



أثر برنامج إرشادي قائم على دحض الأفكار في تنمية السكينة النفسية لدى طالبات الجامعة

م.م زينب مجيد حميد
مديرة تربية ديالى

Abstract

The present study aimed to identify the effect of a counseling program based on disputing irrational thoughts on developing psychological serenity among female university students. This was investigated through testing the following null hypotheses:

- There are no statistically significant differences at the (0.05) significance level between the ranks of the experimental group's scores on the pre- and post-tests of the Psychological Serenity Scale.

- There are no statistically significant differences at the (0.05) significance level between the ranks of the control group's scores on the pre- and post-tests of the Psychological Serenity Scale.

- There are no statistically significant differences at the (0.05) significance level between the ranks of the experimental and control groups' scores on the post-test of the Psychological Serenity Scale.

The present study was limited to female students at the University of Diyala during the academic year (2025–2026). To achieve the study objective and test its hypotheses, the researcher employed an experimental design consisting of an experimental group and a control group, with pre- and post-testing. The study population comprised (12,537) female students. A statistical sample of (400) female students was selected, while the sample to which the counseling program was administered consisted of (20) female students who demonstrated low levels of psychological serenity, with scores below the hypothetical mean of (66) points. The participants were randomly assigned to two groups: an experimental group and a control group, with (10) students in each group. Equivalence between the two groups was established with respect to selected variables, including their pre-test scores on the Psychological Serenity Scale.

The researcher adopted the Psychological Serenity Scale developed by Roberts (1996), which was translated by Kneen (2023). The scale was based on Roberts' (1996) theoretical framework for interpreting the concept of psychological serenity and consisted of (22) items. It was presented to a group of specialists in the fields of educational and psychological sciences, thereby establishing its face validity. Construct validity was also verified. Reliability was established using two methods: test-retest reliability, which yielded a coefficient of (0.83), and Cronbach's alpha, which yielded a coefficient of (0.80).

Furthermore, the researcher developed and implemented a counseling program based on the disputation of irrational thoughts, in accordance with Albert Ellis's (1997) Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). The validity of the counseling program was verified by presenting it to a group of experts specializing in psychological counseling and educational guidance, thereby establishing its face validity. The program consisted of (10) counseling sessions, conducted at a rate of three sessions per week, with each session lasting (45) minutes.

The researcher employed the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) to statistically analyze the data. The results indicated that the counseling program based on disputing irrational thoughts had a significant effect on developing psychological serenity among female university students. In light of the findings of the present study, the researcher proposed a number of recommendations and suggestions.

Email: Zainab
majeed@gmail.com

Published: 1- 9 -2026

Keywords: البرنامج الإرشادي،
دحض الأفكار، السكينة النفسية.

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

المخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر برنامج إرشادي قائم على دحض الافكار في تنمية السكينة النفسية لدى طالبات الجامعة ويتم ذلك من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية: -

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السكينة النفسية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السكينة النفسية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السكينة النفسية .

يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة ديالى (2025-2026)، ولغرض تحقيق هدف البحث واختبار فرضياته أستخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع اختبار قبلي وبعدي)، إذ تكون مجتمع البحث من (12537) طالبة، فكانت العينة الإحصائية (400) وعينة تطبيق البرنامج الإرشادي تكونت من (20) طالبة من الذين لديهم انخفاض في مستوى السكينة النفسية حيث بلغت درجاتهم ادنى من المتوسط الفرضي البالغ (66) درجة، موزعة بطريقة عشوائية على مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) وبواقع (10) طالبة في كل مجموعة، وقد تم إجراء التكافؤ في بعض المتغيرات وهي (في الاختبار القبلي على مقياس السكينة النفسية)، إذ تبنت الباحثة مقياس (Roberts, 1996)، المترجم من قبل الباحثة (كنين، 2023)، والمكون من (22) والمستند على نظرية (Roberts, 1996) في تفسير مفهوم السكينة النفسية، وتم عرضه على مجموعة من المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس، وكذلك تم التحقق من صدق البناء، أما الثبات فقد تم ايجاده بطريقتين هما، اعادة الاختبار اذ بلغ (0,83) والفاكرونباخ وقد بلغ (0,80)، وكذلك قامت الباحثة ببناء وتطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب (دحض الافكار) بحسب النظرية العلاج العقلاني الانفعالي لـ (Albert Ellis, 1997)، وتم التحقق من صدق البرنامج الإرشادي من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للبرنامج، وقد تكون البرنامج من (10) جلسة إرشادية بواقع (ثلاث جلسات) في الأسبوع، وكان زمن الجلسة الواحدة (45) دقيقة، وقد أستعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات احصائياً، وقد أظهرت النتائج ان للبرنامج الإرشادي بأسلوب دحض الافكار تأثيراً في تنمية السكينة النفسية لدى طالبات الجامعة وفي ضوء نتائج البحث الحالي قدمت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات.

مشكلة البحث:

يشهد العصر الحالي تزايداً ملحوظاً في وتيرة التحديات والضغوط الحياتية ، مما يعرض الأفراد لحالة من التشتت الانفعالي المستمر. وينتج عن هذا الوضع ضعف واضح في قدرة الفرد على تحقيق السكينة النفسية، والتي تُعد الركيزة الأساسية للوصول إلى التوازن الذاتي والمواجهة الإيجابية للمشكلات . وتتمثل المشكلة البحثية في نقص المستويات المطلوبة من الطمأنينة والهدوء الداخلي لدى طالبات الجامعة، مما ينعكس سلباً على صح النفسية والتوافق الاجتماعي. (النبلسي، 2020، ص 88).

يواجه طلبة الجامعة صعوبة في تحقيق السكينة النفسية والمحافظة عليها في ظل ما تفرضه الحياة الجامعية من متطلبات وضغوط أكاديمية ونفسية واجتماعية، الأمر الذي قد ينعكس على توافقه النفسي والاجتماعي ويزيد من مشاعر القلق والتوتر والخوف لديهم، وعلى الرغم من توافر العديد من مصادر الدعم والإرشاد النفسي، فإن قدرة الطلبة على مواجهة الضغوط وتحقيق السكينة النفسية تختلف باختلاف طريقة إدراكهم للأحداث وتفسيرهم لها، فضلاً عن اختلاف أساليبهم في التعامل مع الأفكار والمواقف التي يتعرضون لها، بما يمنعه من التعامل مع تحديات الحياة بصورة أكثر اتزاناً وتحقيق قدر أقل من الطمأنينة والاستقرار النفسي. (Stroebe & Schut, 2010:273).

