



**فاعلية العلاج الجدلي السلوكي للتخفيف من القلق وتحسين
المناعة النفسية لدى الطالبات الجامعيات**

إعداد

د.ياسمين سعد الجهني

أستاذ علم النفس المساعد بكلية العلوم الإجتماعية

جامعة جدة

فاعلية العلاج الجدلي السلوكي للتخفيف من القلق وتحسين المناعة النفسية لدى الطالبات
الجامعيات

مستخلص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة الى إعداد برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي الجدلي والتحقق من فاعليته في التخفيف من القلق وتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات الجامعيات. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق البرنامج الإرشادي المكون من (١٥) جلسة على الطالبات في المجموعة التجريبية البالغ عددهن (١٠) طالبات ، واستخدمت الباحثة مقياس القلق العام " فئة الراشدين " من إعداد فوزية بوعبدالله (٢٠١٥) ، ومقياس المناعة النفسية من إعداد: الباحثة ، والبرنامج الإرشادي : من إعداد الباحثة . وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى الطالبات في المجموعة التجريبية في مقياس القلق لصالح القياس البعدي. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي لدى الطالبات في المجموعة التجريبية في مقياس القلق. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى الطالبات في المجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي لدى الطالبات في المجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية. وأوصت الدراسة بعدد من التوصيات أهمها : الاهتمام بتقديم خدمات الارشاد الفردي والجماعي للطالبات في المرحلة الجامعية ، العمل على توفير بيئة تعليمية جذابة ، لا تقتصر على المادة العلمية فقط ، بل الاهتمام في توظيف ما تم تعلمه في اكساب الطالبات مهارات حياتية متنوعة.

الكلمات المفتاحية : العلاج السلوكي الجدلي ، القلق، المناعة النفسية ، الطالبات الجامعيات.

Study title: The effectiveness dialectical behavior therapy to reduce anxiety and improve psychological immunity among university students.

The study aimed to prepare a counseling program based on dialectical behavior therapy and verify its effectiveness in reduce anxiety and improve psychological immunity among university students. The research sample consisted of (10) female students applied the counseling program consisting of (15) sessions. The researcher used the general anxiety scale prepared by: Fawzia Bouabdallah (2015), the psychological immunity scale prepared by: the researcher, and the counseling program: prepared by the researcher. The results of the study showed that the level of anxiety among students is average, and the level of psychological immunity among students is average. The results also indicated there were statistically significant differences between the pre- and post-measurement of the female students in the experimental group in the scale of anxiety in favor of the post-measurement. And there were no statistically significant differences between the post-measurement and follow-up of the female students in the experimental group in the anxiety scale. And there were statistically significant differences between the pre- and post-measurement of the female students in the experimental group in the scale of psychological immunity in favor of the post-measurement. And there were no statistically significant differences between the post-measurement and follow-up of the female students in the experimental group in the scale of psychological immunity. The study recommended are: Paying attention to providing individual and group counseling services for students in the university. providing an attractive educational environment for students, not limited to the education only, but also paying attention to employing what has been learned to provide the students with a variety of life skills.

Keywords: dialectical behavior therapy, anxiety, psychological immunity, university students

مقدمة:

يُعدّ التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية المؤثرة في حياة الطالب، حيث يُسهم في صقل شخصيته، وفي إكسابه العديد من المهارات الحياتية والأكاديمية، إلا أن هذه المرحلة لا تخلو من الضغوط والتحديات التي ربما تجعل الطالب أكثر عرضة للاضطرابات النفسية المختلفة. ويُعتبر القلق من الظواهر النفسية الملحوظة لدى طلبة الجامعة، حيث تختلف شدة القلق ودرجته فيها من طالب لآخر، تبعاً لظروفه وأهدافه وخصائص شخصيته، ولكن إذا وصل هذا القلق إلى مرحلة الاضطراب التي تُشعر الطالب بالعجز عن مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع التغييرات الحياتية، بالتالي سيصبح قلقاً مريضاً، ويؤثر بصورة سلبية على صحة الطالب النفسية وعلى إنجاز الأكاديمي (بخاري، ٢٠٢٠). وفي هذا الصدد أوضح (Marcotte and Levesque، 2018) أن القلق يعد من مشكلات الصحة النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي، ويعود ذلك إلى عوامل مادية واجتماعية ودراسية، ويرتبط ارتفاع القلق لدى الطلاب بانخفاض جودة الحياة والرفاهية النفسية لديهم. وهذا ما أكدته مرزا (٢٠٢٠) في دراسته التي أشار فيها أن (٥٣ %) من الطلاب بجامعة أم القرى يعانون من القلق، وترتفع نسبته بصورة واضحة في الكليات التربوية مقارنة ببقية الكليات الأخرى. ويرى زيدان (٢٠١٣) أن القلق والتوتر دلالة على انخفاض المناعة النفسية لدى الفرد، فالإنسان مزود بنظام مناعة نفسي يعمل على الحفاظ على الذات، ويحميها ضد الأمراض النفسية والعقلية، وهو المسؤول عن مواجهة الضغوط والإنهاك النفسي.

ويظهر أن طلاب المرحلة الجامعية من أكثر فئات المجتمع التي تتعرض للضغوط التعليمية والاجتماعية، ومن المتوقع أن يؤثر ذلك على مناعتهم النفسية، مما يشكل عقبة في تحقيق الاتزان النفسي والإنجاز الأكاديمي، فالمناعة النفسية لها دور كبير في حماية الطالب من مشاعر القلق فهي تعمل كحاجز وقائي لحماية الطالب من الضغوط والتحديات التي تواجهه في حياته، وإعادة صياغة بنائه المعرفي للتكيف مع الأحداث وتقبلها كتجارب جديدة (البيومي، ٢٠١٩). فقد أوضحت دراسة كُلا من (السهي، ٢٠٢٠؛ عبادة، ٢٠٢٠) وجود علاقة سالبة بين المناعة النفسية والقلق بأنواعه، فارتفاع المناعة النفسية يشير إلى انخفاض التوتر والقلق لدى الطالب، وأيضاً ارتفاع المناعة النفسية يعطي دلالة على تمتع الطالب

الجامعي بالصفات والخصال النفسية الإيجابية كالسعادة، والوعي الذاتي، والإنجاز الأكاديمي المرتفع.

وتتعدد الطرق الإرشادية التي تساهم في علاج الاضطرابات النفسية، ويُعد العلاج السلوكي الجدلي (Dialectical behavioral therapy (DBT) من أحدها، فهو من العلاجات الحديثة والفعالة على الساحة النفسية، فقد تم تطويره من قبل Linehan عام ١٩٨٠م، ويتميز بطريقة علاجية تعمل على دمج العلاج المعرفي السلوكي بالمنهج القائم على القبول والممارسات التأملية والاسترخاء، والتي تهدف إلى تنمية مهارات الوعي الذاتي، وتنظيم الانفعالات، وبناء علاقات فعالة مع الآخرين (عبد الله والشركسي، ٢٠١٩). حيث يُعتبر العلاج السلوكي الجدلي من أكثر المداخل العلاجية التي تهتم بخفض الكثير من أعراض القلق والاكتئاب والخلل في تنظيم المشاعر ويساهم في اكتساب العديد من المهارات الحياتية كحل المشكلات، وضبط الانفعالات، وكيفية التعامل مع الأزمات. وفي ضوء ما تقدم تتضح أهمية تمتع الطالبات الجامعيات بالصحة النفسية، والذي يتضح أثره في خلوهن من الاضطرابات النفسية، وفي نفس الوقت امتلاكهن خصال نفسية إيجابية تساعدن على مواجهة المشكلات والأفكار السلبية، لذا عملت هذه الدراسة في توظيف فنيات العلاج السلوكي الجدلي في التخفيف من القلق وتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات الجامعيات.

مشكلة الدراسة:

يُعتبر القلق من الاضطرابات النفسية الشائعة، والتي تؤثر في سلوك الفرد بسبب كثرة الضغوط، وتعدد مطالب الحياة، والتغيرات السريعة والمتلاحقة، فأصبح القلق ظاهرة إنسانية يعاني منها نسبة كبيرة من الأفراد. والطالب الجامعي ليس بمنأى عن القلق فقد أوضح كلاً من (مرزا، ٢٠٢٠؛ Abdelaziz et al, 2017) في دراساتهم أن الطلاب الجامعيين في المملكة العربية السعودية يعانون القلق نتيجة لتعرضهم لضغوط نفسية وأسرية ودراسية مقابل سعيهم لتحقيق مكانه لأنفسهم بالمجتمع. وفي ذات السياق أوضحت دراسة (and Alhuwaydi (2020) AlHadi أن جائحة كوفيد -١٩ أثرت على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات السعودية فقد بلغت نسبة القلق لديهم (٤٠,٨ %) وتعد هذه نسبة مرتفعة مقارنة بالنسب العالمية. وتلعب الخصائص الشخصية لدى الطالب الجامعي دوراً كبيراً في مواجهة القلق، فالطلاب الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية تكون لديهم قدرة على مواجهة الضغوط وتحمل الآثار النفسية

والانفعالات السلبية الناجمة عنها. وتعود أهمية المناعة النفسية إلى كونها القوى المحركة التي تدفع الفرد للتغلب على التحديات وتجاوز الأزمات فهي وحدة متكاملة الأبعاد، وتتضمن قدرة الفرد على الصمود الشخصي، والتفكير الإيجابي، والقدرة على المشاركة في الأنشطة الفعالة والبناء (عبادة، ٢٠٢١).

