

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

إعداد:

أ/رحاب محمد فراج أحمد^١

إشراف:

أ.د/شهناز محمد محمد^٢

أ.م.د/نجوان عباس همام^٣

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة والتحقق من استمرارية أثره، واعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي القائم على تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذا القياسين القبلي والبعدي ثم القياس التتبعي، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالبة بالمجموعة التجريبية و(٣٠) طالبة بالمجموعة الضابطة، وتضمنت أدوات البحث مقياس التشيروفوبيا (إعداد الباحثات)، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثات)، وأشارت نتائج البحث إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشيروفوبيا لصالح القياس البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التشيروفوبيا لصالح المجموعة التجريبية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

^١معيدة بقسم العلوم النفسية بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

^٢أستاذ الصحة النفسية المتفرغ بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط وعضو اللجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة والأساتذة المساعدين

^٣أستاذ علم نفس الطفل المساعد بقسم العلوم النفسية بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشيروفوبيا، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة واستمرارية أثره.

الكلمات المفتاحية:

الإرشاد المعرفي السلوكي، التشيروفوبيا، رهاب السعادة، الخوف من السعادة، النفور من السعادة، طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

A cognitive-behavioral counseling program to reduce the intensity of cherophobia of students of the Faculty of Education for Early Childhood

Abstract:

This study aimed to examine the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing cherophobia among early childhood education students and to investigate the sustainability of its effects. The study utilized a quasi-experimental design with a pre-posttest of sample group. The sample consisted of 30 students in the experimental group and 30 students in the control group. The research tools included a cherophobia scale (developed by the researcher) and a cognitive-behavioral counseling program for reducing cherophobia among early childhood education students (developed by the researcher). The results indicated that there were significant differences among the pre- and post-test mean scores of the experimental group over the cherophobia scale, favoring the post-test. There were also significant differences among the post-test mean scores of the experimental and control groups over the

cherophobia scale, favoring the experimental group. Moreover, there were no significant differences among the post-test and follow-up mean scores of the experimental group on the cherophobia scale, indicating the effectiveness and sustainability of the cognitive-behavioral intervention program in reducing cherophobia among students of early childhood education.

Keywords:

Cognitive-behavioral counseling, Cherophobia, Fear of Happiness, Aversion to happiness, early childhood education students.

مقدمة:

تعد مرحلة الطفولة المبكرة المرحلة التكوينية المهمة الأكثر تأثيرًا في حياة الانسان، ورغم اختلاط الطفل بأسرته وأقرانه، إلا أن تأثير معلمة الروضة يبقى الأعمق والأشد، لذلك فإن معلمة الروضة هي المسؤولة عن توفير الجو الآمن الذي يُشعر الطفل بالسعادة في قاعة النشاط، وإعداده إعدادًا سليمًا ليتمتع بقدرات شخصية ونفسية تمكنه من مواجهة تحديات حياته المستقبلية، فمعلمة الروضة تعمل وبشكل دؤوب لتحقيق للطفل حياة سعيدة.

ويواجه المجتمع العربي أوضاعًا سياسية واقتصادية واجتماعية صعبة، أثقلت كاهل أفرادها بضغوط وأزمات متعددة ذات تأثيرات سلبية على أفراد المجتمع عامة وعلى الطالب الجامعي بوجه خاص، هذه الظروف الصعبة ترهق الطالب وتشتت تفكيره وتُحبطه وتُشعره بالعجز وعدم القدرة على التعامل السليم مع البيئة المحيطة، وهو ما ينعكس سلبًا على صحته النفسية ويؤدي إلى سوء التوافق (أبو ناهية، ٢٠١٦)*.

وطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، لسن بمنأى عن هذه الضغوط والأزمات، التي فرضت عليهنّ تحديات كبيرة على المستويين الشخصي والأكاديمي، لذا يجب تهيئة لهنّ الفرص المختلفة لتكوين شخصية متكاملة تحمل مقومات النضج والابداع والابتكار ويمكنها مستقبلاً مواجهة ضغوط الحياة وصعوباتها، كما يجب العمل على تعزيز شعورهنّ بالسعادة حتى يصبحن معلمات ذوات روح مرحة مبتسمة قادرات على معايشة الأطفال في عالمهم الصغير.

إن البحث عن السعادة في هذا العصر له أهميته لمساعدة الفرد على مواجهة تحديات العصر وما سببه من ضغوط على الإنسان في كافة مراحل الحياة، وبالتالي تحقيق التوافق والصحة النفسية، فالبحث عن السعادة هدف يلزم كل إنسان، وبتحقيقه تتحقق سعادته النفسية ونجاحه في معظم مجالات حياته (القاسم، ٢٠١٥). ولذلك يجب أن تتمتع طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بمستوى عالٍ من الشعور بالسعادة.

ومع التسليم بأهمية السعادة لأفراد المجتمع كافة، إلا أنها تمثل أهمية خاصة بالنسبة لمعلمة الروضة وبالتالي لطالبات كلية الطفولة المبكرة. وقد يحول الخوف من السعادة دون تحقيقها أو

* التوثيق في البحث الحالي بنظام (APA7)

التعبير عنها أو نقلها للأطفال لخلق بيئة تربوية ونفسية سليمة. فقد ظهر مفهوم الخوف من السعادة أو التشيروفوبيا Cherophobia كمفهوم حديث في أدبيات البحث النفسي.

ويشير **Yildirim & Belen (2018)** إلى أن الأفراد الذين ينتابهم الخوف من السعادة يميلون إلى الإبلاغ عن انخفاض مستوى الرفاهية النفسية في مجالات قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والسيطرة على البيئة، والنمو الشخصي. كما أشار **Yildirim (2019)** إلى أن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من الخوف من السعادة هم أكثر عرضة للإبلاغ عن ضعف القدرة على التعافي من أحداث الحياة المجهد، والرفاهية الذاتية، والأداء النفسي.

الأمر الذي يتطلب التدخل الإرشادي النفسي لخفض حدة الخوف من السعادة لدى الفرد ورفع مستوى السعادة لديه بشكل عام، حيث أشارت **Swainston (2020)** إلى أنه بالرغم من نقص التدخلات العلاجية القياسية الموصى بها لعلاج التشيروفوبيا، إلا أن هناك العديد من التقنيات التي قد تساعد في التخفيف منها، مثل الإرشاد المعرفي السلوكي واليقظة الذهنية وتدريبات الاسترخاء.

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي أحد الطرائق العلاجية التي تجمع بين الأسلوبين المعرفي والسلوكي معاً، ويقوم على تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة والإشارات الذاتية المغلوطة، لتخفيف الضغط النفسي وإخماد الاستجابات الانفعالية الزائدة وغير المناسبة، حيث يضيف الفرد معنى على الموقف في ضوء فهمه وتفسيره له، ويختار الاستجابة التي يعتقد أنها الأكثر ملاءمة لتحقيق هدفه في هذا الموقف (بلان، ٢٠١٥).

ويرتكز الإرشاد المعرفي السلوكي على أن الأفكار والوجدان والجوانب الفسيولوجية هي كلها مكونات لنظام موحد، فالتغير الحادث في أي مكون منها يكون مصحوباً بتغير في المكونات الأخرى (مصطفى، ٢٠٠٨). كما أشار عيسى (٢٠١٢) على أن هدف الإرشاد المعرفي السلوكي هو تغيير طرائق التفكير والسلوك اللاتكيفية من أجل تحسين السعادة النفسية.

في ضوء ما سبق عرضه، تبين أنه بالرغم من إثبات فاعلية التدخلات الإرشادية المعرفية السلوكية في مساعدة الأفراد على التخلص من المخاوف المرضية وتحسين السعادة النفسية، إلا أن هناك ندرة في الدراسات التي سعت إلى خفض حدة التشيروفوبيا عن طريق الإرشاد المعرفي

السلوكي، ولذلك يسعى البحث الحالي إلى خفض حدة الخوف أو النفور من السعادة (التشيروفيوبيا) لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة باستخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي.

مشكلة البحث:

نبع الاحساس بمشكلة البحث من خلال تعامل الباحثات المباشر مع طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث لاحظن عن طريق الملاحظة غير المقننة على الكثير من الطالبات تجنب المشاركة في الأنشطة السارة والممتعة كالرحلات والحفلات، لارتباط هذه الأنشطة بعواقب سيئة كالحوادث أو وفاة شخص عزيز، وعدم التعبير عن السعادة بالنجاح الأكاديمي أو المناسبات الشخصية السارة خوفاً من الحسد والذي قد يترتب عليه أحداث سيئة وضارة أو زوال سبب السعادة، وترديد بعض العبارات السلبية مثل: السعادة لم تكتب لي، أنا لا أستحق السعادة والفرح، لن أستطيع الشعور بالسعادة مرة أخرى، لم أر يوماً سعيداً منذ ولادتي، السعادة حظ وأنا حظي سيء.

ودعمًا للإحساس بالمشكلة تم تطبيق استطلاع رأي على (٢١٠) طالبة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة أسيوط وبشكل عشوائي، وذلك لقياس مستوى الخوف من السعادة لديهن (التشيروفيوبيا)، وقد تم استخدام مقياس الخوف من السعادة الذي أعده **Gilbert et al, (2012)**، لكشف تصورات الطالبات ومخاوفهن بشأن الشعور بالسعادة وامتلاك مشاعر إيجابية بشكل عام. وأكدت نتائج وجود مشكلة لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، تمثلت في ارتفاع حدة الخوف من السعادة لديهن، وحاجتهن إلى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

كما أشارت العديد من الأدبيات النظرية إلى أن المخاوف من إظهار المشاعر الإيجابية كالشعور بالسعادة والابتهاج مرتبطة بشكل كبير بالعديد من الاضطرابات النفسية، حيث أشار **Gilbert et al, (2012)** إلى أن الخوف من السعادة مرتبط بشكل كبير بجوانب مختلفة من الفئور العاطفي واليقظة الذهنية والتعاطف والنقد الذاتي والاكنتاب والقلق والتوتر، كما أن هناك إرتباط كبير جدًا بين الخوف من السعادة والاكنتاب. كما أشار **Joshanloo (2013)** إلى أن الخوف من السعادة والاعتقاد بأن السعادة قد يكون لها عواقب سلبية قد أثر على إحساس الأفراد بالرضا عن الحياة، والرضا عن الحياة هو أحد المكونات الأساسية للرفاهية النفسية، وتم استخدام مفهوم الرفاهية النفسية على نطاق واسع في أدبيات علم النفس الإيجابي ومؤخرًا حاز إهتمامًا متزايدًا في الاقتصاد وصنع السياسة الوطنية.

وأشارت **عبد الغني (٢٠١٧)** إلى أن الخوف من السعادة أحد أخطر الإنفعالات السلبية ومصدر قلق على الصحة النفسية بما يترتب عليها من تأثيرات على الحالة المزاجية وما تؤدي من أمراض نفسية وعصبية. كما أشار كل من (**مصطفى وخان، ٢٠١٨؛ كاظم وعطية، ٢٠٢١**) إلى أن الشعور بالخوف من السعادة مشكلة جوهرية يترتب عليها تأثيرات سلبية على شخصية الفرد وشعوره بالأمن النفسي والانتماء الاجتماعي، فالخوف من السعادة يجعل صاحبه في حالة من التوتر وعدم الأمن، ويؤدي به إلى حالة من التوتر والتشاؤم من المستقبل وإلى قلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس.

أوصى **بركات (٢٠٢٠)** بإعداد وتنفيذ ورش عمل وبرامج خاصة للطلبة من أجل رفع مستوى السلوك التكيفي لديهم في البيئة الجامعية لخفض ما أمكن الشعور برهاب السعادة والرهاب الاجتماعي، وتقديم البرامج التدريبية لتنمية تقدير الذات وتكوين ذات إيجابية لدى الطلبة مما يسهم في تحقيق السعادة النفسية. كما أوصى **Blasco-Belled et al (2021)** بالتركيز على تدخلات الإرشاد المعرفي السلوكي مقارنة بالتدخلات الأخرى للحد من التشيروفوبيا وتقليل التفكير السلبي المتكرر، عن طريق تحديد الأفكار السلبية وتعديلها.

وعليه سعى البحث الحالي إلى خفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة وذلك بواسطة برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض العديد من الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية، وفاعليته في تنمية العديد من الجوانب الإيجابية لدى الأفراد كدراسة (**الرفاعي، ٢٠١١؛ الشربيني، ٢٠١٧؛ متولي، ٢٠١٨؛ الإبراهيم والزيتاوي، ٢٠١٩؛ سالم، ٢٠٢٠**)

كما أشار **منصور (٢٠١٦)** إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى إحداث تغييرات إيجابية جوهرية في عمليات التفكير لدى الفرد، فهو يركز على تغيير أنماط التفكير الخاطئة، ويخبر الفرد مشاعره السلبية ويتعلم عزل مشاعره ومعتقداته الخاطئة عن مثيلاتها التكيفية، ويتعلم بعض الوسائل للتعامل مع المواقف التي تثير العصابية، وتغيير نماذج السلوك اللاتكيفية وردود فعل الأفراد السلبية إزاء تلك المواقف.