وأشارت العديد من الدراسات السابقة ومنها دراسة (Arnout, 2019) التي تهدف الى الكشف عن مساهمة السكينة النفسية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، توصلت الدراسة إلى أن السكينة النفسية تُعد من المتغيرات النفسية المهمة التي تسهم في تعزيز الاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وأنها تمثل عاملاً تنبؤياً إيجابياً إلى جانب استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، فضلاً عن ان انخفاض مستوى السكينة النفسية يؤدي إلى إضعاف شعور الطلبة بالطمأنينة والاتزان الداخلي، وتضعف قدرتهم على مواجهة الضغوط وتحقيق التوافق الأكاديمي والشخصي. (Arnout, 2019, pp. 1-11)

ومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي:

"هل للبرنامج الإرشادي قائم على دحض الأفكار اثر في تنمية السكينة النفسية لدى طالبات الجامعة؟"

اهمية البحث :

أصبح الإرشاد النفسي في الوقت الحاضر من المتطلبات الأساسية التي تفرضها التحولات المتسارعة في مختلف جوانب الحياة، وما صاحبها من تطورات معرفية وتكنولوجية، فضلاً عن التحديات النفسية والاجتماعية والأسرية والمهنية التي يواجهها الأفراد. وقد أفرزت هذه المتغيرات حاجة متزايدة إلى خدمات الإرشاد النفسي بوصفها وسيلة فاعلة لمساعدة الفرد على تحقيق التكيف مع تلك التحديات، وتعزيز توافقه مع ذاته ومجتمعه وبيئته، بما يسهم في تحسين مستوى توافقه النفسي والاجتماعي(المشاقبة، 2008: 33-34).

يعد البرنامج الإرشادي الركيزة الأساسية للعملية الإرشادية، إذ يتطلب إعداد عناية علمية وتنظيمية دقيقة لضمان تحقيق أهدافه بكفاءة، وينبغي أن تستند إلى أسس نفسية وتربوية سليمة، كما ينبغي أن يتسم البرنامج بالمرونة والقدرة على التطوير بما ينسجم مع حاجات الفئة المستهدفة، وأن يكون واقعياً ومتناسباً مع الإمكانيات والموارد المتاحة، بحيث ينطلق من الإمكانيات الفعلية ويعتمد مبدأ تحقيق الممكن بدلاً من السعي إلى أهداف مثالية يصعب تطبيقها (زهران، 2010: 503).

ولكي تحقق البرامج الإرشادية أهدافها لا بد أن يحتوي البرنامج الإرشادي على مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية، ومن هذه الأساليب (أسلوب دحض الأفكار اللاعقلانية (Disputing Irrational Beliefs) للعالم (Albert Ellis, 1997) ويُنظر إلى هذا الأسلوب بوصفه من أكثر الأساليب المعرفية فاعلية في العملية الإرشادية، إذ تقوم على دحض الأفكار غير العقلانية وغير المنطقية التي تقف وراء الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وذلك من خلال أسلوب علمي يساعد المسترشد على مواجهة تلك الأفكار، وتحليلها، وتعديلها، واستبدالها بمعتقدات عقلانية تساهم في تحقيق توافقه النفسي (Ellis & Bernard, 1986: 111).

وقد أشارت العديد من الدراسات السابقة ولا سيما الدراسات المحلية، إلى فاعلية هذا الأسلوب في تحقيق أهداف البرامج الإرشادية، ومن بين هذه الدراسات دراسة (الجبوري، 2019) التي استعملت أسلوب دحض الأفكار في خفض التفكير المنعزل لدى المسنين في دور الدولة، فضلاً عن دراسة (إبراهيم، 2023) التي وظفت الأسلوب نفسه في تنمية النضج الاجتماعي لدى الطلاب الإيتام في المرحلة المتوسطة، وأشارت نتائج كلتا الدراستين إلى فاعلية أسلوب (دحض الأفكار) في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، وهو ما يوفر سنداً علمياً لتوظيفه في الدراسة الحالية لتنمية السكينة النفسية لدى طالبات الجامعة، انطلاقاً من قدرته على تعديل المعتقدات والأفكار غير التكيفية التي تؤثر في إدراك الطلبة لقدراتهم الأكاديمية.

تُعَدُّ السكينة النفسية من الركائز الأساسية في بناء الشخصية الإنسانية، لما تؤديه من دور مهم في تعزيز السلام الداخلي الذي يمثل مدخلاً أساسياً لتحقيق الشعور بالراحة والطمأنينة في مختلف مواقف الحياة، حتى في ظل الظروف الصعبة والتحديات التي قد يواجهها الفرد. وترتبط السكينة النفسية بالحالة الإيجابية للفرد في قدرته على ضبط انفعالاته وتنظيم أفكاره، بما يساهم في تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية والتوافق الشخصي. (Jenkinson, 2002: 12)

يرى (Robert, 2006) أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من السعادة يميلون إلى تفسير المواقف والأحداث التي يواجهونها بطريقة إيجابية، في حين يعتمد بعض الأفراد في شعورهم بالسعادة على ما يمرون به من خبرات وأنشطة ممتعة ومواقف باعثة على الفرح، وتُعَدُّ السكينة النفسية مؤشراً يعكس مدى تقبل الفرد لحياته ورضاه عنها، إذ تمنحه شعوراً بالانسجام والسلام الداخلي، مما يساهم في

تكوين صورة إيجابية ومتوازنة عن ذاته، ويعزز قدرته على تحقيق أهدافه وطموحاته ذات الأبعاد الروحية والشخصية. كما تساعد السكينة النفسية الفرد على مواجهة التحديات والصعوبات التي تعترض مسار حياته، وتعمل على تنمية قدرته على التكيف، بما يؤدي إلى تكوين مناعة نفسية تساعد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة بفاعلية. (Robert, 2006:174)

أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي التعرف على أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب دحض الأفكار في تنمية السكينة النفسية لدى طالبات الجامعة ، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السكينة النفسية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السكينة النفسية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السكينة النفسية .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة ديالى للعام الدراسي (2025-2026) للدراسة الصباحية والمساءلة.

تحديد المصطلحات :

اولاً : البرنامج الإرشادي:

- بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992)

يُعرّف البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط ومنظم وفق أسس علمية ومنهجية سليمة، ويتضمن مجموعة من الخدمات والأنشطة الإرشادية المباشرة وغير المباشرة التي تُقدّم للمسترشدين، بهدف مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم وتنمية قدراتهم وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، بما ينسجم مع حاجاتهم الإرشادية (Borders & Drury, 1992, p. 461)

ثانياً: أسلوب (دحض الأفكار)

- أليس (Ellis, 1997)

فنية سلوكية معرفية تهدف إلى مساعدة المسترشد على تعديل أفكاره ومعتقداته غير المنطقية، واستبدالها بأفكار ومعتقدات عقلانية أكثر واقعية، بما يساهم في تبني فلسفة حياتية قائمة على التفكير العقلاني والمنطقي، وصولاً إلى بناء أنماط تفكير أكثر تكيفاً (Ellis, 1987:7).

