

فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة

د. حسام محمود زكي علي

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية، جامعة المنيا

المخلص:

هدفت الدراسة الحالية لبناء برنامج إرشادي وفقا لرؤية جورج كيلبي في الإرشاد البنائي الذاتي، وتعرف فاعليته في تنمية المناعة النفسية بأبعادها وجوانبها الأربعة (الجانب: الديني والشخصي والمعرفي والاجتماعي)، إضافة لمعرفة اختلاف فاعلية البرنامج الإرشادي موضع الدراسة لدى المجموعة الإرشادية وفقا للجنس (النوع الاجتماعي) (ذكر - أنثى)، واستمراريته في تنمية المناعة النفسية خلال فترة المتابعة، وذلك على مجموعة إرشادية قوامها (11) من طلبة جامعة المنيا منخفضي المناعة النفسية، وأُستُخدِمَ مقياس المناعة النفسية إضافة للبرنامج الإرشادي للباحث الحالي، وتوصلت الدراسة إلى: إثبات فاعلية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية موضع الدراسة وكان مستوى حجم تأثير البرنامج الإرشادي كبيرا على المناعة النفسية في أبعادها ودرجتها الكلية، إضافة لعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في فاعلية البرنامج الإرشادي بشأن المناعة النفسية باستثناء الجانب الديني والدرجة الكلية فكانت الفروق دالة إحصائيا لصالح متوسطات درجات الإناث من المجموعة الإرشادية، بينما استمرت فاعلية البرنامج الإرشادي في فترة المتابعة فلم تكن هناك فروق بين القياسين البعدي والتتبعي في فاعلية البرنامج الإرشادي بشأن المناعة النفسية باستثناء الجانب الشخصي فكانت الفروق دالة إحصائيا لصالح متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في التطبيق التتبعي على النحو الموضح في متن الدراسة، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة، وتم صياغة بعض التوصيات بشأن إمكانية تعميم البرنامج الحالي على عينات أخرى، كما تمّ تقديم بعض البحوث المقترحة ذات الصلة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد البنائي الذاتي، برنامج إرشادي، المناعة النفسية، طلبة الجامعة.

فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة

د. حسام محمود زكي علي

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية، جامعة المنيا

مقدمة:

يتعرض الفرد في شتى جوانب حياته للضغوط والمتغيرات الجديدة والتي قد تسبب له اضطرابا يصعب عليه التوافق معه، خاصة في وقت الأزمات، وانتشار الأوبئة والفيروسات الضارة، ومنها: فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) (COVID-19) في الموجتين الثالثة والرابعة، بل لقد وصل الأمر أكثر من ذلك فبعض الأفراد قد توهم إصابته، وإذا كان الأمر هكذا للفرد العادي فهو أكثر خطورة لطلاب الجامعة نظرا لخروجهم من بلدانهم وسفرهم لجامعاتهم ولكثرة المتغيرات التي يقابلونها مع افتقاد بعضهم لأساليب التعامل التوافقي مع مثل تلك الأحداث، من هنا جاءت فكرة تنمية المناعة النفسية من خلال الإرشاد النفسي البنائي الذاتي، خاصة في الفترة الأخيرة وما صاحب فيروس كورونا المستجد من تغيرات على جميع المستويات النفسية والاجتماعية والاقتصادية، مع ما شاهدناه من تهويل وتخويف، وانتشار توهم المرض، لذا فمن الأهمية بمكان أن نحاول أن نغير أنفسنا ونعيد تصوير ذاتنا بما يتوافق مع تلك الظروف.

ويشار لعملية إعادة تصميم الذات مقابل تلك الظروف عن طريق التجربة باسم إعادة البناء، فلا يوجد شيء في العالم لا يخضع لشكل من أشكال إعادة البناء والتجديد، ومن خلال عملية إعادة البناء يتم مراجعة النظرة الشخصية حتى يتم تحقيق التغيرات والتحويلات النموذجية الشخصية؛ حيث إن إعادة التصميم أو التجديد والبناء وفقا لعلم النفس البنائي الذاتي هي وسيلة للهروب من الاصطدام والتعثر بخرائط وصور قديمة للذات في العالم (Kelly, 1955, 265). ويتأثر تفكير الفرد ونفسيته في مواقف النجاح والفشل بمستوى المناعة النفسية لديه وما يمتلك من قدرة على مواجهة الضغوط والإحباطات النفسية، فإذا كانت مناعته النفسية قوية كان تفكيره أثناء الضغوط والأزمات منطقيًا، ومشاعره إيجابية، أما إذا كانت مناعته النفسية ضعيفة فيكون

تفكيره غير منطقي ومشاعره سلبية، لذا فإن المناعة النفسية مطلب حيوي في ظل تلك الظروف، لاسيما وأنها تتأثر بمدركات الفرد لمواقف النجاح والفشل وتفكيره فيها ومشاعره تجاهها (كمال مرسي، 2000، 95).

ولتنمية المناعة النفسية لجأت الدراسة الحالية لأسلوب جديد -نسبيا- في الإرشاد والعلاج النفسي وهو الإرشاد البنائي الذاتي، حيث ذكر (Almshawah, 2009, 74) أن الإرشاد البنائي الذاتي Personal Construct Counseling يعد أحد الطرق الحديثة في الإرشاد والعلاج النفسي، فيستخدم في تنمية كثير من الإيجابيات وعلاج أشكال متنوعة من الاضطرابات النفسية؛ حيث تعتمد النظرية البنائية لجورج كيلي والتي هي أساس الإرشاد البنائي الذاتي على أن الفرد هو من يقوم على صناعة واقعه وليس اكتشافه فقط؛ حيث يعتمد ذلك على إدراكه للخبرات (الخبرية).

ويتضح لنا في الوقت الحاضر أن المجتمع يتطلب تقنيات جديدة تتماشى مع مجتمعات التعلم المعاصرة، فيتحول التعلم إلى مهمة مستمرة مدى الحياة، خاصة أن التغيير أصبح أكثر تعقيداً، ويعتبر الإرشاد النفسي بشكل عام بمثابة تقنية مهمة في مجتمع التعلم، مما يتطلب من جميع المشاركين تحديث أنفسهم ومعارفهم ومهاراتهم الشخصية والمهنية باستمرار، ويتطلب هذا النهج الشامل للتعلم تحولاً جذرياً من مفهوم الإصلاح إلى مفهوم جديد وهو إعادة البناء، وهو ما يوجد في علم النفس البناء الذاتي لـ (Stojnov & Pavlovic, 2010, 138).

