

فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من

طلاب جامعة الطائف.

الدكتور. سعد رياض محمد البيومي

أستاذ مشارك بقسم علم النفس

كلية الآداب – جامعة الطائف

saad_riad@hotmail.com

00966548788324

الملخص.

يهدف البحث الحالي إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الطائف. وتكونت عينة البحث السيكمترية من (١٤٥) طالباً، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٩ - ٢١) عاماً. وتم اختيار عينة قوامها (٢٠) طالباً من إجمالي العينة ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية، وأدني الدرجات على مقياس المناعة النفسية. وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة. وتمت المجانسة بين المجموعتين من حيث العمر الزمني والنوع، بالإضافة إلى درجاتهم في التطبيق القبلي على كلا من مقياس المناعة النفسية، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، وتم أداء البرنامج الإرشادي الذي استمر لمدة خمسة أسابيع، وقد بلغ إجمالي عدد الجلسات (١٥) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، مع مراعاة اجراءات وشروط التطبيق والتقييم.

وأشارت نتائج البحث إلى حدوث انخفاض ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية وارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج الإرشادي. وهذا يوضح مدى فاعلية البرنامج الإرشادي، وفتياته، وخبراته، وممارساته في التخلص من الأفكار اللاعقلانية وزيادة مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة التي لم يطبق البرنامج الإرشادي عليهم. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية وزيادة الأفكار اللاعقلانية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية انخفضت درجة المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وهذا يدل على أهمية مثل هذه البرامج في تعديل السلوك.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي – المناعة النفسية – الأفكار اللاعقلانية – طلاب جامعة الطائف.



Thesis title: The Effectiveness Of Counseling Program To Support The Psychological Immune System And Reduce The Irrational Ideas For A Sample Of Taif University Students..

Absract

The present research aims at verifying the effectiveness of an counseling program to support psychological immunity and reduce the level of irrational Ideas for a sample of Taif University students. The research sample consisted of (145) students, Their ages range between 19 and 21 years. A sample of 20 students was selected from the total sample who obtained the highest scores on the scale of irrational Ideas and the lowest on the psychological immunity measure. They were divided equally into two groups, one experimental and the other a control sample. The five-week extension program was conducted with a total of 15 sessions, three sessions per week . Taking into account the procedures and conditions of application and evaluation.

The results of the study indicated a significant reduction in irrational Ideas and a high level of psychological immunity among members of the experimental group who were the counseling program applied to them. This shows the effectiveness of the counseling program, its techniques, expertise and practices in reduce irrational ideas and increasing the psychological immunity of the experimental group without the control that was no apply the counseling program to them . This shows the importance of such programs in behavior modifying. The results also indicate a negative correlation between psychological immunity and the increase of irrational Ideas, which means that the higher the level of irrational ideas, the lower the degree of psychological immunity among university students. And this shows the importance of such programs in behavior modifying.

Keywords: Counseling program - The psychological immune system - Irrational Ideas - Taif University students.

مقدمة

يرشدنا القرآن الكريم إلى كيفية بلوغ الاطمئنان والسكينة، وذلك بذكر الله تعالى " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد : ٢٨) والشخص السوي هو الشخص الذي يسيطر على أفكاره ، فيتحكم في انفعاله وسلوكه. وقد أشار إليها "Ellis" بالمعتقدات العقلانية. وهي المعتقدات الواقعية والمنطقية التي تساعد في حصول الشخص على أهدافه ، وهي ذات مضمون نسبيًا وليس حتميًا، وهي تفضلية وليست وجوبية، ويحدث من هذه المعتقدات نتائج انفعالية وسلوكية سوية (Palmer & Dryden 2002, p. 7).

ومع ضغوط الحياة وكثرة الأعباء قد يحدث خللاً في كثير من ردود أفعال الشخص ومنها التفاعلات والأفكار، وتتحول الأفكار في بعض المواقف إلى أفكار لا عقلانية أو غير سوية. وهنا يحتاج الشخص أن يكون لديه قدر كاف من المناعة النفسية التي تساعد على مواجهة هذه الأفكار. وهي كما أشار إليها "Wilson" بأنها "الدفاعات النفسية التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير المعلومات السلبية، بأسلوب يجعل أثارها جيدة بحيث لا تؤثر على الناحية الوجدانية، وتصل بالشخص إلى الشعور السوي الجيد (Wilson, 2003, p.38).

وظلاب الجامعة من أكثر الفئات التي تتعرض للضغوط التعليمية والاجتماعية ومن المتوقع أن يؤثر ذلك على أفكارهم وعلى مناعتهم النفسية، والذي يتوجب البحث عن الأساليب المناسبة للتعامل مع هذه المرحلة. ويمكن الحل في وضع بعض البرامج الإرشادية والعلاجية للتعامل مع مثل هذه الحالات. والإرشاد النفسي يمكن أن يساهم في تغيير حالة الطلاب الذين يعانون من نقص المناعة النفسية وارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية.

أهداف البحث:

تعد المناعة النفسية من العوامل التي تساعد الفرد على التكيف مع المجتمع والتعايش معه بصحة نفسية جيدة، وبالتالي تتغير درجة المناعة من شخص إلى آخر حسب المؤثرات الداخلية والخارجية.

والأفكار من المؤثرات المباشرة التي تؤثر في السلوك والانفعال، وبالتالي يكون لها تأثيراً فعالاً مع المناعة النفسية، ولكن هل الأفكار العقلانية أو غير العقلانية هي ما تساهم في دعم المناعة النفسية، وهنا يكمن الهدف من البحث حيث قياس مستوى المناعة النفسية عند العينة التجريبية، وما مدى ارتباط الأفكار اللاعقلانية بالمناعة النفسية؟. وعمل برنامج إرشادي للعينة التجريبية يساعدهم على التخلص من نقص المناعة النفسية.

مشكلة البحث:

يحتاج الطالب إلى استخدام الوسائل والآليات التي تساعده على التصدي لكل العوامل الخارجية المؤثرة على صحته النفسية واستقراره الانفعالي، ومن هذه العوامل هي الأفكار. حيث يري "Ellis" أنه يوجد مجموعة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية من الممكن أن تكون مسؤولة عن كثير من الاضطرابات العاطفية (Elis, 1975). وبالتالي يحتاج العلم الحديث إلى مزيد من البحث عن الوسائل التي تساعد الطلاب في دعم مناعتهم النفسية والتخلص من الأفكار اللاعقلانية التي تعوق الفرد من العيش بصحة نفسية جيدة. ومن هذه الوسائل استخدام البرامج الإرشادية والتدريبية واختبار مدى فاعليتها في تحقيق الهدف.