التعريف النظري :-

تنبت الباحثة تعريف (Ellis,1997) ليكون هو التعريف النظري للبحث الحالي.

التعريف الإجرائي للباحث:

هو الطريقة التي تتبعها الباحثة أثناء تطبيقه للبرنامج الإرشادي وما يتضمنه هذا الأسلوب من استراتيجيات وفنيات.

ثالثاً: السكينة النفسية (Psychological Serenity)

-عرفها (Roberts,1996):

هي حالة دائمة نسبياً من السلام الداخلي والاطمئنان النفسي، تتجسد في شعور الفرد بالهدوء والراحة والالتزان الانفعالي، وتمكنه من التعامل مع المواقف الضاغطة والظروف العصيبة بحكمة وثبات (Roberts.1996:55).

التعريف النظري :-

تنبت الباحثة تعريف (Roberts,1996) تعريفاً نظرياً للبحث الحالي.

•التعريف الاجرائي

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس السكينة النفسية.

الفصل الثاني

المحور الأول: (أسلوب دحض الأفكار) (Ellis, 1992)

يعد أسلوب (دحض الأفكار) أسلوباً معرفياً علاجياً، ويشير إلى أنّ أفكارنا غير المنطقية هي التي تسبب لنا المشاعر والأحاسيس المزعجة، والعلاج عند اليس (Ellis) باستخدام هذا الأسلوب يأتي من خلال دحض الأفكار غير العقلانية وغير المنطقية، يتمثل أسلوب دحض الأفكار في العملية الإرشادية بتوجيه المرشد مجموعة من الأسئلة إلى المسترشد تتناول الجوانب العقلانية واللاعقلانية لأفكاره ومعتقداته، بهدف مساعدته على فحص هذه الأفكار وتقويمها بصورة ذاتية، وليس بهدف فرض وجهة نظر المرشد عليه. إذ يتيح هذا الأسلوب للمسترشد إدراك عدم منطقية بعض أفكاره الخاطئة وضعف أسسها الواقعية، مما يدفعه إلى إعادة النظر فيها والتخلي عنها، كما يعتمد المرشد على استخدام التساؤلات الإرشادية التي تساعد المسترشد على اكتشاف أوجه القصور في أفكاره اللاعقلانية والوصول إلى قناعة ذاتية بعدم صحتها. (Ellis & Bernard, 1986:111)

المحور الثاني: السكينة النفسية :: (Academic Self-Efficacy)

تتضمن السكينة النفسية تحقيق حالة من التوازن بين الفرد وذاته من جهة، وبينه وبين الآخرين والبيئة المحيطة به من جهة أخرى، إذ إن توافر علاقات متوازنة في حياة الفرد يسهم في تعزيز استقراره النفسي، ويجعله أكثر قدرة على العمل والإنتاج بعيداً عن مشاعر القلق والتوتر، ومن خلال السكينة النفسية يتحقق للفرد الإحساس بالأمن النفسي، في ظل بيئة اجتماعية يسودها الود والتآلف، وهي بيئة

محفة تدفعه إلى أن يكون أكثر إيجابية وفاعلية وتفاعلاً في حياته اليومية، كما أن تحقيق السكينة النفسية يرتبط بقدرة الفرد على إحداث التوازن بين مختلف جوانب شخصيته، والتوفيق بين المشاعر الإنسانية المتباينة مثل القلق والطمأنينة والتشاؤم والتفاؤل، بما يساعده على تبني أنماط سلوكية إيجابية ومنفتحة تتأثر بالعوامل الشخصية والاجتماعية المحيطة به، وتحقيق توافق إيجابي مع محيطه الاجتماعي (Jenkinson, 2002:29).

نظريات فسرت السكينة النفسية: (Psychological Serenity)

. نظرية روبرتس (Roberts, 1996)

تُعد (Roberts, 1996) من أوائل الباحثين الذين تناولوا مفهوم السكينة النفسية (Psychological Serenity)، إذ أشارت إلى أن السكينة النفسية تمثل أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية وأحد مؤشرات الأساسية، كما تُعد من أبرز المظاهر الدالة على التوافق النفسي. ويشير مفهوم السكينة النفسية إلى خلوّ النفس من مشاعر الكراهية والعداء، واتصاف الفرد بخصائص إيجابية تتمثل في الصبر، والالتزان، والتفاؤل، وتوقع الخير، والرضا، والتسليم، فضلاً عن تحقيق حالة من الانسجام الداخلي مع الذات ومع الآخرين. كما تتحقق السكينة النفسية من خلال قدرة الفرد على ضبط انفعالاته، والمحافظة على هدوئه، وعدم الانجراف وراء الاستجابات الانفعالية السلبية أو المدمرة، والتخلي بالصبر في مواجهة المواقف المختلفة. وتُعد السكينة النفسية النابعة من داخل الفرد من أهم الدوافع التي تساعد على إدراك الحياة بصورة أكثر إيجابية، إذ تنشأ من خلال حالة التصالح مع الذات. (Grant, 2015:87)

ويشير (Roberts, 1991) إلى أن الإنسان يمتلك العديد من القدرات والإمكانات الكامنة التي يمكن تنميتها واستثمارها بصورة فاعلة، بما يجعل السلوك الإنساني أكثر تنظيمًا وإيجابية وقدرة على تحقيق النجاح والإنجاز. ومن هذا المنطلق، تركز السكينة النفسية على تقرد الفرد، وتنظيم أفكاره وخبراته وسلوكياته بطريقة إيجابية قائمة على التفاؤل والثقة بالكفاءة والقدرة على تحقيق الأهداف. كما تتيح للفرد فرصة النمو والتطور وفقاً لقدراته وإمكاناته المعرفية والشخصية. وتُعد السكينة النفسية نمطاً من الأداء النفسي الذي يساعد الفرد على التكيف مع المواقف والأحداث الصعبة، إذ تتضمن مجموعة من الأبعاد المرتبطة بالثقة، والإيمان، والانتماء، والعطاء، والتسامح، والقدرة على حل المشكلات، فضلاً عن التحكم في الانفعالات وقبول الجوانب التي يصعب تغييرها. وهي في جوهرها خبرة انفعالية إيجابية متعلمة تسهم في خفض مستوى التوتر المدرك وتعزيز الصحة النفسية، كما تساعد الفرد على تقبل المواقف الحياتية المختلفة. (Roberts, 1996:23)