مما سبق، تمثلت مشكلة البحث في الإجابة على السؤالين:

١. ما فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟

٢. ما مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟

أهداف البحث:

١. خفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، باستخدام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

٢. التحقق من استمرارية أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث من الناحية النظرية من خلال تقديم إطار نظري لمتغيرات البحث (الإرشاد المعرفي السلوكي، التشيروفوبيا)، والتأصيل النظري لمفهوم التشيروفوبيا، وإلقاء الضوء عليه كمفهوم دال على الصحة النفسية للفرد، ومالها من تأثيرات سلبية على حياة الفرد في جميع النواحي التعليمية والتربوية والشخصية والاجتماعية، وندرة الأبحاث والدراسات العربية (في حدود علم الباحثات) التي سعت إلى إجراء أي نوع من أنواع التدخلات الإرشادية لخفض حدة التشيروفوبيا، وفتح المجال أمام الباحثين لإجراء المزيد من الأبحاث ذات العلاقة بمتغيرات البحث الحالي، بالإضافة إلى أهمية البحث من الناحية التطبيقية من خلال تقديم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وتقديم مقياس مقنن للتشيروفوبيا، كما قد يفيد البحث الحالي المؤسسات التربوية من حيث تضمين مقررات اللوائح الدراسية بموضوعات تخص الرفاهية النفسية وأثرها على الفرد والمجتمع، وقد يفيد طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، من خلال إرشادهم إلى الطريقة التي تمكنهن من تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والرفاهية الذاتية.

حدود البحث:

- الحدود البشرية: عينة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة أسيوط.

- الحدود المكانية: كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط.
- الحدود الزمنية: الفصل الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م.
- الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث أبعاد التشيروفوبيا (البعد المعرفي، البعد الانفعالي، البعد السلوكي)، وبعض فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي.

أدوات البحث:

١. برنامج إرشادي معرفي سلوكي، لخفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. (إعداد الباحثات)
٢. مقياس التشيروفوبيا لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. (إعداد الباحثات)

مصطلحات البحث الإجرائية:

١- التشيروفوبيا (Cherophobia):

التشيروفوبيا أو رهاب السعادة، هي نمط من أنماط الرهاب النوعي المحدد الذي يتضمن الخوف أو النفور من السعادة، فهي حالة من الخوف غير المنطقي، الناتجة عن مجموعة من المعتقدات اللاتكيفية، والتي تؤدي إلى خلل في التنظيم الإنفعالي لدى الفرد، فينفر من الشعور بالسعادة ويقمع مشاعر الفرح والسرور ويشعر بالقلق والتوتر كلما تعرض لموقف سار، مما يجعله يتجنب التعبير عن السعادة ولا يسعى لتحقيقها ويتحاشى كل المواقف والمناسبات السارة. وتشخص هذه الحالة في ضوء استجابات طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة أسيوط على مقياس التشيروفوبيا (الخوف من السعادة) المعد من قبل الباحثات.

٢- الإرشاد المعرفي السلوكي (Cognitive-behavioural Therapy):

مجموعة من الإجراءات الهادفة والمنظمة والقائمة على الصياغة المعرفية للمشكلة، التي تقوم بها الباحثات لإرشاد عدد من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة في جماعة إرشادية صغيرة (٥-١٥ طالبة)، لخفض حدة التشيروفوبيا لديهن، وذلك باستخدام بعض الفنيات المعرفية التي تساعد الطالبة على تعديل بعض طرق تفكيرها الخاطئة وتغيير أفكارها اللاعقلانية المتعلقة بالسعادة واستبدال ذلك بأفكار وطريقة تفكير عقلانية، وبعض الفنيات الإنفعالية التي تتعرض لمشاعر الطالبة

وأحاسيسها وردود أفعالها تجاه المواقف السارة والمفرحة والمناسبات السعيدة، وبعض الفنيات السلوكية التي تساعد الطالبة على التخلص من سلوكيات النفور من السعادة وتجنب المواقف المفرحة، وتدعيم سلوكيات التعبير عن السعادة والسعي لتحقيقها.

الإطار النظري مدعماً بالدراسات السابقة:

أولاً: التشيروفوبيا:

تعد التشيروفوبيا أو رهاب السعادة أحد أنواع المخاوف المرضية التي ازداد الاهتمام بها حديثاً كأحد مجالات الاهتمام لعلم النفس الإيجابي، وعلى الرغم من عدم تناول التشيروفوبيا من قبل العديد من الباحثين كالمخاوف المرضية الأخرى، إلا أنه ازداد الاهتمام بها تدريجياً في السنوات القليلة الماضية (İşgör, 2022).

تعريف التشيروفوبيا:

من خلال مراجعة العديد من الدراسات السابقة والأدبيات ذات الصلة، وجد أن مصطلح الخوف من السعادة ("Fear Of Happiness "FOH")، ومصطلح النفور من السعادة ("Aversion to happiness "ATH")، يستخدمان كمترادفين لمصطلح التشيروفوبيا أو رهاب السعادة (Cherophobia).

أشار Nall (2017) وبركات (٢٠٢٠) إلى أن التشيروفوبيا (Cherophobia) هي رهاب السعادة، حيث يكون لدى الفرد نفور غير عقلاني من السعادة، هذا المصطلح يأتي من الكلمة اليونانية "Chero" والتي تعني "الابتهاج"، فعندما يعاني الفرد من رهاب التشيروفوبيا، فإنه غالباً ما يخشى المشاركة في الأنشطة الممتعة، أو التي تحقق له الشعور بالسعادة.

عرف Joshanloo (2013) الخوف من السعادة (FOH) على أنه الاعتقاد بأن السعادة قد تتسبب في حدوث أشياء سيئة، مما يترتب على ذلك النفور من تجربة و/أو التعبير عن السعادة. وأضاف عبد الغني (٢٠١٧) في تعريفه لها بأنها مشاعر وانفعالات سلبية ذاتية تتمثل بالتوجس وعدم الارتياح من الأخبار والأحداث السارة، وتختلف في درجتها من شخص لآخر، كما أشار مصطفى وخان (٢٠١٨) بأنها شعور بالقلق والخوف من فقدان السعادة لدى الفرد بسبب توقعاته وأفكاره السلبية للخبرات السارة، ولا يدع الفرد أن يشعر بالارتياح والتمتع بالسعادة.

التشيروفوبيا كاضطراب:

أشار الدليم (٢٠١٩) إلى إنه في إطار التصنيف والتشخيص فإن النسخة الخامسة من الدليل الإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5) لم تُدرج التشيروفوبيا ضمن أي فئة من الاضطرابات المعتمدة، حيث أشار **Nall (2017)** إلى أن الخبراء يصنفون التشيروفوبيا على أنه شكل من أشكال اضطرابات القلق، فالقلق هو شعور غير عقلاني أو متزايد بالخوف المرتبط بالتهديد المتصور، وفي حالة رهاب التشيروفوبيا، يرتبط القلق بالمشاركة في الأنشطة التي يُعتقد أنها تجعل الفرد سعيداً، فالفرد الذي يعاني من رهاب التشيروفوبيا ليس بالضرورة شخصاً حزيناً، ولكنه بدلاً من ذلك شخص يتجنب الأنشطة التي قد تؤدي إلى السعادة أو الفرح.

أسباب التشيروفوبيا:

يوجد العديد من الأسباب والعوامل المتداخلة والمرتبطة بالتشيروفوبيا، حيث أشار كما أشار **Lazić & Petrović (2020)** إلى أن صدمات الطفولة ترتبط بزيادة التشيروفوبيا، حيث يعتقد الأفراد الذين عانوا من صدمة الطفولة أنه كلما زادت سعادتهم، كلما حدث شيء كارثي بشكل أسرع، وأشار **Joshanloo (2022)** على أن الطفولة غير السعيدة -كما يراها الفرد- هي مؤشر قوي على التشيروفوبيا، أي أن التجارب والخبرات المؤلمة التي يعيشها الطفل قد يكون لها تأثير طويل الأمد على إدراك الفرد.

وأشارت **الرجيبي (٢٠٢١)** إلى أن بعض المعتقدات ومنها الإيمان بالعواقب السلبية للسعادة تترسخ في الأسرة، وأشار **Özkan (2020)** إلى ارتباط التشيروفوبيا بالعلاقات الأسرية والأعراف الاجتماعية حيث يتأثر مستوى التشيروفوبيا لدى الفرد بالمستوى التعليمي للأب والأم.

وأظهرت الأدلة التجريبية أن الأفراد الذين عانوا من سوء المعاملة النفسية في مرحلة الطفولة هم أكثر عرضة لمستويات أعلى من التشيروفوبيا (**Arslan, 2021; Arslan, 2022**)، فالتشيروفوبيا هي أحد طرق التعامل مع الصدمات النفسية في مرحلة الطفولة، ويمكن اعتبارها هاجساً مرتبطاً بالصدمة (**Sar et al., 2019**).

وتشير نتائج العديد من الدراسات إلى أن سمات الشخصية لها تأثير كبير على التشيروفوبيا، حيث توجد علاقات سلبية بين الخوف من السعادة والجوانب الإيجابية لسمات الشخصية (**Agbo & Ngwu, 2017; Özkan, 2020; İşgör, 2022**). كما أشار **Joshanloo (2022)** إلى

أن السعي إلى الكمال يرتبط بمستويات أقل من دوافع البحث عن السعادة والمرح، وقد يكون هذا الموقف أساسًا لنفور السعادة.

وأشارت العديد من الدراسات إلى أن التشيروفوبيا ترتبط بشكل كبير وإيجابي بأعراض الاكتئاب، حيث إن المكتئبين يميلون لربط المشاعر الإيجابية بالنتائج السلبية (Bloore et al., 2020). فقد يقرر المكتئبون بوعي الشعور بمشاعر أقل متعة من خلال الكبت أو قد يخفون ردود أفعالهم تجاه التأثير الإيجابي (Jordan et al., 2021).

وتشكل أنماط التعلق غير الآمن موقف الفرد تجاه السعادة، عن طريق توليد نفور متشائم من تجربة السعادة أو التعبير عنها، حيث أشار Lazić & Petrović (2020) إلى أن أنماط التعلق غير الآمن ترتبط إيجابيًا بالتشيروفوبيا. كما أشار Joshanloo (2018) إلى أن التشيروفوبيا تتوسط العلاقة بين أنماط التعلق غير الآمن والرفاهية النفسية.

فالشعور بأن السعادة هي حالة يجب تجنبها أو الخوف منها يتأثر بمركز التحكم لدى الفرد (Joshanloo, 2019)، فالأفراد الذين لديهم مركز تحكم داخلي ينظرون إلى السعادة على أنها حالة يمكن تغييرها حسب الرغبة، وبالتالي يتمتعون بمستوى رفاهية نفسية أعلى، في حين أن الأفراد الذين لديهم مركز تحكم خارجي (أي الاعتقاد بأن المصير يتم التحكم فيه من خلال العوامل الخارجية) يكونون أقل رضا، ويشعرون بالوحدة، ومعرضين لخطر الاكتئاب والتوتر (Lambert et al., 2022).

أعراض التشيروفوبيا:

أشار Nall (2017) والدليم (٢٠١٩) إلى العديد من الأعراض المرتبطة برهاب التشيروفوبيا، مثل: الشعور بالقلق عند التفكير في الذهاب إلى تجمع أو مناسبة اجتماعية مبهجة، كحفلة أو حفلة موسيقية أو أي حدث مماثل آخر، ورفض الفرص التي يمكن أن تؤدي إلى تغييرات إيجابية في الحياة بسبب الخوف من حدوث شيء سيء غير سار، ورفض المشاركة في الأنشطة والفعاليات ذات الطابع السار والممتع. وأضاف منصور (٢٠٢٣) أن أعراض التشيروفوبيا يمكن تصنيفها إلى أعراض معرفية كالاعتقاد بأن السعادة يعقبها حتمًا عواقب سيئة، وأعراض سلوكية والتي تنعكس في تجنب التجمعات الاجتماعية المرحة، ورفض العلاقات والفرص التي قد تجلب السعادة والنجاح.