وتتعدد المداخل العلاجية التي تساهم في إرشاد الشباب، ويُعد العلاج السلوكي الجدلي من أحدثها، فهو يتناسب مع خصائص المرحلة النمائية التي تتميز باتخاذ القرارات المهمة في الحياة المهنية والدراسية، وفي اختيار شريك الحياة، وتتسم بالمشاركة الاجتماعية وتبادل المنافع مع الآخرين.

وهذا يتفق مع أهداف العلاج الجدلي السلوكي حيث يسعى إلى تكوين حياة للفرد تستحق أن تُعاش من خلال بناء أهداف ذات معنى ومحفزة للحياة عن طريق تعزيز قدرات الأفراد واكتساب المهارات السلوكية، وبناء بيئية تساعد في إدارة الأزمات، والضغط، وخفض السلوكيات المدمرة للذات (عبدالله والشركسي، ٢٠١٩). وإضافة إلى ما سبق فمن خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس بالجامعة فقد لاحظت أن الطالبات يعانين من القلق مما ينعكس بآثاره السلبية على طالبة أثناء الأداء في الاختبار، وعند تقديم العروض الشفوية، وفي المشاركة بالأنشطة الجامعية المختلفة، وعلى توافق طالبة نفسي بوجهه عام. ولما للخصائص النفسية الإيجابية دور مهم في مرحلة الشباب بحيث لا نقف عند التخلص من السلوك المرضي فقط وهو القلق، بل ببناء جوانب إيجابية كالمناعة النفسية لتدعيم الشخصية وبناء مفاهيم إيجابية لتشكل جانب وقائي في مواجهة الضغوط والأزمات. وبناء على ما سبق تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على السؤال الرئيسي التالي:

- ما فاعلية برنامج قائم على العلاج السلوكي الجدلي للتخفيف من القلق وتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية :

- ما الفروق بين الطالبات في المجموعة التجريبية في القياس (القبلي، البعدي، التتبعي) في مقياس القلق؟

- ما الفروق بين الطالبات في المجموعة التجريبية في القياس (القبلي، البعدي، التتبعي) في مقياس المناعة النفسية؟

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على السلوكي الجدلي في التخفيف من القلق وتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات الجامعيات والتحقق من مدى استمرارية فعالية .

أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية :إثراء المكتبة العربية بمفاهيم ونتائج حول العلاج الجدلي السلوكي فهو يعتبر أسلوب علاجي حديث ولم يحظ بالبحث الكافي .بالإضافة الى أهمية المرحلة العمرية وهي فئة الطالبات الجامعيات فهن بحاجة إلى تصميم برامج علاجية للتخفيف من مشاعر القلق لمساعدتهن على التوافق النفسي بصورة أفضل .

الأهمية التطبيقية :تتفق أهمية الدراسة مع برامج رؤية المملكة ٢٠٣٠ من حيث اهتمامها بالشباب باعتبارهم من أهم وأكبر الفئات بالمجتمع من خلال العمل على تطوير مهاراتهم الحياتية والمعرفية حيث تسعى هذه الدراسة إلى تزويد الفتيات بالمهارات التي تعمل على تنمية قدراتهن لكي يصبحن أعضاء أكفاء في المجتمع. والاستفادة من نتائج الدراسة في توجيه العاملين بالإرشاد الجامعي والقائمين على العملية التربوية بالجامعات بتقديم الخدمات العلاجية والوقائية لتوفير البيئة الملائمة من جميع النواحي النفسية والاجتماعية. بالإضافة الى إعداد برنامج علاجي قد يفيد العاملين في الإرشاد النفسي للتخفيف من القلق وتنشيط المناعة النفسية.

مصطلحات الدراسة :

العلاج الجدلي السلوكي : **Dialectical behavioral therapy (DBT)** أسلوب ومنهج علاجي من الموجة الثالثة حيث يتكون من مبادئ العلاج السلوكي المعرفي وفلسفة الزن الشرقية حيث يجمع بين التدخلات المتعلقة بالعلاجات المعرفية-العلاجية، والتي تستند إلى "التغيير" في المعتقدات ، مع تعاليم وتقنيات الفلسفة الشرقية التي تقوم على مبدأ القبول من خلال استخدام مهارات العلاج المعرفي السلوكي مثل إعادة الهيكلة الإدراكية وإدارة الأزمات، وعلاج السلوكيات غير القادرة على التكيف (مثل الانفعالات الاندفاعية) من خلال تعلم مهارات اليقظة الذهنية، مهارات التنظيم الانفعالي، ومهارات تحمل الضغوط، ومهارات العلاقات الشخصية الفعالة " (Wagner &Linehan ,2006,121).

التعريف الإجرائي للبرنامج : مجموعة من الأنشطة والاستراتيجيات والخبرات المنظمة والمخطط لها في ضوء نظرية العلاج السلوكي الجدلي لتدريب الطالبات على مهارات اليقظة الذهنية،

ومهارات تنظيم الانفعالات، ومهارات تحمل الضغوط، ومهارات التواصل الفعال موزعة على (١٥) جلسة إرشادية يتم العمل فيها على أهداف محددة تنطوي على اكتساب مهارات معرفية وسلوكية وحياتية واتجاهات إيجابية لتحقيق الهدف الرئيسي وهو التخفيف القلق وتنشيط المناعة النفسية لدى المشاركات.

القلق : Anxiety شعور غامض وغير سار مصحوب بمشاعر التوتر والخوف والذعر والأفكار المزعجة، وبترافق معه أعراض جسمية مختلفة مثل سرعة دقات القلب والدوار وغالباً ما يكون لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق أفكار أو مخاوف متكررة وملحة، فقد يتجنبون مواقف معينة بدافع القلق، ولا يقتصر على موقف واحد، بل يمتد إلى سائر المواقف ومناحي الحياة، وغالباً ما يكون مجهول المصدر ويكون لدى الفرد استعداد دائم للقلق، ويستمر لمدة لا تقل عن ستة أشهر" (Psychiatric American Association, 2013,395)

التعريف الإجرائي للقلق: هو مقدار الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها على مقياس القلق.

المناعة النفسية : Psychological Immunity قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة" (زيدان، ٢٠١٣، ٨١٧).

التعريف الإجرائي للمناعة النفسية: هو مقدار الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها على مقياس المناعة النفسية .

حدود الدراسة :

تحدد الدراسة بمتغيراتها وهي البرنامج الإرشادي القائم على العلاج الجدلي السلوكي (كمتغير مستقل) في التخفيف من القلق وتحسين المناعة النفسية (كمتغير تابع) . كما تتحدد بعينة البحث المكونة من (١٠) من طالبات قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة جدة وتتحدد أيضاً بمكان الدراسة وهو جامعة جدة، وتتحدد بفترة التطبيق وهو الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٤٣-٢٠٢٢.

الدراسات السابقة: قامت الباحثة بتقسيم الدراسات السابقة إلى ثلاثة محاور وفقاً لمتغيرات الدراسة (العلاج الجدلي السلوكي، القلق، المناعة النفسية)

أولاً: الدراسات التي تناولت العلاج السلوكي الجدلي: هدفت دراسة كلاً من (John 2021) و Lothes et al. إلى التحقق من التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية كمدخل للعلاج الجدلي السلوكي في التخفيف من قلق الاختبار لدى الطلاب الجامعيين بالولايات المتحدة على عينة مكونة من (٤٣) طالب، تم توزيعهم على ثلاث مجموعات: مجموعة تجريبية تتلقى العلاج الجدلي بصورة حضورية، ومجموعة تجريبية تتلقى العلاج الجدلي عبر الإنترنت، والمجموعة الضابطة. وللتحقق من التغييرات تم تطبيق مقياس القلق العام، ومقياس قلق الامتحان، ومقياس اليقظة العقلية على المجموعات. وأسفرت نتائج الدراسة أن المجموعتين التجريبتين انخفض لديهما القلق العام وقلق الاختبار وجميع المقاييس الفرعية لليقظة العقلية ما عدا بعد الملاحظة، في حين المجموعة الضابطة لم يطرأ عليها أي تحسن.

بينما هدفت دراسة إسماعيل (٢٠٢١) إلى التحقق من فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في تنمية المرونة النفسية لطالبات الجامعة وعلاقته بمشاعر الاكتئاب لديهن، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الكشف عن مشاعر الاكتئاب ومقياس المرونة النفسية والبرنامج العلاجي على (١٠) من طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية برماح بمنطقة الرياض، حيث تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، وأثبتت نتائج الدراسة فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في تنمية المرونة النفسية وتخفيف مشاعر الاكتئاب من خلال الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

كما قامت البلوي (٢٠٢٠) بالتحقق من فاعلية برنامج علاجي سلوكي جدلي في خفض بعض أعراض الشخصية الحدية لدى عينة من طالبات جامعة تبوك، وتكونت عينة الدراسة من ثلاث طالبات مصابات باضطراب الشخصية الحدية تم تطبيق مقياس اضطراب الشخصية الحدية والبرنامج العلاجي عليهن. وأوضحت النتائج إلى أثر البرنامج في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية كسوء الاستقرار الانفعالي، واضطراب الهوية، والعلاقات السلبية مع الآخرين والاندفاعية وإيذاء الذات وهذا يدل على فاعلية البرنامج. كما أظهرت نتائج القياس التتبعي استمرار تأثير البرنامج.