كما أوضحت (Roberts, 1993) أن السكينة النفسية تمثل حالة من التقبل الإيجابي لأحداث الحياة ووقائعها، سواء أكانت إيجابية أم سلبية، وتتميز بالاستبشار وتوقع الخير والهدوء والالتزان الانفعالي. وترتبط السكينة النفسية ارتباطاً إيجابياً بعدد من المتغيرات النفسية، كما تُعد أحد العوامل المهمة

المساهمة في تحقيق السعادة؛ إذ إن امتلاك الفرد لمقومات السعادة الخارجية لا يضمن بالضرورة شعوره بها ما لم يصاحب ذلك وجود حالة من السكينة والطمأنينة الداخلية، وتبرز أهمية السكينة النفسية بوصفها عاملاً أساسياً في تعزيز الرفاه النفسي وتحقيق التوازن الداخلي للفرد. (Linley et al., 2009:90)

الدراسات السابقة :

تم توظيف الدراسات السابقة التي حصل عليها الباحثة في مشكلة البحث وأهميته.

الفصل الثالث

يشتمل هذا الفصل على منهجية البحث وإجراءاته.

أولاً: منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي، لما يتميز به من دقة علمية عالية وقدرة على ضبط المتغيرات والتحكم فيها بصورة منهجية (ملحم، 2015: 422).

ثانياً: التصميم التجريبي:

اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي القائم على مجموعتين متكافئتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، مع تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي على كلتا المجموعتين.

اختبار بعدي	المتغير المستقل (برنامج إرشادي باسلوب دحض الأفكار)	تكافؤ المجموعتين (الاختبار القبلي على مقياس السكينة النفسية)	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية
	-----			المجموعة الضابطة

ثالثاً : مجتمع البحث :

ويُقصد بمجتمع البحث جميع الأفراد و الوحدات أو العناصر التي تشترك في خصائص محددة وتمثل الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة والتي تسعى الباحثة إلى استقصائها وتحليلها (حمزة وآخرون، 2016: 103).

تكون مجتمع البحث الحالي من:

مجتمع طالبات الكلية:

يتكون مجتمع البحث الحالي من طالبات جامعة ديالى إذ تم تحديد بعض الكليات كمجتمع بحث للعام الدراسي 2025-2026 والبالغ عددهم (12537) طالبة، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1)

مجتمع البحث موزع بحسب الكليات

الاناث	اسم الكلية	الاناث	اسم الكلية
533	كلية الادارة والاقتصاد	2820	كلية التربية للعلوم الإنسانية
142	كلية الطب البيطري	1255	كلية العلوم الإسلامية
1120	كلية العلوم	2625	كلية التربية الأساسية
898	كلية العلوم الصرفة	515	كلية القانون
587	كلية الهندسة	357	كلية الفنون الجميلة
244	كلية الزراعة	421	كلية التربية المقداد
765	كلية الطب	255	كلية التربية الرياضية
		12537	المجموع الكلي

رابعاً: عينات البحث

تُعد العينة جزءاً من مجتمع البحث يتم اختياره وفق أسس علمية ومنهجية، بحيث يعكس الخصائص الرئيسة للمجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً. (الزهيري، 2017: 139)

جرت الباحثة اختيار عينة البحث على وفق الخطوات الآتية:

أ- العينة الاستطلاعية (عينة وضوح التعليمات):

قامت الباحثة بسحب عينة استطلاعية بلغت (20) طالبة باستخدام الطريقة العشوائية البسيطة تم اختيارها من كلية الفنون الجميلة، قامت الباحثة بتطبيق مقياس السكينة النفسية على العينة لغرض بيان مدى وضوح فقرات المقياس والتأكد من صلاحيته من حيث الصياغة والوضوح وحساب الوقت المستغرق للإجابة.

ت- عينة التحليل الإحصائي:

لغرض إجراء التحليل الإحصائي لمقياس السكينة النفسية الذي أعده الباحثة، تم اختيار عينة مكونة من (400) طالب من ثلاث كليات في جامعة ديالى، وهي (كلية القانون والعلوم السياسية، كلية الإدارة والاقتصاد، كلية الهندسة، كلية التربية المقداد)، بواقع (100) طالبة من كل كلية، وباستخدام الطريقة العشوائية البسيطة.

ث- عينة الثبات:

تم سحب عينة الثبات والتي بلغ عددها (30) طالبة تم اختيارهم من كلية الزراعة ، وقد طُبق عليهم مقياس السكينة النفسية ، ثم أُعيد تطبيقه بعد مضي (14) يوماً، وذلك لغرض حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار. (Test-Retest)

ج- عينة البرنامج الإرشادي:

جرى تطبيق مقياس السكينة النفسية على طالبات كليتي التربية الاساسية وكلية التربية للعلوم الانسانية والبالغ أعدادهم (40) طالبة، بواقع (20) طالبة في كل كلية، كلية التربية الأساسية (مجموعة ضابطة)، وكلية التربية للعلوم الإنسانية (مجموعة تجريبية) قامت الباحثة باختيار (20) طالبة بالطريقة القصدية من الذين حصلوا على درجة اقل من المتوسط الفرضي والبالغ (66) درجة على مقياس السكينة النفسية، وبذلك حددت العينة التجريبية والضابطة في الدراسة الحالية.

خامساً: أداة البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي، قامت الباحثة بالاعتماد على النسخة المكيفة لمقياس السكينة النفسية الذي أعده (Roberts, 1996)، المترجم والمكيف بما يتناسب مع البيئة العراقية من قبل الباحثة (كنين، 2023)، فضلاً عن قيام الباحثة ببناء البرنامج الارشادي بأسلوب (دحض الافكار) لتنمية السكينة النفسية لدى طالبات الجامعة وذلك عن طريق الجلسات الارشادية التي سيتم عرضها في الفصل الرابع.

أولاً: مقياس السكينة النفسية :-

تبنت الباحثة مقياس السكينة النفسية الذي أعده (Roberts, 1996)، المترجم من قبل الباحثة (كنين، 2023)، والمتكون من (22) فقرة، وتم الاعتماد على المدرج الخماسي للتقدير ازاء كل فقرة، وقد اعطيت كل فقرة درجة تتراوح ما بين (1-5)، إذ تعطى الدرجة (5) للبديل (تتطبق علي دائماً) والدرجة (4) للبديل (تتطبق علي غالباً) والدرجة (3) للبديل (تتطبق علي احياناً) والدرجة (2) للبديل (تتطبق علي نادراً) والدرجة (1) للبديل (لا تتطبق علي ابداً) لل فقرات الايجابية والعكس للسلبية، ويمكن ان تكون أعلى درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب عن إجابته على فقرات المقياس (110) درجة وأقل درجة ممكن ان يحصل عليها (22) درجة، والمتوسط الفرضي للمقياس مقداره (66) درجة.

