

برنامج ارشادي مقترح باسلوب دحض الافكار في تنمية الحصانة

النفسية لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. نهاية جبر خلف

الجامعة المستنصرية / كلية التربية

المستخلص:

يعد مفهوم الحصانة النفسية ضمن التوجه الايجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام به على انه مصطلح يعني مقاومه الضغط والشد النفسي والجسمي فهو من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الانسان في التغلب على المواقف الضاغطة . ويهدف البحث الحالي الى :

- تعرف الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة
- تعرف الحصانة النفسية تبعا لمتغير النوع
- بناء برنامج ارشادي مقترح باسلوب دحض الافكار في تنمية الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة

ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (الرفاعي ، 2021) والمكون من (38) فقرة والمطبق على عينه مكونه من (120) طالبا من طلاب الجامعة للعام الدراسي (2021,2022) وتم استخراج خصائص المقياس السايكومتريه من صدق الظاهري بعد عرضه على مجموعه من المحكمين والمتخصصين في مجال التربية وعلم النفس وصدق البناء وايضا تم استخراج ثبات المقياس اذ بلغ معامل الثبات بطريقه التجزئه النصفية (0,84)

واستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج نتائج البحث وفي ضوء النتائج قامت الباحثة ببناء برنامج ارشادي مقترح باسلوب (دحض الافكار) وفق نظريه (الس) والمتضمن عدة فنيات من اجل تنمية الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة وفي ضوء النتائج خرجت الباحثة بمجموعه من التوصيات والمقترحات الكلمات المفتاحيه :برنامج ارشادي مقترح ،الحصانة النفسية ،طلبة الجامعة

A suggested indicative program in the way of refuting ideas in the development of psychological immunity I have university students

Dr.nehaia jabar kellaf

Mustansiriyah University / College of Education

Abstract

The concept of psychological immunity is within the positive trend in psychology, and interest has increased in it as a term that means resistance to psychological and physical stress and tension. It is one of the preventive processes that mean the human ability to overcome stressful situations.

The current research aims to:

- You know the psychological immunity of university students
- You know the psychological immunity according to the gender variable -
- Construction of a suggested counseling program in the manner of refuting ideas in the development of psychological immunity among university students

To achieve the objectives of the research, the researcher adopted the (Al-Rifai, 2021) scale, which consists of (38) paragraphs, and is applied to a sample of (120) university students for the academic year (2022, 2021). Arbitrators and specialists in the field of education, psychology and construction honesty, and also the stability of the scale was extracted, as the reliability coefficient was (0,84)

The researcher used the statistical bag spss to extract the results of the research and in the light of the results, the researcher built a suggested indicative program in the style of (refute ideas) according to the theory (Ales), which includes several techniques in order to develop psychological immunity for university students and in light of the results the researcher came up with a set of recommendations and suggestions

Keywords: a suggested counseling program, psychological immunity, university students

التعريف بالبحث

مشكلة البحث :

يعد مفهوم الحصانة النفسية (Psycho-immunity) ضمن التوجه الايجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام به على أنه مصطلح يعني مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي ، فهو من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الإنسان في التغلب على المواقف الضاغطة ، إذ إن للإنسان مقدرة محددة على التحمل ومقاومة الضغوط وإن المناعة تحميه من العديد من الأمراض المرتبطة بالضغط كضغط الدم والسكر والاكتئاب والانهيار وغيرها (matheny , 1993 , p.159) .

وقد يساء توجيه الفرد أو قد يحال بينه وبين الحياة العادية الصحية نتيجة الصعوبات التي يواجهها إذ تتعد أساليب الحياة وأسبابها غير أنه يستمر في الحياة ولديه القدرة على أن يفكر ويقاوم ما يواجهه من مشقات (عبد الغفار ، 1970 ، ص49) .

إذ إن ضعف الحصانة النفسية يولد خطراً كبيراً على صحة الطالب واتزانها كما تهدد كيانه لما ينشأ عنها من آثار سلبية كضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للدراسة والشعور بالإنهاك النفسي (أبو مصطفى وآخرون ، 2008 ، ص350) .

فالحصانة النفسية تعد بمثابة القوة المحركة التي تسمح للفرد بالتغلب على التحديات لتحقيق النجاحات، وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات . (Kiecolt,1992,p:,560)

ولا شك أن الحصانة النفسية يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى آخر، بل ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن ثقافة إلى أخرى. فقد يكون تقدير الذات مصدر الحصانة النفسية لفرد ما، في حين أن الشعور بالاستقرار والأمن مصدرا للحصانة النفسية بعينها لدى الآخر، وقد يكون النجاح في الحياة الدراسية والعمل قمة السعادة لدى البعض الآخر . (Khudaier&Hussein,2016,p3)

وأن طلبة الجامعة في العراق قد تعرضوا شأنهم شأن باقي أفراد المجتمع إلى العديد من الضغوطات النفسية التي قد أسهمت في أضعاف حصانتهم النفسية ، خاصة أن هذه الضغوطات كانت خارج سيطرتهم فهي ضغوط خارجية لم يكن لهم بها دور متمثلة بفترات الحصار والحروب والنزاعات الداخلية ، مما نحتاج إلى دراسة علمية توصف مدى هذه المعاناة وتوضح مقدار الحصانة النفسية لدى هذه الشريحة . وبما أن الباحثة قد عاشت هذه الشريحة وكانت جزء منهم رأيت من الضرورة الاهتمام بهذا الموضوع والبحث عن الوسائل ومنها اعداد برنامج ارشادي مقترح بأسلوب دحض الافكار لغرض تنميه الحصانة النفسية لديهم

أهمية البحث :

أن الطالب في أي مجتمع يعيش ضغوطاً وتوترات ينعكس تأثيرها في صحته النفسية والجسمية . إذ إن الطالب عندما يتعرض لضغوط مستمرة ومتكررة دون وجود حصانة نفسية لديه فأن ذلك يؤدي إلى ضعف السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه (السواس ، 2001 ، ص 247) .

وقد أكدت دراسة (Margaret 2000) على أن هناك علاقة ارتباطية بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية وقوة التحمل النفسي وأن أسلوب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة اثر مباشر على الوظائف النفسية والجسمية

(Margaret , et , 2000 , p.77) .

وأشارت دراسة (Kolvin , Gatzani , Goodyer , 1985) أن أحداث الحياة الضاغطة ذات علاقة بالأمراض الجسمية والعقلية (غرب ، 1989 ، ص 36) .

هذا ويختلف الناس فيما بينهم في مدى تحملهم لما يلاقونه من إحباط ويقال أن لكل فرد منا مستوى معين من التحمل ، أي أن لكل فرد حصانة نفسية تختلف عن الآخر فأن زاد الضغط عنده فقد ينهار الفرد ويأتي بسلوك لا توافق عليه الجماعة ، فنحن نلاحظ أن

هناك من المواقف ما يثير اضطراب وتوتر فرد ما وقد يمر فرد آخر بمثل هذا الموقف دون أن يؤدي إلى إحباطه ، وهناك عدد من العوامل تؤدي إلى اختلاف الأفراد فيما بينهم في مدى تحملهم للإحباط وفي كيفية إدراكهم لما يمرون به من مواقف وهي غالباً ما ترجع إلى ما مر به الفرد من خبرات (عبد الغفار ، 1973 ، ص110) .

وأكد (Blok , 1980) أن قدرة الفرد على مواجهة الضغوط تسمح له بالتعامل بمرونة وفعالية تجاه الضغوط وأن الحالة النفسية المتزنة من صفات الأشخاص ذوي الحصانة النفسية العالية (blok , 1980 , p.14) .

أن نمو الحصانة النفسية يمكن رؤيته بشكل مشابه لعملية المرونة تماماً وإن الحصانة ضد العدوى يمكن الحصول عليها من خلال التعرض المسيطر عليه إلى العامل المسبب للمرض وهكذا فالنجاح الكامل يتم بمواجهة التحديات الصعبة التي يمكن أن تترود بشكل من اللقاح النفسي (Neill & etal : 2001 , p.1-2) .

وأن الأشخاص الذين يتمتعون بحصانة نفسية عالية هم الأكثر نشاطاً وتفاعلاً اجتماعياً والأكثر قدرة على الأداء وهذه النتائج الايجابية تعزى إلى بعض العوامل الوقائية ، وعلى هذا فإن الحصانة النفسية ذات علاقة بالقدرة على التوافق المستمر للظروف التي يواجهها الأشخاص (Davidson , 2000 , p.1196) .

هذا وقد توصلت دراسة (Tylor & lop , 1971) أن ضعف القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الصعبة يعزى ربما إلى ضعف الحصانة النفسية وأن هذا الضعف له دور مؤثر على الصحة الجسمية وعلى توازن الشخصية وثباتها وأن بناء الشخصية السوية يتطلب معرفة مواطن القوة والضعف في كل جوانبها (زهران 1980 ، ص291) .

ومن خلال ما تم ذكره فان اهمية البحث تتجلى في الجانبين النظري والتطبيقي:-

اولا/ الاهمية النظرية

1- ان البحث تناول شريحة مهمة هم طلاب المرحلة الجامعية

- 2- التوضيح النظري للأسلوب الإرشادي (دحض الأفكار) علما ان الباحث لم تتوصل الى دراسة عراقية او عربية تناولت هذا الأسلوب في تنمية الحصانة النفسية وبذلك تعتقد ان هذه الدراسة ستملى فراغا في المكتبة العراقية خاصة في المجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .
- 3- تأمل الباحث ان يساهم هذا البحث في تسليط الضوء على متغير الحصانة النفسية وما سيقدمه من اطار النظري لهذا المفهوم ليكون منطلق للدراسات لاحقة
- 4- اثارة انتباه الباحثين والمرشدين التربويين الى خصائص الشخصية التي لم تلقي اهتماما كافيا لدى الطالب .

ثانيا/الاهمية التطبيقية

- 1- اهمية البرامج الارشادية في تنمية المظاهر النفسية الايجابية ،مثل الحصانة النفسية
- 2- اهمية الاستفادة من الاداه لتشخيص الحصانة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية
- 3- حاجة الجامعات العراقية الى البرامج الارشادي في تنمية الحصانة النفسية ،حيث ان الباحث ورغم البحث الدؤوب والمتواصل لم تتوصل الى وجود برنامج او دراسة من هذا النوع على مستوى العراق او الوطن العربي(وعلى حسب علم الباحث)

يستهدف البحث الحالي:-

- 1- التعرف على الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة
- 2- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في الحصانة النفسية لدى الطلبة على وفق النوع (ذكور_اناث)
- 3- 3. بناء برنامج ارشادي مقترح لتنمية الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:-

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية/ كلية التربية للعام الدراسي ٢٠٢١/ 2020 الدراسة الصباحية.

تحديد المصطلحات:

أولاً:- البرنامج الإرشادي (counseling program) وعرفه:-

1- زهران، ١٩٨٠: " هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردية وجماعية لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق لتحقيق التوافق " (زهران، ١٩٨٩، ص٤٣٩).