وهدفت دراسة Davarani and Heydarinasab (2019) إلى استقصاء فاعلية التدريب على مهارات العلاج الجدلي الجماعي في التقليل من صعوبة التنظيم الانفعالي بين طلاب الجامعة بإيران، وتكونت عينة الدراسة من (٢١) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجربيه وضابطة تم تطبيق مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي والبرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية . وأوضحت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج في التقليل من الانفعالات السلبية وزيادة القبول والوعي الذاتي من خلال فاعلية العلاج الجدلي في زيادة قدرة الطالب على التحكم بمشاعره وتنظيمها وزيادة المزاج الإيجابي والسيطرة على المشاعر .

ثانياً: الدراسات التي تناولت القلق :

هدفت دراسة Gallego et al. (2014) إلى التعرف على أثر التدريب على اليقظة الذهنية في التخفيف من مظاهر الاكتئاب والقلق والتوتر لدى الطلاب الجامعيين في أسبانيا، والمقارنة بين اليقظة الذهنية والتمارين الرياضية في التخفيف من القلق والاكتئاب، وتكونت العينة من (١٢٥) طالباً تم اختيارهم بناءً على نتائجهم في المقياس المختصر للقلق والاكتئاب، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات : مجموعة تتلقى العلاج باليقظة الذهنية، مجموعة تطبق التمارين الرياضية، والمجموعة الضابطة . وأوضحت نتائج الدراسة فعالية اليقظة الذهنية في التخفيف من القلق والتوتر بشكل كبير مقارنة بالتمارين الرياضية، بالإضافة إلى الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التي تطبق التمارين الرياضية في القلق فقط لصالح مجموعة التمارين الرياضية.

بينما هدفت دراسة Mullin et al (2015) إلى التحقق من فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي (CBT) في علاج القلق والاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين في أستراليا، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تقسيم المشاركين بشكل عشوائي إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية مكونة من (٢٣) طالباً، ومجموعة ضابطة مكونة من (٣٠) طالباً، تم تطبيق مقياس القلق ومقياس الاكتئاب ومقياس كيسلر Klesser للضيق النفسي على الطلاب بالإضافة إلى البرنامج المعرفي السلوكي لتعلم المهارات الحياتية النفسية باستخدام عدد من الفنيات عبر الإنترنت لمد ٦ أسابيع، أوضحت النتائج وجود فروق بين الطلاب في المجموعة التجريبية والضابطة على مقاييس القلق والاكتئاب في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، و تمت المحافظة على هذه النتائج في القياس التتبعي بعد ٣ أشهر من تطبيق البرنامج .

و هدفت دراسة (Carpena et al. 2019) إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على التأمل في تقليل أعراض القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة في البرازيل، تم تطبيق مقياس القلق Beck Anxiety Scale ومقياس الاكتئاب Beck's Depression Inventory وبرنامج التأمل المركّز لمدة ستة أسابيع. وأظهرت النتائج تحسن الطلاب في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في نتائجهم على مقياس القلق والاكتئاب، أيضا اظهر الطلاب تحسن ملحوظ في انخفاض الأعراض الاكتئابية والقلق في القياس التتبعي بعد (٦ اشهر - ١٢ شهراً) من المتابعة مع التأكيد أن الأفراد الذين انخفض لديهم القلق والاكتئاب في القياس التتبعي هم من أكمل ممارسة التأمل بعد انتهاء البرنامج

بينما هدفت دراسة بخاري (٢٠٢٠) إلى بناء برنامج علاجي لطلاب الجامعة والتحقق من فاعلية في الحد من اضطراب القلق وأثره على التواصل الاجتماعي لديهم، على عينة مكونة (١٥) طالباً من جامعة الملك عبد العزيز، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس القلق، ومقياس التفاعل الاجتماعي والبرنامج العلاجي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في الحد من اضطراب القلق وأثره الإيجابي في تحقيق التواصل الاجتماعي

وهدفت دراسة (Shearin and Brewer-Mixon 2020) التعرف على أثر برنامج تعليمي في خفض القلق لدى طلاب الدراسات العليا ويتضمن البرنامج: العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، اليقظة الذهنية، بالإضافة إلى التنقيف حول السلوكيات والعادات الصحية لنمط الحياة والدراسة تكونت العينة من (٤٢) طالباً من الدراسات العليا في جامعة جنوب غرب تكساس، وتم تطبيق مقياس ضغط القلق والاكتئاب (DASS-21) واستبيان حول سلوكيات الأفراد في المجالات المستهدفة في الدراسة. وأشارت النتائج أن التدخل كان ناجحاً في التأثير على مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر العام للطلاب المشاركين حيث انخفضت درجاتهم على المقاييس في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت المناعة النفسية

هدفت دراسة حماد (٢٠١٩) التعرف على فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٤٠) طالباً متعثر في الجامعة، تم تقسيم العينة إلى مجموعتي: المجموعة الضابطة مكونة من (٢٠) طالب، والمجموعة التجريبية مكونة من (٢٠) طالباً،

وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية، والبرنامج الإرشادي الانتقائي المقترح لتقوية المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في تقوية المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بالإضافة لوجود فروق لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدين، وعدم فروق بين القياس البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية في المناعة النفسية .

كما قام البيومي (٢٠١٩) بدراسة تهدف إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب في جامعة الطائف ، حيث تم اختيار عينة قوامها (٢٢) طالباً موزعين على المجموعة التجريبية والضابطة قوام كل مجموعة (١١) طالب. وتم تطبيق البرنامج الإرشادي ومقياس المناعة النفسية، ومقياس التفكير الخرافي . وأشارت نتائج الدراسة إلى حدوث انخفاض ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية وارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج مقارنة بالمجموعة الضابطة بالإضافة إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي لدى المجموعة التجريبية كما يظهر في القياس التتبعي.

وهدفت دراسة عبدالواحد (٢٠٢١) إلى التحقق من فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات لدى طلاب كلية التربية واختبار أثره في دعم المناعة النفسية لديهم، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس إدارة الذات ومقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة، وبرنامج تنمية مهارات إدارة الذات، على عينة البحث (٢٢) طالب وطالبة)، تم توزيعهم على المجموعة تجريبية (١٢) طالب، والمجموعة الضابطة (١٠) طالب، وقد أوضحت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى الطلاب الذي اتضح أثره في دعم المناعة النفسية، حيث اتضح وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في إدارة الذات والمناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، كما استمرت فعالية البرنامج بعد شهرين من انتهاء التطبيق.

كما هدفت دراسة حمد (٢٠٢١) إلى التعرف مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وبناء برنامج إرشادي وفق أسلوب التنظيم لجوليان وروتر من أجل تنمية المناعة النفسية للطلبة وقد استخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية، والبرنامج الإرشادي بأسلوب التنظيم والذي تكون من (١٠) جلسات إرشادية، وأوضحت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم ضعف في مستوى المناعة

النفسية، بالإضافة إلى أثر البرنامج الإرشادي في رفع مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة واستمرار أثره .

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما تم عرضه للدراسات السابقة يتضح أن الدراسات في المحور الأول هدفت إلى التحقق من فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في التخفيف من الاكتئاب والقلق بالإضافة تنمية التنظيم الانفعالي، وبالنسبة لدراسات المحور الثاني فتهدف إلى التخفيف من القلق باستخدام مناهج علاجية متعددة كالعلاج المعرفي أو استخدام تقنيات اليقظة الذهنية، أما دراسات المحور الثالث فنجد إنها تهدف إلى تحسين وتنمية المناعة النفسية من خلال استخدام البرامج الإرشادية المختلفة. وأفاد ذلك الباحثة في تحديد الهدف من الدراسة في التحقق من فاعلية العلاج السلوكي في التخفيف من القلق وتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات. وبالنسبة لعينه الدراسات فقد اتفق معظم الدراسات على استخدام عينه الطلاب في المرحلة الجامعية. ومن حيث النتائج نجد أن جميعها اتفقت على فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في التخفيف من الاضطرابات ، وتحقيق الاتزان الانفعالي، وبالنسبة لدراسات القلق والمناعة النفسية فقد أوضحت النتائج فاعلية البرامج الإرشادية المعدة في تنمية المناعة النفسية أو التخفيف من القلق لدى أفراد العينة، وأفاد ذلك الباحثة في تفسير نتائج الدراسة الحالية ومقارنتها بالدراسات الأخرى من حيث أوجه الاتفاق والاختلاف .

وتلخيصاً لما سبق لقد تمت الاستفادة من تلك البحوث والدراسات في وضع أهداف وفروض الدراسة الحالية، ومقارنة نتائج الدراسة بالنتائج التي توصلت إليها البحوث والدراسات السابقة وربطها بالنتائج المستقبلية للدراسة الحالية .

فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في المجموعة التجريبية في القياس (القبلي، البعدي) على مقياس القلق لصالح القياس البعدي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في المجموعة التجريبية في القياس (البعدي التتبعي) على مقياس القلق.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في المجموعة التجريبية في القياس (القبلي، البعدي) على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في المجموعة التجريبية في القياس (البعدي، التتبعي) على مقياس المناعة النفسية .

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهجية الدراسة: تم استخدام المنهج شبه التجريبي نظراً لملاءمته لموضوع الدراسة، حيث يقوم هذا المنهج على اختبار فاعلية برنامج إرشادي جدلي سلوكي - متغير مستقل - في التخفيف من القلق وتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات الجامعيات - متغير تابع، ويعتمد على القياس القبلي والبعدي والتتبعي .

مجتمع الدراسة وعينتها: يتكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية العلوم الاجتماعية بجامعة جدة للعام الجامعي ١٤٤٣-٢٠٢٢ وعددهن (١٧٩٧) طالبة، وتكونت عينة دراسة من (١٨٩) طالبة من كلية العلوم الاجتماعية، بمتوسط عمري (٢٠,٤٨) وانحراف معياري (٢,٥١) تم تطبيق مقياسي الدراسة عليهن بهدف حساب الصدق والثبات. وبالنسبة لعينة الدراسة التي أجري عليها البرنامج الإرشادي فهي مكونة من (١٠) طالبات من قسم علم النفس بجامعة جدة .

أدوات الدراسة :

أولاً: مقياس القلق العام " فئة الراشدين " إعداد (فوزية بو عبد الله ٢٠١٥)

يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى القلق العام عن طريق التعرف على أعراض القلق العام ومدى استمرارها وشدتها وتشمل هذه الأعراض: الأعراض الانفعالية، والمعرفية، والسلوكية، والجسدية المميزة لاضطراب القلق العام، والتي يعاني منها المريض على الأقل خلال الستة أشهر الأخيرة ، ويتكون المقياس من أربعة أبعاد (البعد الانفعالي، البعد المعرفي، البعد السلوكي والعلائقي، البعد الجسدي)، ويشمل ٥٨ عبارة، ستكون الإجابة على عبارات المقياس على خمس بدائل. وقد استخدمت معدة المقياس ثلاثة أنواع من الصدق وهي : صدق التكويني، الصدق التمييزي ، صدق المحك على عين مكونة من (١٠٥) من طلبة الجامعة وقد أوضحت النتائج تمتع المقياس بدرجة صدق عالية . كما قامت بحساب الثبات للمقياس باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ثبات ألفا وكانت معاملات ثبات جيدة

وفي الدراسة الحالية تم حساب الصدق والثبات للمقياس على النحو التالي :

١- صدق الاتساق البنائي: تم التحقق من صدق الاتساق البنائي لمقياس القلق بأبعاده المختلفة عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٨٥ إلى ٠.٩١) مما يدل على وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس؛ وأن المقياس يتمتع بصدق الاتساق البنائي. جدول (١) يوضح معاملات ارتباط بيرسون درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس القلق (ن=١٨٩)

البعد الانفعالي	البعد المعرفي	البعد السلوكي	البعد الجسمي	القلق
.91	.90	.85	.89	

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١

٢- صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق بأبعاده المختلفة عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي له. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٣٠ إلى ٠.٨٠) مما يدل على توافر درجة عالية من صدق الاتساق الداخلي لجميع الأبعاد وأن فقرات كل الأبعاد صادقة لما وضعت لقياسه. جدول (٢) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي له.

جدول (٢) معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي له لمقياس القلق (ن=١٨٩)

البعد الانفعالي (١٣ عبارة)		البعد السلوكي (٨ عبارات)		البعد المعرفي (١٥ عبارة)		البعد الجسدي (٢٢ عبارة)	
ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة
.65	1	.72	29	.78	14	.65	37
.58	2	.71	30	.72	15	.65	38
.64	3	.73	31	.67	16	.72	39
.67	4	.30	32	.75	17	.55	40
.63	5	.30	33	.66	18	.71	41
.65	6	.71	34	.77	19	.72	42
.60	7	.65	35	.58	20	.53	43
.58	8	.64	36	.43	21	.63	44
.50	9			.33	22	.76	45

.76	46	.73	23	.69	10
.70	47	.70	24	.76	11
.77	58	.74	25	.80	12
.52	49	.66	26	.58	13
.65	50	.58	27		
.56	51	.70	28		
.33	52				
.47	53				
.46	54				
.53	55				
.66	56				
.58	57				
.61	58				

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١

٣- صدق المقارنة الطرفية:

للتحقق من قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من القلق لدى أفراد العينة، تم تطبيق اختبار "ت" للعينات المستقلة على متوسطي الإرباعي الأعلى (ن = ٤٧) والإرباعي الأدنى (ن = ٤٧) من العينة الاستطلاعية البالغ عددها (ن = ١٨٩) في درجات المقياس الفرعية والكلية. جدول (٣) يستعرض قيم اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الأفراد في أبعاد القلق والدرجة الكلية بالمقارنة الطرفية.

جدول (٣) قيم اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الأفراد في أبعاد القلق والدرجة الكلية بالمقارنة الطرفية

حجم الأثر Cohen's d	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		الأبعاد
			الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
4.57	٠.٠١.٠*	22.16	6.68	49.98	4.06	24.70	البعد الانفعالي
3.76	٠.٠١.٠*	18.23	10.44	52.38	3.29	23.28	البعد المعرفي
3.35	٠.٠١.٠*	16.24	4.75	26.62	2.66	13.72	البعد السلوكي
3.63	٠.٠١.٠*	17.61	13.92	70.70	5.71	32.04	البعد الجسمي
5.36	٠.٠١.٠*	25.96	25.72	199.68	11.01	93.74	الدرجة الكلية

للقلق						
*وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٥٠٠						

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥٠ بين مجموعة الإرباعي الأدنى ومجموعة الإرباعي الأعلى في مقياس القلق بأبعاده المختلفة؛ مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد فيما وضع من أجله.

الثبات :

١- الثبات باستخدام ألفا كرونباخ: تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ. وقد تراوحت معاملات الثبات بين (٠.٧٢ - ٠.٩٦)، مما دل على أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة. جدول (٤) يوضح معاملات الثبات لكل الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس القلق (ن=١٨٩)

البعد	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ
البعد الانفعالي	13	.88
البعد المعرفي	15	.90
البعد السلوكي	8	.72
البعد الجسدي	22	.92
مقياس القلق كامل	58	.96

٢- الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية ودرجات البنود الزوجية لكل الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس القلق بعد ذلك تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان-براون ومعادلة جتمان. وقد تراوحت معاملات الثبات بين (٠.٧٠ - ٠.٩٠)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة. جدول (٥) يوضح معاملات الثبات لكل الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس القلق.

جدول (٥) معاملات الثبات لكل الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس القلق.

البعد	عدد الفقرات	معامل الارتباط النصفية	معامل ارتباط سبيرمان-براون	معامل ارتباط جتمان
البعد الانفعالي	13	.74	.85	.85
البعد المعرفي	15	.73	.84	.84

البعد السلوكي	8	.54	.70	.70
البعد الجسدي	22	.82	.90	.90
مقياس القلق كامل	58	.78	.87	.87

ثانيا : مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد مقياس المناعة النفسية من خلال الاطلاع على الدراسات والأطر النظرية والمقاييس في هذا المجال ، وتم إعداد الصورة الأولية للمقياس وصياغة البنود في ضوء أبعاد المقياس ، حيث تكون المقياس من (٣٧) عبارة موزعة على الأبعاد التالية : **بعد القدرة على حل المشكلات ، بعد المرونة النفسية بعد الثبات الانفعالي بعد التوجه نحو الحياة بعد فاعلية الذات بعد التدن** ثم عُرض المقياس على مجموعة من المحكمين بهدف مراجعة البنود وإبداء الرأي حول سهولة الصياغات ومدى مناسبتها للطلبات اللاتي ستجرى عليهن الدراسة .

تصحيح المقياس: تنتدج الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس على مقياس ليكرت الخماسي ، وتتكون الاستجابات من : دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على الطالبة، ويتم تحويل الإجابات إلى درجات ، حيث تأخذ الإجابة دائماً (خمس درجات)، غالباً (أربع درجات)، أحياناً (ثلاث درجات)، نادراً (درجتان)، أبداً (درجة واحدة) ، في حال الفقرات الإيجابية، ويتم عكس سلم الإجابات في حال الفقرات السلبية وهي : (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥) ، وتدل العلامة المرتفعة على وجود درجة عالية من المناعة النفسية لدى الطالبات ، وتراوح مدى الإجابة على المقياس بين (٣٥ - ١٧٥). حيث يصنف الأفراد وفق المستويات التالية: ٣٥-٨١ مستوى منخفض ٨٢-١٢٨ مستوى متوسط ١٢٩-١٧٥ مستوى مرتفع.

صدق المقياس

١- **صدق المحكمين**: تم عرض المقياس على عشرة من المتخصصين في علم النفس للحكم على صلاحية البنود ومناسبتها لقياس المناعة النفسية، وقد تم اعتماد موافقة (٨٠%) وأكثر من المحكمين على المقياس ، وبناءً على آراء المحكمين تمت إعادة صياغة بعض الفقرات وحذف فقرة واحدة لتكرارها.