والمناعة النفسية مكوّن عام له عدة جوانب فرعية تختلف وفق رؤية الباحثين وتساعد في عيش الفرد بصورة توافقية مع ما يحيط به وتنمية الإيجابية لديه، لذا فهي وسيلة لبناء مجتمع سوي، فقد ذكر (Gupta & Nebhinani, 2020, 6-7) أن المناعة النفسية تساعد الفرد في التعامل مع المشاعر المتضاربة، بل إنها تجعل من يمتلكها متكيفاً ومرناً في تعاملاته الحياتية، كما أنها تشجع الفرد على تحمل مسؤولية قراراته واختياراته في الحياة عامة، لذا فإن بناء مهارات التأقلم والتوقف المتنوعة كجزء من المناعة النفسية يمكن أن يساعد في منع تطور الاضطرابات النفسية لدى الأفراد عامة. وذلك يتوافق مع ما يقوم عليه الإرشاد البنائي الذاتي. لذا فيهدف الإرشاد البنائي الذاتي لتزويد الفرد بإطار يساعده للتصرف بحيوية وتجريب بناءات شخصية جديدة للتخلص من دائرة الإهمال، وإعادة البناء بطرق تؤدي للمزيد

د. حسام محمود زكي علي

من التوقع السليم للمستقبل، وقمة الموضوعية وفقا لرؤية كيلي تتمثل في إعادة البناء السيكولوجي لحياة الفرد المسترشد؛ حيث يجب على الفرد أن يغير نفسه أولا ثم يغير الأشياء حوله (محمد عبد الرحمن، 2006، 392). إضافة لما تتطلبه المناعة النفسية من قدرة على اتخاذ القرار وتحمل مسؤوليته، وهو ما يتوافق مع المرحلة العمرية والفكرية لطلاب الجامعة وقدراتهم على إعادة البناء والتغيير الذاتي بشكل إيجابي، لاسيما وكما ذكرت صفاء خريبة (2021، 244) أنه مع انتشار فيروس كورونا مما أثر سلبا في كفاءة الجهاز المناعي لدى المتشائمين خاصة ويجعلهم أقل فرصة للشفاء والتوافق النفسي.

ويعتبر الإرشاد البنائي الذاتي نمطا إرشاديا مفيدا في العديد من التدخلات مع فئات عمرية متنوعة؛ فهو أسلوب إرشادي علاجي ثبتت فاعليته في التعامل مع الأطفال (Truneckova & Viney, 2006)، وطلاب الجامعة (Burr, Blyth, Sutcliffe & King, 2016)، وذوي الاحتياجات الخاصة (أحمد الشريف، 2016)، إضافة للمعلمين تحت التدريب (Simic', Jokic' & Vukelic', 2019)، ولذا فالأسلوب الإرشادي الحالي يناسب عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة، إضافة لمناسبته مع متغير المناعة النفسية والذي بصدد تنميته في الدراسة الحالية أيضا.

مشكلة الدراسة:

إن مما يبرز مشكلة الدراسة ما نراه ونلاحظه في مجتمعنا وفي وقتنا الحالي من اضطراب ونقص في توافق كثير من الأفراد خاصة طلاب الجامعة وسط ما نعيشه من انتشار فيروس كورونا المستجد وما صاحبه من اضطرابات ظاهرة وشائعات ووفيات بين صفوف أغلب فئات المجتمع، مما قد يؤثر في المناعة النفسية لدى أفراد المجتمع، وهذا ما لاحظته الباحث الحالي على كثير من طلبة الجامعة عامة وانتشار بعض الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية على حد ما ذكر أفراد العينة قبل الاستطلاعية من الدراسة الحالية، ومن هنا فقد اهتمت الدراسة الحالية بمحاولة تنمية المناعة النفسية لدى طلاب جامعة المنيا، من منطلق الإحساس بالمشكلة والشعور بها، ورغبة في مقاومة الآثار السلبية للمشكلة، وتنمية المناعة النفسية، إضافة لما ذكره أحمد الليثي (2020، 184) و Luoa, Guob, Yuc, Jiangd & Wang (2020) من زيادة في مستويات القلق والتوتر خاصة مع زيارة أعداد المرضى والوفيات سواء في القطاع الطبي أو الأفراد عامة، خاصة مع انتشار الشائعات حول فيروس

كورونا المستجد، وتضارب الآراء العلمية حول ثبوت علاج معين، مما يزيد أهمية دراسة المناعة النفسية ودورها في تماسك شخصية الفرد وقدرته على التعايش والتصرف بكفاءة وإيجابية تجاه مثل تلك المستجدات.

ومن جانب آخر مما يبرز مشكلة الدراسة انتشارها بصورة سلبية لدى طلاب الجامعة في الفترة الأخيرة، وكذلك الآثار السلبية التي قد تنتج جراء تفشي ما يعوق مكونات المناعة النفسية، فكما ترى إيمان عصفور (2013، 17) أن افتقاد الطلاب والمعلمين تحت التدريب للمناعة النفسية يمكن أن يؤدي للاستنزاف البدني والانفعالي، مما قد يعوق تحقيق التوافق الفكري والنفسي للفرد، الأمر الذي يؤثر على أدائه سلباً لواجباته المهنية. كما يضيف Gupta (2020, 7) & Nebhinani أن انخفاض المناعة النفسية يؤدي لسوء التكيف وسلوكيات عدم التأقلم، مثل: التدخين وإدمان الكحول والسلوكيات عالية الخطورة وضعف التنظيم العاطفي خاصة للمراهقين، كما يمكن أن يصل الأمر لتصور الانتحار على أنه فشل نهائي لنظام المناعة النفسية للفرد.

وذلك يتوافق مع رؤية كيلى للاضطراب النفسي على أنه أي بناء ذاتي يُستخدَم مرارًا وتكرارًا رغم ثبوت عدم فاعليته وفشله في التوافق، لذا فالاضطراب مرتبط بالفشل كما يرى كيلى، أما التغلُّب عليه فيرتبط بقدرة الفرد على التوافق وإعادة بناء الموقف بصورة إيجابية (Chiari, 2016, 351)، فمن الملاحظ انتشار النظرة السلبية للحياة وإعادة إدراك الفشل الذي يتعرض له الطلاب على أنه حدث سلبي يعوق الطالب عن تحقيق أهدافه ومهامه الحياتية العامة والجامعية خاصة (حسام علي، 2020، 140)، وتتراكم الآن الأدلة على الآثار الضارة لفيروس كورونا المستجد على الصحة النفسية والرفاهية في جميع أنحاء العالم، رغم ظهور عدة لقاحات، مما يحتم على الباحثين محاولة فهم كيفية تخفيف هذه الآثار، مثل دراسة القدرات النفسية التي قد توفر للناس مناعة ضد هذه الآثار (McCracken, Badinlou, Buhman & Brocki, 2021, 28)، مما يستوجب الدراسة ومحاولة التصدي لذلك، وذلك مما تمت مراعاته في الدراسة والبرنامج الإرشادي الحالي.