وبالتالي يمكن تحديد مشكلة البحث من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

١. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على متغيري المناعة النفسية والأفكار اللاعقلانية؟
٢. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على متغيري المناعة النفسية والأفكار اللاعقلانية؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات المناعة النفسية والأفكار اللاعقلانية عند عينة من طلاب جامعة الطائف؟

أهمية البحث:

يحتاج الإنسان لكي يعيش في صحة نفسية جيدة أن يتمتع بمناعة نفسية ملائمة لهذا التطور السريع في المجتمع والتعاملات المعقدة، وأن يكتسب مهارة التفكير الصحيح في التعامل مع المواقف والأشخاص.

وإذا كان الإنسان بطبيعته يعد كائناً اجتماعياً فإنه نجاحه في تكوين أصدقاء واستمرار علاقاته معهم يعد شرطاً أساسياً من شروط تمتعه بصحة نفسية وجسمية جيدة، واستمتاعه بحياة لها معنى (أبو سريع ، ١٩٩٣ ، ص. ٧). ومن هذا المنطلق فإن الطالب يحتاج إلى اكتساب مزيد من المناعة النفسية التي تساعده على التعامل مع المجتمع والتعايش معه دون أزمات واضطرابات، وكذلك يتم تقييم المواقف بقدر أسلوب التفكير فيها، فلا يتساوى من يفكر تفكيراً منطقياً عقلاً بمن يفكر تفكير غير منطقي وغير عقلائي. ولذا تتحدد أهمية هذا البحث فيما يلي:

الأهمية النظرية: لأهمية دراسة موضوع المناعة النفسية ومدى أهميتها للصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. وبالتالي تتحدد أهمية البحث النظرية في جمع التراث العلمي الذي تناول المناعة النفسية ثم التحليل النظري لعلاقتها بمستوى الأفكار اللاعقلانية عند طلاب الجامعة.

الأهمية العملية: تكمن أهمية هذا البحث العملية في وضع برنامج إرشادي علمي مقنن يمكن به دعم المناعة النفسية عند الطلاب وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة المستهدف تنفيذ البرنامج معها.

مصطلحات البحث :

برنامج إرشادي : Counseling Program

يعرف "زهران" البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية مقننة لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً بهدف مساعدتهم في بلوغ النمو السوي (زهران، ٢٠٠٣، ص. ٥٦).

التعريف الاجرائي للبرنامج الإرشادي:

يعرف الباحث البرنامج الإرشادي بأنه " تلك الخطة التي تتضمن عدداً من الخطوات والاجراءات والأنشطة المصممة بطريقة قصدية في ضوء أسس علمية مقننة تهدف إلي تقديم الخدمات الإرشادية للطلاب وتساعدهم علي تحسين مناعتهم النفسية وما يؤثر فيها من أفكار لاعقلانية، وتدريبهم على مقومات المناعة النفسية، ومساعدتهم على إدراكهم لمعوقات المناعة من أفكار وخبرات وانفعالات.

المناعة النفسية: psychological immune

يعرف " Barbanell " المناعة النفسية بأنها "القدرة على التكيف الإيجابي اللاوعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الجسمية ، من أجل حماية الشخص من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغوط (Barbanell,2009,p.16).

ويعرف الباحث المناعة النفسية بأنها "قدرة الفرد على التعامل مع المواقف والأحداث بأسلوب مناسب وبطريقة لا شعورية، مع وضع الآليات والخطط التي تستخدم مع كل طارئ حتى لا تؤثر على سلوكه أو أفكاره".

الأفكار اللاعقلانية Irrational Ideas

عرف "Ellis" الأفكار اللاعقلانية بأنها "الأفكار السالبة والخاطئة وغير المنطقية وغير الواقعية، والتي تتسم بالذاتية وعدم الموضوعية، وتتأثر بأهواء الشخص، وتبنى على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى حالة من الظن والتهويل والمبالغة، والتي لا تتفق مع امكانات الفرد الواقعية" (Ellis, 1979, p.186).

ويعرف الباحث الأفكار العقلانية بأنها "أفكار خاطئة مبنية على قناعات سلبية وتجعل الفرد يفكر بأسوب غير منطقي وتحدث لديه ردود أفعال غير واقعية.

الاطار النظري والدراسات السابقة:

الإرشاد النفسي:

يعد الارشاد النفسي من أهم العمليات التي يقدمها علم النفس التطبيقي والذي يتم مساعدة الشخص على فهم ذاته وعلى التخلص من حالته غير السوية واكسابه صفات سوية أو مساعدته على اكتساب خبرات عملية أو وقائية.

الإرشاد النفسي يهدف إلى مساعدة الفرد على مواجهة مشكلاته والاستفادة من قدراته في التغلب علي هذه المشكلات، فذلك يعني أن الارشاد لا يقتصر اهتمامه على جانب واحد من حياة الفرد فقط إنما يشمل جميع جوانب حياته (جعفر، ٢٠٠٩، ص ١٧).

والإرشاد النفسي هو تلك العملية التي يقوم من خلالها المرشد بمساعدة العميل على أن يواجه ويفهم ويتقبل المعلومات عن ذاته، ويتفاعل مع الآخرين، حتى يستطيع اتخاذ قرارات فعالة في مختلف جوانب حياته (Gibson & Mitchell, 1886, p. 107)

والإرشاد النفسي بهذا المعنى الشامل يعني أن كل إنسان يحتاج للإرشاد والتوجيه النفسي إما للوقاية أو للتنمية أو للعلاج. والفئة التي تكون في احتياج أكثر هم فئة طلاب الجامعة حيث أنهم على مشارف الحياة العملية والحياة الأسرية المستقلة وهم لبنات المجتمع ومستقبل الأمة وفي نفس الوقت يتعرضوا لكثير من الضغوط التي تحتاج إلى مزيد من التأهيل والإرشاد والتدريب.

المناعة النفسية:

المناعة النفسية هي نظام متكامل الأبعاد الشخصية، يهدف إلى إحداث حالة من التوازن بين متطلبات الشخصية وسياق الحياة من أجل زيادة عملية التكيف النفسية والاجتماعية والطبيعية (Dubey & Shahi, 2011,40). وكذلك هي مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد لديه قدرة على تحمل تأثير الضغوط، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك بنمط لا يؤثر على وظائفه الفعالة (Albert et al, 2012,p.104).

ويعرف "Kagan" بأنها "نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة في التمييز بين ما يضر وما يفيد، وذلك باستخدام التخيل والقدرة على التخطيط، بهدف إعطاء القدرة على إدراك الخطر والحماية منه، وكذلك إدراك على ما يعزز الحياة لديه، وصياغة خطط العمل من أجل الوقاية والتدعيم والإحساس بالهوية والذات (Kagan,2006, p. 94).

يعد نظام المناعة النفسية نظاماً افتراضياً وجدانياً تفاعلياً متغيراً، يشترك مع نظام المناعة الجسمية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد، من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديدات المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث الطارئة، ويحقق درجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة الطارئة وذلك من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستتقة من مدخلات الوعي، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، عبر ثلاث أنظمة فرعية هي الاحتواء والمواجهة التكيفية والتنظيم الذاتي المتفاعلة مع بعضها البعض لوصف العوامل الدافعة التي قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتناغم ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق الذي يعيشه (الشريف، ٢٠١٥).