علاج التشيروفوبيا:

أشار **Nall (2017)** إلى أنه نظرًا لأن رهاب التشيروفوبيا لم يتم تفصيله أو دراسته بشكل كبير باعتباره اضطرابًا منفصلاً بذاته، فلا توجد أدوية معتمدة من إدارة الغذاء والدواء أو علاجات نهائية أخرى قد يتبعها الفرد لعلاج هذه الحالة. ومع ذلك، تشمل بعض العلاجات المقترحة التي يوصي بها الباحثون ما يلي: الإرشاد السلوكي المعرفي (CBT)، وهو إرشاد يساعد الفرد على التعرف على طرق التفكير الخاطئة وتحديد السلوكيات التي يمكن أن تساعد على التغيير.

وتلعب البرامج الإرشادية دورًا كبيرًا في علاج وخفض حدة التشيروفوبيا، حيث أشار **Lambert et al., (2019)** أن الإيمان بالخوف من السعادة يمكن أن يتأثر استجابة للتدخلات الإرشادية، فبالرغم من أن بعض المعتقدات الثقافية والدينية تضع السعادة في إطار سلبي، إلا أن تلقي خدمات الإرشاد النفسي في علم النفس الإيجابي لتعزيز السعادة وتجربة آثارها يمكن أن يقلل من مواقف الخوف من السعادة.

ثانيًا: الإرشاد المعرفي السلوكي:

تتمثل الفكرة الرئيسية للإرشاد المعرفي السلوكي في أن الاستجابات السلوكية والوجدانية تتأثر كثيرًا بالمعارف والأفكار، التي تحدد الكيفية التي يستقبل الأفراد بها الأشياء ويدركها. فالفرد يشعر بالقلق، أو الغضب، أو الحزن فقط عندما يكون لديه مبرر لذلك. فليس الموقف في حد ذاته، ولكن مدركاته، وتوقعاته، وتفسيراته (التقييم المعرفي) للموقف هي المسؤولة عما يشعر به (**هوفمان، ٢٠١٢**).

تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:

يشير إليه **زهرا (٢٠٠٥)** على أنه أسلوب إرشادي يستخدم مبادئ وقوانين السلوك ونظريات التعلم في الإرشاد النفسي، ويعتبر محاولة لحل المشكلات السلوكية بأسرع ما يمكن وذلك بضبط وتعديل السلوك المضطرب المتمثل في الأعراض، وتنمية السلوك الإرادي السوي لدى الفرد.

كما عرفه **هوفمان (٢٠١٢)** بأنه نوع من أنواع الإرشادات النفسية التي تعد بدائل فعالة للإرشادات الدوائية، وهو إرشاد بسيط وحملي وواضح، يندرج تحته عائلة من التدخلات تتقاسم نفس الأفكار الرئيسية، تحديدًا أن المعارف هي التي تؤثر بشكل سببي وقوي في الوجدانيات والسلوكيات، ومن ثم تسهم في الإبقاء على المشكلات النفسية.

الإرشاد المعرفي السلوكي هو أسلوب إرشادي يحاول تعديل السلوك، والتحكم في الاضطرابات النفسية من خلال تعديل أسلوب تفكير الفرد وإدراكه لنفسه وبيئته، ويرمز له اختصارًا CBT. (أبو السعود والأزيدة، ٢٠١٥)

مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

يركز الإرشاد المعرفي السلوكي على الوقت الراهن، فالمسترشد مشارك نشط، ويعتبر خبير في مشكلاته النفسية والعلاقة بين المرشد النفسي والمسترشد علاقة ودودة، ونقية، كما أن التواصل مباشر، والاحترام متبادل. لا يُنظر إلى المسترشد على أن به عيب.. كما لا يُنظر إلى المرشد النفسي على أنه كلي القدرة، أي لدية القدرة على الشفاء. (هوفمان، ٢٠١٢)

فالمبدأ الأساسي والمركزي للإرشاد المعرفي السلوكي هو أن الأفكار، والوجدان، والسلوك، والجوانب الفسيولوجية، هي كلها مكونات لنظام موحد، فالتغير الحادث في أي مكون منها يكون مصحوبًا بتغير في المكونات الأخرى. (كوروين وآخرون، ٢٠٠٨)

أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

ذكر أبو السعود والأزيدة (٢٠١٥) أن الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى:

- إدراك العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك وبالتالي يمكن بتعديل أحد أركان هذا الثلاثي يتعدل الطرفان الآخران.
- تعليم المسترشد أن يحدد ويقيم أفكاره وتخيلاته وخاصة تلك التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة.
- تعليم المسترشد تصحيح ما لديهم من أفكار خاطئة أو تشوهات فكرية.
- تدريب المسترشد على استراتيجيات وتقنيات معرفية وسلوكية لتطبيق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة مشكلات مستقبلية.
- تحسين المهارات الاجتماعية للمسترشد من خلال تعليمه حل المشكلات.
- تدريب المسترشد على توجيه التعليمات للذات، ومن ثم تعديل سلوكه وطريقته المعتادة في التفكير باستخدام الحوار الداخلي.

الإرشاد المعرفي السلوكي والتشيروفوبيا:

تؤكد نتائج العديد من الدراسات أن الإرشاد المعرفي السلوكي يحقق نتائج جيدة في علاج المخاوف المرضية -التي تعد التشيروفوبيا أحدها- حيث يؤدي تصحيح المعارف المشوهة والتفسيرات الخاطئة التي ترتبط بمصادر التهديد إلى حدوث تحسن ملحوظ بين الأفراد (محمد، ٢٠٠٠).

وأشار **Arslan (2022)** إلى أنه يمكن استخدام الفنيات والاستراتيجيات المعرفية السلوكية لتعديل معتقدات الفرد اللاتكيفية حول السعادة وتحسين الموارد النفسية الإيجابية لديه مثل النقاؤل والامتنان، فقد تساعد الفنيات المعرفية السلوكية الأفراد على تطوير معتقدات أكثر تكيفاً حول السعادة واستراتيجيات تكيف أفضل في التعامل مع الآثار الضارة لسوء معاملة الأطفال.

كما أشار **Lambert et al., (2019)** إلى أنه يمكن لمقدمي خدمات الصحة العقلية والنفسية وغيرهم من المهنيين تطوير استراتيجيات التدخل لتغيير المعتقدات المتعلقة بالتشيروفوبيا من خلال الإرشاد المعرفي السلوكي، كما أشار **Joshanloo (2018)** إلى أن تغيير معتقدات التشيروفوبيا (معتقدات لا تكيفية) أسهل من تغيير سمات الشخصية شديدة الاستقرار (مثل العصابية)، ومن ثم فإن مساعدة الفرد على إعادة تقييم وتعديل معتقداته اللاتكيفية بشأن السعادة يمكن أن تكون عنصراً مهماً في التقنيات الإرشادية التي تهدف إلى تحسين الصحة النفسية عامة.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشيروفوبيا لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التشيروفوبيا لصالح المجموعة التجريبية.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشيروفوبيا.

الإجراءات المنهجية للبحث:

أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي القائم على تصميم المجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) ذا القياسين القبلي والبعدي ثم القياس التتبعي، لملائمته مع متغيرات البحث، حيث هدفت إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (المتغير المستقل) في خفض حدة التشيروفوبيا (المتغير التابع) لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، مع بيان مدى استمرارية أثره.

ثانياً: مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث من العدد الكلي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بالمستويات الأربعة، والبالغ عددهنّ (٨٤٥) طالبة موزعين كالاتي: المستوى الأول (٣٤٣) طالبة، المستوى الثاني (٧٢) طالبة، المستوى الثالث (١٣٧) طالبة، المستوى الرابع (٢٩٣) طالبة. وتم استبعاد (١١) طالب بالفرقة الأولى من مجتمع البحث، حيث تم قبول الطلاب الذكور بكلية التربية للطفولة المبكرة بعد تحديد موضوع البحث والذي اقتصر على الطالبات فقط.

ثالثاً: عينة البحث:

أ- عينة البحث الاستطلاعية:

للتحقق من الكفاءة السيكمترية لمقياس التشيروفوبيا من حيث الصدق والثبات والاتساق الداخلي، تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وتم اختيارهنّ من غير العينة الأساسية بطريقة عشوائية من المستويات الأربعة بالكلية بنسبة تتراوح بين ١٥%-١٦% من العدد الكلي لكل مستوى، كالاتي: المستوى الأول (٥٢) طالبة، المستوى الثاني (١١) طالبة، المستوى الثالث (٢٢) طالبة، المستوى الرابع (٤٥) طالبة.

ب- عينة البحث الأساسية:

بعد التحقق من الكفاءة السيكمترية لمقياس التشيروفوبيا، تم تطبيقه على العينة الأساسية للبحث والتي قوامها (٢٦٥) طالبة من المستويات الأربعة بكلية التربية للطفولة المبكرة بهدف اختيار عينة البحث التجريبية، وذلك بتحديد الإرباعي الأعلى لمجموع درجات الطالبات على المقياس، حيث

الطالبات اللاتي لديهن مستوى مرتفع من التشيروفوبيا وعددهن (٦٦) طالبة، وكان مدى درجاتهن على المقياس (٧٥-١٠١) درجة.

ج- عينة البحث التجريبية:

بعد تحديد الطالبات اللاتي لديهن مستوى مرتفع من التشيروفوبيا من العينة الأساسية وعددهن (٦٦) طالبة، وبعد استبعاد الطالبات اللاتي لم يرغبن في المشاركة في البحث (وعددهم ٦ طالبات)، تم تقسيم عينة البحث التجريبية وبطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، المجموعة التجريبية (٣٠) طالبة، والمجموعة الضابطة (٣٠) طالبة.

• التحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التشيروفوبيا:

للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التشيروفوبيا قبل تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، تم تطبيق مقياس التشيروفوبيا (إعداد/ الباحثات) على أفراد المجموعتين، وتم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة، ويوضح جدول (١) نتائج الاختبار:

جدول (١): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس القبلي على مقياس التشيروفوبيا

الأبعاد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
البعد المعرفي	الضابطة	٣٠	٣٣,١٦٧	٢,٨٧٨	١,٥٩٣	٠,١١٧
	التجريبية	٣٠	٣٤,٤٠٠	٣,١١٤		
البعد الانفعالي	الضابطة	٣٠	٢١,٩٠٠	٣,٧٩٩	٠,٣٢٦	٠,٧٤٦
	التجريبية	٣٠	٢١,٦٠٠	٣,٣١٨		
البعد السلوكي	الضابطة	٣٠	٢٤,٤٠٠	٣,٣٤٩	٠,٣٧٧	٠,٧٠٧
	التجريبية	٣٠	٢٤,٧٠٠	٢,٧٨١		
الدرجة الكلية	الضابطة	٣٠	٧٩,٤٦٧	٦,٣٥٠	٠,٧٣٥	٠,٤٦٥
	التجريبية	٣٠	٨٠,٧٠٠	٦,٦٤٩		

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس التشيروفوبيا (الدرجة الكلية والأبعاد)، حيث كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى تحقق التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التشيروفوبيا.

رابعاً: أدوات البحث:

قامت الباحثات باستخدام أداتين لتحقيق أهداف البحث، وهما:

١- مقياس التشيروفوبيا. إعداد/ الباحثات

٢- برنامج إرشادي معرفي سلوكي. إعداد/ الباحثات

وفيما يلي عرض تفصيلي لكل أداة من أدوات البحث:

(١) مقياس التشيروفوبيا (إعداد/ الباحثات):

الهدف من المقياس: قياس حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وذلك لتحقيق أهداف البحث متمثلة في التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة والتحقق من استمرارية أثره.

وصف المقياس: يعد مقياس التشيروفوبيا من مقاييس التقرير الذاتي، ويطبق بصورة فردية، ويراعى في تطبيقه الخصوصية والسرية التامة. ويتكون من (٣٨) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: البعد المعرفي (١٦) عبارة، والبعد الانفعالي (١٠) عبارات، والبعد السلوكي (١٢) عبارة.

طريقة تصحيح المقياس: تم تحديد ثلاث بدائل لكل فقرة من فقرات المقياس، وهي: (دائماً، أحياناً، نادراً)، ويكون اتجاه تقدير الدرجات على فقرات المقياس (ثلاث درجات، درجتين، درجة) على الترتيب للعبارات السلبية وهي: (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠ - ٣١ - ٣٢ - ٣٣ - ٣٤) درجات، واتجاه تقدير الدرجات على فقرات المقياس (درجة، درجتين، ثلاث درجات) على الترتيب للعبارات الإيجابية وهي: (٤ - ٨ - ١٢ - ١٦ - ٢٠ - ٢٤ - ٢٨ - ٣٢ - ٣٦ - ٣٧) درجات، ومجموع الدرجات المرتفع يعني ارتفاع حدة التشيروفوبيا لدى الطالبة.