2- موراي (Murry, 1970): " انه مجموعة أو سلسلة من النشاطات أو التعليمات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين، وهدف البرنامج هو تنظيم العلاقة بين أهداف الخطة ومشروعاتها وتنفيذها (3.Osipow and other, 1970, p).

ثانيا :اسلوب دحض الافكار

عرفه كل من:

1- Ellis, 1987: هي فنية معرفية تساعد المسترشد في تغيير أفكاره اللاعقلانية واتجاهاته وفلسفته غير المنطقية إلى أفكار واتجاهات عقلانية جديدة وتبينه فلسفة واضحة في الحياة تقوم على العقلانية من خلال الحوار والمناقشة بين المرشد والمسترشد.(Ellis, 1987، p:7)

2- مُحَمَّد، 2000: هي إحدى الفنيات المعرفية التي يلجأ إليه المرشد لدحض الأفكار اللامنطقية والمختلفة وظيفيًا وغير المنسقة من خلال الحوار والمناقشة بين المرشد والمسترشد.(محمد، 2000، ص139)

3- العامري، 2004: هي فنية معرفية cognitive technique يستعملها المرشد العقلاني الانفعالي السلوكي؛ لدحض الأفكار اللاعقلانية عند المسترشد من خلال المناقشة والحوار بين المرشد والمسترشد؛ لحثه على التخلي عن هذه المعتقدات" (العامري، 2004، ص 26).

التعريف النظري:

لقد تبنت الباحثة تعريف نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي لـ (Ellis) لفنية دحض الأفكار؛ كونها النظرية المتبناة في البحث الحالي.

التعريف الإجرائي:

هي الأنشطة والفعاليات (المناقشة، وتحديد الأفكار اللاعقلانية، ودحض الأفكار، واستبدال الأفكار اللاعقلانية، وتعزيز الاجتماعي، والواجب البيئي) التي تستعملها الباحثة في البرنامج الإرشادي للتوصل إلى الخطوات التي يجب أن تحقق هدف البرنامج الإرشادي لتنمية حصانه النفسيه.

ثالثا - الحصانه النفسية :

عرفها كل من:

1- سلي Selye (1976) :تعني (المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط

التي يواجهها الفرد) (Selye , 1976 , p.45)

2- (ختاتنة وأبو سعد، 2010)، بأنها: امتلاك الفرد القدرة على مواجهة الازمات

والضغوط النفسية، وتحمل المصاعب والمتاعب، ومقاومة ما ينتج عنها من

مشاعر وأفكار تجعله في مأمن مقارنة مما يعاني منه أقرانه ممن واجهوا الظروف

نفسها . (ختاتنة وأبو سعد ، 2010، ص 27)

3- ألبرت - لورينتس ،لوكازس مارتون - (Albert-Lőrincz, & Lukács)

(Márton, 2012) بأنها: مجموعة السمات الشخصية، التي تجعل الفرد قادرا

على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والانهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات

المكتسبة منها استخدامها في المواقف المشابهة، وتحمي الفرد من التأثيرات البيئية

السلبية . (Albert-Lőrincz, Lukács & Márton, 2012 ,p104)

التعريف النظري: لقد تبنت الباحثة تعريف سلي (1976) الحصانه النفسية وذلك لتبنيها نظرية سلي .

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة من خلال الإجابة عن فقرات مقياس الحصانه النفسية المعد من قبل الباحثة .

الخلفية النظرية :

مفهوم الحصانه النفسيه الحصانه النفسية :

يعني مصطلح الحصانه النفسية (التحصين ، المقاومة ، الحماية ، الدفاع النفسي ، المرونة ، الصلابه ، الطاقة النفسية) التي تحافظ على توازن الإنسان .

ويرتبط هذا المفهوم بمفهوم الضغوط النفسية ارتباطاً وثيقاً ولا بد من الإشارة إلى أن نمط الاستجابة للضغوط يتأثر بعدد من العوامل منها (العمر ، الجنس ، الشخصية ، أسلوب مواجهة المصاعب ، الغذاء ، الأدوية التي يتناولها الفرد) (دافيدوف ، 2000 ، ص88) .

إن في الإنسان مقاومتين ، مقاومة سلبية تشده إلى الأسفل (السقوط) ومقاومة إيجابية تشده إلى الأعلى (التسامي) والإنسان يتأرجح بين الاثنين وهو الذي يحدد مصيره ، فسمو الإنسان ورقيه ينتج من توجيه قواه النفسية إلى الخير المطلق الذي يجعل منه إنساناً نقياً ، صافياً ، متواضعاً ، والنقاء الفكري يقوده إلى سمو عقلي عظيم ذلك السمو الذي نحتاجه للسيطرة على انفعالاتنا (اليازجي ، 1987 ، ص64) .

وقد أصبح من المقبول الآن وجود مفهوم الشخصية المحصنة والذي يعني الشخصية التي تتوفر لديها القدرة على تحمل الضغوط والمشقة من خلال توفر أساليب فعالة للتعامل مع هذه الضغوط بكفاءة مما يقلل من الآثار السلبية لها ومن ثم تصبح هذه الشخصية محصنة ضد الإصابة بالمرض (Frannery , 1989, p.150) .

مظاهر الحصانه النفسية :

هناك عدة مظاهر تظهر لمن يتمتع بالحصانه النفسية ومن هذه المظاهر :

1. تحرر الروح من الغضب وتحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطتها بإرادة الآخرين .
 2. الثبات أمام المطاعم والشهوات .
 3. الحصانه من الخوف : أن الإنسان الذي يتمتع بالحصانه نفسية عالية يستطيع مواجهة المواقف الصعبة والمخيفة .
 4. الرضا عن الحياة : إذ تجعل حصانه الإنسان هادئ النفس مطمئن القلب راضياً عن نفسه وعن ربه وعن الحياة والكون .
 5. قدرة الإنسان على تحمل ما لا يتحمله غيره (القاضي ، 1994 ، ص64-67) .
- أعراض فقدان الحصانه النفسية :**

تظهر أعراض عديدة لمن يعاني من فقدان الحصانه النفسية أو ضعفها ومنها :

1. ارتفاع القابلية للإيحاء فيصبح مهيباً لاستقبال أي فكرة حتى لو كانت غير صحيحة ، فالأفكار المدمرة تدخل متخفية وراء ستار فكري عادة ما يرتبط بالعقيدة والدين أو مفاهيم حساسة .
2. فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي .
3. الاستسلام للفشل .
4. الانعزالية .
5. فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة .
6. الانغلاق والجمود الفكري .
7. حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف .
8. ظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعي .
9. ضعف درجة النضج الانفعالي (كامل ، 2002 ، ص320-321) .

أبعاد الحصانة النفسية:

أن مفهوم الحصانة النفسية يتضمن العديد من المجالات الرئيسية و الأبعاد الفرعية فهناك مجموعة من الأبعاد التي تتمثل في الجانب المعرفي، واخرى تتمثل في الجانب الوجداني، ومجال اخر يمثل الجانب الشخصي، وسوف يتم تناول هذه المجالات بشئ من التفصيل:

- **المجال الأول:** يتناول الجانب المعرفي قدرة الفرد على استيعاب الأحداث التي يعيشها ويمر بها وقدرته علي تجاوز مثل هذه المحن والشدائد والمتمثلة في ما يمتلكه من صمود وصلابة، وقدرته على حل المشكلات، وتقديره لذاته، والتفكير الإيجابي في ذكرياته السابقة. فيكون لدى الفرد فعالية في ضبط سياقه والتكيف مع ما يواجهه من تحديات ومحن كثيرة من خلال استخدام مجموعة متنوعة من استراتيجيات المواجهة المناسبة لتلك الاحداث الضاغطة التي يمر بها في بيئته.
- **المجال الثاني:** متمثلا في الجانب الوجداني للفرد وقدرته على تحمل الضغط الوجداني من خلال الاستيعاب، والتحكم الوجداني، والنضج الانفعالي في السيطرة على الانفعالات . فيكون لدى الفرد القدرة على استيعاب الأحداث الصادمة، وضبط الانفعالات التي قد تنتج عن مثل هذه الأحداث الصادمة.
- **المجال الثالث:** يشير إلي مجموع الأنماط السلوكية والانفعالية والاجتماعية والفطرية والمكتسبة التي تساعد الفرد على استخدامها في معالجة الأحداث، وكذلك التحدي لكل المحن والصعوبات التي يمر بها من خلال الاعتماد على بنائه النفسي. (حليم، 2021، ص276)

الحصانة النفسية والإيمان :

أن للإيمان تأثيراً على الصحة فهو يزيد من حصانه الفرد النفسية ومن قدرته على تحمل الضغوط والتعامل مع المواقف المهددة بطريقة أفضل وتؤثر الصلاة في الصحة تأثيراً قوياً إذ أنها تعمل على استرخاء الفرد وتحدث استجابة اسماها بينسون

استجابة الاسترخاء وفيها تتغير عمليات الجسم الفسيولوجية إذ يقل تمثيل الغذاء وينخفض ضغط الدم ويقل معدل التنفس وينخفض عدد دقات القلب ويقل النشاط الكهربائي للمخ وكل هذه المؤشرات هي مفتاح الصحة الجسمية (عبد القوي ، 2002 ، ص 50) ومما يعين الإنسان على مواجهة الضغوط ويساعد في استقراره النفسي الالتزام الديني الصادق إذ إنه يشكل لدى الإنسان حصانه نفسية ضد الاضطرابات النفسية ، هذه الحصانه تبدأ أولاً من خلال نظرة المسلم الملتزم للأحداث والمصائب وتفسيرها على وفق رؤية أيمانية وخلفية عقائدية وبقدر أيمان المرء تكون سعادته فتستقر نفسه لحسن موعود ربه ويثبت قلبه بشعوره بمعنيته ويستريح ضميره من مخالفة هواه وتبرد أعصابه أمام الحوادث ويسكن قلبه عند وقع القضاء (عبد الصمد ، 2002 ، ص 230)

العوامل التي تساعد على تقوية الحصانه النفسية :

أكد العديد من العلماء على أن هناك عوامل عديدة تساعد في تقوية الحصانه النفسية من هذه العوامل :

1- المرونة النفسية : أحد مؤشرات المناعة النفسية أن يمتاز الأشخاص المرنون نفسياً بالصمود والمقاومة أمام المصاعب والخروج منها بشكل إيجابي (حجازي ، 2006 ، ص 334) إذ أن غياب المرونة يعني التصلب والانغلاق وفقدان التواصل مع الآخرين ويصبح الفرد مغلقاً داخل أفكاره (الشهري ، 2006 ، ص 7) .