٢- **صدق الاتساق البنائي**: تم التحقق من صدق الاتساق البنائي لمقياس المناعة النفسية بأبعادها المختلفة عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥٣ إلى ٠,٨٦) مما يدل على وجود علاقة ارتباط إيجابية

بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس؛ وأن المقياس يتمتع بصدق الاتساق البنائي. جدول (٦) يوضح معاملات ارتباط بيرسون درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٦) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية (ن=١٨٩)

حل المشكلات	المرونة النفسية	الاتزان الانفعالي	التوجه نحو الحياة	فاعلية الذات	التدين
.74	.85	.53	.84	.86	.70

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

٣- صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية بأبعاده المختلفة عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي له. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٣٠ إلى ٠.٨٠) مما يدل على توافر درجة عالية من صدق الاتساق الداخلي لجميع الأبعاد وأن فقرات كل الأبعاد صادقة لما وضعت لقياسه؛ ما عدا العبارة (١٦) والتي تم حذفها لضعف معامل الارتباط.

جدول (٧) معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي له لمقياس المناعة النفسية (ن=١٨٩)

القدرة على حل المشكلات		المرونة النفسية		الاتزان الانفعالي		التوجه نحو الحياة		فاعلية الذات		التدين	
(٦ عبارات)		(٦ عبارات)		(٦ عبارات)		(٦ عبارات)		(٦ عبارات)		(٦ عبارات)	
ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة
.54	1	.60	7	.60	13	.75	19	.70	25	.79	31
.57	2	.72	8	.65	14	.67	20	.66	26	.76	32
.41	3	.66	9	.30	15	.66	21	.71	27	.65	33
.69	4	.67	10	.16	16	.64	22	.66	28	.65	34
.71	5	.70	11	.62	17	.79	23	.64	29	.80	35
.65	6	.50	12	.78	18	.79	24	.69	30	.67	36

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

٤- صدق المقارنة الطرفية: للتحقق من قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من المناعة النفسية لدى أفراد العينة، تم تطبيق اختبار "ت" للعينات المستقلة على متوسطي الإرباعي الأعلى (ن = ٤٧) والإرباعي الأدنى (ن = ٤٧) من العينة الاستطلاعية البالغ

عددها (ن = ١٨٩) في درجات المقياس الفرعية والكلية. جدول (٨) يستعرض قيم اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الأفراد في أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية بالمقارنة الطرفية. جدول (٨) قيم اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الأفراد في أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية بالمقارنة الطرفية

حجم الأثر Cohen's d	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		الأبعاد
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.37	*0.001	11.47	2.39	24.17	3.51	17.06	القدرة على حل المشكلات
3.00	*0.001	14.53	2.39	25.13	3.61	15.96	المرونة النفسية
1.43	*0.001	6.94	3.47	20.11	3.19	15.34	الاتزان الانفعالي
3.17	*0.001	15.36	3.03	26.15	3.82	15.23	التوجه نحو الحياة
3.11	*0.001	15.06	2.54	25.85	3.49	16.38	فاعلية الذات
2.34	*0.001	11.33	2.20	27.77	5.00	18.74	التدين
4.65	*0.001	22.53	8.33	149.17	12.90	98.72	الدرجة الكلية للمناعة النفسية

*وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين مجموعة الإرباعي الأدنى ومجموعة الإرباعي الأعلى في مقياس المناعة النفسية بأبعادها المختلفة؛ مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد فيما وضع من أجله.

الثبات :

١- الثبات باستخدام ألفا كرونباخ: تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ. وقد تراوحت معاملات الثبات بين (٠.٥٠ - ٠.٩١)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة.

جدول (٩) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية (ن=١٨٩)

البعد	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ
القدرة على حل المشكلات	6	.64
المرونة النفسية	6	.71
الاتزان الانفعالي	6	.50
التوجه نحو الحياة	6	.80
فاعلية الذات	6	.75
التدين	6	.81
الدرجة الكلية للمناعة النفسية	36	.91

٢- الثبات باستخدام التجزئة النصفية: تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية ودرجات البنود الزوجية لكل الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية؛ بعد ذلك تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان-براون ومعادلة جتمان. وقد تراوحت معاملات الثبات بين (٠.٣٦ - ٠.٨٦)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة.

جدول (١٠) معاملات الثبات لكل الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية.

البعد	عدد الفقرات	معامل الارتباط النصفية	معامل ارتباط سبيرمان-براون	معامل ارتباط جتمان
القدرة على حل المشكلات	6	.23	.37	.36
المرونة النفسية	6	.70	.82	.82
الاتزان الانفعالي	6	.16	.28	.27
التوجه نحو الحياة	6	.75	.86	.86
فاعلية الذات	6	.41	.58	.57
التدين	6	.71	.83	.83
الدرجة الكلية للمناعة النفسية	36	.72	.83	.82

ثالثاً: البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)

الهدف العام للبرنامج الإرشادي : هدف البرنامج الإرشادي إلى استخدام استراتيجيات العلاج السلوكي الجدلي للتخفيف من القلق وتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات الجامعيات .

الأهداف الإجرائية: البرنامج الحالي يهدف إلى التخفيف من القلق وتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات الجامعيات من خلال تحقيق مجموعة من الأهداف الإجرائية التالية :

- أن تكتسب الطالبة مهارة اليقظة العقلية .
 - أن تكتسب الطالبة مهارة التركيز في المواقف المختلفة .
 - أن تكون الطالبة قادرة على ضبط انفعالاتها في كافة المواقف.
 - أن تكتسب الطالبة مهارة توكيد الذات.
 - أن تكتسب الطالبة مهارة تحمل المواقف الصعبة
 - أن تنمي الطالبة مهارات بناء العلاقات الاجتماعية الفعالة مع الآخرين .
- محتوى البرنامج :** يحتوي البرنامج الإرشادي على (١٥) جلسة إرشادية مدة الجلسات (٦٠) دقيقة بمعدل ثلاث جلسات أسبوعيا ، لمدة (٥) أسابيع . والجدول (١١) يوضح جلسات البرنامج العلاجي السلوكي الجدلي ، يشمل عنوان كل جلسة والهدف منها والفنيات المستخدمة فيها .
- جدول (١١) جلسات البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي للتخفيف من القلق وتنشيط المناعة النفسية

رقم الجلسة وعنوانها	الاهداف	الفنيات والأنشطة المستخدمة	المدة الزمنية
الجلسة الأولى : تعرف	- أن تتعرف الباحثة والطالبات المسترشدات على بعضهن . - أن يسود جو من الالفة والود بين الباحثة والمسترشدات. - التعرف على اهداف وقواعد البرنامج.	المناقشة والحوار الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
الجلسة الثانية: التعرف على مفهوم القلق	- أن تتعرف المسترشدات على مفهوم القلق واسبابه واعراضه - أن تستطيع المسترشدات التمييز بين القلق المرضي والقلق الصحي - أن تستنتج المسترشدات الاثار المترتبة على القلق	المحاضرة المناقشة والحوار الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة

		في حياتهن.	
٦٠ دقيقة	المحاضرة المناقشة والحوار	- أن تتعرف المسترشدات على مفهوم المناعة النفسية وأهميتها ووظائفها - أن تتعرف المسترشدات على مظاهر فقدان المناعة النفسية. - أن تتعرف المسترشدات على أهم الطرق لإكتساب المناعة النفسية	الجلسة الثالثة: التعرف على المناعة النفسية
٦٠ دقيقة	المحاضرة المناقشة والحوار الواجب المنزلي	- أن تتعرف المسترشدات على أهمية العلاج النفسي للتخفيف من القلق وتثبيط المناعة النفسية - أن تتعرف المسترشدات على العلاج الجدلي السلوكي والمهارات التي سيتم إكتسابها من خلاله - تحدد المسترشدات الأهداف العلاجية الخاصة	الجلسة الرابعة : مقدمة في العلاج الجدلي
٦٠ دقيقة	المحاضرة التقييم الجدلي اصنع عصير الليمون لعب الدور الواجب المنزلي	- أن تتعرف المسترشدات على معنى الجدلية. - أن تكون المسترشدة قادرة على ربط مفهوم الجدلية بالمواقف المثيرة للقلق . - أن تدرك المسترشدة الأثر الإيجابي للجدلية في حياتها .	الجلسة الخامسة: مفهوم الجدلية
٦٠ دقيقة	المحاضرة المناقشة والحوار الاسترخاء الواجب المنزلي	- أن تتعرف المسترشدات على مهارة اليقظة الذهنية . - أن تدرك المسترشدات أثر اليقظة الذهنية في التخفيف من القلق مما ينعكس بصورة إيجابية على المناعة النفسية - أن تتعرف المسترشدات على فنية الاسترخاء وتدريب عليها	الجلسة السادسة: اليقظة الذهنية (١)
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار تفعيل العقل الحكيم الواجب المنزلي	- أن تتعرف المسترشدات على مهارة العقل الحكيم من ضمن مهارات اليقظة الذهنية - أن تدرك المسترشدة أثر الأحكام والتقييمات على المشاعر والأفكار والسلوك. - أن تتعرف المسترشدات على مهارات التحكم	الجلسة السابعة: مهارة اليقظة الذهنية (٢)