أبعاد المناعة النفسية:

يوجد تصنيف لأبعاد المناعة النفسية اعتمد على تصنيفها إلى ١٦ بعداً فرعياً في ثلاث مجموعات. المجموعة الأولى تشمل على: التفكير الإيجابي، والشعور بالتحكم، والشعور بالاتساق، والشعور بنمو الذات. والمجموعة الثانية تشمل على: توجه التحدي، والمراقبة الاجتماعية، ومفهوم الذات الابتكارية، والتطبع الاجتماعي، وحل المشكلات، والفعالية الذاتية، وتوجه الأهداف، والإبداع الاجتماعي. المجموعة الثالثة وتشتمل على: ضبط الاندفاع، والتزام، والتحكم العاطفي، وضبط التسرع. (Gomber, 2009) (Vitkane,2004) (Dubey& Shahi,2011) (Olah et al, 2010).

واعتمد " زيدان " على ١٢ بعداً فرعياً للمناعة النفسية وهي: التفكير الايجابي، الإبداع وحل المشكلة، وضبط النفس والالتزان، والصمود والصلابة النفسية، وفعالية الذات، والثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، والمرونة النفسية والتكيف، والتفاؤل (زيدان ، ٢٠١٣).

ويرى "Abelson" أن نظام المناعة النفسية يعمل بكفاءة في حالة لاوعي الشخص بشرط أن يتوفر لدى الشخص التحيز المعرفي الداعم للقدر على القدرة على تقبل ما يرفضه الآخر أو اقناع الآخر به، والتفاؤل اللاواقعي بالمستقبل، الآراء المحفزة للذات، والتخيل الايجابي. (Abelson et al, 2004)

وتوجد بعض الدراسات التي تناولت امكانية استخدام برنامج ارشادي في تعزيز المناعة النفسية أو علاقة نظام المناعة النفسية بمتغيرات أخرى. ففي دراسة (الشريف، ٢٠١٦) والتي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض أعراض ما بعد الصدمة، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الارشادي في رفع كفاءة المناعة النفسية لدى عينة المجموعة التجريبية مقارنة مع نفسها قبل وبعد ومقارنة مع المجموعة الضابطة بعد.

وفي دراسة (الشريف، ٢٠١٥) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وتحمل المسؤولية الشخصية عند طلاب الجامعة، أشارت النتائج إلى أن الفرد الذي يملك شعور عال بالمسؤولية الشخصية هو فرد متحرر من الميول المضادة للمجتمع، ويكون خال من الأعراض العصائية والتي تعد من إحدى نماذج كفاءة المناعة النفسية. وكفاءة المناعة النفسية تعتمد على الادراك الايجابي للذات المثالية ولخبرات الطفولة المبكرة وللمعاملة الوالدية، وكذلك التكيف مع الخبرات الصادمة التي تشكل دافعية للتطور والنمو، والخيالات الايجابية الواقعية المعززة للذات في ضبط السياق مقابل غير الواقعية.

وفي دراسة (Voiviam, 2004) والتي هدفت للكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وجهاز المناعة النفسية والاكتئاب وذلك على طلاب الجامعة، وأسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الرضا عن الحياة والمناعة النفسية وارتباط سلبي بين المناعة النفسية والاكتئاب، وأشارت إلى أهمية اضافة مهارات اختيار الأهداف إلى البرامج الخدمية التي تقدم للطلاب.

الأفكار اللاعقلانية:

تعد الأفكار اللاعقلانية من أهم المتغيرات التي تم دارستها في المجتمع العربي بصفة عامة والمجتمع السعودي بصفة خاصة، ولقد أثبتت العديد من الدراسات في المجتمع السعودي أن معدل انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب معدل مرتفع ومن هذه الدراسات. (الشرقي، ٢٠١٤) و(العنزي، ٢٠١٠).

ويرى Ellis التفكير العقلاني يرجع إلى أساليب التربية والتنشئة المبكرة للطفل، وكذلك من البيئة الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها والتي تحتوي على عناصر وجوانب غير منطقية (Michael,2002, p.33). واتفق معه "Epstein" بأن تكوين هذه الأفكار قد يرجع لعوامل التنشئة الأولى، مما يسبب للشخص العديد من المشكلات في المستقبل يستنتج من خلال منطقه أو أسلوبه في الحديث أو من خلال تعامله مع الآخرين أو مع الأحداث. (Epstien,1986)

وحدد Ellis إحدى عشرة فكرة لا عقلانية تعد المسؤولة عن أكثر ما يصيب الأفراد من اضطرابات سلوكية ومشكلات نفسية وهي: طلب الاستحسان، واللوم القاسي للذات والآخرين، وابتغاء الكمال الشخصي، وتوقع المصائب والكوارث، والقلق الزائد، والتهور الانفعالي، والاعتمادية، وتجنب المشكلات، والشعور بالعجز، وابتغاء الحلول الكاملة، والانزعاج لمتاعب الآخرين. (Ellis, 2004, p.26).

ويوجد في التراث النفسي العديد من الدراسات التي تناولت الأفكار العقلانية من حيث إمكانية الحد منها باستخدام برامج ارشادية أو علاقتها بالمتغيرات الأخرى. ففي دراسة (Mahfar, et al, 2018) والتي هدفت إلى الكشف عن تأثير سمات الشخصية في الأفكار والمعتقدات غير العقلانية. وأسفرت النتائج على أن الانبساط كسمة من سمات الشخصية له تأثير سلبي على تبني الأفكار والمعتقدات غير العقلانية.

وفي دراسة (ميسون وبوعزة، ٢٠١٦) هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات، وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية عند الطلاب، مع وجود علاقة ارتباطية دالة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات، وكذلك علاقة ارتباطية دالة بين قلق المستقبل وتقدير الذات. وهذا ما أكدته دراسة (الطراونة، ٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

وفي دراسة (Albayrak & Akban, 2105) والتي هدفت إلى بحث تأثير الأفكار والمعتقدات غير العقلانية على الدافعية الأكاديمية والفاعلية الذاتية، وأسفرت النتائج عن اختلاف الذكور والإناث في المعتقدات غير العقلانية، ووجد علاقة ارتباطية سالبة بين المعتقدات غير المنطقية وكل من الدافعية الذاتية والفاعلية الذاتية.

وفي دراسة (الصباح، والحموز، ٢٠٠٧) والتي هدفت لبحث مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلاب الجامعة، فأظهرت النتائج إلى انتشار الأفكار بين الطلاب الجامعة والذكور عن الإناث.