سادساً: الخصائص السايكومترية لمقياس السكينة النفسية :

أولاً: الصدق:

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين هما:

أ-الصدق الظاهري:

لتحقيق هذا النوع من الصدق قامت الباحثة بعرض المقياس بصيغة الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في (علم النفس، والارشاد النفسي، والمقياس النفسي)، والبالغ عددهم (17) محكماً للحكم على مدى صلاحية فقرات مقياس السكينة النفسية، وتبين من خلال اراء الخبراء على صلاحية فقرات مقياس السكينة النفسية المقدم الى المحكمين صالحة جميعها وبذلك تألفت الصيغة النهائية للمقياس من (22) فقرة.

ثانياً: مؤشرات الثبات:

استخراج الباحثة ثبات المقياس بطريقتين:

1- طريقة إعادة الاختبار :-

استخرجت الباحثة (معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار) عن طريق تطبيق المقياس على افراد العينة مؤلفة من (30) طالبة بالطريقة العشوائية البسيطة تم اختيارهم من كلية الزراعة، وبعد مرور فترة زمنية بحدود اسبوعين إذ تم تطبيق المقياس على أفراد العينة نفسها مرة أخرى، ثم يتم حساب (معامل ارتباط بيرسون)، بين درجات الطالبات في الاختبارين وبلغت قيمة معامل الارتباط (0,83)، وهو يدل على ان معامل ثبات المقياس يتمتع بثبات جيد.

2-طريقة ألفا كرونباخ :

قامت الباحثة باستخراج قيمة (معامل الفا كرونباخ) عن طريق تطبيق المقياس على عينه مكونة من (30) طالبة أختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة فكانت قيمة معامل الثبات (0,80) وهو معامل اتساق جيد.

تكافؤ المجموعتين:

للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي على مقياس الرفاهية الاكاديمية، استخدم الباحثة اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney U) لعينتين مستقلتين، وقد أظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة للاختبار بلغت (44)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة الحرية (10)، وهي غير دالة احصائيا مما يشير الى تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في هذا المتغير والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

قيمة (مان وتني) للتكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس السكينة النفسية في الاختبار القبلي .

ت	درجات المجموعة التجريبية		درجات المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	49	9	50	13	44.5	23	0.05	غير دال
2	51	16.5	49	9				
3	50	13	49	9				
4	50	13	58	20				
5	48	6	51	16.5				
6	52	18	47	3.5				
7	46	1.5	56	19				
8	47	3.5	48	6				
9	48	6	46	1.5				
10	50	13	50	13				
مجموع الرتب		99.5		110.5				

الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي:

اعتمد الباحثة نموذج (Borders & Drury) في بناء البرنامج الإرشادي للأسباب الآتية: ويشمل هذا النموذج جميع فقرات المقياس في تحديد الحاجات والأولويات البرنامج الإرشادي وهذا ما يتفق مع أهداف البحث الحالي وباعتماده جميع الفقرات التي يتم تحويلها الى حاجات للحالة المراد قياسها.

تتلخص خطوات التخطيط للبرنامج وفق نموذج (Borders & Drury, 1992)

1- تحديد حاجات المسترشدين وتقديرها:

لغرض تحديد حاجات المسترشدين قامت الباحثة بصياغة عناوين الجلسات الإرشادية معتمدا على فقرات المقياس بعد تحليلها وعرضها على الخبراء، جدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) يوضح فقرات المقياس التي تم تحويلها الى عناوين جلسات

ت	الفقرة	عنوان الجلسة
1.	أسامح نفسي على أخطاء الماضي	المرونة النفسية (أ+ب)
2.	يمكنني الشعور بالغضب وألاحظ شعوري بالغضب وأعزل نفسي عنه ولا أزال أشعر بالسلام الداخلي.	
3.	عندما أشعر بالضيق، أصبح هادئا من خلال الاتصال بذاتي الداخلية	
4.	اعيش حالة من الطمأنينة والسلام الداخلي	
5.	عندما أعود مع نفسي أشعر براحة البال	
6.	أشعر بهدوء داخلي لا يعتمد على الأحداث	
7.	أشعر بالسكينة	
8.	أثق ان أحداث الحياة أكبر مما أستطيع ان أقوم به	الاتزان الانفعالي (أ+ب)
9.	أرى الخير في الأحداث المؤلمة التي كانت قد حدثت لي	
10.	أنا على ثقة من أن كل شيء يحدث كما يجب	
11.	أشعر أنني أدت ما عليّ فعله في هذه الحياة	
12.	على الرغم من أنني لا أفهم، إلا أنني أثق في الخير المطلق لتخطيط الأشياء	الحبوية الذاتية (أ+ب)
13.	أنا مدرك لمصدر داخلي للراحة والقوة، و الأمن.	
14.	أشعر بهدوء داخلي لا يتأثر بالأحداث الخارجية	
15.	أحاول ان أتعامل مع ما يكون الآن وليس ما كان او ماذا سيكون	
16.	في المواقف الاشكالية، أفعل ما يمكنني القيام به ثم أقبل كل ما يحدث حتى لو لم يعجبني	
17.	أهتم بالحاضر وادع الاهتمام بالماضي والمستقبل لوقته	الاندماج النفسي
18.	أقبل المواقف التي لا يمكنني تغييرها	
19.	أحاول أن أضع مشاكل في منظورها الصحيح في أي موقف أمر به.	
20.	اثناء الاوقات العصيبة، أشعر بمصدر داخلي للقوة	
21.	أجد طرقا لمشاركة مواهبي مع الآخرين	العلاقات الايجابية
22.	أشعر بالتسامح مع أولئك الذين أساءوا إليّ	

2- صياغة أهداف البرنامج الإرشادي على أساس احتياجات المسترشدين:

- قامت الباحثة بتحديد أهداف البرنامج الإرشادي في ضوء الحاجات الإرشادية وكمايلي:

- الهدف العام: يتمثل في تنمية السكينة السكينة النفسية لدى الطالبات من خلال اسلوب دحض الافكار.

- الهدف الخاص (الجلسة): اذ قامت الباحثة بتحديد هدف خاص لكل جلسته.

3- الاهداف السلوكية: قامت الباحثة بحديد مجموعة اهداف سلوكية لكل جلسة ارشادية .