		بالتفكير : مهارات ماذا ؟ وهي من مهارات اليقظة الذهنية .	
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار تفعيل العقل الحكيم الواجب المنزلي	- أن تتعرف المسترشادات على مهارة التحكم بالأفكار كيف وهي من مهارات اليقظة الذهنية	الجلسة الثامنة: مهارة اليقظة الذهنية (٣)
٦٠ دقيقة	المحاضرة المناقشة والحوار التقييم الجدلي القبول والالتزام	- أن تتعرف المسترشادات على مهارة تنظيم الانفعالات. - أن تتعرف المسترشادات على الهدف من تنظيم الانفعالات . - أن تدرك المسترشادات أثر تنظيم الانفعالات على مناعتهم النفسية . - أن تتعرف المسترشادات على مهارات وصف الانفعالات.	الجلسة التاسعة: مهارة تنظيم الانفعالات (١)
٦٠ دقيقة	تفعيل العقل الحكيم التقييم الجدلي لعبة الدور الواجب المنزلي	- أن تتعرف المسترشادات على طريقة تغيير الاستجابات الانفعالية للموقف . - أن تتعرف المسترشادات على مهارة التحكم بالاستثارة الانفعالية .	الجلسة العاشرة : مهارة تنظيم الانفعالات (٢)
٦٠ دقيقة	تفعيل العقل الحكيم تشتت التفكير مهارة الإيجابيات والسلبيات مهارة تهدئة الذات الواجب المنزلي	- أن تتعرف المسترشادات على مفهوم الضغوط وأثرها على حياتهم . - أن تتعرف المسترشادات على الهدف من مهارات تحمل الضغوط. - أن تدرك المسترشادات دور مهارات تحمل الضغوط في التخفيف من القلق.	الجلسة الحادية عشر : مهارات تحمل الضغوط (١)
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار لعبة الأدوار تفعيل العقل الحكيم الواجب المنزلي	- أن تتعرف المسترشادات على مهارات تقبل الواقع . - أن تدرك المسترشادات أهمية النقل للأحداث غير القابلة للتغيير . - أن تتدرب المسترشادات على تطبيق المهارات في الحياة اليومية	الجلسة الثانية عشر : مهارات تحمل الضغوط (٢)

٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار لعب الأدوار تفعيل العقل الحكيم الواجب المنزلي	- أن تتعرف المسترشدات على مهارات التواصل الفعال ودورها في تنشيط المناعة النفسية. - أن تتعرف المسترشدات على مهارات تحقيق الأهداف بفعالية في العلاقات الشخصية.	الجلسة الثالثة عشر: مهارات التواصل الفعال (١)
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار التعزيز العقاب الانطفاء تفعيل العقل الحكيم الواجب المنزلي	- أن تتعرف المسترشدات على مهارات الإتزان في العلاقات الشخصية. - أن تدرك المسترشدات المفاهيم الجدلية في العلاقات الاجتماعية. - أن تتعرف المسترشدات على استراتيجيات تغيير السلوك في العلاقات الاجتماعية.	الجلسة الرابعة عشر: مهارات التواصل الفعال (٢)
٦٠ دقيقة	المحاضرة المناقشة والحوار	- أن تسترجع المسترشدات المهارات . - التأكيد على النتائج الإيجابية من البرنامج الإرشادي. - قياس أثر البرنامج	الجلسة الخامسة عشر : الختامية

نتائج الفروض:

الفرض الأول: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في المجموعة التجريبية في القياس (القبلي، البعدي) على مقياس القلق لصالح القياس البعدي."

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المرتبطتين لتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في مستوى القلق بأبعاده الأربعة بين متوسطات الطالبات في القياس القبلي والبعدي. وأظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال فحص الرسم البياني (Boxplot). كما أظهرت نتائج الإلتواء والتفرطح ونتائج اختبار شايبورو ويليك اعتدالية توزيع الفروق بين درجات الطالبات في القياسين القبلي والبعدي في متغير القلق ($p=0.238$) وأبعاده المختلفة: البعد الانفعالي ($p=0.485$)، البعد المعرفي ($p=0.317$)، البعد السلوكي والعلائقي ($p=0.909$)، البعد الجسدي ($p=0.925$).

جدول (١٢) نتائج اختبار (ت) لتحديد دلالة الفروق في مستوى القلق وأبعاده الأربعة بين متوسطات الطالبات في القياس القبلي والبعدي (ن = ١٠)

البعد	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم الأثر Cohen's d
البعد الانفعالي	القياس القبلي	36.73	4.66	6.445	*0.001	-1.94
	القياس البعدي	22.91	9.33			
البعد المعرفي	القياس القبلي	37.64	14.42	3.635	*0.002	-1.10
	القياس البعدي	23.64	7.17			
البعد السلوكي	القياس القبلي	19.64	6.01	3.672	*0.002	-1.11
	القياس البعدي	13.73	2.97			
البعد الجسدي	القياس القبلي	50.82	15.63	3.180	*0.005	-0.96
	القياس البعدي	37.82	11.58			
القلق (الدرجة الكلية)	القياس القبلي	144.82	40.55	4.421	*0.001	-1.33
	القياس البعدي	98.09	23.88			

*وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

تشير النتائج في جدول (١٢) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في مستوى القلق وأبعاده الأربعة بين متوسطات الطالبات في القياس القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي مع وجود حجم أثر مرتفع للبرنامج الإرشادي، حيث انخفض متوسط القلق لدى عينة الدراسة في القياس البعدي. تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى زيادة الوعي والاستبصار لدى الطالبات من خلال مفاهيم الجدلية والتقبل والتغيير، فقد أصبحت قادرات على إحداث نظرة متوازنة

للمواقف المثيرة للقلق عن طريق تقبل ما يُستعصي تغييره وفي نفس الوقت العمل على تغيير وتعديل المواقف القابلة للتعديل، من خلال استخدام مهارات العلاج السلوكي الجدلي المتضمنة أساليب وفتيات تتلاءم مع خصائص عينة الدراسة بأسلوب متكامل وشامل. حيث استخدمت الباحثة مهارة اليقظة الذهنية التي ساهمت بشكل فعال في التخفيف من القلق بما تتضمنه من فنيات أكسبت المسترشدات القدرة على تركيز الذهن في اللحظة الراهنة دون التفكير في الماضي أو المستقبل وتقبل مشاعر القلق دون إصدار أحكام عليها. وقد ساهمت مهارات تنظيم الانفعالات في التخفيف من القلق، لاحتوائها على فنيات تساعد الطالبات على إعادة التقييم المعرفي للانفعالات وتحويلها من سلبية إلى إيجابية. بالإضافة إلى مهارات تحمل الضغوط التي تتضمن تدريب الطالبات على فنيات تهدئة الذات وتشتت التفكير، التي أكسبت الطالبات القدرة على التعامل مع المواقف المثيرة للقلق بفعالية من خلال إعادة البناء المعرفي للموقف.

وتتفق هذه النتائج مع عدد من الدراسات مثل: دراسة (Alizadehfard (2019) ، John Lothes et al. (2021) التي أكدت فعالية العلاج السلوكي الجدلي في التخفيف من اضطرابات القلق لدى الأفراد. كما إنها اختلفت جزئياً مع دراسة (Afshari and Hasani (2020) التي أوضحت أن العلاج المعرفي السلوكي أكثر فعالية مقارنة بالعلاج الجدلي السلوكي في خفض القلق لدى مرضى القلق المعمم GAD ، إلا إن مجموعة العلاج الجدلي اظهروا تحسناً في التحكم بالانفعالات واليقظة الذهنية . واستناداً لما سبق يتضح أن البرنامج الإرشادي أثبت فاعلية في خفض القلق لدى الطالبات ، ويعود ذلك لعدد من العوامل منها استخدام نظرية العلاج السلوكي الجدلي في بناء البرنامج وتصميم الجلسات واختيار الأساليب الإرشادية المتضمنة فيه بما يتلاءم مع الهدف من البرنامج ، بالإضافة إلى العوامل الشخصية لدى المسترشدات فقد لاحظت الباحثة وجود الدافعية لديهن في التغيير نحو الأفضل مما انعكس على التزامهن في حضور الجلسات والتفاعل أثناءها.

الفرض الثاني: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في المجموعة التجريبية في القياس (البعدي التتبعي) على مقياس القلق."

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المرتبطتين لتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في مستوى القلق بأبعاده الأربعة بين

متوسطات الطالبات في القياس البعدي والتتبعي. أظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال فحص الرسم البياني (Boxplot). كما أظهرت نتائج الإلتواء والتفرطح ونتائج اختبار شايبورو وبيك اعتدالية توزيع الفروق بين درجات الطالبات في القياسين البعدي والتتبعي في متغير القلق ($p=0.079$) وأبعاده المختلفة: البعد الانفعالي ($p=0.082$)، البعد المعرفي ($p=0.103$)، البعد السلوكي والعلائقي ($p=0.517$)، البعد الجسدي ($p=0.002$).