وتشير دراسة (Bond Bunce ، 2004) إلى أن المرونة النفسية تزيد من الصحة العقلية . أما دراسة (Bond & Flaxman ، 2006) أثبتت أن العمال ذوي المرونة العالية أكثر صحة وإنجاز وأداء فعال ، أما دراسة (Hgemdulse ، 2007) أثبتت أن الأفراد الذين يتميزون بالمرونة النفسية نادراً ما يصابون بأعراض اكتئابية . (Hgemdulse ، 2007 ، p.3)

وهذا ما أشار إليه Shaffer أن الخصائص التي تميز الشخص ذا الحصانة النفسية العالية هي اتصافه بالمرونة وتعامله مع التحديات بأسلوب مرن وينظر إلى الضغوط على أنها تحديات تدفعه للتطور والتعلم وبالتالي يكون ذا قدرة على التنبؤ ويستخدم التغيير لمصلحته (Shaffer , 1982 , p.222) .

2- **الأمل والتفاؤل** : أن الأشخاص المتفائلين عملهم يكون أفضل في مواقف التوتر ويتمتعون بصحة أفضل (Stip , 2003 , p.1) ، فقد وجد Toshihiko ، 2000 في دراسته ارتباطاً إيجابياً بين التفاؤل والصحة وزيادة العمر () 142 . p . 2002 ، Toshihiko فالشخص المتفائل يدرك الضغوط على أنها مواقف تحدي تتطلب جهد لتحقيق ما يصبو إليه وإمداده بالصبر والقوة لتجاوزها بأقل الخسائر (بركات ، 2004 ، ص 9) .

3- **الارتباط الاجتماعي - العاطفي** : تؤكد على ذلك جميع الأديان السماوية وذلك بضرورة العناية بالآخرين وتقديم الإحسان للناس والغرض من ذلك ليس مجرد تقديم المساعدة للآخرين وإنما تعزيز الصحة النفسية وقد أشار David Mc-Clelland إلى أنه إذا حرم الفرد لسبب ما من تحقيق رغبته بتشكيل علاقة عاطفية قوية فقد تطرأ تبدلات على جهاز المناعة لديه وكما أشار (Oneil , 2003) إلى أنه في ظل الصراعات الحضارية التي يعيشها الإنسان المعاصر يكون به حاجة إلى الحب إذ أن الحياة لا يمكن أن يكون لها معنى حقيقي بدونه أي أن بوجوده تكون الحياة مليئة بالأهمية والحيوية وذات معنى (F-flach , 2003 , p.4) .

4- **الإسناد الاجتماعي** : أثبتت الدراسات أن الأشخاص ذوي المناعة النفسية العالية هم غالباً ما يتمتعون بعلاقات اجتماعية نشطة وهذا من شأنه أن يقدم الدعم النفسي المطلوب في أوقات الشدة ومما يعزز قدرة الفرد على المقاومة ()

Gottlieb , 1983 , p.278 ، أي أن الإسناد الاجتماعي يعزز قدرة الفرد على مواجهة مصاعب الحياة كما جاء في دراسة (Elder & Clipp , 1989 , p.315) .

5- **الاسترخاء والتأمل** : يتم الاسترخاء من خلال التنفس العميق وبعض التمارين الخاصة بهذه العملية أما التأمل فهو جزء من الاسترخاء العميق ويتم بالجلوس أو النوم بطريقة مريحة في مكان هادئ لمدة لا تقل عن 15 دقيقة ويمكن ممارسة التأمل من خلال التخيل للمشاهد المشرقة من الحياة (عبد الجبار ، 2010 ، ص53) .

6- **المرح** : أن المرح والضحك يعملان على تقوية جهاز المناعة النفسي وان الضحك وسيلة مهمة لمقاومة الأمراض من خلال تقويته لجهاز المناعة النفسي وأن الإكثار من الضحك يعمل على تنشيط الرئتين وتوسيع القفص الصدري ويقلل نوبات الربو ويفتح الشهية ويزيد من أداء الكليتين (اللويحي ، 2010 ، ص7) .

7- **ممارسة التمارين الرياضية** : أن ممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق له آثار إيجابية على جهاز المناعة النفسي ويقلل من الإصابة بالأمراض (العيسوي ، 2001 ، ص99) ، فالتمارين الرياضية تنمي القوة والقدرة على تحمل الشعور بالإرهاق وتزيد من كمية تدفق الدم المندفعة إلى الدماغ وتساعد على إفراز هرمون السعادة وهذا من شأنه إكساب الفرد الراحة والطمأنينة وتمتعه بالمناعة النفسية التي يواجه بها ضغوط الحياة (خضير ، 2010 ، ص68) .

8- **العادات الصحية للنوم** : أن النوم الجيد يسمح للجسم عموماً ولقشرة الدماغ خاصة بترميم قدراتهم ، وأن النوم هو الآلية الفسيولوجية لصيانة الطاقة البدنية وأن الاضطراب فيه يؤثر سلباً في الجهاز المناعي ، وان الحرمان منه يؤدي إلى التهيج والإثارة والعدوان والشعور بالإعياء والإنهاك وتختلف الحاجة إليه من شخص لآخر طبقاً لتلبية الحاجات النوعية الرامية إلى صيانة القدرة الذاتية (ووب

، (1979) وإن النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً هو أفضل العادات الصحية إذ أن أعلى مستويات طاقات الإنسان الملائمة للعمل هي في الصباح الباكر وأدناها في المساء (كبارة ، وآخرون ، 1986 ، ص 86) .

النظرية المتبناه للحصانه النفسية

نظرية متلازمة أعراض التكيف العام 1956 , Hans Selye :

صاحب هذه النظرية هو العالم هانز سيلي Selye إذ كان عالم غدد وطبيب اختصاص في الإفرازات الهرمونية لغدد الجسم وعد الضغوط النفسية مفهوماً فسيولوجياً له جذور لعمليات بيولوجية تحدث داخل الكائن الحي (علي ، 1994 ، ص 12) ، وأوضح سيلي أن استجابة الفرد للضغوط تتفجر بعوامل نفسية بنفس الطريقة التي تسببها العوامل الفيزيائية المهددة ، وأن هذه الاستجابة قد تتفجر بسبب أدراك عقلي متخيل لوجود الخطر على الرغم من عدم وجود تهديدات فعلية في البيئة ، وأعرب سيلي أن الضغوط التي يتعرض لها الفرد ليست بالضرورة ضغوط سلبية ولا تكون كذلك إلا إذا فشل الفرد في التعامل معها بشكل فعال (Dopler , 1995) وتعني مفاهيم سيلي أن هناك ارتباطاً بين العقل والجسم وأن هذا الارتباط يعتمد على تحويل الدفقات العصبية إلى لغة جسمية هرمونية فالهايبوثلاموس يقوم بتحويل الإشارات العصبية الخاصة بالعقل إلى معلومة هرمونية في الجسم وهذا التحويل لإشارات المخ إلى جزيئات هرمونية هو ما أطلق عليه (انتون تاي) التحول الغددي العصبي وهو ما يعني تحول وانتقال المعلومات من خاصية إلى أخرى فمعظم اللغة الحسية الإدراكية للعقل يتم تشفيرها على القشرة المخية وكل هذه اللغات الخاصة بالخبرة الإنسانية تتحول إلى بعضها البعض عن طريق مناطق الترابط الموجودة في الجهاز الطرفي وعمليات التحول هذه هي القنوات الأساسية التي تربط بين العقل والجسم (Mc Clendon , 1995) وأوضحت أعمال سيلي أن هناك ثلاث قنوات أو أجهزة يتحول بها الضغط العقلي إلى عرض جسمي وهذه الأجهزة هي : 1- الجهاز الغددي ، 2- الجهاز العصبي الذاتي ، 3- الجهاز المناعي .

وقد أشار (سيلي) إلى أن الضغوط تعمل على تنشيط الهايبوثلاموس والغدة النخامية التي تفرز هرموناتها المنشطة لبقية الغدد الصماء وخاصة الغدة الكظرية التي تفرز ما يسمى بهرموني الضغط وهما (الأدرينالين والكورتيزول) ، (عبد القوي ، 1994 ، ص225) .

وعلى أثر ذلك وضح (سلي) علاقة المرض بالضغط إذ أشار إلى أن الضغوط تسبب تغيرات في التركيب الكيميائي للجسم وأن استجابة الكائن الحي تمر بثلاث مراحل لمواجهة الضغوط وهي :

1- مرحلة التنبيه الأولي Alarm stage : في هذه المرحلة يواجه الجسم مثيرات أحداث الحدث الضاغط والمتضمن مدة الصدمة عندما تكون المقاومة ضعيفة ، ومواجهة الصدمة عندما تكون آليات الجسم الدفاعية فعالة وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول ضد الحدث الضاغط .

2- مرحلة المقاومة Stage of Resistance : في هذه المرحلة تحول آليات التكيف في الجسم للمقاومة المستمرة لمواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد ، وعند فشل الفرد في استعادة التوازن عندها تصبح المقاومة غير فعالة ويصل الفرد إلى المرحلة النهائية .

3- مرحلة الإعياء أو الإنهاك The stage Exhaustion : وهي المرحلة الأخيرة وهي مرحلة الإخفاق التي يمر بها الفرد في حالة عدم قدرته على مواجهة الحدث الضاغط ، وتتميز هذه المرحلة بأن الضغط يكون قوياً جداً فلا يمكن مقاومته ، في هذه المرحلة تتعطل الآليات الدفاعية للفرد وتمتاز هذه المرحلة بضعف المقاومة وإذا لم يعد الجسم لمرحلة النقاهة في إنشاء مرحلة الإنهاك فإنه سوف يموت (Selye , 1976 , p.141) ولم يؤكد العالم سلي على العوامل الجسمية فقط وإنما العوامل النفسية والاجتماعية حيث تؤثر في مشاعر الفرد وتولد عنده الكره والغضب والتحدي (السلطان ، 2008 ، ص86) . وقد تبنت الباحثة

نظرية (سلي) لأنها تؤكد على العوامل النفسية والاجتماعية وتأثيرها على الحصانه النفسية وهذا يتلاءم مع البحث الحالي .