وبالتالي فإن أعلى درجة تحصل عليها الطالبة هي (١١٤) درجة وهي تدل على حدة مرتفعة للتشيروفوبيا، وأقل درجة هي (٣٨) درجة والتي تدل على حدة منخفضة للتشيروفوبيا، والدرجة المتوسطة هي (٧٦) درجة.

تعليمات المقياس: تضمنت التعليمات العامة للمقياس طريقة الإجابة عنه، وأنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأن المقياس ليس له علاقة بأي مقرر دراسي، وأنه لن يستخدم إلا

لأغراض البحث العلمي وسيتم التعامل معه بمنتهى السرية وبخصوصية تامة دون الإشارة لبيانات الطالبة الشخصية بأي شكل من الأشكال (البيانات المطلوبة: الاسم، الفرقة الدراسية، تاريخ الميلاد).
الكفاءة السيكمترية للمقياس: بعد إعداد الصورة النهائية لمقياس التشيروفوبيا، تم تطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية للتحقق من خصائصه السيكمترية، وهي:
أولاً: الاتساق الداخلي:

أ- حساب معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (٣٨) عبارة، حسب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس كما يعرضها جدول (٢):

جدول (٢): معاملات الارتباط لعبارات مقياس التشيروفوبيا مع الدرجة الكلية لذي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (ن=١٣٠)

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
١	*.٠,٢١٩	١١	**٠,٤٠٥	٢١	**٠,٦١٧	٣١	**٠,٤٤٧
٢	**٠,٢٨٣	١٢	**٠,٣٧١	٢٢	**٠,٥٢٥	٣٢	**٠,٣٣٢
٣	**٠,٥٧٨	١٣	**٠,٦٠٩	٢٣	**٠,٥٨٢	٣٣	**٠,٣٧٣
٤	**٠,٥٧٥	١٤	**٠,٥٢١	٢٤	**٠,٤٩٣	٣٤	**٠,٣١٧
٥	**٠,٤٦٠	١٥	**٠,٢٥٨	٢٥	**٠,٥٠٤	٣٥	**٠,٣٩٥
٦	**٠,٤٠٦	١٦	**٠,٢٩٠	٢٦	**٠,٥١٨	٣٦	**٠,٥٢٦
٧	**٠,٤٢١	١٧	**٠,٤٨١	٢٧	**٠,٥٥٩	٣٧	**٠,٤٤٥
٨	**٠,٤٢٠	١٨	**٠,٤٨٥	٢٨	**٠,٤٨٦	٣٨	**٠,٥٢٢
٩	**٠,٣٨٥	١٩	**٠,٥٤٣	٢٩	**٠,٥٤١		
١٠	**٠,٢٤٠	٢٠	**٠,٥٦٠	٣٠	**٠,٣٨٨		

**القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) *القيمة دالة عند مستوى (٠,٠٥)

ينتضح من جدول (٢) دلالة معاملات الارتباط بين جميع بنود المقياس والدرجة الكلية له، وقد تراوحت هذه المعاملات ما بين (٠,٢١٩-٠,٦١٧)، وقد جاءت جميع المعاملات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، باستثناء عبارة رقم (١)؛ حيث جاء معامل الارتباط دالاً عند مستوى

(٠,٠٥)؛ وهو ما يشير إلى تحقق اتساق عبارات المقياس عند المرحلة الأولى من مراحل الاتساق الداخلي.

ب- معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

تمّ حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (٣٨) عبارة، وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وعددها (٣) أبعاد، ويبين جدول (٣) نتائج ذلك:

جدول (٣): معاملات ارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس التشيروفوبيا مع الدرجة الكلية

للبعد الذي تنتمي له لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (ن=١٣٠)

قيمة (ر) ودلالاتها	م	البعد	قيمة (ر) ودلالاتها	م	البعد	قيمة (ر) ودلالاتها	م	البعد
**٠,٣٦٢	٣٣		**٠,٦١٥	١٧	البعد الثاني: البعد الانفعالي	**٠,٣٣٠	١	البعد الأول: البعد المعرفي
**٠,٣٢٦	٣٤		**٠,٥٦٨	١٨		**٠,٣٣٣	٢	
**٠,٥٢٠	٣٥		**٠,٦٣١	١٩		**٠,٥٧٢	٣	
**٠,٣٩٥	٣٦		**٠,٦٧٥	٢٠		**٠,٥٦٤	٤	
**٠,٢٦٩	٣٧		**٠,٦٣٧	٢١		**٠,٤٥٣	٥	
**٠,٤٢٢١	٣٨		**٠,٥٤٣	٢٢		**٠,٤٥١	٦	
			**٠,٦٦٤	٢٣		**٠,٥٢١	٧	
			**٠,٥٨٦	٢٤		**٠,٥١٢	٨	
			**٠,٥٥٤	٢٥		**٠,٤٤٥	٩	
			**٠,٦٢٨	٢٦		**٠,٣٢١	١٠	
		**٠,٤٥٧	٢٧	**٠,٤١٧	١١			
		**٠,٤٧٤	٢٨	**٠,٣٧٩	١٢			
		**٠,٤٩٨	٢٩	**٠,٦٣٨	١٣			
		**٠,٤١٤	٣٠	**٠,٦٠٥	١٤			
		**٠,٣٦٦	٣١	**٠,٢٣١	١٥			
		**٠,٣٥١	٣٢	**٠,٣٣١	١٦			

** القيمة دالة عند مستوى ٠,٠١

يتبين من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط لعبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه قد جاءت دالة عند مستوى (٠.٠١)، وقد تراوحت ما بين (٠,٢٣١ - ٠,٦٧٥)، وهو ما يشير إلى تحقق اتساق عبارات المقياس عند المرحلة الثانية من مراحل الاتساق الداخلي، وهذا بدوره يبين اتساق عبارات كل بعد في مقياس التشيروفوبيا.

ج- حساب مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد المقياس وبعضها البعض وبين الدرجة الكلية للمقياس.

تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس البالغ عددها (٣) أبعاد وبعضها البعض من جهة، ثم بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى، ويبين جدول (٤) هذا الإجراء:

جدول (٤): مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد مقياس التشيروفوبيا وبعضها البعض

وبين الدرجة الكلية لذي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (ن=١٣٠)

الأبعاد	البعد المعرفي	البعد الانفعالي	البعد السلوكي	الدرجة الكلية
البعد المعرفي	١	**٠,٦٤٨	**٠,٥١٤	**٠,٨٧٢
البعد الانفعالي		١	**٠,٤٤٢	**٠,٨٧٢
البعد السلوكي			١	**٠,٧٤١

** القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتبين من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد المقياس وبعضها البعض من جهة، وبين الدرجة الكلية للمقياس ككل من جهة أخرى قد جاءت دالة عند مستوى (٠.٠١)، وهو ما يشير إلى تحقق اتساق عبارات المقياس عند المرحلة الثالثة من مراحل الاتساق الداخلي.

ثانياً: الصدق validity:

تم التحقق من صدق مقياس التشيروفوبيا من خلال:

أ- صدق التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis:

وقد تم التحقق من صدق مقياس التشيروفوبيا في البحث الحالي من خلال التحليل العاملي الاستكشافي (CFA) لعبارات المقياس بطريقة المكونات الأساسية Principal Components، وتم تدوير المحاور تدويراً مائلاً بطريقة البروماكس Promax لكايزر Kaiser، واعتبر التشبع

الملائم الذي يبلغ (٠,٣٠) فأكثر وفقاً لمحك "جليفورد"، ويوضح الجدول التالي نتائج التحليل العاملي الاستكشافي:

جدول (٥): نتائج التحليل العاملي لمقياس التشيروفوبيا لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (ن=١٣٠)

العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العبرة
		٠,٧٠٦	العبرة (١)
		٠,٦٨٢	العبرة (٢)
		٠,٦٦٤	العبرة (٣)
		٠,٦٦٣	العبرة (٤)
		٠,٦٢٦	العبرة (٥)
		٠,٦٢٠	العبرة (٦)
		٠,٦١٧	العبرة (٧)
		٠,٦١٧	العبرة (٨)
		٠,٦٠٣	العبرة (٩)
		٠,٥٩٨	العبرة (١٠)
		٠,٥٥١	العبرة (١١)
		٠,٥٥٠	العبرة (١٢)
		٠,٥٢٨	العبرة (١٣)
		٠,٥١٦	العبرة (١٤)
		٠,٥١١	العبرة (١٥)
		٠,٤٩٤	العبرة (١٦)
	٠,٧٧٦		العبرة (١٧)
	٠,٧٣٧		العبرة (١٨)
	٠,٧٣٢		العبرة (١٩)
	٠,٥٢٣		العبرة (٢٠)
	٠,٤٧٩		العبرة (٢١)
	٠,٤٣٣		العبرة (٢٢)

العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
العبارة (٢٣)		٠,٤٣٠	
العبارة (٢٤)		٠,٤١٥	
العبارة (٢٥)		٠,٤٠٤	
العبارة (٢٦)		٠,٣٣٨	
العبارة (٢٧)			٠,٦٨٣
العبارة (٢٨)			٠,٦٧٢
العبارة (٢٩)			٠,٦١٠
العبارة (٣٠)			٠,٥٦٢
العبارة (٣١)			٠,٦٦١
العبارة (٣٢)			٠,٥٠١
العبارة (٣٣)			٠,٤٩١
العبارة (٣٤)			٠,٤٨٧
العبارة (٣٥)			٠,٤٧٨
العبارة (٣٦)			٠,٤٣١
العبارة (٣٧)			٠,٣٨٦
العبارة (٣٨)			٠,٣٦٢
الجزر الكامن	٩,١٤٠	٢,٧٧٣	٢,٤٠٠
نسبة التباين	%٢٤,٠٥٤	%٧,٢٩٧	%٦,٣١٧

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن قيم تشبعات العبارات (١-١٦) أكثر من (٠,٣٠)؛ حيث تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٧٠٦) إلى (٠,٤٩٤)، وهي قيم مرتفعة تكشف عن مجموعة الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات اللاتكيفية، المتعلقة بالشعور بالسعادة أو التعبير عنها أو السعي لتحقيقها، ومن ثم شكلت هذه العبارات حسب المعنى المشترك بينها العامل الأول (البعد المعرفي).
- أن قيم تشبعات العبارات (١٧-٢٦) أكثر من (٠,٣٠)؛ حيث تراوحت ما بين (٠,٧٧٦) إلى (٠,٣٣٨)، وهي قيم مرتفعة تكشف عن خلل التنظيم الإنفعالي لدى الفرد، المتمثل في النفور من الشعور بالسعادة، والخوف من عواقبها السيئة، وقمع مشاعر الفرح والسرور، والشعور بالقلق

والتوتر كلما تعرض الفرد لموقف سار، ومن ثم شكلت هذه العبارات حسب المعنى المشترك بينها العامل الثاني (البعد الانفعالي).

- أن قيم تشبعات العبارات (٢٧-٣٨)، أكثر من (٠,٣٠)؛ حيث تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٦٨٣) إلي (٠,٣٦٢)، وهي قيم مرتفعة تكشف عن الأفعال الإرادية والصريحة التي يقوم بها الفرد بهدف تقليل شدة ومدة المشاعر السارة، حيث يتجنب التعبير عن السعادة ولا يسعى لتحقيقها ويتحاشى كل المواقف والمناسبات السارة، ومن ثم شكلت هذه العبارات حسب المعنى المشترك بينها العامل الثالث (البعد السلوكي).

ب- صدق التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis:

كما تمّ التحقق من صدق مقياس التشيروفوبيا في البحث الحالي من خلال التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددهم (١٣٠) طالبة من طالبات كلية الطفولة المبكرة، بواسطة برنامج AMOS.V.24؛ حيث تمّ افتراض أنّ العوامل الكامنة تشتمل على (٣) عوامل، يتوزع عليهم (٣٨) عاملاً من العوامل المشاهدة، العامل الأول: البعد المعرفي ويتوزع عليه (١٦) عاملاً مشاهداً، والعامل الثاني: البعد الانفعالي ويتوزع عليه (١٠) عوامل مشاهدة، والعامل الثالث: البعد السلوكي ويتوزع عليه (١٢) عاملاً مشاهداً.