جدول (١٣) نتائج اختبار (ت) لتحديد دلالة الفروق في مستوى القلق وأبعاده الأربعة بين متوسطات الطالبات في القياس البعدي والتتبعي (ن = ١٠)

البعد	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم الأثر Cohen's d
البعد الانفعالي	القياس البعدي	22.90	4.91	0.971	0.357	-
	القياس التتبعي	24.90	8.71			
البعد المعرفي	القياس البعدي	23.20	7.41	1.808	0.104	-
	القياس التتبعي	26.60	9.17			
البعد السلوكي والعلائقي	القياس البعدي	13.70	3.13	0.094	0.928	-
	القياس التتبعي	13.60	4.35			
البعد الجسدي	القياس البعدي	12.17	38.10	0.739	0.479	-
	القياس التتبعي	15.80	40.80			
القلق (الدرجة الكلية)	القياس البعدي	97.90	25.16	1.042	0.325	-
	القياس التتبعي	105.90	35.75			

*وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

وتشير النتائج في جدول (١٣) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في مستوى القلق وأبعاده الأربعة بين متوسطات الطالبات في القياس البعدي والتتبعي، مما يشير إلى بقاء أثر البرنامج الإرشادي واستمرار فاعليته.

وتعزو الباحثة استمرار أثر البرنامج الإرشادي في خفض القلق لدى الطالبات ناتج عن الجلسات المكثفة والتدريب المستمر أثناء الجلسات الجماعية بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً مع الطالبات للوصول بهن إلى مرحلة الإتقان في تطبيق المهارات الإرشادية، وتشجيعهن على تطبيق تلك المهارات في المواقف المختلفة، وتعميم الخبرات التي تم اكتسابها أثناء الجلسات في الحياة

اليومية كان له دور كبير في استمرار خفض القلق حيث أصبح لديهن المهارة الكافية في التعامل مع المواقف الضاغطة والمثيرة للقلق. وتعد الفنيات المعرفية المستخدمة من العوامل التي ساهمت في استمرار أثر البرنامج من خلال إعادة البناء المعرفي، واكتساب قناعات منطقية، وتعديل طريقة التفكير في المشكلة والبحث عن حلول بديلة لمواقف القلق أو تقبلها، ساهم بشكل واضح في تغيير طريقة تعامل الطالبات مع المواقف المثيرة للقلق فأصبحت نظرتهم للمشكلات واقعية مما انعكس بشكل إيجابي على مشاعرهن وسلوكياتهن. ونجد أن فنية الواجب المنزلي كان لها أثر واضح في اكتساب المهارات لدى الطالبات حيث تم تطبيق المهارات التي التدريب عليها اثناء الجلسات في مواقف الحياة اليومية مما ساعد المسترشدات على إدراك أثرها الإيجابي في حياتهن في التخفيف من مشاعر القلق مما شجعهن على الالتزام بتطبيقها بعد كل جلسة ونتيجة لاستمرار ممارستهن لها أصبحت تلك المهارات المتعلمة جزءا من الأساليب الحياتية لديهن وهذا ما أكده Neacsiu et al (2014) حيث اوضحوا الدور الفعال للواجبات المنزلية في إتقان المهارات واستمرار أثرها على نطاق أوسع .

الفرض الثالث: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في المجموعة التجريبية في القياس (القبلي، البعدي) على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي."

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المرتبطتين لتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في مستوى المناعة النفسية بأبعادها الستة بين متوسطات الطالبات في القياس القبلي والبعدي. أظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال فحص الرسم البياني (Boxplot). كما أظهرت نتائج الإلتواء والتفرطح ونتائج اختبار شابيرو ويلك اعتدالية توزيع الفروق بين درجات الطالبات في القياسين القبلي والبعدي في متغير المناعة النفسية ($p=0.077$) وأبعادها المختلفة: القدرة على حل المشكلات ($p=0.474$)، المرونة النفسية ($p=0.436$)، الاتزان الانفعالي ($p=0.897$)، التوجه نحو الحياة ($p=0.459$)، فاعلية الذات ($p=0.083$)، التدين ($p=0.777$).

جدول (١٤) نتائج اختبار (ت) لتحديد دلالة الفروق في مستوى المناعة النفسية وأبعادها الستة بين متوسطات الطالبات في القياس القبلي والبعدي (ن = ١٠)

البعد	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم الأثر Cohen's d
القدرة على حل	القياس القبلي	22.00	2.86	1.887	*0.044	0.57

			1.68	23.37	القياس البعدي	المشكلات
0.98	*0.004	3.245	3.15	22.09	القياس القبلي	المرونة النفسية
			2.84	25.09	القياس البعدي	
0.63	*0.031	2.101	3.05	15.91	القياس القبلي	الاتزان الانفعالي
			3.37	18.82	القياس البعدي	
0.80	*0.012	2.647	4.08	22.27	القياس القبلي	التوجه نحو الحياة
			3.16	26.00	القياس البعدي	
1.15	*0.002	3.816	2.48	22.18	القياس القبلي	فاعلية الذات
			2.74	24.91	القياس البعدي	
0.58	*0.041	1.936	2.56	26.82	القياس القبلي	التدين
			1.64	27.91	القياس البعدي	
1.08	*0.003	3.572	11.17	131.27	القياس القبلي	المناعة النفسية (الدرجة الكلية)
			11.63	146.45	القياس البعدي	

*وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

وتشير النتائج في جدول (١٤) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في مستوى المناعة النفسية وأبعادها الستة بين متوسطات الطالبات في القياس القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي مع وجود حجم أثر يتراوح من مرتفع إلى متوسط للبرنامج الإرشادي، حيث ارتفع متوسط المناعة النفسية لدى عينة الدراسة في القياس البعدي.

وتعزو الباحثة فاعلية البرنامج الإرشادي في تنشيط المناعة النفسية وأبعادها لدى الطالبات إلى شمولية البرنامج لجميع أبعاد المناعة النفسية، كما تقاس بمقياس المناعة النفسية المعد للدراسة الحالية. بالإضافة إلى استتاده لمهارات العلاج الجدلي السلوكي في تنمية أبعاد المناعة النفسية من خلال التدريب على مهارات تنظيم الانفعالات التي تحتوي على فنية التقييم الجدلي لتحديد الانفعالات والتحكم بها والتربيت في إصدار الأحكام المناسبة، والتدريب أيضاً على الاسترخاء الذهني والتركيز على الأحداث الإيجابية السارة وتقبل التغيير من خلال فنية القبول والالتزام وهذا بدوره أدى إلى خفض الأفكار السلبية وزيادة المرونة مما ساهم في دعم المناعة النفسية لدى الطالبات. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع عدد من الدراسات التي أوضحت فاعلية التدريب على تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة كما في دراسة (أحمد، ٢٠١٩؛ شمبولية، ٢٠٢٠). واستناداً للنتائج الحالية يظهر أن البرنامج الجدلي السلوكي ذو فاعلية في خفض القلق

وتنشيط المناعة النفسية ، فالعلاقة بين القلق والمناعة النفسية عكسية .فارتفاع المناعة النفسية يعمل على مقاومة الضغوط وتدعيم الصحة النفسية والتخفيف من القلق والتوتر مما يجعل الفرد يتكيف ويحسن التعامل مع مختلف الصعوبات.

الفرض الرابع: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في المجموعة التجريبية في القياس (البعدي، التتبعي) على مقياس المناعة النفسية ."

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المرتبطتين لتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في مستوى المناعة النفسية بأبعادها الستة بين متوسطات الطالبات في القياس البعدي والتتبعي. أظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال فحص الرسم البياني (Boxplot). كما أظهرت نتائج الإلتواء والتفرطح ونتائج اختبار شابيرو ويلك اعتدالية توزيع الفروق بين درجات الطالبات في القياسين البعدي والتتبعي في متغير المناعة النفسية ($p=0.338$) وأبعادها المختلفة: القدرة على حل المشكلات ($p=0.680$)، المرونة النفسية ($p=0.471$)، الاتزان الانفعالي ($p=0.063$)، التوجه نحو الحياة ($p=0.523$)، فاعلية الذات ($p=0.151$)، التدبير ($p=0.001$).

جدول (١٥) نتائج اختبار (ت) لتحديد دلالة الفروق في مستوى المناعة النفسية وأبعادها الستة بين متوسطات الطالبات في القياس البعدي والتتبعي (ن = ١٠)

البعدي	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم الأثر Cohen's d
القدرة على حل المشكلات	القياس البعدي	23.80	1.75	0.943	0.370	-
	القياس التتبعي	24.40	1.90			
المرونة النفسية	القياس البعدي	25.50	2.64	2.863	*0.019	-
	القياس التتبعي	23.20	3.68			
الاتزان الانفعالي	القياس البعدي	19.20	3.29	0.423	0.682	-
	القياس التتبعي	18.80	2.35			
التوجه نحو الحياة	القياس البعدي	26.00	3.33	0.403	0.696	-
	القياس التتبعي	25.50	3.10			

-	0.893	0.139	2.54	25.30	القياس البعدي	فاعلية الذات
			2.72	25.40	القياس التتبعي	
-	0.394	0.896	1.60	28.10	القياس البعدي	التدين
			2.35	27.80	القياس التتبعي	
-	0.163	1.520	11.17	147.90	القياس البعدي	المناعة النفسية (الدرجة الكلية)
			10.95	145.10	القياس التتبعي	

*وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

وتشير النتائج في جدول (١٥) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في مستوى المناعة النفسية وأبعادها المختلفة - باستثناء بعد المرونة النفسية - بين متوسطات الطالبات في القياس البعدي والتتبعي، مما يشير إلى بقاء أثر البرنامج الإرشادي واستمرار فاعليته.