ومن جانب ثالث فيمكن أن تتضح مشكلة الدراسة في قلة الدراسات التي تناولت الإرشاد البنائي الذاتي، حيث ذكر (Trunekova & Viney, 2006, 383) أنه لا يزال يتعين القيام بالمزيد من الدراسات حول الإرشاد البنائي الذاتي، فرغم أهميته وما يقوم به

الباحثون إلا أن دراساته بحاجة للمزيد من الإجراء والتطبيق. إضافة لما ذكر (Chiari, 2017) (50) أنه لا تزال نظرية البناء الذاتي تمثل تباعدًا في علم النفس، على الرغم من الانتشار الأخير للنهج البنائي النفسي، وبعد موت كيلي أكمل المسيرة بعده تلاميذه وأبرزهم Alvin Landfield. إضافة لقلّة الدراسات السابقة التي حاولت تنمية المناعة النفسية، فرغم كثرة الدراسات نسبيًا حول المناعة النفسية إلا أنها دراسات وصفية في غالبيتها، ويؤيد ذلك ما ذكر (Gupta & Nebhinani, 2020, 10) أنه من الملاحظ قلّة الدراسات حول بناء وتنمية المناعة النفسية، حيث إنه ما زال البحث في كيفية تنمية المناعة النفسية في مهده.

كما يضيف (Vasile, 2020, 2) أن أغلب الدراسات والتحليلات في دراسة المناعة النفسية تركز بشكل أساسي على نوع واحد من التدخل، مثل الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي واستخدام التأمل، وتدخلات العقل والجسم، والتغييرات في نمط الحياة، وعلاجات الجسم والعقل، وإدارة التوتر، وهناك تحليل حديث لأنواع التدخل النفسي الاجتماعي في المناعة النفسية والتي تتمثل في الإرشاد السلوكي، والإرشاد الإدراكي، والإرشاد المعرفي السلوكي، بالإضافة إلى بعض الإرشادات الأخرى، والحلقات أو الجلسات الإرشادية عبر الهاتف أو الفيديو، والإرشاد الداعم، والتدخلات المتعددة أو المشتركة، والتدخلات النفسية الأخرى والتتقيف النفسي. مما يبرز عدم استخدام الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية.

بناءً على ما سبق فإن مشكلة الدراسة الحالية يمكن صياغتها في الأسئلة التالية:

- أ- هل لتطبيق برنامج الإرشاد البنائي الذاتي موضع الدراسة فاعلية في تنمية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية؟
- ب- هل تختلف فاعلية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي موضع الدراسة في تنمية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية باختلاف الجنس؟
- ج- هل تستمر فاعلية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي موضع الدراسة في تنمية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية بعد فترة المتابعة؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية لتعرف ما يلي:

- أ- فاعلية تطبيق برنامج الإرشاد البنائي الذاتي موضع الدراسة في تنمية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

- ب- الاختلاف بين الجنسين في فاعلية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي موضع الدراسة في تنمية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية.
- ج- استمرارية فاعلية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي موضع الدراسة في تنمية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية بعد فترة المتابعة.

أهمية الدراسة:

يمكن أن تتضح أهمية الدراسة الحالية في الجانبين التاليين:

أ- الأهمية النظرية:

1. تناول فئة عمرية مهمة وهي فئة طلبة الجامعة، مما قد يساعد في بناء شخصياتهم بصورة إيجابية، وتنمية المناعة النفسية لديهم، فهم شباب مقبلون على حياة جديدة بعد التخرج.
2. إثراء الجانب المعرفي من خلال تقديم المزيد من المعلومات حول الإرشاد البنائي الذاتي؛ حيث لوحظ قلة بل ندرة بحوثه العربية - في حدود علم الباحث - وكذلك الدراسات الإرشادية حول المناعة النفسية.
3. قلة الدراسات الإرشادية شبه التجريبية المتصلة بالمناعة النفسية؛ فرغم أهمية المناعة النفسية إلا أن أغلب الدراسات حولها وصفية.
4. أهمية الدور الذي يمكن أن تلعبه المناعة النفسية في تحقيق التوافق النفسي للفرد، ومن ثم انعكاس ذلك على الأداء في الحياة.

ب- الأهمية التطبيقية:

1. إعداد أداة والاستفادة منها لقياس المناعة النفسية لدى عينة الدراسة، إضافة لأداة البرنامج الإرشادي الحالي.
2. تقديم برنامج إرشادي قد يفيد في تنمية الجانب الإيجابي للمجموعة الإرشادية، ومن ثم يمكن تعميمه على بعض فئات المجتمع، مما يزيد من درجة التوافق المجتمعي العام لا سيما في ظل ظروف فيروس كورونا المستجد.
3. قد تساعد نتائج الدراسة - إذا ثبت صحتها - أغلب فئات المجتمع في مجالات عديدة، حيث إن دراسة المناعة النفسية ومحاولة تنميتها بمكوناتها الحالية قد تفيد في التوعية بها ومحاولة

تتميتها بطرق أخرى غير الإرشاد البنائي الذاتي، مما يوفر التنوع العلمي التقافي أمام من يحاول تعميم مثل تلك البرامج على باقي فئات المجتمع.

4. قد تفيد الدراسة الحالية الطالب في وقايتها من كثير من الاضطرابات النفسية المنتشرة، إضافة لإمكانية مساعدة من وقع منهم في خطر تلك الاضطرابات، مما قد يؤثر في أدائهم العام وانعكاس ذلك على المجتمع بصورة إيجابية.