(العلاج العقلاني الانفعالي)

وهو فنية معرفية تشخيصية علاجية تم توصيفها من قبل ألس وهاربر (Ellis & Harper, 1991) ثم تبعهم كل من بيك وميكنبوم وغيرهم، وأكد (Moriarty, 2002) أن نسبة (22 %) من المرشدين يستعملون كل الوقت المخصص للجلسة العلاجية في دحض الأفكار اللاعقلانية بحيث لا يكون هذا الإقناع أو الدحض يأخذ شكل الإصرار أو الترنيم بالرفض فقط، بل يتعدى ذلك ليسهل عملية النمو المعرفي للوصول إلى خيارات فكرية منطقية بحيث ينوع المعالج من أساليبه بما يتناسب مع الموقف دون التركيز على استراتيجية معينة (Moriarty, 2002:6) ، والباحثة في التداخل الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة استندت إلى الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي الذي على نادى به Ellis. (الإرشاد العقلاني الانفعالي) :

عرف الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي بأنه نوع من الإرشاد يطبق مبادئ الإرشاد، لكن على العالم الداخلي للمسترد أي الأفكار والمعارف والانفعالات التي تكون عبارة عن مُسلمات خاطئة يتبناها الفرد من الطفولة، وتجسدت في عقله حتى أصبحت حقائق تبني عليها نتائج خاطئة والتي تخلق الصراعات العقلية، ومن خلال الإقناع المنطقي العقلاني وعكس ما كان يعمل المسترد بعد التشخيص السليم والتدريب على عكس هذه الأفكار يتم الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (الصميلي، 2009: 28). وترتبط نظرية الإرشاد العقلاني والانفعالي السلوكي بنظرية الإرشاد المباشر التي استخدمت نظرية القياس النفسي (السمة والعامل) أساساً لبناء نظرية الإرشاد، كما أنَّ الإنسان كائن عقلائي ولا عقلائي في آن واحد، والإنسان حينما يفكر ويتصرف بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة الإنتاجية أي أنَّ التفكير العقلاني مساوي لحالة الصحة النفسية (الخواجه، 2009: 279-281).

وقد قدم ألس أنموذجه للعلاج العقلاني الانفعالي (A - B - C)، إذ (A) تمثل الأحداث أو الخبرات مثل: المشاكل العائلية، والعمل غير المرضي، وصدمات الطفولة المبكرة، وجميع الأشياء التي نُشر إليها كمصادر حزننا (Boeree, 2006:5). و(B) ترمز إلى الاعتقادات الخاصة اللاعقلانية ومعتقدات انهزام الذات والتي تكون هي المصادر الحقيقية لحزننا (David, at el., 2010:25). و(C) ترمز لنتائج الأعراض العصبية والانفعالات السلبية التي تأتي من اعتقادنا على الرغم من أنَّ الأحداث قد تكون فعلاً حقيقية وتسبب الألم الحقيقي، فإنَّ معتقداتنا اللاعقلانية تحدث على المدى البعيد مشكلات معطلة (خواجه، 2009: 287).

وأضاف (Eills) E - D - F إلى (A - B - C) المعالج يجب أن يدحض (D) الأفكار اللاعقلانية بالترتيب ليتمتع العميل بالتأثيرات النفسية الايجابية، (E) تشير للأفكار العقلانية وأشار (ضمرة، 2008) إلى (E) وهو التغير العلاجي الذي يطرأ على الانفعالات والسلوك؛ بسبب التداخلات العلاجية، فعندما يناقش ويدحض المسترشدون معتقداتهم اللاعقلانية يصبحون في وضع قادرين فيه على تطوير فلسفة مؤثرة تساعدهم على تطوير أفكار عقلانية واستبدالها مكان الأفكار اللاعقلانية غير الملائمة وبالتالي استمرار سلوكيات منتجة فعالة تقلل من الاكتئاب والكرهية الذاتية وتجلب القناعة والسعادة والمشاعر الممتعة للفرد (ضمرة، 2008: 97). أمَّا (F) فهي تتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي وهي الخطوة الأخيرة التي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات ايجابية وهو الهدف الرئيس للإرشاد العقلاني الانفعالي (حسين، 2004: 93).

لقد أشارت العديد من الدراسات إلى فاعلية التداخلات والفنيات الإرشادية المخططة والمنفذة على وفق نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ومنها ما لخصه (الصميلي، 2009) وقد أشارت إلى أنَّ دراسة (فرج، 1992) أكدت فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في حل بعض مشكلات المراهقة المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية، ودراسة (كامل، 2005) قد

أظهرت فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة (الخوaja، 2005) قد وجدت أنَّ هناك فاعلية لبرنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين (الصميلي، 2009: 201-204).

فالتدخلات الإرشادية القائمة على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي تُعدُّ من التدخلات الإرشادية الفعالة جدًّا في علاج مجموعة كبيرة من المشكلات، كما تتميز بأنَّها تحقق النتائج الايجابية خلال مدة علاجية قصيرة، وقد وجد (Smith) أنَّ Ellis جاء في المرتبة الثانية بعد Rogers وقبل Freud عندما تم ترتيب علماء النفس الأكثر فاعلية وتأثيرًا، وأنَّ الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي هو اتجاه رئيسي في الإرشاد النفسي (كلوس، 1999: 89).

أهداف نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي:

إنَّ الهدف الكلي من العلاج العقلاني الانفعالي هو تقليل نزعة هزيمة النفس عند المسترشد والوصول إلى فلسفة حياتية أكثر واقعية، وهناك هدفان أساسيان هما:

- 1- تقليل قلق المسترشد (أي لوم نفسه) وعدوانيته (لوم العميل للآخرين وللعالم).
- 2- تعليم المسترشد طريقة لمراقبة نفسه وملاحظتها وتقديرها، والتأكيد لنفسه أنَّ تحسن حالته سوف يستمر وبهذا فإنَّ الهدف الرئيس من مشورة المرشد النفسي هو تعليم العميل كيف يتحرى ويناقش أفكاره اللاعقلانية (الزيود، 1988: 258)

وهناك هدف آخر مهم على المدى البعيد هو مساعدة المسترشد لكي يصبح منخرطًا في نشاطات تستغرق وقته ومشاعره، وهذا المبدأ أو الهدف شبيه بمبدأ (أدلر) القاضي بتطوير (اهتمام اجتماعي) فضلاً عن ذلك فإنَّ العلاج العقلاني الانفعالي يتخذ أهداف عدة أخرى لصحة العقل مثل: توجيه المسترشد نفسه بنفسه والمرونة والتفكير العلمي والالتزام واجتياز المخاطر وقبول النفس (الضامن، 2003: 54).

وأشار (محمد، 2000) إلى أنَّه تتمثل أهداف العلاج من وجهة نظر Ellis في:

- 1- خفض حدة الاضطراب إلى اقل حد ممكن.
 - 2- مساعدة المسترشدين على التحليل المنطقي لاضطراباتهم بما يساعد في تحقيق الهدف الأول.
 - 3- تحقيق قدر مناسب من الصحة النفسية يحقق للفرد التوافق ويجعل منه إنساناً سويًا (محمد، 2000: 72).
- مُسَلِّمَات الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي :**
- يستند الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على مجموعة من الأسس والمُسَلِّمَات المتعلقة بطبيعة الإنسان وتفسير سلوكه ومصدر اضطرابه وهي:
- 1- البشر يولدون ولديهم استعداد أن يكونوا عقلانيين ومحققين لذواتهم، وأن يكونوا غير منطقيين في سلوكهم قاهرين لأنفسهم.
 - 2- الإنسان قد يكون عقلانيًا ولا عقلانيًا أحيانًا وحين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة.
 - 3- التفكير وأسلوبه وأنواعه هو محصلة تفاعل بين متغيرات عدة مثل: ماضي الفرد وخبراته السابقة، وقدراته على التعليم، ومستوى ثقافته، ومستوى تعليمه، وتنشئته الاجتماعية، والعوامل الثقافية والحضارية وتأثير البيئة المحيطة به.
 - 4- الاضطراب الانفعالي والسلوك العصابي ينتج من التفكير اللاعقلاني، فالعصابي شخص أفكاره لا عقلانية، عاجز انفعاليًا سلوكه مدمر لذاته.
 - 5- الإنسان يعبر عن فكرة برموز لغوية، والفكر والانفعالي يتضمنان الحديث مع الذات في شكل جمل، فإذا كان مضطربًا صاحبه انفعال مضطرب وينتج عنه سلوك مضطرب كذلك.

6- تفكير الإنسان واتجاهاته نحو الأحداث هو الذي جعل مدركاته مطمئنة أو مهددة، فالتفكير الخاطئ يؤدي إلى انفعال خاطئ والعكس صحيح (أحمد، 2004: 18).

فنية دحض الأفكار:

هي فنية معرفة علاجية تم توصيفها من قبل ألس وهاربر (Ellis & Haper, 1999) ثم طوره بيك (Beek) تشير إلى أنَّ أفكارنا اللاعقلانية هي التي تسبب لنا المشاعر والأحاسيس المزعجة (دحادحة، 2008: 30).

ويستعملها المرشد العقلاني الانفعالي السلوكي لدحض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية عند المسترشد وتفنيدها (العامري، 2004: 4) إذ يشير (Corey, 2011) (كوري) إلى أنَّ هناك ثلاثة عناصر تساعد المسترشد في تفنيد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وهي: التحري، والمحاورة، والتمييز، ففي المحاورة يقوم المرشد بمحاورة المسترشرين حول أفكارهم الخاطئة وذلك بإرشادهم إلى كيفية فحصها منطقيًا والانطلاق بالسلوك بخلاف هذه المعتقدات (Corey, 2011: 359). لذا تُعدّ فنية دحض الأفكار من أهم الفنيات المعرفية تأثيرًا في العملية الإرشادية، إذ إنّها تثير اهتمام المسترشد نحو المرشد وتعمل على تركيز الانتباه وعدم تشتته، وتنظيم المعلومات واكتساب العديد من المهارات والمفاهيم، كما تعمل على توجيه الصحيح للقيام بنشاط مُحدد من المسترشد (زيتون، 1994: 244).

ويتم خلال فنية دحض الأفكار توجيه الأسئلة من جانب المرشد للمسترشد، وتتعلق تلك الأسئلة عادة بالجوانب اللامنطقية والمختلة وظيفيًا من اعتقادات المسترشد اللامنطقية، وتعمل مثل هذه الأسئلة على حث المسترشد على التفكير بنفسه وليس مجرد قبول وجهة نظر المرشد، وتوضح أنَّ هذه المعتقدات اللاعقلانية لا صحة لها، مما يؤدي إلى تخلي المسترشد عن هذه المعتقدات، ويستمر المرشد في توجيه مثل هذه الأسئلة حتى يقر

المسترشد بعدم صحة هذه المعتقدات اللاعقلانية، بل يعترف في النهاية بصحة البديل العقلاني المطروح (العامري، 2004: 26).

الفروض الخاصة بفنية دحض الأفكار:

هذه الفروض توضح الفنيات الإرشادية التي يستعملها المرشد العقلاني الانفعالي السلوكي في تحقيق أهداف عملية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وهي كما يلي:

1- الإرشاد النفسي التوجيهي النشط: هذه الفنية من فنيات الإرشاد العقلاني المهمة،

إذ إنّ الأفراد لديهم ميول فطرية ومكتسبة؛ لأنّ يفكروا بطريقة لاعقلانية تعمل على تدمير ذاتهم ولهذا فالفرد يحتاج إلى المزيد من المساعدة من خلال الإرشاد النفسي التوجيهي، إذ يقوم المرشد بدور ايجابي نشط لكشف هذه الأفكار اللاعقلانية وتوجيهه المسترشد نحو الأساليب التي يتخذها لحل مشكلاته وتغيير سلوكه.