وفي دراسة (البكر، ٢٠٠٢) والتي هدفت إلى اختبار مدى قدرة برنامج ارشادي لخفض الأفكار اللاعقلانية لدى مرتفعي القلق والاكتئاب وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية ودرجة القلق والاكتئاب وفاعلية البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والاكتئاب والأفكار اللاعقلانية.

وفي دراسة (عبد العزيز، ١٩٩٢) والتي هدفت للتحقق من مدى فاعلية الارشاد العقلاني في حل مشكلات المراهقة المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية، واستبدالها بأفكار عقلانية جديدة، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج الارشادي في حل مشكلات المراهقة والمرتبطة بالأفكار اللاعقلانية.

وفي دراسة (فرج وعلاونة، ١٩٩٠) والتي هدفت إلى التحقق من أثر تدريس مساق في التكيف والصحة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة. وأسفرت النتائج عن تحقق تأثير لتدريس مساق التكيف والصحة النفسية في خفض الأفكار اللاعقلانية، ولم يكن لجنس الطالب تأثيراً فعالاً في الأفكار اللاعقلانية.

تعقيب على الاطار النظري والدراسات السابقة :

يعد نظام المناعة النفسية من الأهمية لكي يكون الفرد بصحة نفسية جيدة، لأن المناعة النفسية هي نظام متكامل الأبعاد الشخصية، يهدف الى إحداث حالة من التوازن بين متطلبات الشخصية وسياق الحياة من أجل زيادة عملية التكيف النفسية والاجتماعية والطبيعية. وإذا اكتمل مع الشخص مقومات هذا الجهاز المناعي وامتلك القدرة على التفكير العقلاني يصبح شخصية سوية قادة على مواصلة الحياة وأداء رسالتها والتعامل السوي مع الآخرين وتحقيق نجاح في شتى جوانب الحياة.

وتعدد الدراسات السابقة ففي دراسات تناولت برامج ارشادية في تدعيم المناعة النفسية مثل دراسة (الشريف، ٢٠١٦) ودراسات تناولت البرامج الارشادية في خفض الأفكار اللاعقلانية مثل دراسة (البكر، ٢٠٠٢)، ودراسة (عبد العزيز، ١٩٩٢). ودراسة توضح أسلوب التدريس وأثره على الأفكار اللاعقلانية مثل دراسة (فرج وعلاونة، ١٩٩٠). وتوجد دراسة تناولت العلاقة بين المناعة النفسية والمسؤولية الشخصية مثل دراسة (الشريف، ٢٠١٥). ودراسة (Voitviam, 2004) التي توضح العلاقة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة والاكتئاب.

وتوجد دراسات توضع علاقة الأفكار اللاعقلانية بمتغيرات أخرى مثل دراسة (Mahfar, et al, 2018) ودراسة (ميسون وبوعزة، ٢٠١٦)، ودراسة (Albayrak & Akban, 2015) ودراسة (الطراونة، ٢٠١٧). وتوجد دراسة تحدد مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلاب الجامعة. مثل دراسة (الصباح، والحموز، ٢٠٠٧)، ودراسة (الشرقي، ٢٠١٤)، ودراسة (العنزي، ٢٠١٠). وبالرغم من ذلك وجد الباحث ندرة في الدراسات التي تناولت برنامج ارشادي في دعم المناعة النفسية.

ومن خلال التفسير النظري والدراسات السابقة يمكن تحديد الصفات التي يمكن تحقق مناعة نفسية جيدة وتفكير عقلاني سوي وهي كما يلي:

- الاستجابة للمواقف والأحداث بطريقة مناسبة.
- التعامل مع الضغوط والأحداث المؤلمة بأسلوب عقلائي.
- معرفة نواتج السلوك الأفكار وتفسيرها تفسير صحيح.
- القدرة على التكيف السريع مع متغيرات العصر.
- النظرة إلى المستقبل بتفاؤل وتقييم الأحداث تقييم ايجابي.
- تفسير المعارف والخبرات بأسلوب موضوعي غير ذاتي.
- الإدراك الايجابي للذات وفهمها ومعرفة نقاط القوة والضعف فيها.
- ضبط الاعتقادات وعدم التذبذب في الاعتقاد.
- الوصول للإطمئنان القلب والسكينة والحلم في التعامل مع المواقف والأحداث.

تشتمل إجراءات البحث على : الفروض ، والمنهج، والعينة وحدود البحث، والأدوات

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على متغير المناعة النفسية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على متغير الأفكار اللاعقلانية.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على متغير المناعة النفسية.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على متغير الأفكار اللاعقلانية.
٥. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات المناعة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي من خلال القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وطبقاً لمنهج الدراسة فسوف يتم تعرض المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي لمدة خمسة أسابيع، وسوف يبلغ عدد الجلسات (١٥) جلسة، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً. كما استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث.

عينة البحث:

تتكون عينة البحث السيكمترية من (١٤٥) طالباً من طلاب جامعة الطائف ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٩-٢١) عاماً، وتم اختيار عينة شبه تجريبية قوامها (٢٠) طالباً من إجمالي العينة ممن يحصلون على أعلى الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية، وأدنى الدرجات على مقياس المناعة النفسية في القياس القبلي، وبعد ذلك تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وسوف يتم المجانسة بين المجموعتين من درجاتهم في التطبيق القبلي على كلا من مقياس المناعة النفسية، ومقياس الأفكار اللاعقلانية.

حدود البحث ومعايير اختيار العينة:

حرص الباحث في إجراء البحث على توفر الشروط التالية:

- أن تكون عينة الدراسة من طلاب جامعة الطائف.
- أن يتراوح العمر الزمني لعينة الدراسة ما بين ١٩-٢١ سنة.

- أن تكون عينة الدراسة خالية من الإعاقات المختلفة (البدنية – العقلية).
- التأكد من عدم تلقّي أي من أفراد العينة لأية برامج إرشادية مرتبطة بموضوع البحث.
- أن يتحقق التجانس بين أفراد العينة التجريبية وأفراد العينة الضابطة.

تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية:

عمد الباحث إلي ضبط عدد من المتغيرات من أجل تحقيق التجانس بين أفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وذلك علي النحو التالي:

- من حيث مستوي المناعة النفسية:

قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في التطبيق القبلي على مقياس الوحدة النفسية باستخدام (اختبار مان ويتني، U. Test) وذلك كما في جدول (١) :

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في التطبيق القبلي علي مقياس المناعة النفسية.

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى
التجريبية	١٠	10	١٠٠	٤٥	غير دالة
الضابطة	١٠	١١	١١٠		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (U) غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في التطبيق القبلي على مقياس المناعة النفسية.

من حيث الأفكار اللاعقلانية:

قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في التطبيق القبلي على مقياس التدين باستخدام (اختبار مان ويتني، U. Test) وذلك كما يتضح جدول (٢).

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في التطبيق القبلي علي مقياس المناعة الأفكار اللاعقلانية.