4- تحديد الأولويات:

تم تحديد اولويات الحاجات بحسب اهميتها لتحقيق الاهداف، بحسب انموذج التخطيط الذي اتبعه الباحثة اذ يشمل هذا الانموذج تحويل فقرات المقياس جميعها الى حاجات بالاعتماد على الاطار النظري المتبنت.

د- تحديد العناصر التي تقوم عليها البرنامج الارشادي: وهي على النحو الاتي:

- تحديد الجانب النظري الذي يتضمن الاطار النظري، والذي يصمم عليه البرنامج، وجرى اشتقاق الحاجات الارشادية والاهداف الخاصة به.
- تحديد الفئة المستهدفة من البرنامج الارشادي وهم طالبات الجامعة.
- تحديد الانشطة لتنفيذ البرنامج الارشادي:
- اعتمدت الباحثة على أسلوب (دحض الافكار) الذي يستند الى نظرية (Ellis, 1992) وقد شمل الاسلوب على عدة فنيات سلوكية (تقديم الموضوع - الحوار والمناقشة - تحديد الأفكار اللاعقلانية - دحض الأفكار اللاعقلانية - استبدال الأفكار اللاعقلانية - التعزيز - التقويم البنائي - التدريب البيئي).

- تقويم كفاءة البرنامج الارشادي:

استعمل الباحثة ثلاثة انواع من التقويم وهي:

- التقويم التمهيدي: يتمثل بالإجراءات التي قامت بها الباحثة قبل البدء بتنفيذ البرنامج والمتمثل في الصدق الظاهري.
- التقويم البنائي: يتمثل بإجراء التقويم عند نهاية الجلسة بواسطة توجيه الاسئلة لأفراد المجموعة التجريبية، ومناسبة التدريبات في بداية كل جلسة.
- التقويم النهائي: يتمثل في النتائج التي قد يحققها البرنامج في تنمية السكينة النفسية لدى المجموعة التجريبية.

• الصدق الظاهري للبرنامج الارشادي:

جرى عرض البرنامج الارشادي على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الارشاد النفسي لإبداء آرائهم حوله، وقد وصل اتفاق الخبراء على البرنامج الارشادي بنسبة (100%)، وقد اجريت بعض التعديلات بحسب اراء الخبراء، وقد اصبح البرنامج الارشادي جاهزاً للتطبيق بصورته النهائية.

• تطبيق البرنامج الإرشادي :

تم تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب (دحض الافكار) وبالاتماد على الارشاد الجمعي في اليوم الاحد الموافق (2025/10/5)، وحدد مجموع الجلسات الارشادية ب (10) جلسات ارشادية وبواقع ثلاث جلسات في الاسبوع، وزمن كل جلسة (45) دقيقة، وتم تحديد المكان في غرفة مكتبة القسم، وتم إنهاء البرنامج الارشادي في يوم الاحد الموافق (2025/10/26)، وحددت الباحثة يوم الخميس الموافق (2025/11/6) موعدا لأجراء الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) والجدول (6) يوضح عناوين الجلسات ووقت انعقادها.

ت	اليوم	التاريخ	عنوان الجلسة
1	الاحد	2025/10/5	الافتتاحية
2	الثلاثاء	2025/10/7	المرونة النفسية (أ)
3	الخميس	2025/10/9	المرونة النفسية (ب)
4	الاحد	2025/10/12	الاتزان الانفعالي (أ)
5	الثلاثاء	2025/10/14	الاتزان الانفعالي (ب)
6	الخميس	2025/10/16	الحياة الذاتية (أ)
7	الاحد	2025/10/19	الحياة الذاتية (ب)
8	الثلاثاء	2025/10/21	الاندماج النفسي
9	الخميس	2025/10/23	العلاقات الايجابية
10	الاحد	2025/10/26	الختامية
الاختبار البعدي يوم الخميس 2025/11/6			

سوف يعرض الباحثة نموذج لجلسة إرشادية والتي ستكون الجلسة الثانية من جلسات البرنامج الإرشادي وبعنوان (المرونة النفسية(أ):

الجلسة الثانية : **مدة الجلسة: (45) دقيقة**

عنوان الجلسة : المرونة النفسية(أ)

موضوع الجلسة	المرونة النفسية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	حاجة أفراد المجموعة التجريبية الى المرونة النفسية.
هدف الجلسة	تنمية المرونة النفسية لدى المسترشدين
الأهداف السلوكية	جعل المسترشدين قادرين على أن: 1- يعرفون معنى المرونة النفسية. 2- يفهمون أهمية المرونة النفسية. 3- يحددون مكونات المرونة النفسية. 4- يظهرون مرونتهم النفسية في مواجهة المواقف الضاغطة.

الفنيات المستخدمة	تقديم الموضوع - الحوار والمناقشة - تحديد الأفكار اللاعقلانية - دحض الأفكار اللاعقلانية - استبدال الأفكار اللاعقلانية - التعزيز - التقويم البنائي - التدريب البيئي
النشاطات	- ترحب الباحثة بافراد المجموعة التجريبية ويشكرهم على الحضور. - تقوم الباحثة بتقديم موضوع الجلسة (المرونة النفسية) وكتابته على السبورة، - تقوم الباحثة بتعريف معنى المرونة النفسية. - يبين الباحثة للمسترشدين أهمية المرونة النفسية. - تقوم الباحثة بتحديد مكونات المرونة النفسية. - تقوم الباحثة بتحديد الأفكار السلبية التي تؤثر في المرونة النفسية. - تقوم الباحثة بفتح باب الحوار والمناقشة من خلال طرح التساؤل الاتي (ما الأفكار التي تراودكم عندما تحصلن على درجة ضعيفة في الامتحان) - تقوم الباحثة باستخدام فنية (تحديد الأفكار اللاعقلانية) عن طريق عرض موقف أمام المسترشدين يتضمن فكرة سلبية، ثم تظهر كيفية استبداله بفكرة أكثر إيجابية ومساعدت المسترشدين على اظهار الأفكار بشكل اكثر إيجابية من فهم المشاعر والأفكار السلبية، واستبدال الأفكار غير البناءة بأخرى إيجابية وفعالة. - تقوم الباحثة بتقديم التعزيز الاجتماعي لأفراد المجموعة التجريبية.
التقويم البنائي	1. تلخيص ما دار في الجلسة. 2. تحديد الإيجابيات والسلبيات ومناقشتها.
التدريب البيئي	تطلب الباحثة من المسترشدين ان يذكرو مواقف تعرضوا لها وتعاملوا بمرونة.