2- استخدام الأساليب التربوية وإعطاء المعلومات: يوجد لدى الأفراد القدرة على

التعلم الذاتي وأيضاً هم يتقبلون أن يتعلموا من الآخرين وهذا ما يقوم به العلاج العقلاني الانفعالي لكي يكون لدى المسترشدين أساليب متنوعة من المعلومات والتوجيهات التي تساعدهم على فهم سبب انزعاجهم وزيادة فهمهم لأنفسهم.

3- تنفيس الانفعالات المختلفة وظيفياً: إنّ الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي يعمل

على تنفيس الانفعالات المختلفة وظيفياً، مثل: الغضب، والعدائية، والغضب، والعدوان، والغيرة، والحسد، وغيرها وذلك بواسطة استخراج الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية جديدة تمكن الفرد من التخلي عن هذه الانفعالات الضارة، والمرشد العقلاني يساعد المسترشد في بناء واتخاذ فلسفة عقلانية جديدة تحقق له السعادة والصحة النفسية وتجعل المسترشد قادراً على كبت جماح الغضب وترك هذه الانفعالات المعطلة وظيفياً.

4- تعلم مهارات أسلوب حل المشكلة: إنّ الأفراد لديهم القدرة على تعلم مهارات

أسلوب حل المشكلة واستخدام الأساليب المعرفية للتغلب على اضطرابهم وسلوكهم

المختل وظيفيًا ويقدم المرشد بمساعدة المسترشدين على تعلم مهارات أسلوب حل المشكلة، وذلك بتعليمهم أنَّ هناك طرائق بديلة للوصول إلى الأهداف، وأنَّ كل مشكلة أو موقف يحتاج من الفرد إلى الفهم والاستبصار وإدراك الحقائق وربط الأحداث بالنتائج، وهذه المهارات تساعد في تفسير انفعالاتهم وسلوكهم.

5- **ضبط النفس:** الفرد لديه القدرة على استخدام أساليب متنوعة لإدارة الذات وتغييرها أكثر عن طريق تلقي التوجيه من الآخرين، وأشار (Ellis,1977) إلى أنَّه يستعمل أسلوب التعزيز وفنيات الاشرط الإجرائي لضبط النفس ومساعدة الأفراد في تغيير أفكارهم اللاعقلانية وتعديل سلوكهم. والمرشد العقلاني يساعد المسترشد في استخدام معارفهم ومهاراتهم في ضبط الذات وتغيير أفكارهم اللاعقلانية عن طريق تعزيز أنفسهم بالقيام ببعض الأعمال التي يحبون القيام بها أو معاقبة أنفسهم ببعض الأعمال البسيطة إذا لم يحققوا النجاح في العمل المطلوب.

6- **تقليل قابلية الفرد للتأثير بإيحاءات الآخرين:** إنَّ الأفراد لديهم ميول قوية؛ لأنَّهم يفكرون وينفعلون ويسلكون تبعًا لإيحاءات الآخرين السيئة، والتي تسبب المشكلات الانفعالية، والمرشد العقلاني الانفعالي السلوكي يعمل على تقليل قابلية المسترشدين للتأثير بإيحاءات الآخرين ويغرس فيهم إيحاءات ذاتية ايجابية تبعث على الثقة بالنفس والتفاؤل وترفع من روحهم المعنوية وتعمل على الإفادة من خبراتهم وتجاربهم السابقة السليمة.

7- **الدحض والإقناع:** يتمسك الأفراد بالأفكار اللاعقلانية على الرغم من أنَّها تسبب لهم المشكلات الانفعالية وتؤثر في سلوكهم، والمرشد العقلاني عليه أن يوضح للمسترشد عدم منطقية هذه الأفكار والسخرية منها والاعتراض عليها ومناقشته ودحض هذه الأفكار الخاطئة ويعمل على إقناع المسترشد وحثه على اختيار أفكار عقلانية جديدة تحقق له السعادة والصحة النفسية. وتُعَدُّ هذه الفنية من الفنيات

الإرشادية التي تميز الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، ويعد Ellis رائداً في هذا المجال.

مبررات استخدام فنية دحض الأفكار:

1- إنها تعتمد على أساس نظري، وهو نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وهي من النظريات ذات الفلسفة الواضحة.

2- اهتمام هذه الفنية بالجانب المعرفي، والتفكير عند الإنسان، وإنَّ الشعور بالنقص نتيجة للتفكير اللاعقلاني فضلاً عن النظرة السلبية للذات.

3- أثبتت الكثير من الدراسات على فعالية هذه الفنية في معالجة الكثير من المشكلات السلوكية والنفسية كدراسة (Moriarty, 2002)، ودراسة (دحادحة، 2008)، ودراسة (العتابي، 2012).

4- تُعدُّ من الفنيات الإرشادية الجيدة التي يكون للمرشد التربوي أثر فعال فيها، فضلاً عن سهولة تطبيقها من قبل المرشدين التربويين في المدارس.

5- لا يترتب عليها الكثير من النفقات أو التكاليف، ويمكن تطبيقه بشكل جمعي.

الواجبات المنزلية:

تُعدُّ فنية الواجبات المنزلية من الفنيات الإرشادية التي استخدمها (Ellis) في مساعدة الأفراد المضطربين انفعاليًا والذين يقاومون عملية الإرشاد ولهذا يقوم المرشد العقلاني بتحديد بعض الواجبات المنزلية للمسترشد تساعد على تغيير انفعاله وسلوكه (Ellis, 1977: p.11-20).

دراسات سابقة

أولاً- دراسات سابقة عن الحصانه النفسية :

1- دراسته (الرفاعي، 2021): مستوى الحصانه النفسيه وعلاقتها بجوده الحياه لدى عينه من الشباب الكويتي

هدفت الدراسة الى تحديد العلاقة بين درجة تقدير افراد عينه لمستوى الحصانه النفسي لديهم ودرجة تقديرهم لمستوى جوده الحياه تكونت عينه الدراسه من (313) طالبا وطالبه من الكليه الجامعيه استخدمت الباحته مقياس الاول الحصانه النفسي ومقياس جوده الحياه من اعدادها واطهرت نتائج بحثها ان عينه الدراسه لديها مستوى متوسط من الحصانه النفسي وايضا مستوى متوسط من جوده الحياه

ثانياً: دراسات سابقة تناولت فنية دحض الأفكار:

1- دراسة Moriarty, 2002: "أثر استراتيجيات التنفيذ(*) في العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي في خفض متوسط درجات الاكتئاب" في أمريكا. استهدفت الدراسة إلى تعرف فعالية العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي من خلال مقارنة استخدام إستراتيجية تنفيذ الأفكار اللاعقلانية، بلغت عينة الدراسة (30) فرداً التي تراوحت أعمارهم (31-80) والذين يعانون من الاكتئاب وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين ضمت كل مجموعة (15) فرداً وبلغ عدد جلسات البرنامج (17) جلسة، واستخدم الباحث قائمة بيك (Beek) ومقياس هاملتون فضلاً عن مقياس التكيف الاجتماعي، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أنَّ استراتيجيات التنفيذ لها تأثير واضح في خفض مستوى الاكتئاب (Moriarty, 2002).

2- دراسة دحادحة، 2008: "فعالية برنامجي إرشادي جمعي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب لدى الطلبة المكتئبين في الأردن".

استهدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامجي إرشاد جمعي قائم على تنفيذ اللاعقلانية وبرنامج إرشاد جمعي في تأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات، بلغت عينة الدراسة (30) طالباً من طلاب الصف الأول

الثانوي وتم توزيعهم عشوائيًا على ثلاث مجموعات أحدهما تلقت تدريبًا على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية، بينما المجموعة الثانية على تأكيد الذات، وبلغت عدد جلسات البرنامج (15) جلسة، واستخدم الباحث مقياس بيك للاكتئاب ومقياس مفهوم الذات لبيرس وهاس واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الفكارونباخ، واختبارات مان وتني، واختبار ولكوكسن، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنَّ برنامجي الإرشادي الجمعي فاعلان وكان لهما أثر واضح في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات (دحاحه، 2008).

3- دراسة العتابي، 2012: "التدخل الإرشادي بفنيتي الحوار والنموذج لتنمية توقعات الفاعلية الذاتية العامة لدى طلاب الجامعة" في العراق.

استهدفت الدراسة التعرف على فاعلية فنيتي (الحوار والأنموذج) في تنمية توقعات الفاعلية الذاتية، بلغت عينة الدراسة (36) طالبًا من طلاب كلية جامعة المثنى وزعوا عشوائيًا على ثلاث مجموعات ضمت (12) طالبًا في كل مجموعة أحدهما تلقى تدريبًا على فنية الحوار، والمجموعة الثانية على فنية النموذج، وبلغ عدد جلسات البرنامج (14) جلسة، وقام الباحث ببناء مقياس توقعات الفاعلية الذاتية وبناء البرنامج الإرشادي بوصفهما أداتي البحث. كما استخدم الوسائل الإحصائية الآتية: مربع كاي، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الالتواء والتفرطح، ومعادلة الفكارونباخ، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار كروسكال، واختبار مان وتني. وقد أظهرت نتائج الدراسة فعالية الفنيتين الإرشاديتين (الحوار، والنموذج) في تنمية التوقعات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة (العتابي، 2012).

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: - مجتمع البحث (Population of the research)

يتحدد مجتمع البحث بطلبة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، قسم الاشاد النفسي للعام الدراسي 2022/2021 الدراسه الصباحيه والبالغ عددهم (240) طالبا، بواقع (110) طالب و (130) طالبة.

ثانياً: - عينة البحث (Sample of the research)

العينة هي عدد من الحالات تؤخذ من المجتمع الاصلي تجمع منها البيانات بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠، ص ٨٥)، وقد اعتمدت الباحثه الأسلوب العشوائي فقد أختير (١٢٠) طالبا وطالبة، بواقع (٦٠) طالبا و (٦٠) طالبة طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية المتبنى لأغراض البحث الحالي.

ثالثاً: - أداتا البحث (Research sample) لغرض تحقيق أهداف البحث تطلب:-

1- تبينت الباحثه مقياس الحصانه النفسية (الرفاعي ، 2021) المطبق على طلبة

الجامعة وقد أجري له الصدق الظاهري ^(١) والثبات والذي تكون بصيغته النهائية

من (38) فقرة والمتكون من ثلاثه مجالات هما:-

أ- المجال الاول: الحصانه النفسيه (الاجتماعيه)

ب- المجال الثاني: الحصانه النفسيه (الدينيه)

ح- المجال الثالث: الحصانه النفسيه (الذاتيه)

(1) 1. أ.د. امل ابراهيم حسون

2. أ.م.د. هاشم فرحان خنجر

3. أ.م.د. سلمان جودة مناع

4. أ.م.د. محمود شاكر عبد الرزاق

5. أ.م.د. نبيل عبد الغفور

وتتراوح درجة المقياس بين (38_190) درجة وأن بدائل الاجابة هي (تتطبق علي
درجة كبيرة جدا، تتطبق علي بدرجة كبيرة، تتطبق علي بدرجة متوسطة، تتطبق علي
درجة قليلة، لا تتطبق علي). وقد تبنت الباحثة المقياس اعلاه بعد الإطلاع على الأدبيات
والدراسات السابقة التي لها علاقة بالموضوع قيد الدراسة الحالية وجدت الباحثة أن هذا
المقياس هو مناسب ويمكن أن يُعتمد في البحث للأسباب الآتية:- أنه مقياس حديث
وأعتمد في بناءه على أسس علمية وتم تطبيقه على عينة من طلبة الجامعة المستنصرية
التي أختارها الباحث لتطبيق البرنامج الإرشادي.