مصطلحات الدراسة:

تم صياغة مصطلحي الدراسة إجرائياً وفقاً لرؤية الباحث وبعد رجوعه للأطر النظرية والدراسات المختصة، وبناءً على ما جاء في أدوات الدراسة، كما يلي:

أ- الإرشاد البنائي الذاتي (PCC) **Personal Construct Counseling**: نوع من الإرشاد والعلاج النفسي يجمع بين أكثر من نوع إرشادي وعلاجي، ويقوم على وجهة نظر جورج كيلي في علم النفس البنائي الذاتي؛ للتعامل مع الظواهر النفسية، مع التركيز على إدراك الفرد للعالم وتفاعله معه، حيث يعيد الفرد بناء عالمه بشكل مناسب، مما يساعد في إيجاد المعاني المناسبة من الحياة، وتفسير الأحداث والخبرات استناداً على المعرفة الجديدة للفرد، وفي الدراسة الحالية يُعرّف إجرائياً في ضوء أهداف وفتيات البرنامج الحالي.

ب- **المناعة النفسية Psychological Immunity**: هي قدرة الطالب المفحوص على التوافق والتكيف مع ظروفه ومجتمعه وعدم التأثر بما حوله بصورة سلبية؛ حيث تكون لديه القدرة على مواجهة ما يجده فيها من سلبيات، مع نظرته الإيجابية لها وذلك في جوانب حياته المتنوعة، ومن خلال استخدام أربعة أبعاد رئيسية، البعد: الديني والشخصي والمعرفي والاجتماعي، حيث يعبر البعد الديني عما يجده الطالب من التزام ديني عقدي يشمل أدائه للعبادات بصورة صحيحة، مما يساعده في الوقاية من الاضطرابات، ويساعد في تحسين وتنمية مستوى مناعته النفسية، كما يساعد في علاجه حال إصابته بأحد تلك الاضطرابات، أما البعد الشخصي ويقاس الجانب الذاتي والشخصي لحياة الطالب وشخصيته وتقاؤله واستقلاليته ومرونته وضبطه لنفسه وتوافقه النفسي، مما يساعد في وصوله للمناعة النفسية، وكذلك البعد المعرفي فيشمل ما يجده الطالب من أفكار ومعارف ومدركات إيجابية تتصل بمناعته النفسية، وتقوّي فرصته لمواجهة عقبات حياته، وتساعد في التغلب على ذلك، مما يؤدي لظهور السلوكيات السوية لديه، وتبني الأفكار المنطقية والآراء البناءة الإيجابية، أما

البعد الاجتماعي فهو ما يتصل ويهتم بالعلاقات الاجتماعية للطالب مع الآخرين وإيجابياته في التفاعل معهم، مما يزيد ويحافظ على المناعة النفسية له، بداية من تعاملاته مع أسرته وأساتذته، وتواصله مع زملائه والمجتمع عامة، وفي الدراسة الحالية تُعرّف المناعة النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المفحوص في المقياس المعد لذلك في الدراسة الحالية.

الإطار النظري:

الإرشاد البنائي الذاتي:

تم تطوير نظرية البناء الشخصي (PCP) - وهي نظرية شخصية مع تطبيقاتها بشكل خاص في الإرشاد والعلاج النفسي - في منتصف القرن العشرين تقريباً من قِبَل جورج كيللي؛ حيث يعترف كيللي بأوجه التشابه (مع عدم تجاهل الاختلافات) بين نظرية البناء الذاتي ونهج Rogers الذي يركز على المسترشد، وكذلك نظرية مفهوم الذات Raimy، ونظرية الاتساق الذاتي Lecky & Snygg إضافة لعلماء آخرين تأثر بهم كيللي مع الاحتفاظ بفكره حول البناء الذاتي (Chiari, 2017, 24).

ولقد اختلف الباحثون في تصنيف نظرية كيللي فمنهم من يرى أنها نظرية ظاهرية إنسانية؛ حيث تركز على الخبرات الشعورية التي يمر بها الفرد، ومنهم من يرى أنها نظرية معرفية تركز على الأحداث العقلية وطريقة الفرد في رؤية الواقع والتفكير فيه، ومنهم من يرى أنها نظرية وجودية تركز على المستقبل بدلا من الماضي، وأن الفرد حر ومسؤول عن اختياراته، مع التركيز على المشاعر والخبرات الذاتية، مع ضرورة وجود معنى في حياته، ومنهم من يرى أنها من النظريات الإنسانية؛ فتركز على الجانب الإيجابي والتعاون والطاقة الإبداعية، ومنهم من يرى أنها وجدانية أو برجماتية، لذا فيمكن لنظرية كيللي (البنائية الذاتية) أن تجمع بين كل تلك النظريات [(محمد عبد الرحمن، 2006، 369)؛ (Chiari, 2016, 345)؛ (Chiari, 2017, 36)؛ (حسام زكي ونهلة الشافعي ومصطفى محمود وأحمد الشريف وأحمد صديق، 2019، 65)].

ووفقاً للبنائية الذاتية يحاول المرشد النفسي إنتاج تغيير وإحداث حركة إرشادية في المسترشد، حيث إن التغيير والحركة هي جوهر الحياة البشرية نفسها؛ فالمسترشد ليس شيئاً مؤقتاً في حالة متحركة، بل إنه نفسه شكل من أشكال الحركة؛ ففي علم النفس البنائي الذاتي

د. حسام محمود زكي علي

أن تعرف أن تتغير، ويغير الفرد الأشياء بتغيير نفسه أولاً، لذا فنظرة كيلى للسلوك واضحة بشكل خاص؛ فلا يُنظر إليه على أنه رد فعل كالسلوكيين، أو كنتيجة كما يفعل المعرفيون، إنما السلوك عبارة عن تجربة، ويستلزم البناء الشخصي تغيير البنية نفسها كلما تم فرضها على عنصر جديد (Kelly, 1955, 48). لذا فيمكن للإرشاد البنائي الذاتي أن يُطبَّق بطريقة فردية كما يمكن تطبيقه بطريقة جماعية أو الجمع بينهما؛ كما في دراسة Feixas, Hermosilla, Compañ & Dada (2009)، ودراسة أحمد الشريف (2016).

إضافة لذلك فإن الإرشاد البنائي الذاتي يحتوي بعض القواسم المشتركة مع نهجين آخرين وهما الإرشاد السلوكي الجدلي والإرشاد المعرفي التحليلي، رغم أن هناك اختلافات كبيرة بينها من حيث الأساس النظري وهيكل جلسات الإرشاد (Winter, Sireling, Riley, Metcalfe, Quaite, Bhandari, 2007, 24). وتتشابه رؤية كيلى في الإرشاد البنائي الذاتي مع رؤية جان بياجيه، ويعتبر استمراراً لفكره؛ ففي مجال التعليم، يرى بياجيه وكذلك كيلى أن الفهم يعني الاكتشاف، أو إعادة البناء عن طريق إعادة الاكتشاف، وذلك لتكوين أفراد قادرين على الإبداع وليسوا روتينيين (Chiari, 2016, 350).