إدارة الجلسة الثانية :

- تقوم الباحثة بالترحيب بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور للجلسة الإرشادية.
- تقوم الباحثة بتعريف مفهوم (المرونة النفسية) بأنها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة والصعوبات والأحداث الحياتية المؤلمة، واستعادة قدر مناسب من التوازن النفسي، والاستمرار في أداء وظائفه وتحقيق أهدافه رغم تعرضه للشدائد. ولا تعني المرونة النفسية أن الفرد لا يشعر بالحزن أو القلق أو الألم النفسي، وإنما تشير إلى قدرته على التعامل مع هذه الخبرات وتنظيم استجاباته والتكيف معها والتعلم منها.
- تقوم الباحثة ببيان أهمية (المرونة النفسية) تكمن أهمية المرونة النفسية في كونها تمثل موردًا نفسيًا يساعد الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات والتكيف مع الظروف الصعبة، وتنظيم استجاباته الانفعالية والمعرفية، وإعادة تقييم المواقف بصورة أكثر واقعية، بما يساهم في استعادة التوازن النفسي والاستمرار في أداء أدواره وتحقيق أهدافه رغم الصعوبات.
- تقوم الباحثة ببيان مكونات (المرونة النفسية) تتمثل المرونة النفسية في مجموعة من القدرات والمهارات التي تساعد الفرد على التعامل بصورة متوازنة وفعالة مع الضغوط والمواقف الصعبة

والأزمات، والمحافظة على قدر مناسب من التوازن النفسي رغم الظروف الم ومن أبرز مكونات المرونة النفسية (الوعي بالذات، الكفاءة الذاتية، تنظيم الانفعالات، حل المشكلات واتخاذ القرار،..الخ) إذ تساعد الفرد على فهم مشاعره وأفكاره وإدراك نقاط قوته وضعفه، إلى جانب تنظيم الانفعالات والقدرة على التعامل مع مشاعر القلق والغضب والحزن والخوف بصورة مناسبة دون أن تسيطر عليه، كما تشمل المرونة النفسية المرونة المعرفية، التي تتمثل في قدرة الفرد على إعادة النظر في أفكاره وتفسيراته للمواقف، والنظر إلى المشكلة من زوايا متعددة والبحث عن بدائل وحلول مختلفة.

- تقوم الباحثة بفتح باب الحوار والمناقشة مع المسترشدات، وهو تقول لهنم لنبدأ معاً بالتفكير في مواقف صعبة نواجهها أحياناً شعرنا بالقلق والحزن، ولمواجهة هذه المواقف يتطلب منا التفكير واتخاذ القرار بتقاول ، ثم أجبوا على السؤال التالي: (ما الأفكار التي تراودكم عندما تحصلن على درجة ضعيفة في الامتحان النهائي)
- - تمنح المرشدة الفرصة للمسترشدات للتعبير بحرية عن أفكارهن.
- المسترشدة الاولى: انا عندما يكون لدينا امتحان اشعر بالقلق قبل بدء الامتحان وافكر (انني لا استطيع ان اجتازه، انا سافشل في الامتحان).
- الباحثة:شكراً لك: هل يمكن أن نلاحظ تأثير هذه الفكرة السلبية على سلوكنا؟ ماذا يحدث نتيجة هذا التفكير؟
- المسترشدة الثانية: انا تراودني أفكار (انني لم انجح اذا كررت المحاولة، جميع الطالبات أفضل مني وأنا أقل واحده بينهم)
- الباحثة:"شكراً لك :بالضبط،تقوم الباحثة بدحض الأفكار اللاعقلانية من خلال: هذا نتيجة التفكير بطريقة سلبية،تفقد ثقتنا بانفسنا، ولا نستطيع إدارة الانفعالات، ونشعر بالتوتر والقلق، والفكرة الإيجابية اننا نجح ونثق بقدراتنا ونعتبر ذلك فرصة لزيادة المعرفة، وتقول(أنا أستطيع أن أركز على تطوير مستواي بدل مقارنة نفسي بالآخرين)
- تقوم الباحثة باستخدام فنية (استبدال الأفكار اللاعقلانية) (انا سافشل في الامتحان) الفكرة الإيجابية(سوف ابذل جهد اكبر واجتهد لكي انجح)،(سأتعلم من أخطائي)،(لدي القدرة على تجاوز الصعوبات)
- المرشدة: (الأفكار الايجابية): تسهم تعزيز المرونة النفسية وفي مساعدة الفرد على النظر إلى المواقف الصعبة والفشل بصورة أكثر واقعية وتفاؤلاً، بدلاً من تفسيرها على أنها نهاية الطريق، فهو يساعد على خفض المشاعر السلبية مثل الإحباط واليأس، ويزيد من الثقة بالقدرة على مواجهة المشكلات.

- الباحثة: الآن، تعرفنا على الأفكار السلبية كيف تشعرنا بالخوف والقلق والتوتر وتعيق قدرتنا على حل المشكلات التي تواجهنا، لكن التفكير بطريقة أكثر واقعية وإيجابية تساعدنا على حل المشكلات بواقعية والعمل على تطوير قدراتنا وتحقيق النجاح.
- تقوم الباحثة بتقديم التعزيز للمسترشدين من الشكر والثناء.
- تطلب الباحثة من المسترشدين ان يذكرو مواقف تعرضوا لها وتعاملوا بمرونة.

الفصل الخامس:

عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج البحث الحالي وتفسيرها ومناقشتها في ضوء أهداف البحث والإطار النظري والدراسات السابقة، فضلاً عن تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات التي انتهت إليها الباحثة في ضوء النتائج المتوصل إليها.

الهدف الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السكينة النفسية .

للتحقق من صحة الفرضية استعملت الباحثة اختبار (ولكوسون لعينتين مترابطتين) لتحديد دلالة الفروق بين رتب درجات الاختبار القبلي ورتب درجات الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على المقياس، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي، حيث بلغت القيمة المحسوبة (صفر)، وهي أقل من القيمة الجدولية التي تبلغ (8) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، ولصالح الاختبار البعدي، والجدول (7) يوضح ذلك

جدول (7)

قيمة ولكوسون لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	درجات المجموعة التجريبية	درجات الفرق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة w		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
						المحسوبة	الجدولية		
1	القبلي	49	92	2	43	0	8	دال	0.05
2	القبلي	51	90	1	39				
3	القبلي	50	98	5	48				
4	القبلي	50	96	3	46				
5	القبلي	48	94	3	46				
6	القبلي	52	100	5	48				
7	القبلي	46	102	8	56				
8	القبلي	47	98	7	51				
9	القبلي	48	99	7	51				
10	القبلي	50	101	7	51				
	البعدي								

الهدف الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السكينة النفسية .