ويوضح الجدول التالي مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس

التشيروفوبيا

جدول (٦): مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التشيروفوبيا

(ن=١٣٠)

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
النسبة بين مربع كاي ودرجة الحرية (X^2/DF)	١,٨٨٦	من ٠-٣
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩١٨	من ٠,٩٠-١
مؤشر المطابقة الترايدي (IFI)	٠,٨٩٣	
مؤشر حسن المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٠٤	
مؤشر توكر-لويس (TLI)	٠,٩٣٢	
جذر متوسطات مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	٠,٠٧٣	من ٠-٠,٠٨
مؤشر الصدق الزائف المقترح للنموذج الحالي (EVCL)	١١,٤٥٥	أن تكون قيمته للنموذج الحالي أقل من قيمته للنموذج المشيع
مؤشر الصدق الزائف المقترح للنموذج المشيع (EVCL)	١٢,٠٧٨	
مؤشر محك المعلومات للنموذج الحالي (AIC)	١٤٨٢,٨٢٠	
مؤشر محك المعلومات للنموذج المشيع (AIC)	١٥٥٨,٠٠٠	

يتضح من جدول (٦) أن نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التشيروفوبيا قد حظي بمؤشرات جودة مطابقة مقبولة؛ حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المثالي لها؛ مما يشير إلي تمتع المقياس بدرجة صدقٍ عاليةٍ، مما يسمح بتطبيقه علي عينة البحث الأساسية بدرجةٍ عاليةٍ من الموثوقية.

ج- صدق المحك الخارجي:

اعتمدت الباحثات على مقياس التشيروفوبيا من إعداد (Joshanloo et al., 2014)، وقد ترجمه وقننه على البيئة العربية الرجيبى (٢٠٢١)، وذلك كمحك خارجي للتحقق من صدق مقياس التشيروفوبيا المعد في البحث الحالي، وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث الاستطلاعية (ن=١٣٠) على المقياسين، ويوضح جدول (٧) نتائج ذلك.

جدول (٧): معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث الاستطلاعية على مقياس التشيروفوبيا (إعداد الباحثات)

ومقياس (Joshanloo et al., 2014) (ن=١٣٠)

الدرجة الكلية لمقياس التشيروفوبيا	المتغيرات	التشيروفوبيا
**٠,٧٠٧	البعد المعرفي	
**٠,٦٥١	البعد الوجداني	
**٠,٦٨٧	البعد السلوكي	
**٠,٧٥٥	الدرجة الكلية	
** القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)		

تشير النتائج الواردة في جدول (٧) إلى أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التشيروفوبيا (إعداد الباحثات) وأبعاده الفرعية وبين الدرجة الكلية لمقياس (Joshanloo et al., 2014) وأبعاده الفرعية تراوحت ما بين (٠,٦٤١ - ٠,٧٥٥)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

ثالثاً: الثبات Reliability:

أ- تمّ التّحقّق من ثبات مقياس التشيروفوبيا عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات أوميغا، لكل بعدٍ من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية له، فجاءت النتائج كما بجدول (٨):

جدول (٨): معاملات ثبات مقياس الشيروفوبيا بطريقة معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات

أوميغا (ن=١٣٠)

الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات أوميغا
البعد المعرفي	٠,٧٩٩	٠,٧٧٦
البعد الانفعالي	٠,٨١٠	٠,٨٠٣
البعد السلوكي	٠,٧٣٨	٠,٧٣٦
الدرجة الكلية	٠,٩٠٦	٠,٩٠٠

يتضح من جدول (٨) أنّ معاملات الثبات المستخرجة باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميغا؛ جاءت مرتفعة الثبات؛ وفي ضوء ذلك يمكن القول بأنّ المقياس الحالي تتوفر له مؤشرات عالية على ثباته، الأمر الذي يسمح بتطبيقه على عينة البحث الأساسية بدرجة عالية من الموثوقية.

(٢) البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض حدة التشيروفوبيا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد/ الباحثات):

الهدف العام للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: خفض حدة الخوف من السعادة "التشيروفوبيا" لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

مصادر إعداد البرنامج: في ضوء اطلاع الباحثات على بعض الكتب المتخصصة في مجال الاضطرابات النفسية (عبد الله، ٢٠٠٠؛ عبيد، ٢٠٠٨)، والارشاد المعرفي السلوكي (كوروين وآخرون، ٢٠٠٨؛ مصطفى، ٢٠٠٩؛ هوفمان، ٢٠١٢؛ أبو السعود والأزيدة، ٢٠١٥؛ بانينك وجيشويند، ٢٠٢٢)، وبعض الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيرات البحث (الكساسبة والبكور، ٢٠١٥؛ الخليفة، ٢٠١٦؛ منصور، ٢٠١٦؛ قاسم وعبد الاله، ٢٠١٨؛ أبو يحيى وعلاء الدين، ٢٠١٩؛ أحمد والشوارب، ٢٠٢١؛ إبراهيم والنجار، ٢٠٢٣؛ إبراهيم، ٢٠٢٤)، وفي ضوء الإطار النظري للبحث الحالي، تم بناء جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، وتصميم ملحقات الجلسات (كتيّب التمارين وكتيّب الإرشاد النفسي).

وصف البرنامج: يحتوي البرنامج على (٣١) جلسة، وتضمنت كل جلسة ما يلي: موضوع الجلسة، مدة الجلسة، الأهداف الإجرائية، الفنيات المستخدمة، إجراءات الجلسة، الواجب المنزلي، كما يحتوي

على كتيّب الإرشاد النفسي وهو كتيّب يهدف إلى مساعدة الطالبات على فهم طبيعة مشكلاتهنّ وكيفية التعامل معها، وكتيّب التمارين وهو كتيّب يهدف إلى جذب انتباه الطالبات، وإثارة دافعيتهنّ نحو الإلتزام بحضور جلسات البرنامج وأداء الواجبات المنزلية، وتحفيزهنّ من خلال متابعة تقدمهنّ في البرنامج وتقييمهنّ الشخصي لكل جلسة.

أسس بناء البرنامج: تم تصميم البرنامج الحالي في ضوء مجموعة من الأسس الفلسفية والاجتماعية والنفسية والتربوية، وهي:

• الأسس الفلسفية:

١. كل فرد يمتلك قدرات وإمكانيات كامنة تمكنه من النمو والتطور وتحقيق ذاته.
٢. احترام حرية الفرد في اتخاذ القرارات الخاصة بحياته، وتحديد مصيره.
٣. العدالة وعدم التمييز بين الأفراد، وتوفير فرص متساوية لتلقي خدمات الإرشاد النفسي بغض النظر عن العرق أو الجنس أو الدين أو الحالة الاجتماعية والاقتصادية.
٤. الإرشاد عملية تعاونية بين المرشد والفرد، حيث يتشاركان مسؤولية تحقيق أهداف العملية الإرشادية.
٥. يلتزم المرشد بالحفاظ على خصوصية وسرية المعلومات التي يتلقاها من الفرد خلال العملية الإرشادية.

• الأسس الاجتماعية:

١. مراعاة البناء الاجتماعي للمجتمع، بما في ذلك الأنظمة والمؤسسات والقوانين.
٢. مراعاة عملية التنشئة الاجتماعية للأفراد وتأثيرها على سلوكهم وتكيفهم.
٣. مراعاة تأثير الجماعات المرجعية للأفراد، مثل الأسرة والأصدقاء والمدرسة والمجتمع، والسعي لإشراك هذه الجماعات في عملية الإرشاد لتعزيز الدعم الاجتماعي للأفراد.
٤. الإهتمام بالتغيرات الاجتماعية والثقافية، ومساعدة الأفراد على التكيف معها.
٥. فهم احتياجات الأفراد في سياقهم الاجتماعي وتقديم الدعم لتحسين علاقاتهم مع الآخرين.

• الأسس النفسية:

١. الأفكار والوجدان والسلوك والجوانب الفسيولوجية، هي كلها مكونات لنظام موحد، فالتغيير الحادث في أي مكون منها يكون مصحوبًا بتغيير في المكونات الأخرى.

٢. مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد، سواء في القدرات أو الاهتمامات أو الشخصية.
٣. مراعاة مراحل النمو النفسي للفرد، ومساعدته على تحقيق النمو السوي والصحي.
٤. توفير بيئة إرشادية إيجابية وآمنة وداعمة خالية من النقد والمثيرات الضاغطة، تشعر الأفراد بالراحة والأمان.
٥. يجب أن يكون المرشد شخصًا موثوقًا به ومتعاطفًا وداعمًا.

• الأسس التربوية:

١. وضع أهداف واضحة ومحددة وقابلة للقياس، تساعد في توجيه مسار البرنامج الإرشادي وتقييم فاعليته.
 ٢. التنمية الشاملة للفرد، أي تنمية جوانب الشخصية المختلفة للأفراد، بما في ذلك الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية.
 ٣. استخدام أساليب وطرق متنوعة، تعزز التعلم الذاتي والاكتشاف والتفاعل الإيجابي.
 ٤. أهمية التعلم الذاتي، أي قدرة الفرد على تحمل مسؤولية اكتساب المعرفة والمهارات.
 ٥. التقييم المستمر لفاعلية البرامج الإرشادية، وتطويره بناءً على نتائج التقييم.
- الفنيات المستخدمة في البرنامج:** المحاضرة - الحوار والمناقشة - التعزيز - المرح والفكاهة - التعاقد السلوكي - الواجب المنزلي - المراقبة الذاتية - الاكتشاف الموجه - لعب الدور - التخيل - ملء الفراغ - الأسئلة السقراطية - النمذجة - التدريب على الاسترخاء - إعادة البناء المعرفي - التدريب على التعليمات الذاتية - التجارب السلوكية - التدريب على السلوك التوكيدي.
- الإطار الزمني المقترح لتنفيذ البرنامج:** من خلال اطلاع الباحثات على بعض الدراسات التي أجريت والمرتبطة بموضوع دراستها وموافقة السادة المشرفين على استقراء الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج، حددت الباحثات فترة تطبيق البرنامج المقترح وهو (شهرين ونصف) بواقع ثلاث جلسات اسبوعيًا، زمن كل جلسة يتراوح بين (٦٠ دقيقة - ١٢٠ دقيقة) وفقًا لأهداف وإجراءات كل جلسة.

أساليب التقويم المستخدمة في البرنامج:

١. **التقويم القبلي:** يتم من خلال تطبيق مقياس التشيروفوبيا على عينة البحث الأساسية (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية)، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

٢. **التقويم البنائي أو التكويني:** ويتم بعد كل جلسة من جلسات البرنامج لعلاج جوانب الضعف وتعزيز جوانب القوة بها، كما يتم في بداية كل جلسة من جلسات البرنامج للتأكد من تحقيق أهداف الجلسة السابقة.

٣. **التقويم البعدي:** يتم من خلال تطبيق مقياس التشيروفوبيا بعد انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي على عينة البحث الأساسية (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية)، للتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، وذلك من خلال مقارنة نتائج التطبيق القبلي للمجموعة التجريبية مع نتائج التطبيق البعدي، ومقارنة نتائج التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية مع نتائج التطبيق البعدي للمجموعة الضابطة.

٤. **التقويم التتبعي:** وفيه يتم تطبيق مقياس التشيروفوبيا بعد فترة زمنية (شهر) من انتهاء البرنامج، للتحقق من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، وذلك من خلال مقارنة نتائج التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية مع نتائج التطبيق التتبعي.

عرض نتائج البحث وتفسيرها:

١- نتائج اختبار صحة الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشيروفوبيا لصالح القياس البعدي"، ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشيروفوبيا، ويوضح جدول (٩) نتائج الاختبار:

جدول (٩): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشيروفوبيا (ن=٣٠)

قوة التأثير	حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس	الأبعاد
	Cohen's d							
كبير	٣,٥٧٨	٠,٠١	**١٩,٥٩٩	٢,٨٧٨	٣٣,١٦٧	٣٠	القبلي	البعدي
				٢,٠١٣	١٩,٥٣٣	٣٠	البعدي	المعرفي
كبير	٢,٥٨٦	٠,٠١	**١٤,١٦٥	٣,٧٩٩	٢١,٩٠٠	٣٠	القبلي	البعدي
				١,٢٥٨	١١,٧٣٣	٣٠	البعدي	الانفعالي

قوة التأثير	حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس	الأبعاد
	Cohen's d							
كبير	٢,٦١٩	٠,٠١	**١٤,٣٤٩	٣,٣٤٩	٢٤,٤٠٠	٣٠	القبلي	البعد
				١,٢٩٦	١٤,١٠٠	٣٠	البعدي	السلوكي
كبير	٤,٩١٠	٠,٠١	**٢٦,٨٩٤	٦,٣٥٠	٧٩,٤٦٧	٣٠	القبلي	الدرجة
				٢,٨٠٩	٤٥,٣٦٧	٣٠	البعدي	الكلية
** القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)								

يتضح من جدول (٩) وجود فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس التشيروفوبيا (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي؛ حيث جاءت متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي أقل من متوسطاتهم في القياس القبلي؛ مما يدل على انخفاض حدة التشيروفوبيا لدي أفراد المجموعة التجريبية، وهو ما يحقق صحة الفرض الأول.