دلالات صدق الاتساق الداخلي (القوة التمييزية للفقرات)

تشير القوة التمييزية إلى مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الطلبة الممتازين والطلبة
الضعاف في الصفة المراد قياسها (الزوبعي وآخرون ، 1981 ، 79) .
ولتحقيق ذلك فقد تم تطبيق مقياس (الحصانه النفسيه) على عينة عشوائية من
الطلاب بلغت (120) .

وبعد تطبيق المقياس على العينة المذكورة استخرجت الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد
عينة التمييز وباستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين رتبت الدرجات تنازليا من أعلى
درجة الى أدنى درجة وتم اختيار 27% من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات
لتمثل المجموعة العليا و27% من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات لتمثل
المجموعة الدنيا ، (ملحم ، 2000 ، 237) ، حيث ان اعتماد نسبة 27% للمجموعة
العليا والدنيا تحقق للباحث مجموعتان حاصلتان على أفضل ما يمكن من حجم وتباين
(Mchrens&Lehman,1969,388) . وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاستمارات في
كل مجموعة (60) استمارة . وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي ان جميع الفقرات مميزه
إحصائيا (مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (118) كما مبين في الجدول (1) وبذلك
أصبح عدد فقرات المقياس بصيغته النهائية (38) فقرة

الجدول (1)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الحصانه النفسيه

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
5.917	1.172	3.009	1.150	3.944	1
6.608	1.370	2.694	1.198	3.851	2
6.494	1.278	2.935	1.127	4.018	3
4.934	1.369	3.111	1.159	3.963	4
6.221	1.333	2.416	1.335	3.546	5
6.187	1.251	2.055	1.384	3.166	6
9.723	1.040	1.601	1.494	3.305	7
7.220	1.203	2.527	1.283	3.750	8
7.988	1.284	2.564	1.270	3.953	9
7.471	1.379	2.388	1.277	3.740	10
9.653	1.233	2.444	1.147	4.009	11
7.420	1.428	2.416	1.377	3.833	12
7.435	1.399	3.120	1.046	4.370	13
7.740	1.368	2.916	1.115	4.231	14
6.773	1.331	2.277	1.300	3.490	15
7.592	1.353	3.101	0.984	4.324	16
6.271	1.377	2.638	1.27	3.713	17
4.922	1.494	2.518	1.519	3.527	18
9.653	1.233	2.277	1.046	4.231	19
6.055	1.400	3.333	1.071	4.361	20
5.472	1.443	2.481	1.234	3.481	21
4.686	1.384	2.990	1.374	3.870	22
5.989	1.356	3.518	0.890	4.453	23

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
7.936	1.534	3.407	0.816	4.685	24
8.616	1.445	2.851	0.889	4.259	25
6.069	1.427	2.666	1.185	3.750	26
5.472	1.534	3.518	0.890	4.361	27
4.488	1.407	3.398	1.089	4.166	28
6.282	1.439	3.055	1.042	4.129	29
6.556	1.488	3.268	0.994	4.398	30
5.698	1.423	2.861	1.245	3.898	31
7.978	1.382	2.574	1.091	3.925	32
7.143	1.341	2.444	1.456	3.805	33
5.665	1.381	2.657	1.307	3.694	34
3.621	1.421	2.583	1.434	3.287	35
5.472	1.534	3.518	0.890	4.361	36
6.773	1.331	2.277	1.300	3.490	37
4.488	1.407	3.398	1.089	4.166	38

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية :

يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المستعملة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس ، (العيسوي ، 1985 ، 51) .

كما يعد معامل الاتساق الداخلي مؤشراً من مؤشرات صدق البناء ، (Anastasi,1976,154) وقد تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لدرجات العينة المشمولة بالتحليل الاحصائي وقد تراوحت معاملات

الارتباط بين (0.11-0.57) وبعد إختبار هذه المعاملات باستعمال الاختبار التائي تبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) موازنة بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) كما هو مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

معاملات ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية وقيم الاختبار التائي لأختبار دلالة معاملات الارتباط

رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية
1	0.42	6.722	13	0.50	8.831	25	0.54	9.422
2	0.48	7.935	14	0.52	9.057	26	0.43	6.896
3	0.46	7.628	15	0.46	7.486	27	0.45	9.143
4	0.37	5.764	16	0.51	8.641	28	0.33	5.264
5	0.45	7.173	17	0.45	7.372	29	0.43	6.793
6	0.44	6.944	18	0.37	5.688	30	0.45	7.486
7	0.57	10.015	19	0.52	6.341	31	0.41	6.576
8	0.49	8.257	20	0.44	7.133	32	0.53	9.074
9	0.53	9.097	21	0.39	6.261	33	0.50	8.563
10	0.50	8.389	22	0.34	5.245	34	0.41	6.527
11	0.57	10.217	23	0.43	6.979	35	0.30	4.743
12	0.50	8.622	24	0.51	8.924	36	0.44	6.944
						37	0.49	8.257
						38	0.51	8.641

الثبات Reliability :

يعني الثبات الاستقرار أي إنه لو كررت عمليات القياس على المفحوص لأظهرت درجته شيئاً من الاستقرار ، ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الخاضعين للقياس خلال مرات القياس المختلفة (باهي والنمر ، 2004 ، 95) .

ولحساب معامل الثبات تم استعمال طريقة إعادة الاختبار Test – Retest وهي من أهم طرق حساب الثبات حيث يتم تطبيق المقياس على مجموعة من الأفراد ثم يعاد تطبيق المقياس ذاته مرة ثانية على نفس المجموعة بعد فترة زمنية محددة (محمد ، 2004 ، 73) . ويجب أن لا تكون الفترة الزمنية الفاصلة بين تطبيق المقياس في المرتين طويلة ولا قصيرة أي ان لا تقل عن أسبوع ولا تزيد عن أسبوعين او ثلاثة أسابيع (الزيود و عليان ، 1998 ، 118) ، إذ ان طول المدة قد يتيح فرصة لنمو الأفراد كما أن قصر المدة يتيح فرصة للتذكر بما يؤثر في تغيير الأداء ، (داود وعبدالرحمن ، 1990 ، 122) .

تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب بلغ عددهم (40) طالبا ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مدة أسبوعين من التطبيق الأول وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة لكل من التطبيق الأول والثاني حيث بلغ معامل الارتباط (0.84) وتعد مثل هذه القيمة لمعامل الثبات جيدة وفقا للميزان العام لتقويم دلالات معاملات الارتباط ، (Gronlund,1981,102) ، (جابر وكاظم ، 1973 ، 312) .

وبعد تطبيق مقياس الحصانه النفسيه على طلبة الجامعة المستنصرية/ كلية التربية تم تحويل الفقرات إلى عناوين جلسات ارشادية لكافة فقرات المقياس وكما موضح لاحقاً حيث عدت جميع الفقرات تحتاج إلى جلسات أرشادية وبعدها تم بناء البرنامج الإرشادي المقترح على وفق أسلوب دحض الافكار ل(الس) وتقترح الباحثة تطبيق البرنامج الإرشادي بثلاث جلسات اسبوعياً.

وفيما يلي عرض لعناوين الجلسات الإرشادية، والتي تم عرضها على مجموعة من المحكمين.

ت الجلسة	رقم الفقرة	اسم لفقرة	عنوان ا جلسة
الاولى			الافتتاحية
الثانية	-11	اودي جميع الصلوات المفروضة	السكينة
	-12	اجتهد في الصلاة قيام الليل والصيام التطوعي	
	-14	اعترف بذنوبي واتوب الى الله	
	-17	اتجنب ارتكاب المعاصي	
	-20	استثمر اوقاتي فيما يرضي الله	
الثالثة	-15	اومن بان كل م يحدث لي هو خير من الله	قوة الاعتقاد
	-16	احمد الله في السراء والضراء	
	-18	اتضرع الى الله ليخرجني من محنتي	
	-19	اصبر واحتسب عندما تواجهني المصاعب	
الرابعة	-3	اقدم المساعدة لمن يحتاجها مني	التفاعل الاجتماعي
	-6	مشاركة الاخرين يساعدني في الحد من اثار المشكلات	
	-8	يصفني الاخرون بني شخص اجتماعي	
	-13	اصدق في حديثي مع الاخرين	
	-30	يصفني الاخرون بانني شخص متقائل	
الخامسة	-33	يصفني الاخرون بانني حكيم في تصرفاتي	المرونة النفسية
	-2	اخذ بالنصائح والمقترحات المقدمه لي احافظ على	
	-4	حدودي في ادب الحوار	
	-5	اتقبل النقد البناء واستفيد منه	
	-27	أثق بقدرتي على النجاح في حياتي	
	-32	احاول ان اكون مستقلا وحيدا في ارائي كل ما اقوم	
	-34	به ذو قيمة ومفيد	
	36	اتحمل مسؤولية اقوالي وافعالي	
	-9	امارس حياتي اليومية دون ضغوط	



ت الجلسة	رقم الفقرة	اسم لفقرة	عنوان ا لجلسة
السادسة	-7 -10 -1	اشارك زملائي المشورة استطيع التأثير في الاخرين اشارك الحديث في النقاشات التي تثار امامي	المبادرة
السابعة	-23 -24 -29	استطيع تحديد المشكلات التي اواجهها لدي القدرة على ايجاد حلول سريعة للمشكلات استفيد من اخطاء الاخرين في حل مشكلاتي	القدرة على حل المشكلات
الثامنة	-25 -26 -28 -35 -37	ابقى في حالة يقضه ونشاط ذهني قدر الامكان اسبق الاخرين في التفكير والحركة استثمر الافكار الجديدة افضل استثمار ابادر في طرح افكار جديدة اسعى لتحقيق اهدافي الواضحة في الحياة	القدرة على التنظيم الفكري
التاسعة	-21 -22 -31 -38	يجعلني التفكير في المستقبل متفائلا تراودني فكرة بانني سأصبح مهما في المستقبل انظر للجانب الايجابي في كل ما حولي اتكيف مع الظروف المحيطة بإيجابية	التفاؤل
العاشرة			الختامي