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى
التجريبية	١٠	١٠,٢٠	١٠٢	٤٧	غير دالة
الضابطة	١٠	١٠,٨٠	٨١٠		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (U) غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في التطبيق القبلي علي مقياس الأفكار اللاعقلانية.

أدوات البحث:

اعتمد الباحث للتحقق من الفروض على مقياس المناعة النفسية، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، والبرنامج الإرشادي، وفيما يلي عرض لهذه الأدوات.

مقياس المناعة النفسية. "PISS" Psychology Immune System Scale :

مقياس نظام المناعة النفسية من إعداد (الشريف، ٢٠١٥) ويتكون في صورته النهائية من ٦٩ مفردة ، وقام الباحث بتطوير المقياس وتعديله ، وأصبح المقياس في صورته الجديدة ٦٤ مفردة موزعة على ثلاث أنظمة فرعية (١٣ مفردة في الإحتواء، ٣٠ مفردة في المواجهة التكيفية، ٢١ مفردة تنظيم الذات) والاستجابة على المقياس تتم عن طريق تدرج خماسي (تنطبق تماماً: ٥ درجات، تنطبق كثيراً : ٤ درجات، وتنطبق إلى حد ما: ٣ درجات، وتنطبق قليلاً: درجتين، ولا تنطبق: درجة واحدة. والدرجة المرتفعة تدل على نقص في المناعة النفسية، وتتراوح الدرجات على المقياس ما بين (٦٤ – ٣٨٤) درجة.

صدق المقياس:

تم التأكد من صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين حيث عرض المقياس بعد التعديل على عدد (٧) من المحكمين المتخصصين في علم النفس، وكانت نتيجة التحكيم هي الموافقة على جميع عبارات المقياس بعد التعديل، مع مقترحات بسيطة في الصياغة لعدد خمس مفردات من ٦٤ مفردة.

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات مقياس المناعة النفسية استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية (لسبيرمان – براون) ومعامل ألفا – كرونباخ على عينة مكونة من (٦٠) طالباً من طلاب جامعة الطائف، وهذا كما يتضح في جدول (٣) .
جدول (٣) معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة التجزئة النصفية ، ومعامل ألفا – كرونباخ.

المقياس	الطريقة	معامل الثبات	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	سبيرمان براون	0.91	0.01
معامل ألفا- كرونباخ		0.94	0.01

يتضح من جدول السابق أن معاملات الثبات سواء بطريقة التجزئة النصفية أم بإستخدام معادلة ألفا - كرونباخ دالة عند مستوى ٠,٠١، وهذا مؤشراً إيجابياً يدل على الثبات الداخلي للمقياس.

مقياس الأفكار اللاعقلانية يعد مقياس الأفكار اللاعقلانية من المقاييس القائمة على مقياس أليس في الأفكار العقلانية، وقام (الريحاني، ١٩٨٥) بتقنيه على البيئة العربية الأردنية والذي يتكون من ٥٢ فقرة تغطي ١٣ مجال لا عقلاي يحتوي كل مجال ٤ فقرات، ويحصل الشخص على درجتين في حالي الاجابة بنعم وعلى درجة عند الاجابه بلا. ويتم عكس القيم في حالة الاجابة على الفقرات السالبة التالية (٤، ٥، ٦، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٣٥، ٣٧، ٣٩، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٧، ٥٠، ٥٢)

وتتراوح الدرجات على المقياس بين (٥٢ - ١٠٤). والدرجة المرتفعة تعني أن الفرد يحمل أفكاراً لاعقلانية.

ثبات المقياس على عينة البحث:

للتحقق من ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية على عينة مكونة من (٦٠) طالباً من طلاب جامعة الطائف، استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية (لسيرمان - براون) ومعامل ألفا - كرونباخ، وهذا كما يتضح في جدول (٤).

جدول (٤) معاملات ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية بطريقة التجزئة النصفية، ومعامل ألفا - كرونباخ.

المقياس	الطريقة	معامل الثبات	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	سبيرمان براون	0.92	0.01
معامل ألفا- كرونباخ		0.95	0.01

يتضح من جدول السابق أن معاملات الثبات سواء بطريقة التجزئة النصفية أو بإستخدام معادلة ألفا - كرونباخ دالة عند مستوى ٠،٠١ وهذا يبرهن لثبات المقياس على عينة البحث.

١- البرنامج الإرشادي .إعداد: الباحث.

إجراءات تصميم البرنامج :

قام " الباحث " بالإطلاع علي التراث السيكلولوجي المتاح في مجال البرامج الإرشادية سواء في الأطر النظرية أو في الدراسات السابقة علي المستويين العربي والأجنبي وذلك للإستفادة من الطرق المتبعة في تصميم البرامج الإرشادية. وقد استفاد الباحث بما ورد في الدراسات العربية والأجنبية في اختيار الأنشطة الثقافية، والاجتماعية، والفنية، والدينية المستخدمة في البرنامج.

التعريف بالبرنامج الإرشادي :

برنامج دعم المناعة النفسية والحد من الأفكار اللاعقلانية هو برنامج مخطط ومنظم يهدف إلى تقديم الخدمات الإرشادية بطريقة جماعية لعينة من طلاب جامعة الطائف بهدف دعم المناعة النفسية وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية مما يحقق لهم الصحة النفسية.

أهداف البرنامج:

الهدف العام: يهدف البرنامج إلى دعم المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية والذين يحصلون على درجة منخفضة على مقياس المناعة النفسية ودرجة عالية على مقياس الأفكار اللاعقلانية، وذلك عن طريق الإرشاد المعرفي السلوكي، واستخدام فنياته المختلفة التي تحقق الهدف الذي وضعت من أجله.

الأهداف الإجرائية:

- ١- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على معنى المناعة النفسية وما هي الأفكار السلبية التي تؤثر في المناعة النفسية؟
- ٢- أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على الطرق التي تجعلهم يتغلبوا على ضعف المناعة النفسية، وإكسابهم المهارات الذاتية في التخلص من هذه الأعراض.
- ٣- أن يتدرب المجموعة التجريبية على مهارات التفكير العقلاني والتخلص من الأفكار اللاعقلانية.
- ٤- أن يقتنع أفراد المجموعة التجريبية بأهمية التخلص من مسببات المناعة النفسية في حياتنا كوسيلة للتعايش وتقبل للآخرين والتكيف معهم.

تنفيذ البرنامج:

يتكون البرنامج من (١٥) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً كل أسبوع، ويستغرق أداء البرنامج خمس أسابيع.

الفيئات والأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

توجد عدة فنيات يتم استخدامها في هذا البرنامج ومنها ما يلي: المحاضرات والمناقشات الجماعية، والواجبات المنزلية، والنمذجة، وتمثيل الأدوار، والتعزيز، وتعديل الأفكار، والتفريغ الانفعالي، والمتصل المعرفي، والمعارضة والهجوم، وتقييم السلوك، ومواجهة السلوك الشائع، ومسؤولية السلوك الموجه، وإيقاف التفكير القهري، والتخيل، و اظهار المشاعر وازالة القناع الظاهري.