كما يتضح أيضًا أن حجم الأثر باستخدام معادلة كوهين **For a Paired-Sample T- Cohen's d Test** جاء كبيرًا؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٢,٥٨٦-٣,٥٧٨) بالنسبة للأبعاد، والدرجة الكلية (٤,٩١٠)؛ وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في خفض حدة التشيروفوبيا لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

• تفسير نتائج الفرض الأول:

تُرجم الباحثات هذه النتيجة إلى اعتماد البرنامج على مجموعة متنوعة من الفنيات ساعدت في خفض حدة التشيروفوبيا لدى الطالبات، والفنيات المعرفية ساعدت كل طالبة على أن تغير أفكارها وطريقة تفكيرها اللاعقلانية المرتبطة بالسعادة، وفسفتها غير المنطقية وغير العلمية، وأن تستبدل مكانها أفكارًا وطريقة تفكير عقلانية وفلسفة منطقية علمية، كما ساعدت الفنيات الإنفعالية في تنظيم مشاعر الطالبات وأحاسيسهنّ وردود أفعالهنّ تجاه المواقف والمثيرات السارة والخبرات النشطة، وساعدت الفنيات السلوكية الطالبات على التخلص من سلوك التجنب للمواقف والمثيرات السارة، وتعديله وتغييره إلى سلوك مرغوب وتدعيمه.

حيث تم الاعتماد على المحاضرة لتقديم معلومات دقيقة ومفيدة، مما ساهم في تبصير الطالبات بمشكلاتهنّ ورفع وعيهنّ بماهية التشيروفوبيا والارشاد المعرفي السلوكي والعديد من

المفاهيم ذات الصلة، كما اعتمدت جلسات البرنامج على فنية الحوار والمناقشة، حيث تفاعل الطالبات مع الباحثات ومع بعضهن البعض بفاعلية خلال المناقشات الجماعية، مما أتاح لهنّ الفرصة للتعبير عن مشاعرهنّ بحرية والتحدث بطلاقة عن مشكلاتهنّ والتعلم من خبرات الآخرين، كما ساهم الحوار السقراطي في إثارة شك الطالبات نحو أفكارهم الخاطئة ثم بناء أفكار جديدة، ومن خلال فنية ملء الفراغ أصبحت كل طالبة قادرة على فهم سر خوفها من السعادة من خلال معرفة الأفكار التي تقع في الفجوة بين المثير والاستجابة الانفعالية أو السلوكية، كما ساهمت فنية المتصل المعرفي في مساعدة كل طالبة على تحديد كيف ترى نفسها مقارنة بالآخرين، وبالتالي إعادة النظر في تقييمها لذاتها ورفع تقدير الذات لديها، وساهمت فنية اختبار الدليل في جعل الطالبة تفكر في الأدلة التي تدعم وتدحض الأفكار اللاعقلانية لديها والقيام بتقييم درجة صلاحيتها والخروج بتصوير بديل أكثر عقلانية، كما أن النظر إلى المزايا والعيوب الأفكار كانت طريقة فعالة لفحص اعتقادات الطالبات وأفكارهنّ، كما ساعدت فنية السهم النازل الطالبات في تتبع تسلسل الأفكار المسببة للخوف من السعادة لديهنّ والتعمق في هذا الاعتقاد حتى تصل إلى أسوأ نتائجه (السيناريو الكارثي) وبالتالي التوصل إلى المواقف التي تتجنبها والعواطف المرتبطة بها.

وساهمت فنية التخيل في تحديد أنماط التفكير الخاطيء لدى الطالبات من خلال تخيل مواقف مختلفة ثم مناقشة الأفكار التي ستطرأ عليهنّ خلال تلك المواقف وتقييم مدى معقوليتها ثم تحديد نوع كل فكرة من أنماط التفكير، وتم استخدام فنية النمذجة وبشكل فعال خلال التدريب على ممارسة الاسترخاء حيث قامت الباحثات بنمذجة كل حركة من حركات الاسترخاء العضلي والتنفس العميق أمام الطالبات قبل أن يقمن بالتدريب عليها وممارستها للتأكد من فهمهنّ لكل خطوة قبل بداية التطبيق، كما ساهم لعب الدور في تغيير أفكار الطالبات واقتناعهم بأهمية السعي لتحقيق السعادة حيث تقمصن شخصية معلمة إيجابية تتمتع بروح مرحة سعيدة أثناء تعاملها مع الأطفال وتقمصن شخصية معلمة سلبية وكئيبة وغير مرحة، مما ساهم في تغيير الأفكار الخاطئة غير العقلانية واستبدالها بأفكار أخرى إيجابية، وكان للمرح والفكاهة خلال جلسات البرنامج دور بارز في كسر حاجز الملل وتبسيط المعلومات والأفكار ودحض المعتقدات اللاعقلانية لدى الطالبات.

كما برزت أهمية الواجبات المنزلية خلال البرنامج، ففي نهاية كل جلسة يطلب من جميع أعضاء المجموعة الإرشادية القيام بتمرين بسيط لتطبيق محتوى الجلسة عملياً، ويتم مراجعته

ومناقشته في بداية الجلسة التالية، والتأكد من تسجيل الأداء في سجل المهام المنزلية، كما أن التدريب على التعليمات الذاتية الإيجابية مكن الطالبات من مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجههم في الحياة من خلال التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية والانهازمية التي يقولونها، فالأحاديث الذاتية الإيجابية ساعدت الطالبات على بناء الثقة بالذات ومواجهة الضغوط، كما ساهمت التجارب السلوكية في تشجيع الطالبات على الانخراط في النشاطات السارة والتعبير عن سعادتهنّ دون خوف أو قلق، حيث تحدد الطالبات بالتعاون مع الباحثات الأنشطة السارة التي سيقومون بها، وطريقة التعبير عنها ثم ملاحظة عواقب ذلك، مما أدى إلى تبصير الطالبات بأن الاعتقاد أن السعادة يعقبها أحداث سيئة هي مجرد فكرة.

وما سبق يتفق مع ما أشار إليه كل من الرفاعي (٢٠١١)، وإسماعيل (٢٠١٤)، والشريفة (٢٠١٦)، والشربيني (٢٠١٧)، ومتولي (٢٠١٨)، إبراهيم والزيتاوي (٢٠١٩)، والعديني (٢٠١٩)، ومعوذ (٢٠١٩)، وسالمان (٢٠٢٠).

كما تعزو الباحثات النتيجة الى كتيب التمارين حيث احتوى على العقد الإرشادي بين الباحثات والطالبة، مما ساهم في تشجيع الطالبات على تحمل مسؤولية الإلتزام بحضور جلسات البرنامج، كما ساهم سجل حضور الجلسات في إثارة دافعيتهنّ لمتابعة مدى التقدم خلال الجلسات، فكانوا حريصين على تعويض أي جلسة في حالة تغييبهنّ، حيث قامت الباحثات بإعادة الجلسات في أيام إضافية في حالة تغييب بعض الطالبات، أو إعادة تطبيقها بصورة فردية مع الطالبة المتغيبة، كما ساهم سجل المهام المنزلية في تحفيز الطالبات على انجاز المهام المطلوبة عقب كل جلسة، وساهم سجل تقييم الجلسات في تحفيز الطالبات لتقييم كل جلسة وابداء رأيهن بحرية.

٢- نتائج اختبار صحة الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التشيروفوبيا لصالح المجموعة التجريبية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التشيروفوبيا، ويوضح جدول (١٠) نتائج الاختبار:

جدول (١٠): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد كل من المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التشيروفوبيا (ن=١=٢=٣٠)

الأبعاد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة	حجم التأثير	
							η	η^2
البعد المعرفي	الضابطة	٣٠	٣٣,١٦٦٧	٢,٨٧٨	** ٢١,٢٦٤	٠,٠١	٠,٩٤١	٠,٨٨٦
	التجريبية	٣٠	١٩,٥٣٣	٢,٠١٣				
البعد الانفعالي	الضابطة	٣٠	٢١,٩٠٠	٣,٧٩٩	** ١٣,٩١٣	٠,٠١	٠,٨٧٧	٠,٧٦٩
	التجريبية	٣٠	١١,٧٣٣	١,٢٥٦				
البعد السلوكي	الضابطة	٣٠	٢٤,٤٠٠	٣,٣٤٩	** ١٥,٧١٢	٠,٠١	٠,٩٠٠	٠,٨١٠
	التجريبية	٣٠	١٤,١٠٠	١,٢٩٦				
الدرجة الكلية	الضابطة	٣٠	٧٩,٤٦٧	٦,٣٥٠	** ٢٦,٨٩٦	٠,٠١	٠,٩٦٢	٠,٩٢٦
	التجريبية	٣٠	٤٥,٣٦٧	٢,٨٠٩				

** القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق بين متوسطي درجات أفراد كل من المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس التشيروفوبيا (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) لصالح أفراد المجموعة التجريبية؛ حيث جاءت متوسطات المجموعة التجريبية أقل من متوسطات أفراد المجموعة الضابطة؛ مما يدل علي انخفاض التشيروفوبيا لدى أفراد المجموعة التجريبية، مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا للبرنامج الإرشادي.

كما يتضح أيضًا أن قيم حجم الأثر باستخدام معادلة مربع إيتا؛ جاء كبيرًا، وقد تراوح حجم الأثر ما بين (٠,٧٦٩-٠,٨٨٦) بالنسبة للأبعاد والدرجة الكلية (٠,٩٢٦)؛ وهذا يدل على فاعلية البرنامج المقترح في خفض حدة التشيروفوبيا لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

• تفسير نتائج الفرض الثاني:

وقد تعزى هذه النتيجة إلى فاعلية جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تأثيرها الإيجابي على الطالبات، حيث كانت بداية البرنامج إيجابية مرحة، لبناء علاقة إرشادية تعاونية بين الباحثات والطالبات، وكسر حاجز الرهبة لديهنّ، وتعريف الطالبات بهدف البرنامج الإرشادي وأهميته

بالنسبة لهنّ، مما انعكس على إيجابية الطالبات من خلال زيادة مشاركتهن خلال الجلسات والإقبال على الإلتزام بالمهام المنزلية المطلوبة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه طه وعربيات (٢٠٢٣). كما ساهمت الجلسات الأولى من البرنامج وبشكل فعال في تكوين فكرة عامة لدى الطالبات وتبصيرهم بالمفاهيم الأساسية التي يدور حولها البرنامج، كما تخلل البرنامج جلسات ساعدت الطالبات على الإلمام بمفاهيم أساسية لتحقيق أهداف الجلسات اللاحقة مثل التعريف بالجوانب اللاتكيفية للسعادة والسلوك التوكيدي ومعنى الحياة والصمود النفسي.

وباستخدام أوراق عمل جذابة ومعبرة في كتيّب التمارين، استطاعت كل طالبة أن تتوصل إلى الصياغة المعرفية السلوكية لمشكلة الخوف من السعادة لديها، حيث قاموا بكتابة قائمة بأفكارهم اللاعقلانية المتعلقة بالسعادة، وانفعالاتهم السلبية المرتبطة بها، والسلوكيات التي تعكس تجنب السعادة، مما ساهم وبشكل فعال في إعادة الصياغة المعرفية السلوكية من خلال تغيير الأفكار وتنظيم الإنفعالات وتعديل السلوكيات خلال جلسات البرنامج، وهذا تفق مع ما أشار إليه الرويلي (٢٠١٦) حيث أدى وضع صياغة للمشكلة إلى التركيز على المطلوب عمله لحل مشكلة أفراد المجموعة التجريبية وليس أسباب المشكلة، حيث تم تقدير حجم المعلومات المتاحة، ثم عرض المشكلة في شكل يمكن حله بشكل إيجابي وبهذا نحدد الهدف.

حيث هدفت أغلب جلسات البرنامج وبشكل مباشر إلى تصحيح الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالشعور بالسعادة والأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالتعبير عن السعادة والأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالسعي لتحقيق السعادة لدى الطالبات، مما ساعد كل طالبة على أن تتوصل إلى خطأ هذه الأفكار وأن تقر برغبتها في تغييرها وأن تدحضها وتستبدلها بفكرة أخرى إيجابية وتقدر أهمية الفكرة الإيجابية المناقضة، مما ساعدهنّ أيضًا على أن تشارك في بعض النشاطات السارة التي تعكس الفكرة الإيجابية، وأن تخطط لتحقيق سعادتها الشخصية، وهذا يتفق مع ما أشار إليه المطيري ومرزوق (٢٠٢٠) من فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التفكير الإيجابي.