وفيما يلي نماذج من الجلسات المقترحة بأسلوب دحض الافكار

الجلسة الاولى / الافتتاحية

الوقت : 60 دقيقة

الحاجة	هدف الجلسة	الأهداف السلوكية	الانشطة المقدمة	التقويم	التدريب البيئي
- التعارف المتبادل بين افراد المجموعه والمرشدة. - تعريف طلبه المجموعه (مكان وزمان) الجلسات الإرشادية. - تعريف طلاب المجموعه على الضوابط والتعليمات الخاصة بجلسات الإرشادية.	تهيئة افراد المجموعه للتفاعل مع اسلوب البرنامج الارشادي	- ان يتعرف الطلبة بالمرشدة لغرض ازالة الحاجز النفسي - ان يتعرف الطلبة فيما بينهم - ان يتعرف الطالب على (مكان وزمان) عقد الجلسات الارشادية - ان يتعرف الطالب على طبيعة البرنامج والضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الارشادية	- تقوم المرشدة بتعرف اسمها وعملها لطالب المجموعه - تقديم طالب المجموعه نفسه امام المرشدة - تقوم المرشدة بتقديم الحلول لطالب المجموعه الارشادية لخلق جو من الالفه والمرح . - تقوم المرشدة بتحديد مكان وزمان الجلسات الارشادية وحثهم على ضرورة الالتزام بضوابط وتعليمات الجلسات الارشادية - فتح باب الحوار والنقاش اطالاب المجموعه بجو من الاحترام والثقة المتبادلة والاهتمام بأرائهم حول مكان الجلسات وزمانها - تزود المرشدة كل طالب بكراس لتدوين المعلومات والتعليمات لا داء التدريبات البيتية .	- توجه المرشدة الاسئلة الاتية لطالب المجموعه - هل يوجد طالب لا يعرف اسم زميله او اسم المرشدة - هل يوجد طالب لا يرغب بالاشتراك في جلسات البرنامج الارشادي - هل يوجد طالب لا يناسبه الوقت المخصص للجلسات الارشادية	

الجلسة الرابعة / التفاعل الاجتماعي / 45 دقيقة

الحاجة	هدف الجلسة	الأهداف السلوكية	الانشطة المقدمة	التقويم	لتدريب البيتي
حاجة الطالب إلى التفاعل الاجتماعي	التفاعل الاجتماعي	-ان يتمكن الطلبة من : - معرفة معنى التفاعل الاجتماعي -التخلص من بعض الافكار غير العقلانية . - ان يكونوا اجتماعيين	-متابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء للطلاب الذي انجز الواجب بشكل صحيح . - تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة وكتابة على السبورة وهو (التفاعل الاجتماعي) - تقوم المرشدة بتعريف الفاعل الاجتماعي (وهو التعايش مع الآخرين والاختلاط معهم على مستوى العمل والحياه العامة بمودة والفة وهذه عملية اساسية في الحياة الافراد) - تقوم المرشدة بمناقشة افراد المجموعة حول مفهوم التفاعل الاجتماعي بالسؤال الاتي : هل لديكم علاقات صداقة ضمن محلتكم ؟ - تقوم المرشدة بتحديد الافكار اللاعقلانية التي تحد من عدم التفاعل الاجتماعي - تقوم المرشدة بنقد تلك الافكار من خلال اظهار سلبيات وتأثير عدم التفاعل الاجتماعي على السلوك المسترشد . - تقوم المرشدة باستبدال تلك الافكار بأفكار عقلانية . - تقوم المرشدة بتقديم التعزيز الاجتماعي للطلبة المشاركين بالنقاش.	تقوم المرشدة بتوجيه الاسئلة الاتية : س(ما معنى التفاعل الاجتماعي ؟ -تخليص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات .	تطلب المرشدة من كل طالب كتابة موقف استخدم فيه الافكار العقلانية لغرض تنمية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين

الجلسة السابعة القدرة على حل المشكلات / 45 دقيقة

الحاجة	هدف الجلسة	الأهداف السلوكية	الانشطة المقدمة	التقويم	التدريب البيئي
حاجة الطالب الى معرفة معنى حل المشكلة بالتفكير العلمي.	تنمية قدرة الطالب على حل المشكلة.	ان يتمكن الطالب من: معرفة معنى التفكير العلمي - التخلص من الافكار غير العقلانية - ان يكن قادرا على حل مشكلاته	- متابعة التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للطالب الذي انجز التدريب بشكل صحيح - تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة وكتابة على السبورة وهو (حل المشكلة بالتفكير العلمي) - تقوم المرشدة بتعريف حل المشكلة ، والذي نعني به (توقع القدرة على استخدام خطوات علمية للتغلب على مشكلة ما) - تقوم المرشدة بتعريف التفكير العلمي وهو (ان يكون التفكير موضوعي ومنطقي ويستطيع الفرد تطبيق العلم على نفسه وعلى الآخرين) - تقوم المرشدة بمناقشة افراد المجموعة حول مفهوم (حل المشكلة بالتفكير لعلمي) من خلال السؤال الاتي : كيف نحل المشاكل التي تواجهنا ؟ وهل للتفكير لعلمي دور في ذلك؟ - تقوم لمرشد بتحديد الافكار التي تحد من عدم القدرة على حل المشكلة. - تقوم المرشدة بنقد تلك الافكار من خلال اظهار سلبيات وتأثير حل المشكلات بطريقة غير عقلانية على سلوك المسترشد. - تقوم المرشدة باستبدال تلك الافكار بأفكار عقلانية . - تقوم المرشدة بتقديم التعزيز الاجتماعي للطالب المشارك في النقاش.	تقوم المرشدة بتوجيه الاسئلة الاتية : س(ما معنى حل المشكلة ؟ س(ما معنى التفكير العلمي ؟ تلخيص ما دار في الجلسة وتحديد اليجابيات والسلبيات	تطلب المرشدة من كل طالب كتابة موقف تعرض فيه لمشكلة (اجتماعية دراسية) وطرائق حل المشكلة ليتم مناقشتها كواجب بيئي في الجلسة القادمة



الجلسة التاسعة / لتفاؤل الوقت 45 دقيقة

الحاجة	هدف الجلسة	الاهداف السلوكية	الانشطة المقدمة	التقويم	التدريب البيتي
حاجة الطالب الى معرفة معنى التفاؤل حاجة الطالب الى معرفة كيفية التفاؤل	تنمية الشعور بالتفاؤل.	ان يتمكن الطالب من: - معرفة معنى التفاؤل - التخلص من الافكار غير العقلانية - ان يكن متفائلين	- متابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء على الطلاب الذين انجزه بشكل جيد - تقويم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة وكتابته على السبورة وهو (التفاؤل) - تقوم المرشدة بتعريف التفاؤل والذي نعني به (هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل ، وينتظر حدوث الخير ويرنو الى النجاح ، ويستبعد ما خلا ذلك) - تقوم المرشدة بمناقشة افراد المجموعة حول مفهوم التفاؤل من خلال سؤال الاتي: ماهي انطباعاتكم عن الظروف الحالية؟ وما تأثيرها عليكم ؟ - تقوم المرشدة بتحديد الافكار الاعقلانية التي تحد من عدم التفاؤل - تقوم المرشدة بنقد تلك الافكار من خلال اظهار سلبيات وتأثير عدم التفاؤل على سلوك المسترشد - تقوم المرشدة باستبدال تلك الافكار بأفكار عقلانية - تقوم المرشدة بتقديم تعزيز المعنوي من خلال ترديد لكلمات المدح والتشجيع للطلاب الذين ناقشوا بالجلسة.	تقوم المرشدة بتوجيه السؤال الاتي : س(ما معنى التفاؤل؟ تلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات .	تطلب المرشدة من كل طالب كتابة موقف استخدم فيه الافكار العقلانية التفاؤلية في تجاوزه او تعامله مع مواقف الحياة

نتائج البحث:

الهدف الأول (التعرف على الحصانه النفسيه لدى طلبة الجامعه): بعد تطبيق مقياس الحصانه النفسيه المتبنى لاغراض البحث الحالي على عينة طلبة الجامعة البالغ عددهم (١٢٠) طالبا وطالبة، بواقع (٦٠) طالباً و(٦٠) طالبة، وأظهرت النتائج ما يلي:

بلغ متوسط درجات الحصانه النفسيه (110) وبانحراف معياري (5.48) والمتوسط الفرضي (114) والقيمة التائية المحسوبة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبلغ (13.14_) والقيمة الجدولية البالغة (1.98) وبدرجة حرية (119) وعند مستوى دلالة (0.05) والجدول 3 يوضح

(جدول 3)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05	1.98	13.14_	5.48	114	110	120

ويتبين من الجدول اعلاه ان عينة البحث يعانون من ضعف في الحصانه النفسيه يمكن تفسير هذه النتيجة بسبب الضغوطات التي يعاني منها المجتمع العراقي حيث ان البلد مر بعديد من الحروب والصراعات . كما اتفقت هذه الدراره مع بعض الدراسات كدراسة (تسيكالي سي 2014) واختلفت مع دراره (صباح والشجيري، 2017)، .

الهدف الثاني: التعرف على الحصانه النفسيه لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس.

أذ بلغ متوسط الحصانه النفسيه للاناث (124.40) وبانحراف معياري (4.85) أما متوسط درجات الحصانه النفسيه للذكور فقد بلغ (161.70) وبانحراف معياري مقدار

(6.76) وباستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (118) كانت القيمة التائية المحسوبة (1.32) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05	2.00	1.32	4.85	60.4	اناث	60
			6.76	52.12	ذكور	60

ويتضح من النتيجة اعلاه انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الذكور والاناث .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بان الظروف التي يمر بها الاناث هي نفس الظروف التي يمر بها الذكور في البلد الواحد.

اما بالنسبة الى الهدف الثالث فقد تم بناء البرنامج الارشادي المقترح باسلوب دحض الافكار كما هو موضح في الفصل الثالث

الاستنتاجات البحث

- 1- ان عينة البحث تعاني من ضعف في الحصانه النفسيه
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الذكور والاناث

التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي
- 1- ضرورة تطبيق البرنامج الارشادي على طلبه الجامعه من قبل الوحدات الارشاديه
 - 2- ضرورة حث الاسر بوسائل الاعلام على تنميه الحصانه النفسيه لدى ابنائهم

المقترحات:

- استكمالا للبحث الحالي تقترح الباحثة
- 1- تطبيق البرنامج الارشادي المقترح على عينات اخرى مثل المرحلة الاعدايه
 - 2- اجراء دراسه مقارنة لظاھرہ الحصانه النفسيه مع عينات اخرى مثل تلاميذ المرحلة الابتدائيه

المصادر العربيه والاجنبية:

- 1- ابو مصطفى والسميري، نظمي عودة، نجاح عواد، 2008، علاقة الاحداث الضاغطة بالسلوك العدوانى ،مجلد الجامعة الاسلاميه ، المجلد السادس عشر، العدد الاول .
- 2- احمد، عبدالله عثمان(2004) افكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاحترق النفسى لدى معلمي مدينة تعز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة صنعاء .
- 3- باهي، مصطفى والنمر، فاتن(2004): التقويم في مجال العلوم التربوية والنفسية، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 4- بركات، مطاوع ، 2004، العجز المكتسب، منشورات دار الثقافة، دمشق.
- 5- جابر، عبد الحميد وكاظم ، احمد خيرى(1973) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة .

- 6- الخواجة ،عبد الفتاح محمد(2009) : الارشاد النفسي والتربوي بين النظري والتطبيقي ، دمشق، دار الثقافة.
- 7- ختاتنه ،سامي وابو اسعد ،احمد ،(2010) علم النفس الاعلامي .عمان دار المسيره للنشر والتوزيع
- 8- حسين ،طه عبد العظيم (2004) الارشاد النفسي النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر،عمان
- 9- دافيدوف، لندال،2000، الشخصية والدافعية والانفعالات ،ط1،ترجمة السيد الطواب واخرون، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ،مصر .
- 10- داود، عزيز حنا و عبد الرحمن ، انوار حسين (1990) :مناهج البحث التربوي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة بغداد ، العراق .
- 11- دحادحة، باسم محمد علي(2008) فعالية برنامجي ارشاد جمعي في تنفيذ الافكار اللاعقلانية وتأکید الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين، مركز الارشاد الطلابي، قسم علم النفس، جامعة سلطان قابوس.
- 12- الرفاعي، تغريد، (2021) مستوى الحصانة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينه من الشباب الكويتي، المجلد 23، العدد الثالث، اريد للبحوث والدراسات الانسانية .
- 13- زهران، حامد عبد السلام 1980، التوجيه والارشاد النفسي، ط2، عالم الكتب القاهرة.
- 14- الزوبعي ، عبد الجليل ابراهيم واخرون (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق .
- 15- الزيتون ،عايش(1994) :اساليب التدريس الفعالة ، دار الشروق للنشر والتوزيع، الاردن

- 16- الزبيد ،نادر فهيم وعليان، هشام عامر(1998) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ،ط2، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ،الأردن .
- 17-17- الزبيد ،نادر(1988) :نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الفكر، عمان
- 18- السلطان ، ابتسام محمود محمد، 2008، المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة ، الطبعة الاولى، دار صفاء.
- 19- السواس ، عبد الحليم احمد، 2001، المجلة العربية للدراسات الامنية والتدريب ،اكاديمية نايف للعلوم الامنية في الرياض ،المجلد16،العدد 31،
- 20- الشهري، حسن بن نافع، 2006، مستوى الانغلاق الفكري (الدوجماتية) لمعلمي ومعلمات مراحل التعليم العام في المدينة المنورة ، رسالة التربية وعلم النفس، العدد 27.
- 21- الصميلي، حسن بن اديس عبده(2009): فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، اطروحة دكتوراه ،كلية التربية، جامعة ام القوي، المملكة العربية السعودية .
- 22- الضامن ، منذر (2003): الارشاد النفسي أسسه التطبيقية والنظرية ، مكتبة الفلاح، الكويت
- 23-23- ضمرة، جلال كايد(2008): الاتجاهات النظرية في الارشاد ، ط1، دارصفا للنشر والتوزيع، عمان.
- 24- العامري، منى محمد صالح (2004): دراسة فعالية الارشاد النفس العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز على العميل في علاج بعض حالات الادمان بين طلاب دولة الامارات العربية المتحدة، اطروحة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- 25- عبد الجبار ، مواهب عبد الوهاب ،2010، المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية ، اطروحة دكتوراه ،كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.

- 26- عبد الصمد، فضل، 2002، الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب لدبلوم العام بكلية التربية بالمينا- دراسة سيكومترية- اكلنيكية ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ،المجلد السابع عشر ،العدد لثاني.
- 27- عبد الغفار، عبد السلام، 1970، مقدمة في الصحة النفسية ،كلية التربية ، جامعة عين شمس، القاهرة، دار النهضة العربية .
- 28-، 1973، في طبيعة الانسان ،القاهرة، دار النهضة العربية .
- 29- عبد القوي، علي سامي ،1994، علم النفس الفسيولوجي، الطبعة الثانية ، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية .
- 30- العتابي، عمد عبد حمزة (2012): التدخل الارشادي بفينتي (الحوار_ النموذج) لتنمية توقعات الفاعلية الذاتية لدى طلاب الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- 31- علي، وائل فاضل ،1994، نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على الجلطة القلبية ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، الجامعة لمستنصرية .
- 32- العيسوي ، عبد الرحمن محمد ، 1985، القياس والتجريب في علم نفس والتربية، دار المعرفة الجامعة ، الإسكندرية .
- 33- غرب، مازن كمل، 1989، ضغوط الحياة وعلاقتها بالظاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب ،جامعة بغداد .
- 34- 34- القاضي، علي، 1994، ظاهرة المناعة النفسية في الحضارة الاسلامية ،مجلة منبر الاسلام ،العدد الثالث، السنة الثالثة والخمسون .
- 35- كامل ،عبد الوهاب، 2002، اتجاهات معاصرة في علم النفس ، مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة .
- 36- كباره ، بسام شريف، 1986، طبيب يتحدث عن التوتر العصبي، ط1، مؤسسة مصر للنشر ،لبنان .
- 37- كلاوس، غراوه واخرون(1999): مستقبل العلاج النفسي، معالم علاج نفسي، ترجمة : سامر رضون، دار الثقافة، دمشق.

- 38- كوري، جيرالد (Gerald Corey) (2011) : النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة :سامح الخفش، ط1، دار الفكر للنشر، الاردن .
- 39- اللويحي ، احمد، 2010، مجلة الصحة والحياة ، مؤسسة البيان للنشر ،دولة الامارات العربية المتحدة، دبي، العدد 1 .
- 40- محمد، بشرى اسماعيل (2004): المرجع في القياس النفسي، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 41- محمد، سيد عبد الحميد(2000): الشخصية السليمة ،مكتبة وهبة، لقاهرة.
- 42- محمد، صفاء حسين(2009): الخجل وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب ، جامعة بغداد.

المصادر العربية:

- 1- Anastasi, A,(1976) : psychological Testing, 3thed, Macmillan publishing inc, New york
- 2- Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kádár, A., Krizbai, T., & Lukács Márton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. The New Education Review, 23 (1), 103-115.
- 3- Block ,j. Block, j .H. (1980), The California Child Q-Sort ,Consulting- -4 psychologists press, Palo ,Alto ,California.
- 4- Ellis ,A. (1977):major contribution (Rational-Emotive)Therapy- Research Date the support the clinical and Behavior therapy ,the counseling psychologist.
- 5- Ellis& Dryden .W.(1987):The Practice of Rational Emotive therapy , U.S.A, Springer publishing company
- 6- Frannery, R. 1989: The Stress Resistant person , Harvard Medical School Health Letter .February : 103

- 7- Hgemdule. O, el, (2007) Resilience As A predictor of Depressive Symptoms : A correlation Study With You Adoiescent, Clinical Child psychiatry, Vol, 12,N(1).
- 8- Khudaier,O & Hussein, K. (2016). Rationing the Scale of Psychological Immunity for Advanced Athletes, *Journal of physical science .Faculty of physical Education. Daialy University* , 10(1), 1-15
- 9- Kiecolt, S. (1992). physchoneuroimmunology:can psychological inter ventions modulate immunity? *Journal of consulting and clinical ps ychology*, 60, 559-575
- 10- Margaret B & et .al, (2000): Response In Response To Live Stress. The Effect of Coping Style And Cognitive Hardiness .Journal of personality And Individual Difference. Vol,34(1).
- 11- Matheny , K, et ,al, (1993) ,The Coping Resources inventory for Stress , A measue of perceived Resources Fullness . Journal Clixical .psychology .vol. 49.no (6)
- 12- Mchrens, V.A & Leman ,A.(1969) :Measurement and Evaluation In Education and psychology, Holt Rinh at and Winston, New york.
- 13- Moriarty, D.(2002) : Effect of disputation strategies in rational emotive therapy (REPT)on the treatment of depression journal of clinical psychology AAT,304/340.591.
- 14- Neill, J. T.& Dias, K.L.2001: Adventure Education And Resilience ; the Double –Edged Sword , Journal of Adventure Education And Outdoor Leaming , 1 (1), 35 -42.
- 15- Selye, H.(1976) , The Stress of Life. New yourk, Mc (Graw-Hill Book Company),

ملحق (1)

مقياس الحصانه النفسيه بصيغته النهائيه

ت	الفقرات	كثير جدا	كثيرا	احيانا	نادرا	ابدا
1	اشارك الحديث في النقاشات التي تثار امامي					
2	اخذ بالنصائح والمقترحات التي يقدمها اقراني					
3	اقدم المساعدة لمن يحتاجها مني					
4	احافظ على حدودي في ادب الحوار					
5	اتقبل النقد البناء واستفيد منه					
6	مشاركة الاخرين يساعديني في الحد من الحد من اثار المشكلات					
7	اشارك زملائي المشورة					
8	يصفني الاخرون بانني شخص اجتماعي					
9	امارس حياتي اليومية دون ضغط					
10	استطيع التأثير في الاخرين					
11	اودي جميع الصلوات المفروضة					
12	اجتهد في الصلاة قيام الليل والصيام التطوعين					
13	اصدق في حديثي مع الاخرين					
14	اعترف بذنوبي وتوب الى الله					
15	اومن بان كل ما يحدث لي هو خير من الله					
16	احمد الله في السراء والضراء					
17	اتجنب ارتكاب المعاصي					
18	اتصرع الى الله يخرجني من محنتي					
19	اصبر واحتسب عندما توجهني المصاعب					
20	استثمر اوقاتي فيما يرضي الله					
21	يجعلني التفكير في المستقبل متفائلا					
22	تراودني فكرة بانني سأصبح مهما في المستقبل					
23	استطيع تحديد المشكلات التي واجهها					
24	لدي القدرة على ايجاد حلول سريعة للمشكلات					
25	ابقى في حالة يقضه ونشاط ذهني قدر الامكان					



ت	الفقرات	كثير جدا	كثيرا	احيانا	نادرا	ابدا
26	اسبق الاخرين في التفكير والحركة					
27	اثق بقدرتي على النجاح في حياتي					
28	استثمر الافكار الجديدة افضل استثمار					
29	استفيد من اخطاء الاخرين في حل مشكلاتي					
30	يصفني الآخرون بانني شخص متفائل					
31	انظر للجانب الايجابي في كل ما حولي					
32	احاول ان اكون مستقلا وحياديا في ارائي					
33	يصفني الآخرون بانني حكيم في تصرفاتي					
34	كل ما اقوم به ذو قيمة ومفيد					
35	ابادر في طرح افكار جديدة					
36	اتحمل مسؤولية اقوالي وافعالي					
37	اسعى لتحقيق اهدافي الواضحة في الحياة					
38	اتكيف مع الظروف المحيطة بايجابية					