والاضطراب النفسي وفقاً لرؤية كيلى في شكله النهائي يشمل كل شيء يظهر غير متوقع للفرد، مما يجعل الشيء الوحيد المحدد الذي يمكن للفرد فعله هو التخلي عن الحدث والمشهد تماماً، وهذا التعبير النهائي للعملية التي أطلق عليها كيلى "الانقباض Constriction" (Winter et al., 2007, 24). ولقد تمَّ وصف ثلاثة أنواع من الصراع المعرفي بناءً على رؤية كيلى: معضلة البناء أي تلك البنية التي لا تقدم للفرد مسار عمل واضح، ومعضلة ضمنية تشمل البنية المعرفية التي لا تظهر فيها الأعراض أو الجانب المرغوب فيه للبناء والذي يرتبط بالجوانب الإيجابية للفرد، والصراع الثلاثي ويشمل الجوانب غير المتوازنة أو المتناقضة من التركيبات (Feixas et al., 2009, 242).

وبناء على رأي كيلى فإن البنائية تتسم بأنها تعتمد على افتراضات أساسية ثلاثة: حيث يعتبر الفرد في النظرة البنائية الذاتية عارفاً نشطاً منخرطاً في فهم عالمه بشكل هادف، كما تعتبر اللغة وسيلة أولية مهمة ومن خلالها يفهم الفرد عالمه، مما يستوجب الاهتمام في الإرشاد البنائي الذاتي بالمنتجات اللغوية مثل القصص والاستعارات التي تساعد في بناء الخبرات، كما أن في الإرشاد البنائي الذاتي بعد تنموي لقدرة الفرد على بناء وتنمية عالمه،

وهذه الافتراضات الرئيسية الثلاثة تميز الإرشاد البنائي الذاتي عن باقي الإرشادات المعرفية والسلوكية، لذا فقد قدم كيلي أفكاره كنظرية رسمية مع فرضيته الأساسية أن العمليات المعرفية للفرد توجه من خلال طريقة توقعه للأحداث من خلال النظام البنائي المعرفي الخاص به (Almoshawah, 2009, 74).

وتمر العملية الإرشادية في علم النفس البنائي الذاتي عبر خمس مراحل: بداية من تحديد أهداف التفاوض ثم استكشاف النظريات الشخصية والتنظيمية، ثم تسهيل المحادثات التفصيلية، ثم التجريب، ثم التقييم. ولا يجب أن تتبع هذه المراحل ترتيبًا خطيًا، ولكنها غالبًا ما تتداخل وتتشعب عملية دائرية؛ فيتعين على المرشد التفاوض بشأن أهداف عملية الإرشاد، من خلال استكشاف وجهات نظر المسترشدين المفضلة وغير المفضلة والواقع الاجتماعي، وبعد التفاوض على الأهداف، يحاول المرشد وضع هذه الأهداف في منظور أشمل، أي لا يشرع المرشد والمسترشد في تحقيق الأهداف قبل فهم الآثار المترتبة على التغيير المتوقع من تلك الأهداف. وفي المرحلة الثانية يقوم المرشد بإعداد التضاريس المناسبة للتجربة، من خلال عملية ضبط التوقعات، فتتم دعوة المسترشد لاستكشاف مشاريعه المستقبلية، على سبيل المثال، قد نقترح كتابة وجهة نظر خيالية عن الذات كشخص حقق التوازن بين جوانب حياته، ومن خلال المحادثات والتشريعات "كما لو"، قد نزيد من تفصيل الصورة الجديدة من الذات وتأثيرها على الآخرين المهمين في المكانة البيئية للمسترشد. وفي هذه المرحلة يجب مراعاة وجود قدر ما من القلق باعتباره ملازمًا لا مفر منه لعملية الإرشاد، وبعد ذلك يتم الانتقال للمرحلة التالية (التجريب)؛ حيث تتم دعوة المسترشد لتجربة الصورة الجديد من الذات، وبعد الحصول على بعض التشجيع والتحقق من الصحة، تتم دعوته أيضًا لتوسيع نطاق التجريب من خلال تثبيت الدور، حيث تكون الذات الجديدة أكثر نشاطًا، وليس ضروريًا أن تكون الذات في صورة مثالية. (Stojnov & Pavlovic, 2010, 135- 136)

كما يمكن لنظرية علم النفس البنائي الذاتي أن توفر أساسًا منطقيًا أكثر تماسكًا لجهود التدخلات الإرشادية، من خلال تحديد مجموعة ذات صلة من الأهداف للإرشاد النفسي أو برامج الوقاية الأولية (Winter et al., 2007, 25). لذا فالتغيير الإرشادي هو الهدف الأساسي والرئيسي في الإرشاد البنائي الذاتي (Chiari, 2016, 350)؛ حيث إن المسترشد يسعى لتغيير نمط حياته وتحقيق بناء ذاتي جديد بصورة توافقية مع تصورات الفرد، ويحدث

ذلك كما يرى (Truneckova & Viney, 2006, 383) من خلال بناء وتعزيز العلاقات إيجابية الدور بين أطراف العملية الإرشادية، والذي يعتبر من الأهداف الأساسية في الإرشاد البنائي الذاتي. وفي الدراسة الحالية فإن أهداف الإرشاد البنائي الذاتي تتحدد وفقا للأهداف الخاصة فيه وكذلك أسسه ومبادئه كما هو مبين في جزء إعداد البرنامج الإرشادي فيما يلي من أوراق.

وبالنسبة لفتيات الإرشاد البنائي الذاتي فقد تنوعت لتشمل بعض فنيات الإرشاد المعرفي والسلوكي والانفعالي مع احتفاظها بأساس أفكار علم النفس البنائي الذاتي، ومنها: صعود السلم (التدرج)، ووصف وتصوير الذات، وتثبيت الدور، والحديث الذاتي الإيجابي، ونموذج ABC، والسيكودراما، والاسترخاء، كما يمكن استخدام القصص واللعب في الإرشاد إضافة لأهمية الكلمة واللغة اللفظية وغير اللفظية، كذلك فنيات المناقشة والتعزيز والتغذية الراجعة والواجبات المنزلية، إضافة لإمكانية استخدام الهاتف في عملية الإرشاد النفسي؛ حيث يساعد في زيادة العلاقات الإيجابية بين المرشد والمسترشدين (Truneckova & Viney, 2006, 384)؛ (Stojnov & Pavlovic, 2010, 135-136)؛ (سيد عبد العظيم وآخرون، 2010، 244-247)؛ (حسام زكي وآخرون، 2019، 75).