كما أفاد التدريب على الاسترخاء الطالبات في أن يعرفن خطوات تمارين الاسترخاء، وأن يعززن شعورهنّ بالهدوء والراحة، حيث أشرنّ إلى أنه وبعد ممارسة تمارين الاسترخاء لمدة أسبوع لاحظن تحسن كبير في التركيز والمزاج، وتقليل الشعور بالإرهاق، وتقليل الشعور بالغضب والإحباط، وتحسن جودة النوم دون الشعور بالقلق أو التوتر، وتحسن ملحوظ في نفسيتهنّ، وتعزيز نشاطهنّ

خلال اليوم، وتنشيط الذاكرة، حيث أصبح أكثر هدوء، كما ساعدتهم تمارين الاسترخاء في الحد من التوتر العضلي والألم، وهذا يتفق مع الفقي (٢٠١٢)، الحمد وآخرون (٢٠١٥)، الشرفات (٢٠١٦)، متولي (٢٠١٩).

كما برزت فاعلية البرنامج في تدريب الطالبات على السلوك التوكيدي ودحض الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالتعبير عن السعادة، وبالتالي استطعن التعبير عن سعادتهن بصورة مقبولة وبحرية ودون الشعور بالخجل أو الذنب ودون الخوف من الحسد أو من انتقادات الآخرين، وهذا يتفق مع الهاشمية وآخرون (٢٠٢٠)، وعزب وآخرون (٢٠١٢)، وشاهين (٢٠٢٢) حيث أشاروا إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات لدى طلاب الجامعة. كما أفادت جلسات البرنامج في اثارة دافعية الطالبات نحو البحث عن معنى لحياتهن، ليسعوا إلى تحقيق السعادة في ظل ظروفهن الراهنه، فشعرن بقيمتهن، وأقبلن على الحياة بما يحقق لكل منهن التميز والتفرد والسعي نحو تحقيق أهدافهن، وهذا يتفق مع حرارة والمزيني (٢٠٢٢).

٣- نتائج اختبار صحة الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشيروفوبيا"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشيروفوبيا، ويوضح جدول (١١) نتائج الاختبار:

جدول (١١): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشيروفوبيا (ن=٣٠)

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
البعد المعرفي	البعدي	٣٠	١٩,٥٠٠	١,٩٤٣	١,٤٧٧	٠,١٥١
	التتبعي	٣٠	١٨,٩٦٧	٢,١٤١		
البعد الانفعالي	البعدي	٣٠	١١,٧٣٣	١,٢٥٨	٠,١٠٣	٠,٩١٩
	التتبعي	٣٠	١١,٧٠٠	١,٢٩١		
البعد السلوكي	البعدي	٣٠	١٤,١٠٠	١,٢٩٦	٠,٥٤٢	٠,٥٩٢
	التتبعي	٣٠	١٣,٩٣٣	١,٢٢٩		
الدرجة الكلية	البعدي	٣٠	٤٥,٣٦٧	٢,٨٠٩	٠,٢٩٢	٠,٧٧١
	التتبعي	٣٠	٤٥,١٦٧	٣,٠٠٧		

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشيروفوبيا، ويشير ذلك إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية في خفض حدة التشيروفوبيا لدى أفراد عينة البحث، وعدم حدوث انتكاسة لأفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء تطبيق البرنامج وخلال فترة المتابعة.

• تفسير نتائج الفرض الثالث:

تعزو الباحثات هذه النتيجة إلى فاعلية أساليب المساعدة الذاتية المتضمنة بالبرنامج، والتي هدفت إلى مساعدة كل طالبة من المجموعة التجريبية على أن تصبح مرشدة لنفسها خلال الجلسات، وتحصينهم ضد الانتكاس بعد انتهاء البرنامج، مما يتفق مع ما أشار إليه بوفيه (٢٠١٩) من أهمية الإرشاد المعرفي السلوكي في تزويد الفرد بالمهارات اللازمة لمنع عودة الاضطراب بعد التحسن، وأبرز هذه الأساليب بالبرنامج كتيب الإرشاد النفسي والمعد من قبل الباحثات، حيث قدم الكتيب توضيحات ومعلومات عامة وبعض النصوص ذات العلاقة بجلسات البرنامج، ورسومات توضيحية بشكل مبسط، كما أضاف ذخيرة معرفية وافية مكنت الطالبات من مواجهة الأفكار والسلوكيات والمشاعر السلبية ذات العلاقة بالسعادة، فساعدنَّ على فهم طبيعة مشكلاتهنَّ وكيفية التعامل معها، كما أشارت العديد من الطالبات إلى إعجابهنَّ بتصميم الكتيب الجذاب وحرصنَّ على اقتنائه وأبلغنَّ خلال جلسة المتابعة بأنهنَّ بعد انتهاء البرنامج مازلنَّ محتفظين به.

ويُعد الفيديو أحد الأساليب البارزة في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الحالي، حيث قامت الباحثات بتوظيف بعض الفيديوهات التعليمية والفكاهية خلال الجلسات، كما تم الاستعانة بالفيديو في الواجبات المنزلية حيث طلبت الباحثات من الطالبات مشاهدة وتلخيص فيديوهات تعليمية عقب بعض الجلسات، فبالإضافة إلى أن الفيديو نشاط مميز استمتعت به الطالبات، أدى توظيفه خلال الجلسات إلى زيادة تفاعل الطالبات وحماسهم، وتحفيزهم على اكتساب المعرفة وتنشيط الذاكرة، وتعزيز فهم لمحتوى الجلسات، وإيجاد المشاركة الايجابية الفعالة بين الباحثات والطالبات وتعزيز مهارات المناقشة عقب عرض الفيديو، حيث أشار مصطفى ودسوقي (٢٠٢١) إلى أن الفيديوهات تزيد من قدرة المسترشدين على استيعاب محتوى الجلسات، كما أشار حرارة والمزني (٢٠٢٢) إلى فاعلية الفيديو في نمذجة بعض المهارات خلال الجلسات.

كما تعزو الباحثات هذه النتيجة إلى محتوى الجلسة التاسعة والعشرون والتي هدفت إلى تحصيل الطالبات ضد الانتكاس بعد انتهاء البرنامج، حيث قامت كل طالبة بتصميم وإعداد لوحة حائط إيجابية ومبهجة خلال الجلسة، والتي تحتوي على عبارات ملهمة بالنسبة لها، ثم قامت بتعليقها عقب الجلسة في غرفتها في مكان يمكنها رؤيته يوميًا.

كما ساهم البرنامج في تنمية الصمود النفسي لدى الطالبات، حيث اكتسبت كل طالبة القدرة على الحفاظ على هدوءها العاطفي واتزانها الانفعالي في مواجهة المحن والمشكلات التي تعترضها والتكيف مع الضغوط والأزمات النفسية والاجتماعية المتكررة، والسعي لتحقيق سعادتها والتعبير عنها كلما أتاحت لها الفرصة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه **محمد (٢٠١٩) وخطاب (٢٠٢١) ومراد (٢٠٢٣)** من استمرارية أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما تعزو الباحثات هذه النتيجة إلى تدريب الطالبات على بعض الفنيات المعرفية وممارستها لها خلال جلسات البرنامج بشكل متكرر، حيث ذكرت بعض الطالبات خلال جلسة المتابعة أنهم قاموا بتطبيق فنية المتصل المعرفي وفنية السهم النازل وفنية النظر إلى المزايا والعيوب وفنية اختبار الدليل بعد انتهاء البرنامج، مما يتفق مع ما أشارت إليه **علي (٢٠٢٣)**.

وكان للواجبات المنزلية دور هام في تعميم ما تم التدريب عليه من مهارات خلال الجلسات وممارستها في مواقف اجتماعية مختلفة، وذلك لترسيخ ما تم التدريب عليه، وتعميم التغيرات الإيجابية التي أنجزت في الجلسات في المواقف الواقعية في حياتهم **(خطاب، ٢٠٢١)**.

كما ساهم البرنامج في إقناع الطالبات بأهمية شعورهنّ بالسعادة كمعلمات رياض أطفال كي يحققن حياة الطفولة السعيدة، حيث قامت كل طالبة بتصميم أنشطة يمكن من خلالها تعليم الأطفال السعادة، وأصبحت قادرة على إشاعة جو من السعادة، مما ساهم في خفض حدة التشيروفوبيا لديها ورفع مستوى رفاهيتها، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه **باظة وآخرون (٢٠٢٢)** من استمرارية أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي، توصي الباحثات بما يلي:

١. إنشاء مركز للإرشاد النفسي بكلية التربية للطفولة المبكرة، لتقديم خدمات الإرشاد النفسي والدراسي والمهني لطلاب الكلية وخريجها.
٢. تنظيم وإعداد دورات إرشادية موجهة لطلاب كلية التربية للطفولة المبكرة، تهدف إلى تعزيز صحتهم النفسية.
٣. إعداد وتنفيذ برامج إرشادية بناء على الحاجات النفسية لطلاب كلية التربية للطفولة المبكرة.
٤. تنظيم أنشطة طلابية ترفيهية بالكلية، كالرحلات والمسابقات والحفلات.
٥. تنظيم ورش عمل لإعداد وتدريب مرشدين نفسيين بكلية التربية للطفولة المبكرة.
٦. نشر الوعي المجتمعي عبر وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي حول مفهوم التشيروفوبيا كاضطراب نفسي، وخطورته وكيفية خفض حدته والوقاية منه.

الدراسات والبحوث المقترحة:

- في ضوء الدراسات السابقة، وما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج، يمكن اقتراح ما يلي:
١. العلاقة بين التشيروفوبيا والأعراض الفسيولوجية للاضطرابات النفسية.
 ٢. دراسة العلاقة بين التشيروفوبيا وخبرات الطفولة المبكرة، وأنماط التنشئة الاجتماعية.
 ٣. دراسة العلاقة بين التشيروفوبيا والاضطرابات النفسية المختلفة (القلق والتوتر، الاكتئاب، الانهيدونيا، الإنطواء، الرهاب الاجتماعي، قلق المستقبل، الوسواس القهري).
 ٤. برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض حدة التشيروفوبيا لدى آباء وأمهات أطفال التوحد.
 ٥. برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض حدة التشيروفوبيا لدى آباء وأمهات الأطفال المصابين بأمراض مزمنة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

إبراهيم، أسماء عبد الكريم (٢٠٢٤). برنامج إرشاد انتقائي لتنمية الشفقة بالذات وأثره على خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة أسيوط.

الإبراهيم، موفق طالب والزيتاوي، عبد الله (٢٠١٩). أثر برنامج إرشاد معرفي سلوكي جمعي في خفض مستوى اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة جدارا. *دراسات العلوم التربوية-عمادة البحث العلمي-جامعة الأردن*، (٤٦)، ١، ٤٩٢-٥٠٧.

إبراهيم، رشا عبد المحسن عبد المجيد محمد والنجار، حسني زكريا السيد (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الدول العربية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.

أبو ناهية، صلاح الدين (٢٠١٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة: دراسة حضارية مقارنة. *علم النفس دراسات وبحوث*، (٢٩)، ١١٠، ١٢١-١٤١.

أبو يحيى، ريم حمدان إبراهيم وعلاء الدين، جهاد محمود (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض العزلة وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الصنفين العاشر الأساسي والأول الثانوي. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الهاشمية.

أبو السعود، أحمد والأزيدة، رياض (٢٠١٥). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي (ج.١)، مركز ديونو لتعليم التفكير.

أحمد، أحمد عبد أحمد والشوارب، إياد (٢٠٢١). التدفق النفسي وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عمان العربية.

إسماعيل، حنان محمد سيد (٢٠١٤). فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في تنمية مهارات التفكير العلمي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طالبات الجامعة. *دراسات نفسية*، ٢٤ (٣)، ٤١١-٤٤٤.

باطة، آمال عبد السميع؛ والسماحي، فريدة عبد الغني والسيد، مجيدة حمدي زكريا (٢٠٢٢). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الرفاهه النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، ٤ (١٠٦)، ٢٥٩-٢٨١.

بانينك، فريدريك وجيشويند، نيكول (٢٠٢٢). العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي: بروتوكولات العلاج الفردي والجماعي في العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي (ترجمة: سامي صالح العرجان، وريم جميل عبد الرزاق). دار الفكر.

بركات، زياد (٢٠٢٠). الشعور برهاب السعادة وعلاقته بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم. المجلة العربية لعلم النفس، (٥) ١، ٥٨-٨١. بلان، كمال يوسف (٢٠١٥). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.

بوفيه، سيريل (٢٠١٩). مدخل إلى العلاجات السلوكية المعرفية (ترجمة: بوزيان فرحات). دار المجدد للطباعة والنشر والتوزيع.

بيك، جوديث (٢٠٠٧م). العلاج المعرفي: الأسس والأبعاد (ترجمة: طلعت مطر). المركز القومي للترجمة.

حرارة، شيماء محمود يونس والمزيني، أسامة عطية أحمد (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين المناعة النفسية ومعنى الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية بغزة.