توضح نتائج الدراسة استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في تنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات، وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة إسماعيل (٢٠٢١)، عبد الواحد (٢٠٢١)، حمد (٢٠٢١)، Aldmour et al. (2022) التي أوضحت استمرار الأثر الإيجابي للبرامج الإرشادية في تحسين مستوى المناعة النفسية. وترى الباحثة ان استمرارية أثر البرنامج يرجع إلى استخدام فنيات وأساليب تُحدث تغييرات دائمة في الشخصية من خلال تغيير طريقة تقييم المواقف والأزمات، والتخلص من طرق التفكير الخاطئة، باستخدام فنيات معرفية وسلوكية، فهذه الأساليب ساهمت بشكل فعال في تنمية المهارات الحياتية، واكتساب الثبات الانفعالي، وزيادة الاستبصار والوعي الذاتي، والسيطرة، وتنمية التفكير الإيجابي، وقد اتضح أثر ذلك في تنمية المناعة النفسية لديهن فاكتسبن توجاً إيجابياً نحو الحياة، وأصبحن قادرات على مواجهه المشكلات وحلها بأساليب عقلانية تنسم بالمرونة والالتزان. ويتضح من الجدول (١٧) وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي في بعد المرونة النفسية، وتعود تلك الفروق إلى تداخل عدد من العوامل، كزمن تطبيق القياس التتبعي في فترة الاختبارات الدورية لدى الطالبات فانعكست مشاعر القلق والتوتر على ادائهن في التطبيق، بالإضافة إلى ان المرونة النفسية صفة تكتسب من خلال المواقف ومع مرور الوقت وتحتاج إلى جلسات مكثفة وشاملة لاكتسابها. إلا ان هذه النتيجة لا تؤثر سلباً على استمرار فاعلية البرنامج في تنشيط المناعة النفسية التي تظهر من خلال الدرجة الكلية للمقياس ولأبعاده الفرعية الأخرى.

فاستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي دليل على نجاحه في تنمية المهارات والقدرات الإيجابية الكامنة لدى الطالبات ، فلقد ساهم البرنامج في امتلاك الطالبات ادوات واساليب التغيير للأفضل وهذا الامتلاك هو القوة الذاتية التي تتحكم في الأزمات ويُعبر عنها بالمناعة النفسية التي أصبحت صفة مكتسبة في الشخصية تعمل حماية الذات تجاه كل ما يهدد بناءها وفعاليتها

التوصيات :

- ١- الاهتمام بتقديم الخدمات الإرشادية للطالبات في المرحلة الجامعية .
- ٢- توفير بيئة تعليمية جاذبة للطالبات تهتم بتنمية المهارات الحياتية المختلفة.
- ٣- تشجيع الطالبات على الأعمال التطوعية يساعدهن على تنمية مهارتهن واكتساب معاني وصفات إيجابية مما يساهم في تعزيز الصحة النفسية لديهن

المراجع العربية

- أحمد ، دعاء .(٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على إدارة الانطباعات في تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية ،مجلة كلية التربية جامعة طنطا ، ٢٠ (٧٤)، ٦٨١- ٧٤٤
- إسماعيل، حنان محمد سيد. (٢٠٢١). فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في تنمية المرونة النفسية وعلاقته بالاكنتاب .مجلة العلوم التربوية والنفسية ٢٢ (٢): ١٨٩-٢٠١
- بخاري ، مجدي (٢٠٢٠) فعالية برنامج علاجي لطلاب الجامعة ذوي اضطراب القلق وأثره على التفاعل الاجتماعي لديهم: جامعة الملك عبد العزيز بجدة نموذجا ، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، ١٤، ١-٣٨.
- البيومي ،سعد (٢٠١٩) فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالب جامعة الطائف. ، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية، ١٦
- ISSN: 2617-9563،

- حمد، رحاب يحيى. (٢٠٢٠). فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهم. مجلة كلية التربية: جامعة بنها - كلية التربية، ٣١(١٤١)، ١٠٤، ١٦٤
- حمد، نادرة جميل. (٢٠٢١). أثر برنامج إرشادي في تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٤٦ : ٢٤٥ - ٢٨٠
- زيدان، عصام (٢٠١٣) المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها ، مجلة كلية التربية بجامعة طنط، ٥١-٨١١٨٨١ السهلي، راشد (٢٠٢٠) مناعة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم التربوية والنفسية جامعة البحرين ، ٣ (٢١)، ١٦٨-١٩٣ عبا شمبولية، هالة محمد كمال. (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي لدى طلاب تكنولوجيا البصريات دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ١٣١ ، ٤١٩ - ٤٤٤.
- عبادة، ايمان (٢٠٢٠) المناعة النفسية كمتغير معدل العلاقة بين قلق كوفيد ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة ، مجلة البحث العلمي في الآداب ، ٢ (٢٢)، ٢٤٢-٢٧٩
- عبد الله ، أحمد والشركسي ، أحمد (٢٠١٩) العلاج الجدلي السلوكي بين النظرية والتطبيق ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات النفسية والتربوية ، ٢٩ (١١)، ١٢٦-١٤٤
- عبد الواحد، فاطمة الزهراء عبد الباسط. (٢٠٢١). فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢ (٩)، ١٤٩-٢٠١
- مرزا ، أحمد (٢٠٢٠) الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية التي يواجهها الطلاب بجامعة ام القرى . [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الملك عبد العزيز.

المراجع الأجنبية

Abdelaziz,A;Alotaibi,K;Alhurayyis,J;Alqahtani,T;Alghamlas,A;H,Algahtani ,Jahrami.(2017) Prevalence and Severity of Somatic Symptoms, Depression and Anxiety among Medical Students at the Arabian Gulf University: Comparison between Second and Sixth Year, *The Arab Journal of Psychiatry*, 28 (1) ,69 - 75, doi: 10.12816/0036883

Afshari, B. & Hasani, J. (2020) Study of Dialectical Behavior Therapy Versus Cognitive Behavior Therapy on Emotion Regulation and Mindfulness in Patients with Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50, 305–312

Ahmad N. AlHadi & Ahmed M. Alhuwaydi(2021) The mental health impact of pandemic COVID-19 crisis on university students in Saudi Arabia and associated factors, *Journal of American College Health*, DOI: [10.1080/07448481.2021.1947839](https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1947839)

Alizadehfard S. (2019) The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Depression, Stress, Anxiety and Symptoms of Migraine. 13 (2) :229-257

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual Disorder* (5th ed). Washington DC: American Psychiatric Publishing.

Carpena MX, Tavares PS, Menezes CB(2019) The effect of a six-week focused meditation training on depression and anxiety symptoms in Brazilian university students with 6 and 12 months of follow-up. *J Affect Disorder*. 1(246) 401-407. doi: 10.1016/j.jad.2018.12.126. Epub 2018 Dec 26. PMID: 30597302.

Davarani Z& Heydarinasab,L(2019) The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy Skills to Reduction in Difficulty in Emotion Regulation among Students, *Revisit Argentina de Clinical Psychological*, Vol. XXVIII, N°5, 842-848

Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., & Mañas, I. (2014). Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students. *Spanish Journal of Psychology*, 17, 1–6. [https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1017/sjp.2014.102](https://doi.org.sdl.idm.oclc.org/10.1017/sjp.2014.102)

Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 617–638.

John Lothes, I., Mochrie, K., Wilson, M&Haken,R(2021). The effect of dbt-informed mindfulness skills (what and how skills) and mindfulness-based stress reduction practices on test anxiety in college students: A mixed design study. *Curry Psychol* 40, 2764–2777

Marcotte, J., & Lévesque, G. (2018). Anxiety and Well-Being Among Students in a Psychoeducation Program: The Mediating Role of Identity. *Journal of College Student Development* 59(1), 90-104. [doi:10.1353/csd.2018.0006](https://doi.org/10.1353/csd.2018.0006).

Mullin, Amanda ; Dear, Blake F ; Karin, Eyal ; Wootton, Bethany ; Staples, Lauren G ; Johnston, Luke ; Gandy, Milena ; Fogliati, Vincent ; Titov, Nickolai (2015) The Unwilling course: A randomized controlled trial of a transdiagnostic internet-delivered cognitive behavioral therapy (CBT) program for university students with symptoms of anxiety and depression, *Internet Interventions*, 2(2):128-136

Neacsiu, A. D., Eberle, J. W., Kramer, R., Wiesmann, T., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy skills for transdiagnostic emotion dysregulation: A pilot randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 59, 40–51. doi:10.1016/j.brat.2014.05.005

Shearin, S.M., & Brewer-Mixon, K. (2020). Effectiveness of a Short Education Series to Reduce Anxiety for Health Professions Graduate Students: A Pilot Study. *Journal of Physical Therapy Education*. March(34), 12-18

Wagner, A. W., & Linehan, M. M. (2006). *Applications of Dialectical Behavior Therapy to Posttraumatic Stress Disorder and Related Problems*. In V. M. Follette & J. I. Ruzek (Eds.), *Cognitive-behavioral therapies for trauma* (p. 117–145). The Guilford Press