ومما سبق يتضح أن الإرشاد البنائي الذاتي نوع مهم يمكن تطبيقه في البيئة البحثية للدراسة الحالية رغم قلة بل ندرة دراساته السابقة في البيئة العربية والتي تناولت الإرشاد البنائي الذاتي، وكذلك قلة الكتابات النظرية فيه، ومع ذلك فيبقى الإرشاد البنائي الذاتي إرشادا فعالا ما أوجنا إليه خاصة في وقتنا الحالي وما ينتشر من إعادة التقييمات والبناءات لكثير من المتغيرات المجتمعية حولنا، لاسيما مع طلبة الجامعة لامتلأهم جانبا فكريا يناسب ذلك.

المناعة النفسية:

لكل منا جهاز مناعته والتي تعمل تقويته ومساعدته الفرد في التغلب على ما قد يجد من ضغوط وعقبات حياتيه متنوعة، ولقد اهتم الباحثون بإثبات الأثر النفسي على الجانب الجسمي منذ القدم، فظهر ما يُسمى المناعة النفسية العصبية، واستمر البحث والتتقيب حتى أصبحت المناعة النفسية متغيرا مستقلا معلوما في تأثيره ودوره في حماية أو تعرض الفرد للاضطرابات أو الأزمات، حيث إنها بنية نفسية تصف قدرة الفرد على التعامل مع الأزمات والشدائد من خلال عدة أبعاد: الديني والشخصي والمعرفي والاجتماعي، ويعتبر Oláh

(1996) ثم Gilbert (1998) من أوائل من أشاروا لمصطلح Psychological Immune ثم استطرد في دراسته باقي الباحثين.

والمناعة لغة كما ذكر مجمع اللغة العربية (2004) هي من مَنَعَ يَمْنَعُ مَنَعًا ومناعةً، أي أعطاه قوة واعتزازاً، والمناعة هي الحصانة من المرض ونحوه، واصطلاحاً تنوعت النظرة لها بناء على رؤية كل باحث، فنجد كمال مرسي (2000، 96) يرى أنها مفهوم فرضي يشير لقدرة الفرد على مواجهة الأزمات مع تحمله لما يصاحبها من ضغوط ومقابلة صعوباتها، ومقاومته للأفكار والمشاعر السالبة المصاحبة لتلك العقبات، وبذلك فهي تمد الجسم بمناعة إضافية تنشط جهاز مناعته الجسمية. أما Oláh (2002) فيرى أنها نظام تكاملي توجد فيه الجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية، والتي تعزز بدورها قدرة الفرد على مواجهة عقبات الحياة وتحقيق النمو الصحي والنضج الانفعالي مع حمايته من الأفكار السلبية.

أما عصام زيدان (2013، 816-817) فيرى أنها قدرة الفرد على التخلص من مسببات الأزمات والضغوط والمخاطر النفسية والإحباطات والتهديدات من خلال تحصين الفرد نفسياً، وزيادة التفكير الإيجابي لديه، وقدرته على ضبط انفعالاته، والإبداع في حل المشكلات، وزيادة فاعلية ذاته، وتحسين مستوى تركيزه على هدفه مع تحدي الظروف، وتكيفه مع البيئة، كما تتضمن المناعة النفسية قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة لتهديدات الحياة عن طريق تنمية الموارد الذاتية والإمكانات المادية في شخصيته. أما Cal, Glustak, & Barreto (2015, 3) فيرون أن المناعة النفسية تشير لقدرة الفرد على إيجاد معنى جديد وبناء مسارات جديدة في مواجهة الشدائد.

ويعرفها أحمد الليثي (2020، 186) بأنها نظام متكامل تتعدد أبعاده ويشمل مصادر الحماية والمقاومة من الضغوط والأزمات؛ ويتضمن التفكير والمواجهة الإيجابية والثقة بالنفس مع المرونة النفسية وال ضبط الانفعالي وتنظيم الذات. أما سليمان يوسف وهدى الفضلي (2021، 467) فيريان أنها منظومة عقلية تنتج الأفكار المضادة للفكر المدمر للفرد والمجتمع، ومن خلالها يكون لدى الفرد منهج موضوعي في المجال الفكري يساعد في إنشاء الأفكار المضادة للاضطرابات الاجتماعية المدمرة، ومن الملاحظ أنهما يركزان على الجانب الفكري في المناعة النفسية.

وتختلف المناعة النفسية عن بعض المصطلحات مثل المرونة النفسية؛ فيذكر Cal (2, 2015) et al., أن المرونة النفسية مكون مهم للمناعة النفسية؛ فالمرونة النفسية تشير لقدرة الأفراد على الاستجابة بشكل إيجابي حتى بعد تعرضهم لحالات من الإجهاد. لذا فتكون المرونة النفسية بعد وقوع الفرد في المشكلة فيظهر إيجابيته، أما المناعة النفسية فتكون قبل وقوعه فيها، بل حصانته وقدرته على مقاومته للوقوع فيها ومحافظته على توافقه. وكذلك الصلابة النفسية والتفاؤل والأمل، فكلها مصطلحات مرتبطة بالمناعة النفسية إلا أن أغلب تلك المصطلحات المتداخلة مع المناعة النفسية هي عبارة عن أحد مكوناتها، فالمناعة أشمل وأعم من هذه المصطلحات.

وتنقسم المناعة النفسية لمناعة طبيعية توجد لدى الفرد في طبيعة تكوينه النفسي، وتنمو نتيجة التفاعل بين الوراثة والبيئة، ومناعة نفسية مكتسبة طبيعياً من خلال الخبرات التي يمر بها في حياته؛ حيث تقوي درجة مقاومته في المواقف التالية من حياته، ومناعة نفسية مكتسبة صناعياً وهي أشبه بالمناعة الجسمية حيث يكتسبها الفرد نتيجة تعرضه عمداً لمواقف يتعلم فيها كيفية تقوية مناعته وسيطرته على حياته، كما هو الحال في البرنامج الحالي (كمال مرسي، 2000، 96).

ويمكن تقسيم عوامل الحماية والمناعة النفسية للفرد لثلاث فئات: العوامل الفردية وتشمل (تقدير الذات الإيجابي، وضبط النفس، والاستقلال، والمزاج الحنون والمرن)، والعوامل العائلية وتشمل (التماسك، والاستقرار، والاحترام المتبادل، والدعم) وعوامل الدعم البيئي وتشمل (العلاقة الجيدة مع الأصدقاء والمعلمين وغيرهم من الأفراد المهمين وممن يمكنهم إشعار الفرد أنه محبوب ومقبول)، وتفاعل هذه العوامل مع شخصية الفرد يساعد في تنمية أو إعاقة المناعة النفسية لديه (Cal et al., 2015, 4).