المنهج الذي استخدمه البرنامج :

قام الباحث بالاستفادة من العديد من النظريات النفسية في تصميم البرنامج ومنها المعرفي السلوكي والعلاج العقلاني الانفعالي.

معايير تصميم البرنامج:

- تم تصميم البرنامج وفقاً لعدة معايير أهمها ما يلي:
- مراعاة البرنامج لقدرات الطلاب حتى لا يؤدي إلي شعور الأعضاء بالفشل والعجز.
 - أن يراعي التناسق بين الأنشطة المختلفة من نظرية وعملية.
 - أن يتسم البرنامج بالمرونة في الأداء حتى يتمكن من تحقيق هدفه وحتى لا يصبح رتيباً ويخلو منه طابع التشويق المبالغ فيه فيفقد فاعليته ويقلل من حماس الطلاب للبرنامج.

- اتباع إستراتيجية خاصة لتقييم أنشطة البرنامج تقوم علي قياس الفروق في المناعة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

صدق البرنامج الإرشادي :

تم حساب صدق البرنامج بطريقة (صدق المحكمين) من خلال عرضه على عدد (٧) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية. وذلك للحكم على مدى مناسبة أنشطة البرنامج ومدى فعاليته في دعم المناعة النفسية ودوره في الحد من الأفكار اللاعقلانية لدي عينة من طلاب جامعة الطائف.

المعالجة الإحصائية:

- للتأكد من صحة فروض البحث استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لحساب :
- اختبار (مان ويتني ، U. Test) للعينات الصغيرة لعينتين مستقلتين .
 - اختبار (ويلكوكسون، Wilcoxon . Test) للعينات الصغيرة لعينتين مرتبطتين .
 - معامل الثبات بطريقتي التجزئة النصفية – معامل ألفا كرونباخ .
 - معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط والاتساق الداخلي.
 - معامل مربع ايتا (n2) لقياس حجم تأثير البرنامج الإرشادي في العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

تفسير النتائج.

الفرض الأول: والذي نص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على متغير المناعة النفسية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بمقارنة متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية. وذلك باستخدام اختبار (مان ويتني, U.Test) من خلال برنامج (SPSS) كما يتضح في جدول (٥):

جدول (٥) الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية باستخدام اختبار (مان ويتني, U.Test)

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى
المناعة	التجريبية	١٠	15.5	155	0.01	0.01
النفسية	الضابطة	١٠	٥.5	٥٥		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية حيث جاءت قيمة (u) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه دعم المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة .

وتشير هذه النتيجة إلى تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج المستخدم في الدراسة مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتلقى نفس التدريب.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الشريف، ٢٠١٦) حيث أسفرت نتائجها عن امكانية رفع مستوى المناعة النفسية باستخدام برنامج ارشادي. وبالتالي فإن الأفراد إذا تم إرشادهم إلى الطرق والوسائل التي يمكن من خلالها دعم مناعتهم النفسية يمكن أن يحققوا تحسناً ملحوظاً.

الفرض الثاني: والذي نص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على متغير الأفكار اللاعقلانية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بمقارنة متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية، وذلك باستخدام اختبار (مان ويتي، U.Test) من خلال برنامج (SPSS) كما يوضح جدول (٦).

جدول (٦) الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية باستخدام اختبار (مان ويتي، U.Test).

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
الأفكار	التجريبية	١٠	15.5	١٥٥	0.01	صفر
اللاعقلانية	الضابطة	١٠	٥.5	٥٥		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على الأفكار العقلانية حيث جاءت قيمة (U) دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) في اتجاه انخفاض الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (البكر، ٢٠٠٢)، ودراسة (عبد العزيز، ١٩٩٢). وهنا فالبرنامج الإرشادي يمكن أن يكون فعالاً في خفض درجة الأفكار اللاعقلانية. وكذلك يمكن خفض درجة الأفكار اللاعقلانية باستخدام تدريس مناسب مثل دراسة (فرج وعلاونة، ١٩٩٠).

وهذا ما أكدته نتائج الفرض الحالي حيث أن المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي إنخفض لديها مستوى الأفكار اللاعقلانية بشكل ملحوظ مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي، وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي أحدث تغييراً فعالاً في زيادة مستوى الأفكار العقلانية لدى العينة التجريبية.

الفرض الثالث: والذي نص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على متغير المناعة النفسية "

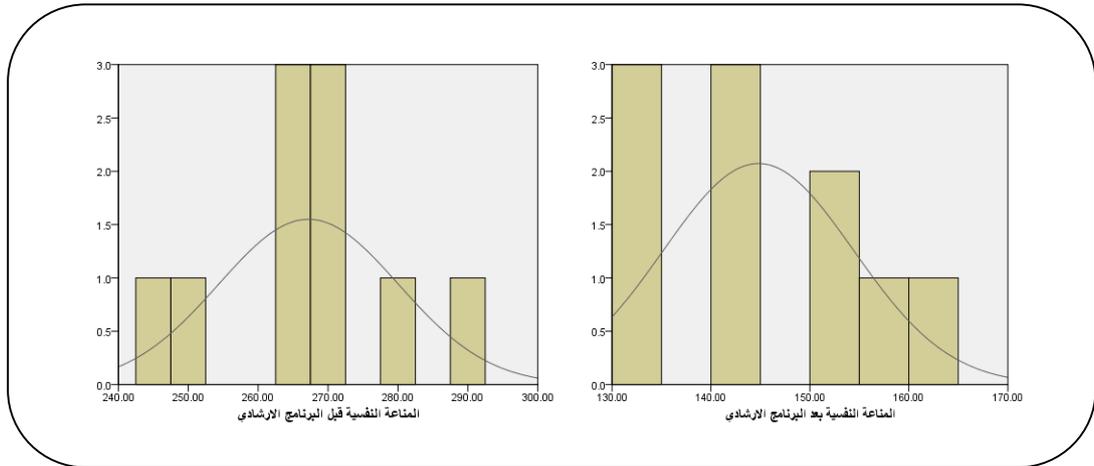
وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بمقارنة متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية باستخدام اختبار " ويلكوكسون Wilcoxon Test " من خلال برنامج (SPSS) كما يوضح جدول (٧).