استعملت الباحثة اختبار (ولكوكسون لعينتين مترابطتين) لتحديد دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي على المقياس، اذ أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن القيمة المحسوبة لاختبار (ولكوكسون) كانت (8)، وهي غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (7) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، بناءً على ذلك تم قبول الفرضية الصفرية مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة. وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

قيمة ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على

مقياس السكينة النفسية										
ت	درجات المجموعة الضابطة	درجات الفرق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة w		مستوى الدلالة	دلالة الفرق	
						المحسوبة	الجدولية			
1	50	49	-1	3.5	—	3.5	7	0.05	غير دال	
2	49	48	-1	3.5	—	3.5				
3	49	50	+1	3.5	3.5	—				
4	58	57	-1	3.5	—	3.5				
5	51	50	-1	3.5	—	3.5				
6	47	45	-2	8.5	—	8.5				
7	56	54	-2	8.5	—	8.5				
8	48	49	+1	3.5	3.5	—				
9	46	44	-2	8.5	—	8.5				
10	50	48	-2	8.5	—	8.5				
مجموع الرتب										

الهدف الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السكينة النفسية .

استعملت الباحثة اختبار (مان-وتني لعينتين مستقلتين) لتحديد دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث أظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة كانت (صفر)، وهي دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وبناءً على ما تقدم تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في الاختبار البعدي على مقياس السكينة النفسية ، ولصالح رتب درجات المجموعة التجريبية، جدول (9) يوضح ذلك

جدول (9)

قيمة اختبار (مان وتني U) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي									
ت	درجات المجموعة التجريبية	درجات المجموعة الضابطة	قيمة U	مستوى الدلالة	دلالة الفرق				
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية			
1	92	12	49	5.5	0	23	0.05	دال احصائيا	
2	90	11	48	3.5					
3	98	15.5	50	7.5					
4	96	14	57	10					
5	94	13	50	7.5					
6	100	18	45	2					
7	102	20	54	9					
8	98	15.5	49	5.5					
9	99	17	44	1					
10	101	19	48	3.5					
مجموع الرتب		155		55					

ثانياً: مناقشة النتائج.

توصلت نتائج البحث الحالي الى ان تطبيق البرنامج الارشادي على أفراد المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية مستوى السكينة النفسية لديهم مقارنةً بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا للبرنامج، وهذا يشير إلى أن البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثة باستخدام أسلوب (دحض الأفكار) له تأثير واضح وهذا ما يعكس نجاح الاسلوب المنبثق ضمن إطار (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي) في تنمية السكينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكما تتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت دراسة (الجبوري، 2019) التي استعملت اسلوب دحض الافكار في خفض التفكير المنعزل لدى المسنين في دور الدولة، ودراسة (ابراهيم، 2023) التي توصلت إلى فاعلية أسلوب (دحض الأفكار) في تنمية النضج الاجتماعي لدى الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة، وهذا يعد مؤشرا علميا على نجاح البرنامج الارشادي.

ثالثاً: التوصيات.

في ضوء ما تم عرضه من نتائج توصل اليها البحث الحالي يقدم الباحثة مجموعة من التوصيات ومنها:

- مساهمة الجهات الاكاديمية في تعزيز التعاون بين وحدات الإرشاد النفسي والكليات المختلفة لتقديم برامج إرشادية تسهم في تحسين السكينة مستوى النفسية لدى الطالبات.
- مساهمة الجهات الاكاديمية الاستفادة من البرنامج الارشادي التي قامت ببناءه الباحثة في تنمية السكينة النفسية لدى طالبات الأقسام الداخلية.

رابعاً: المقترحات

- اجراء دراسة للتعرف على مستوى السكينة النفسية لدى فئة أخرى (طلبة المرحلة الاعيادية، الطلبة الايتام)
- اجراء دراسة مماثلة بأسلوب دحض الافكار في تنمية متغيرات أخرى مثل (المرونة النفسية، الكفاءة الذاتية)

المصادر:

- إبراهيم، طيف علي إبراهيم: (2023) أثر برنامج إرشادي بأسلوب ضبط الذات ودحض الأفكار في تنمية النضج الاجتماعي لدى الطلاب الايتام في المرحلة المتوسطة، بحث مستل منشور، مجلة ديالى للبحوث الإنسانية، مجلد 3 عدد 95 (2023).
- المشاقبة، محمد أحمد خدام. (2008). مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- ملحم، سامي محمد (2015): الارشاد النفسي مراحل العمر، دار الاعصار للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، ط1.
- حمزة واخرون، حميد محمد، نسرین حمزة السلطاني، ابتسام جعفر، جواد الخفاجي (2016): مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، ط1.
- الزهيرى، حيدر عبد الكريم محسن (2017): مناهج البحث التربوي، مركز ديونو لتعليم التفكير، عمان- دبي، ط1.
- زهران، حامد عبد السلام (2010): التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، عالم الكتب للطباعة والنشر، القاهرة.
- الجبوري، مرتضى عبد الكريم (2019) أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب دحض الأفكار في خفض التفكير المنعزل لدى المسنين في دور الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.
- النابلسي، محمد أحمد. (2020). علم النفس وتحديات العصر. دار الفكر العربي
- Roberts, K., & Cunningham, G. (1993). Serenity: Concept analysis and measurement. Educational Gerontology, 16(6): 577-589
- ——— K. T., & Whall, A. (1996). Serenity as a goal for nursing practice. Journal of Nursing Scholarship, 28(4), 359-364
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. Omega: Journal of Death and Dying, 61(4), 273-289.
- Arnout, B. A. (2019). The relative contribution of psychological serenity and self-regulated learning strategies in predicting academic engagement among university students. International Journal of Medical Research & Health Sciences, 8(11), 1-11.
- Ellis ; A. & Bernard (1986): What is Rational Emotive Therapy Springer , New York
- Jenkinson, A.(2002). From Stress to Sernity : Gaining Strength in the Trials of Life. Sophia Books, Hillside H ouse, The Square Forest, East Sussex.
- ——— & Dryden W. (1987): The Practice Of Rational Emotive Therapy, U.S.A, Springer Publishing Company.
- Jenkinson, A.(2002). From Stress to Sernity : Gaining Strength in the Trials of Life. Sophia Books, Hillside H ouse, The Square Forest, East Sussex.
- Grant, J.(2015). Grit, Mindset ,and Determination: The Key to Leading by Influence. New York: Academic press.
- Linley, P., Maltby, J., Wood, A., Osbourne , G., & Hurling, R. (2009) . Measuring happiness: The higher order factor structure Of subjective of psychological well-being measures. Personality and Individual Differences ,47:878-889.
- Borders & dryra L.D Sander, MD (1992): Comprehend save school counseling programs, Areview for policy markers- Journal counseling and Development COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY with DONALD.