وللمناعة النفسية أهمية كبيرة في حياة الفرد والمجتمع عامة؛ فقد ذكر Gupta & Nebhinani (2020, 6) أن وظائف جهاز المناعة النفسي تشبه لحد كبير جهاز المناعة البيولوجي؛ فكلاهما يقي من المرض، إضافة لأن كل منهما له خصائص الشفاء الذاتي، وآلي في عمله، كما أن كليهما متكيف بطبيعته، ويمكن أن يتأثر عملهما بالضغط، وكلاهما غير مرئي ولا يمكن الوصول إليهما بسهولة، ويمكن استهدافهما للتحسين بتدخلات مقصودة، لذا

فجهاز المناعة النفسية يساعد الفرد في التعامل مع المشاعر المتضاربة، ويشجع على تحمل المسؤولية للفرد.

لذا فإن أبعاد المناعة النفسية تتنوع بصورة كبيرة وهذا يرجع لرؤية الباحثين، إضافة للمرحلة العمرية التي تُقدّم لها المناعة النفسية، ومنها: التفكير الإيجابي، والأمل، والتفاؤل، والكفاءة الذاتية، والمساندة الاجتماعية، والمرونة النفسية، والتوجه الحياتي، والإبداع في حل المشكلات، والثقة بالنفس، والضبط النفسي، والتحدي والمثابرة، والصلابة النفسية، والشعور بالنمو الشخصي، وقوة الإرادة، والتوجه الديني، والمواجهة الإيجابية للمشكلات، والصحة النفسية، والمبادرة الذاتية، والاحتواء، وتنظيم الذات، والأفكار المنطقية، ومقاومة الفشل، والتعبير عن الذات، والضبط الذاتي [عصام زيدان، 2013]؛ (Bóna, 2014)؛ (علاء الشريف، 2015)؛ (ميرفت سويعد، 2016)؛ (أحمد عبد الملك وسعاد قرني، 2017)؛ (عبير دنقل، 2018)؛ (Choochom, 2019)؛ (Dantzera, Cohenb, Russoc & Dinand, 2019)؛ (أحمد الليثي، 2020)؛ (سليمان يوسف وهدي الفضلي، 2021).

ويتسم الأفراد ذوو المناعة النفسية المرتفعة ببعض السمات التي تتميز بالصمود النفسي، ومنها: يشعرون أنهم في وضع تقدير ومكانة في المجتمع، ويحددون لأنفسهم أهدافاً أكثر إيجابية، ويتقنون في قدراتهم على حل المشكلات، واتخاذهم القرارات السليمة وتحملهم المسؤولية، ويرون ما يقابلهم من عقبات من منظور إيجابي، حتى ما قد يقعون فيه من فشل فإنهم يحسنون النظر إليه على أنه دافع لهم، ويقاومون الإحساس بالهزيمة، ويكونون على وعي بجوانب القوة والقصور لديهم، مع سعيهم لتنمية جوانب القوة وللتغلب على جوانب القصور، ويسيطر الشعور بالكفاءة على مفهوم ذاتهم، إضافة لامتلاكهم مهارات جيدة في بناء العلاقات الاجتماعية، والقدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة، والقدرة على التعايش دون خوف أو قلق [(إيمان عصفور، 2013، 28)؛ (أحمد عبد الملك وسعاد قرني، 2017، 339)].

لذا فمن الصعب حصر عمليات تنمية المناعة النفسية، فمنها: الرضا عن الحياة والتفاؤل والصبر والشكر والحب والصدق والتوكل على الله (كمال مرسي، 2000، 99)، كما يضيف (Gupta & Nebhinani 2020، 7-9) أنه يمكن تنمية المناعة النفسية من خلال التحفيز البيئي (في المنزل أو المدرسة أو المجتمع) لإثراء ذخيرة الأفراد والاعتراف بأفكارهم

د. حسام محمود زكي علي

وتشجيع الاعتماد على الذات للوصول للحلول وتعزيز أدائهم التنفيذي وتنمية مهاراتهم في الإدارة الذاتية للمواقف المختلفة، وتوفير الفرص لاتخاذ قراراتهم بأنفسهم، وزيادة القدرة على التحكم الذاتي في الانفعالات والمرونة المعرفية، وغرس الشعور بالمسؤولية من خلال تخصيص الأعمال حسب قدراتهم، مع تقديم التقدير لجهودهم، وتعزيز التفاؤل، وتفسير الفشل على أنه فرصة، مع تنمية القدرة على تحديد الأهداف والإنجاز، ومحاولة الإشباع الفوري للاحتياجات، ومع تشجيعهم على تعلم مهارات جديدة، وتطوير عادات القراءة المنتظمة، مع غرس السلوك الإيجابي لطلب المساعدة.

ولهذا فإن المناعة النفسية مهارة مهمة في الجانب الديني والشخصي والمعرفي والاجتماعي قد يفترده بعض طلبة الجامعة اليوم، فيكون الفرد منهم هشاً نفسياً من الصعب عليه التوافق مع متغيرات الحياة، ولذا فهي مهمة من عدة جوانب؛ فمثلاً نجد أن مكونات المناعة النفسية يعتبر وسيلة للإيجابية وللحل وللتفيس عن بعض أنواع المشكلات في جوانب الفرد المتنوعة، ومما سبق فإن مهارة المناعة النفسية من المهارات المهمة اللازمة لنجاح الأفراد وبناء المجتمعات وهي من المهارات التوكيدية الضرورية لأي فرد في المجتمع لاسيما طلبة الجامعة ومع ما قد يجدره من تغيرات لاحقة بعد الجامعة.