الحمد، نايف فدعوس علوان؛ وأبو غزال، عاصم علي محمد والحسن، عبد الرزاق حسين (٢٠١٥). فاعلية الإرشاد والعلاج النفسي القائم على إستراتيجيتي حل المشكلة والإسترخاء في خفض التوتر النفسي العصبي لدى معلمات أطفال التوحد الذاتويين. مجلة التربية، (١٦٣)، ٤٠١-٤٣٢.

خطاب، دعاء محمد حسن (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٥ (١)، ١٣-٧٢.

- الخليفي، فوزية صالح محمد (٢٠١٦). السعادة: أسبابها ودورها في تكوين الشخصية الإبداعية من خلال تدبر سورة طه. مجلة العلوم الشرعية واللغة العربية، ١ (٢)، ٦٢-٢١.
- الدليم، فهد بن عبدالله (٢٠١٩). المخاوف من إظهار السعادة "تشيروفوبيا" في أوساط طلبة الكليات الإنسانية بجامعة الملك سعود. مجلة الإرشاد النفسي، ١ (٦٠)، ٤١٦-٣٨٧.
- الرجيبي، أنوار بدر يوسف (٢٠٢١). الرضا الأسري وعلاقته بالخوف من السعادة. مجلة كلية التربية-الجامعة المستنصرية، ١، ٢٧٣-٢٩٤.
- الرفاعي، نعيمة جمال شمس (٢٠١١). فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على إنعكاس الذات في تنظيم الإنفعالات وخفض سلوك إيذاء الذات لدى عينة من طالبات الجامعة. المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي: الإرشاد النفسي وإرادة التغيير: مصر بعد ثورة ٢٥ يناير، (١)، ٧٩-١٥٢.
- الرويلي، مد الله ماضي هزيم (٢٠١٦). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي لدى معلمات الأطفال المصابين بالتوحد. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، (١٦٧)، ٦٠٠-٦١٩.
- ريكتور، نيل (٢٠٢١). العلاج المعرفي السلوكي: معلومات أساسية (ترجمة: بوزيان فرحات). المركز الوطني للصحة النفسية بكندا. (العمل الأصلي د.ت.).
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط.٤). عالم الكتب.
- سالمان، الشيماء محمود (٢٠٢٠). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على الحوار الذاتي الإيجابي لتحسين التعبير الانفعالي لدى فتيات المؤسسات الإيوائية بالمرحلة الإعدادية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، (١٤) ٧، ٣٤٢-٤١٢.
- شاهين، عمر محمد أحمد. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية بغزة.
- الشربيني، عاطف مسعد الحسيني (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية الأمل لدى طلاب كلية التربية جامعة دمنهور. مجلة كلية التربية-جامعة كفر الشيخ، (٤) ٤، ٤٩-١٠٦.

الشرفات، أحمد عايد فنخور (٢٠١٦). فاعلية إعادة البناء المعرفي والاسترخاء العضلي في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية. دراسات في التعليم العالي، (١١)، ١٢٠-١٣٤.

الشريفة، أمل بنت صالح سليمان (٢٠١٦). فاعلية برنامج معرفي انفعالي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية - جامعة القصيم. العلوم التربوية، ٢٤ (٤)، ٢٨٩-٣١٣.

شواش، تيسير إلياس (٢٠١٢). دليل الأخصائيين النفسيين والمرشدين في التعامل مع النساء ضحايا العنف. اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة.

طه، ناريمان عبد الرحمن موسى وعربيات، أحمد عبد الحليم عبد المهدي (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية العافية النفسية وخفض التسرب الجامعي لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة مؤتة.

عبد الغني، هدى جميل (٢٠١٧). الخوف من السعادة لدى موظفي جامعة بغداد. مجلة كلية التربية للبنات (١) ٧، ٤١٧-٢٩٤.

عبد الله، مجدي أحمد محمد (٢٠٠٠). علم النفس المرضي: دراسة في الشخصية بين السواء والاضطراب. دار المعرفة الجامعية.

عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. دار صفاء للنشر والتوزيع.

العديني، ماجدة محمد مرشد (٢٠١٩). فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية-جامعة أسيوط، (٣٥) ١١، ١٣١ - ١٨٥.

عزب، حسام الدين محمود وأحمد، معتز محمد عبيد وعلي، محمود صابر أحمد (٢٠١٢). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة دراسات الطفولة، ١٥ (٥٤)، ١٠٧-١١٣.

علي، هبة محمود محمد (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الصمود الأكاديمي وخفض الشعور بالاحترق الأكاديمي لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات. مجلة الإرشاد النفسي، (٧٤)، ٣٠٧-٣٨٩.

عيسى، مراد علي (٢٠١٢). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر. دار الفجر للنشر والتوزيع.
الفاقي، أمال إبراهيم عبد العزيز (٢٠١٢). فاعلية برنامجي العلاج المعرفي السلوكي والاسترخاء في تخفيف الألكسيثيميا لدى طالبات الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٣٠)، ٢١٣-٢٥٢.

القاسم، أحمد مصطفى عثمان (٢٠١٥). مستوى السعادة لدى طلاب جامعة أم درمان الإسلامية وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة ميدانية لعينة من الطلاب بجامعة أم درمان الإسلامية. مجلة جامعة سنار، (٥/٢)، ٥٦-٨٣.

قاسم، أمنة قاسم إسماعيل وعبد الاله، سحر محمود محمد (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج، ٥٣، ٧٩-١٤٥.

كاظم، أميرة محمد وعطيه، أحمد عبدالحسين (٢٠٢١). الخوف من السعادة لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٧، ٧٧-٨٦.
الكساسبة، حسن عطا والبكور، نائل محمود (٢٠١٥). الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة.

كوروين، بيرني ورودل، بيتر وبالمر، ستيفن (٢٠٠٨). العلاج المعرفي السلوكي المختصر (ترجمة: محمود عيد مصطفى). إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

متولي، رجوات عبداللطيف (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في تعديل التفكير السلبي وتعزيز الأمن الفكري لدى عينة من طالبات كلية التربية بالزلفى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٠٠، ١٢٥-١٦٦.

متولي، محمد عبد القادر علي (٢٠١٩). أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي قائم على تعديل التشوهات المعرفية في تحسين فعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب جامعة سطاتم ذوي التحصيل المنخفض. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢٠ (٣)، ٦٤٥-٦٨٥.

- المحارب، ناصر إبراهيم (٢٠٠٠). المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي. دار الزهراء.
- محمد، أمل احمد جمعة (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي وخفض الألكسيثيميا لدى طالبات المرحلة الجامعية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (١٠٦)، ٢٧٠-٣٠٠.
- محمد، عادل عبدالله (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات. دار الرشاد.
- مراد، نشوى كمال أبو السدات. (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الإنهاك النفسي وتحسين الصلابة النفسية وأثره على الاتجاه نحو التعافي لدى المدمنين المراهقين [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الدول العربية.
- مصطفى، محمود عيد (٢٠٠٨). العلاج المعرفي السلوكي المختصر. إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- مصطفى، محمود عيد (٢٠٠٩). العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب. إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- مصطفى، نجوان صبري محمد أحمد ودسوقي، راوية محمود حسين (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين التدفق النفسي لدي عينة من الشباب الجامعي. المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية، ٥ (١٨)، ٤٥٥-٤٩٩.
- مصطفى، يوسف حمة صالح وخان، هه ناو حسن محمد (٢٠١٨). الخوف من السعادة والشعور بالانتماء لدى الشباب الجامعي في إقليم كردستان العراق. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، ٢٥، ٢٠٩-٢٢٥.
- المطيري، جزاء بن مرزوق جزاء ومرزوق، مغاوري بن عبد الحميد (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحوث التربوية والنوعية، ٢، ٧٩-١٠٦.
- معوض، مروة نشأت (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية لدى طلاب الجامعة المكتئبين. مجلة كلية التربية، ٧٤ (٢)، ٩٠٩-٩٦٦.

منصور، السيد كامل الشربيني (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة: العلاقات والتدخل. *مجلة التربية الخاصة* مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية-كلية التربية-جامعة الزقازيق، (٤/١٦)، ٦١-١٦٣.

منصور، محمد السيد (٢٠٢٣). الامتتان كمتغير وسيط في العلاقة بين النفور من السعادة والرفاهية الذاتية لدى المتزوجين من الجنسين. *مجلة المنهج العلمي والسلوك*، ٤ (٧)، ٢٥٣-٣٣١.

نينا، مايكل ودرابدين، ويندي (٢٠٢١ م). *العلاج المعرفي السلوكي ١٠٠ نقطة أساسية وتكنيك* (ترجمة: عبد الجواد خليفة أبو زيد). مكتبة الأنجلو المصرية.

الهاشمية، زيانة صالح سيف ورضوان، سامر جميل وإبراهيم، هاني فاروق وحالو، أحمد عبد المنعم (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات لدى عينة من طالبات الكلية التقنية العليا. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة نزوى.

هوفمان، إس جي (٢٠١٢). *العلاج المعرفي السلوكي المعاصر: الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية* (ترجمة: مراد علي عيسى). دار الفجر للنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Agbo, A. A., & Ngwu, C. N. (2017). Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Personality and Individual Differences, 111*, 227-231.
- Arslan, G. (2021). Mediating effect of fear and externality of happiness in the association between psychological maltreatment and psychological well-being. *Psychology, Health & Medicine*. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1950783>
- Arslan, G. (2022). Childhood psychological maltreatment, optimism, aversion to happiness, and psychological adjustment among college students. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03538-5>

- Blasco-Belled, A. Rogoza, R. Alsinet, C. & Torrelles-Nadal, C. (2021). Fear of happiness through the prism of the dual continua model of mental health. *J Clin Psychol*, (77)10, 2245–2261.
- Bloore, R. A., Jose, P. E., & Joshanloo, M. (2020). Does Hope Mediate and Moderate the Relationship between Happiness Aversion and Depressive Symptoms? *Open Journal of Depression*, 9, 1–16.
- Gilbert, P. McEwan, K. Gibbons, L. Chotai, S. Duarte, J. & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85, 374–390.
- İşgör, I.Y. (2022). Does Fear of Happiness Exist? Exploring Fear of Happiness Through the Five Factors Dimensions of Personality. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 17(4), 126–141.
- Jordan, D. G., Collins, A. C., Dunaway, M. G., Kilgore, J., & Winer, E. S. (2021). Negative affect interference and fear of happiness are independently associated with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 646–660.
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, (54)5, 647–651.
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W., Sundaram, S., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Rizwan, M., Khilji, Imran Ahmed, Ferreira, Maria Cristina, Pang, Joyce S., Ho, Lok Sang, Han, Gyuseog, Bae,

- Jaechang, & Jiang, D. (2014). Cross-cultural validation of the fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 45*(2), 246–264.
- Joshanloo, M. (2018). Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 123*, 115–118.
- Joshanloo, M. (2019). Lay conceptions of happiness: Associations with reported well-being, personality traits, and materialism. *Frontiers in Psychology, 10*, 2377.
- Joshanloo, M. (2022). Predictors of aversion to happiness: New Insights from a multi-national study. *Motivation and Emotion*.
- Lambert, L., Draper, Z. A., Warren, M. A., Joshanloo, M., Chiao, E. L., Schwam, A., & Arora, T. (2022). Conceptions of happiness matter: Relationships between fear and fragility of happiness and mental and physical wellbeing. *Journal of Happiness Studies, 23*(2), 535–560.
- Lambert, L., Passmore, H. A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies, 20*, 1141–1162.
- Lazić, M., & Petrović, N. (2020). The relationship between childhood traumas and insecure attachment styles and the fear of happiness and subjective well-being. *Psiholoska Istrazivanja, 23*(1), 79–92.
- Nall, R. (2017, July 14). What is cherophobia? Symptoms, causes, treatments and outlook. *Health Line*. Retrieved on 20/12/2022 from:

<https://www.healthline.com/health/cherophobia-causes-and-treatment>

Özkan, E. (2020). *ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MUTLULUK KORKUSU VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ* [YÜKSEK LİSANS TEZİ]. TÜRKÇE VE SOSYAL BİLİMLER EĞİTİMİ ANABİLİM DALI, GAZİ ÜNİVERSİTESİ, EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ.

Sar, V., Türk, T., & Öztürk, E. (2019). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(4), 389.

Swainston, J. (2020, Dec 3). What is cherophobia? How to overcome a fear of happiness. *Positive Psychology*. Retrieved on 20/12/2022 from: <https://positivepsychology.com/cherophobia/>

Yildirim, M. (2019). Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness and affect balance, satisfaction with life, and flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, (15)2, 183–198.

Yildirim, M. & Belen, H. (2018). Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the behavioral inhibition system (BIS) and behavioral activation system (BAS) model of personality. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, (2)1, 92–111.