جدول (٧) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مقياس المناعة النفسية باستخدام

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوي الدلالة	مربع ايتا (n2)	حجم التأثير
المناعة النفسية القياس القبلي/البعدي	السالبة	١٠	٥,٥	٥٥	- ٢,٨٤	٠,٠١	٠,٨٩	كبير
	الموجبة	صفر	صفر	صفر				
	المتساوية	صفر						
	المجموع	١٠						

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس المناعة النفسية بحيث جاءت قيمة (Z) دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) . وهذا يشير إلى ارتفاع درجة المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم للبرنامج العلاجي. ويعزي الباحث هذا التغير بسبب ما أحدثه البرنامج الإرشادي من تغيير في سلوك أفراد المجموعة التجريبية ، وتدل قيمة مربع ايتا (n2) علي أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي كبير حيث بلغت قيمة (n2) ٠,٨٩ .

والشكل (١) يوضح توزيع درجات العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي علي مقياس المناعة النفسية.



شكل (١) توزيع درجات العينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي (المتوسط الحسابي : 267.2، والانحراف المعياري : 12.87) وبعد التطبيق (المتوسط الحسابي : 144.8، والانحراف المعياري : 9.62). علي مقياس المناعة النفسية

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الشريف، ٢٠١٦) والتي تحققت من تحسن المجموعة التجريبية بعد تطبيق عليهم برنامج ارشادي في دعم المناعة النفسية.

وهنا فإن أفراد المجموعة التجريبية كان لديهم الاستعداد للتغير والتغلب على نقص المناعة النفسية من خلال الإرشاد النفسي المناسب. وهذا كان واضحاً من خلال الفروق الجوهرية بين درجات العينة التجريبية على مقياس المناعة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

الفرض الرابع : والذي نص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على متغير الأفكار اللاعقلانية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بمقارنة متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية باستخدام إختبار " ويلكوكسون Wilcoxon Test " من خلال برنامج تحليل الرزم الإحصائية (SPSS) كما يتضح من جدول (٨)

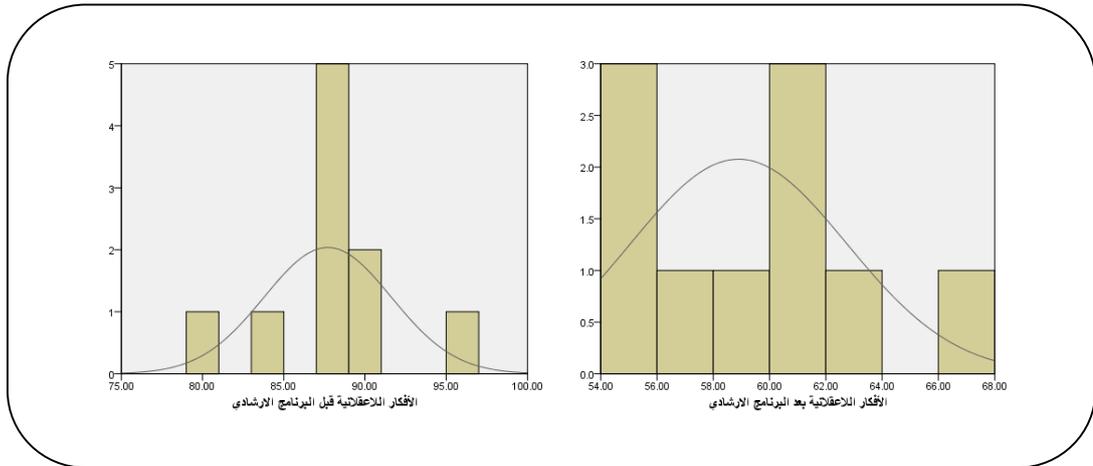
جدول (٨) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية .

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوي الدلالة	مربع ايتا (n2)	حجم التأثير
الأفكار اللاعقلانية القياس (القبلي/ البعدي)	السالبة	١٠	٥,٥	٥٥	-2.84	٠,٠١	٠,٨٩	كبير
	الموجبة	صفر	صفر	صفر				
	المتساوية	صفر						
	المجموع	١٠						

القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (Z) دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١). ويتفق هذا مع دراسة (البكر، ٢٠٠٢)، ودراسة (عبد العزيز، ١٩٩٢).

والشكل (٢) يوضح توزيع درجات العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الأفكار اللاعقلانية.



شكل (٢) توزيع درجات العينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي (المتوسط الحسابي : 87.7، والانحراف المعياري : 3.91) وبعد التطبيق (المتوسط الحسابي : 58.9، والانحراف المعياري : 3.84) على مقياس الأفكار اللاعقلانية..

ويعزي الباحث هذا التغير بسبب ما أحدثه البرنامج الإرشادي من تنمية مستوى الأفكار العقلانية والحد من الأفكار اللاعقلانية في سلوك أفراد المجموعة التجريبية . وتدل قيمة مربع ايتا ($n2$) علي أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي كبير حيث بلغت قيمة ($n2$) ٠,٨٩. ويشير ذلك إلي نجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق أهدافه، حيث لوحظ تحسن دال في استجابات المجموعة التجريبية (بعد) تقديم البرنامج الإرشادي، وظهر هذا التحسن في (الارتفاع) الواضح في درجات المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

الفرض الخامس : والذي نص علي أنه" توجد علاقة ارتباطية بين درجة المناعة النفسية ومستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب باستخدام برنامج (SPSS) على مقياس مقياس المناعة النفسية ومقياس الأفكار اللاعقلانية ، والنتائج كما يوضحها جدول (٩).

جدول (٩) معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية ومقياس الأفكار اللاعقلانية.

المقياس	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	١٤٥	0.252 -	0.01
الأفكار الاعقلانية			

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباطاً دالاً سالباً بين درجات طلاب جامعة الطائف على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس الأفكار اللاعقلانية، وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وهذا يعني أن كلما انخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية ارتفع مستوى المناعة النفسية، والعكس صحيح.

وأشارت العديد من الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والمسؤولية الاجتماعية مثل دراسة (الشريف، ٢٠١٥) ودراسة (Voiviam, 2004) التي أثبتت علاقة المناعة النفسية بالرضا عن الحياة. ويوجد دراسات أخرى أثبتت وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات مثل دراسة (الطراونة، ٢٠١٧) ودراسة (ميسون، وبوعزة، ٢٠١٦). ودراسة (Albayrak& Akban, 2105) التي أثبتت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات، وأسفرت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية والأفكار اللاعقلانية.

اتضح من خلال النتائج أنه يوجد علاقة ارتباطية بين درجة الأفكار اللاعقلانية ودرجة المناعة النفسية حيث أن الطالب الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الأفكار العقلانية يكون لديه مقومات المناعة النفسية الجيدة. وأسفرت نتائج البحث عن انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى شريحة من طلاب الجامعة وهذا اتفق مع ماجاءت به دراسة (الشرقي، ٢٠١٤) و(الصباح والخمور، ٢٠٠٧) وهذا ما يمكن أن يؤثر على مستوى المناعة النفسية عند الطلاب.

واتضح أيضا من خلال النتائج أن درجة المناعة النفسية والأفكار اللاعقلانية يمكن أن تتغير باستخدام برنامج ارشادي تم اعداده بطريقة علمية مقننة، ولذا فقد تغير سلوك الطلاب في العينة التجريبية وتغيرت عاداتهم الخاطئة وأفكارهم اللاعقلانية واستبدلت بأفكار عقلانية وسلوك سوي يساعدهم على التعامل مع المجتمع بدون صدمات أو أزمات، والتخلص من نقص المناعة النفسية.

ولذا يعد متغير المناعة النفسية من المتغيرات الهامة التي ينبغي تدعيمها وعمل برامج ارشادية لها للفئات والشرائح العمرية المختلفة، وكذلك ينبغي على القائمين على مناهج التربية والتعليم الحرص على تدريب وتعليم التلاميذ منذ الصغر على التفكير العقلاني.

توصيات البحث:

يعد البحث العلمي وسيلة للنهوض بأفراد المجتمع والارتقاء بأفراده ولسيما المجتمع الطلابي الذي هم مستقبل الأمة، ومن خلال نتائج البحث الحالي والتراث النظري فيه يمكن التوصية بعدة توصيات وهي:

- الاهتمام بمزيد من الأبحاث التطبيقية والبرامج الارشادية في مجال الوقاية من الأمراض النفسية والصلابة النفسية وذلك طلاب الجامعة لأهمية هذه الشريحة، ومدى تأثيرها في المجتمع مستقبلاً.
- أهمية وجود مرشد نفسي مدرب في الجامعات لدراسة وعلاج العديد من المشكلات الطلابية ودعم المناعة النفسية والأفكار العقلانية.
- الحرص على مزيد من التطبيقات العملية للبرنامج الارشادي للمناعة النفسية على عينات أخرى.
- تبني المؤسسات التربوية والتعليمية للبرامج الإرشادية التي يعدها الباحثون حتى يمتد النفع للجميع.
- يقترح أبحاث ودراسات في تدريب التلاميذ في المراحل العمرية الأولى على أساليب التفكير الصحيح، ودعم المناعة النفسية.

- البكر، علي (٢٠٠٢). برنامج ارشادي مقترح لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى مرتفعي القلق والاكتئاب، رسالة ماجستير، جامعة الامام محمدبن سعود الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس.
- أبو سريخ، أسامة (١٩٩٣). الصداقة من منظور علم النفس، الكويت، عالم المعرفة، (١٧٩) .
- جعفر، محمد (٢٠٠٩). أساسيات الإرشاد النفسي، مكة المكرمة، خوارزم العلمية للنشر والتوزيع.
- الريحاني، سليمان (١٩٨٥). تطوير اختبار الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين: دراسة ثقافية لنظرية أليس في العلاج العقلاني العاطفي، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، ١٤ (٥)، ٧٣ - ١٠٢ .
- زهران، حامد (٢٠٠٣). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
- زيدان، عظام (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٥١)، ٨١٢ - ٨٨٢.
- الشرقي، أحمد (٢٠١٤). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمحافظة جدة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، كلية التربية، مكة المكرمة.
- الشريف، رولا (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى مرافقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية.
- الشريف، علاء (2015). فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالإغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراة، جامعة المنصورة، كلية التربية.
- الصباح، سهير والحموز، عايد (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة الضفة الغربية في فلسطين، مجلة اتحاد الجامعات العربية، بغداد، (٤٩) ديسمبر.
- الطراونة، عبد الله (٢٠١٧). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب جامعة مؤتة، مجلة القراءة والمعرفة (١٨٩)، ٥٨ - ٩٤.
- عبد العزيز، محمود (١٩٩٢). دراسة فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في حل بعض المشكلات المراهقة لطلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية التربية، القاهرة.
- العنزي، سعود (٢٠٠٣). الثقة بالنفس ودافع الانجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرر، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، كلية التربية.
- فرج، محمد وعلاونة، شفيق (١٩٩٢). أثر تدريس مساق في التكيف والصحة النفسية في الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات، المجلد ١٩، العدد ٤.
- ميسون، سميرة وبوعزة، ريحة (٢٠١٦). علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة، المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، ٩ (١)، ١٧-٦٧.

Albayrak, E. & Akban, O.(2105). The Effects of Irrational Beliefs on Academic Motivation and Academic Self-efficacy of Candidate Teachers of Computer and Instructional



www.mecsaj.com/ar

المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد السادس عشر (أب) 2019

ISSN: 2617-9563

Technologies Education Departmen, Procedia - *Social and Behavioral Sciences*, Vol. 197, 25, 1287-1292.

Abelson, R., Frey, K., & Gregg, A. (2004). Experiments with people revelations from social psychology. Inc. Mahwah, NJ 07430: *Lawrence Erlbaum Associates*, In Library of Congress Cataloging.

Albert-Lorincz, E., Albert-Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, 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.

Barbanell, L., (2009). *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson*. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.

Dubey, A., & Shahi, D., (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal Science Researches*, 8(1-2), 36-47.

Gibson, R. & Mitchell, M. (1986). *Introduction to counseling and guidance second* , New York, Ed,macmillan publishing company.

Gombor, A. (2009). *Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work-Related Factors, Social Support, Personality, and Life Satisfaction as Determinants of Burnout*. Ph.D. Dissertation, University of Eötvös Lorand Hungary, Budapest.

Ellis, A. (1975). *Humanstic Psychotherapy : The Rational Emotive Approach*. New York: Mcgraw Hill Book Company.

Ellis, A. (1979). *Rational – Emotive Therapy*: In R. corisnin(EDS), *Current psychotherapies*, Itasca, peacock publishers.

Ellis, A. (2004). *Rational emotive behavior therapy ,it works for me, it can work for you*. London: Prometheus Books.

Epstein, N.(1986). Cognitive marital therapy multilevel assessment and intervention, *Journal Emotive therapy*, 4(1), 68-81.

Kagan. H., (2006). *The psychological immune system, A new look at protection and survival– Herman*. Library of Congress Control Number: 2005908995. U.S.A.



www.mecs.com/ar

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد السادس عشر (أب) 2019

ISSN: 2617-9563

- Mahfar, M., Senin, A. , Yong, C., & Ghani, F. (2018). The Influence of Personality Traits on Irrational Beliefs in Malaysian Teachers. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(8), 775–789.
- Michael, B. (2002). *What's The Difference between the Philosophical thoughts and the Philosophical Believe*. Hall Final university, New York.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K., (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC–Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.
- Palmer, S. & Dryden. W (2002). The Rational Emotive Behavior Therapist, *Journal of the Association for Rational Emotive Behavior Therapy* , Vol.10, No1.
- Voitkane, S., (2004). Goal Directedness in Relation to Life Satisfaction, Psychological Immune System and Depression in First-semester University Students in Latvia. *Baltic Journal Of Psychology*, 5(2), 19-30.
- Wilson, T. (2002). *Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious*. Includes. the President and Fellows of Harvard. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.