الإرشاد البنائي الذاتي والمناعة النفسية:

يعتبر الإرشاد البنائي الذاتي نمطاً إرشادياً علاجياً يُقدّم لتنمية الإيجابيات والتخفيف وعلاج الاضطرابات، والدراسة الحالية تحاول تنمية المناعة النفسية بمكوناتها الإيجابية؛ حيث إن عدم الإلمام وامتلاك مستوى مناسب من المناعة النفسية يمكن أن يعرض الفرد ويجعله يعاني من بعض السلوكيات السلبية والتي قد تؤذيه وتؤذي الآخرين والمجتمع حوله، وطلاب الجامعة عامة وسط مع ما نعيشه اليوم من متغيرات كثيرة متعارضة في أغلبها بحاجة ليعيدوا قناعاتهم وبناءاتهم الشخصية، الأمر الذي يتماشى مع طبيعة الإرشاد البنائي الذاتي وفكرته حول قدرة الفرد على التغيير وإعادة البناء. وفي الوقت الذي تعتبر المناعة النفسية من المهارات التوكيدية والتي تقوي الإيجابية والثقة بالنفس والتفاؤل والصلابة النفسية وكثيراً من الإيجابيات التي يمكن بنائها في الشخصية، ويأتي الإرشاد البنائي الذاتي ليحاول إعادة البناء لمثل تلك المتغيرات؛ فقد ذكر Kelly (1969, 88) أن النظام البنائي الذاتي للفرد يتيح له حرية اتخاذ القرار والحد من الفعل غير المسؤول؛ حيث يسمح له بإعادة البناء الذاتي والتعامل مع معاني

الأحداث بدلاً من أن تدفعه الحياة بلا حول ولا قوة منه، إضافة للقيود التي يضعها الفرد لنفسه، فلا يمكنه أبداً اتخاذ خيارات خارج البدائل التي أقامها لنفسه، مما يسمح بتوسيع العالم البنائي للفرد. ولذا فهناك مناسبة بين ومنطقية بين المتغير المدروس (المناعة النفسية) وبين الأسلوب الإرشادي الذي بصده الدراسة الحالية؛ حيث ذكر Cal et al., (2015, 3) أن المناعة النفسية تشير لقدرة الفرد على إيجاد معنى جديد وبناء مسارات جديدة في مواجهة الشدائد. وفي الوقت نفسه فإن التوجه نحو التغيير والتحدي أحد جوانب المناعة النفسية؛ حيث ذكر (Bóna, 2014, 27) أن لتنمية المناعة النفسية يجب على الفرد اعتبار التغييرات غير المتوقعة في حياته تحديات مثيرة وإمكانيات مفيدة للبناء والتطور، مما يساعد في تمتع الفرد بالمرونة في مقابلة أحداث الحياة. وهو ما يتوافق مع النظرة البنائية الذاتية؛ فقد أشار Chiari (2016, 349) لأن كيلى يتحفظ على مصطلح التعلم بل يرفضه ويستبدله بالتغيير والتحرك، وتستلزم النظرة البنائية للمعرفة، التخلي عن الحقائق المطلقة، وتشجع التفسيرات الشخصية الجديدة حول العالم، لذا فإن رؤية المعرفة كعملية تكرارية تستند لمعرفة الفرد السابقة أمر يدعو للتشكيك في فاعلية التدخلات التعليمية التقليدية، فوفقاً للإرشاد البنائي الذاتي فيجب أن يقوم مجال التعليم بأكمله على إعادة التفكير في الواقع، فكما يرى كيلى أنه إذا كانت هناك حقيقة يجب تعليمها، فهي أن البشر يحتاجون إلى الانضباط وإعادة البناء للخبرات. وذلك يتوافق مع النموذج النظري المُقدم لتنمية المناعة النفسية من جانب Gupta (2020, 8) & Nebhinani حيث كان من المقترحات المقدمة في النموذج: الدعم البيئي وتعزيز العلاقات والتواصل الإيجابي والدعم غير المشروط، والسماح بالتعبير عن كل المشاعر، وتقديم حلول إبداعية للمشكلات، وتنمية مهارات حل المشكلات. لذا فإن هناك توافق بين متغيرات الدراسة الحالية؛ حيث يوجد تناغم بين الأسلوب الإرشادي المستخدم ومتغير المناعة النفسية، خاصة لطلاب الجامعة؛ حيث يمتلكون قدراً من الثقافة والتعليم تسمح لهم بإعادة النظر في بناءاتهم الشخصية، وتطوير ما يستوجب ذلك منها، كالمناعة النفسية، بمكوناتها المذكورة في الدراسة الحالية؛ خاصة وأن المناعة النفسية الآن أصبحت مطلباً أساسياً يجب تنميته في كل جامعة، بل كل بيت نظراً للظروف الأخيرة وانتشار الأزمات الصحية والكثير من الفيروسات ككورونا المستجد والمتحول وسارس.

دراسات سابقة:

تمّ تناولها في محورين كما يلي:

أ- دراسات سابقة متصلة بالإرشاد البنائي الذاتي:

1. دراسة (Winter et al. (2007) ومما هدفت إليه تعرف فاعلية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي في تخفيف إيذاء الذات لعينة قوامها 64 بالغاً في أقسام الحوادث والطوارئ في شمال لندن من الجنسين (34 من الإناث و 30 من الذكور)، ومما استخدمت مقياس بيك للأفكار الانتحارية وبرنامج الإرشاد البنائي الذاتي للباحثين، ومما توصلت إليه إثبات فاعلية البرنامج المستخدم في خفض إيذاء الذات.

2. دراسة (Feixas et al. (2009) ومما هدفت إليه دراسة حالة فردية لامرأة عمرها 65 سنة من شمال إسبانيا متزوجة ولديها أربعة أطفال، تعاني من الاكتئاب الشديد وبعض الأمراض الجسمية، ومحاولة تخفيف أعراض الاكتئاب وتنمية الجانب الاجتماعي لديها، ومما استخدمت برنامج الإرشاد البنائي الذاتي للباحثين، ومما توصلت له تخفيف أعراض الاكتئاب للحالة وتكوين اتجاه إيجابي لديها نحو التغيير والبناء للأفضل.

3. دراسة (Burr et al. (2016) ومما هدفت إليه تعرف فاعلية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية التفكير الإيجابي والمشاركة في العمل الاجتماعي لعينة تتكون من أربع طالبات مشاركات في العمل الاجتماعي من إحدى جامعات المملكة المتحدة في إنجلترا، وتتألف الدراسة من جزء شبه تجريبي إضافة لجلستين لاحقتين مع الملاحظات المكتوبة من الطالبات، ومما استخدمت المقابلات المفتوحة وبرنامج الإرشاد البنائي الذاتي للباحثين، ومما توصلت إليه نجاح برنامج الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية التفكير الإيجابي وزيادة المشاركة في العمل الاجتماعي للعينة.

4. دراسة أحمد الشريف (2016) ومما هدفت إليه تعرف فاعلية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي في خفض بعض الأفكار الوسواسية القهرية لعينة 11 من التلاميذ الصم بمدرسة الأمل بمركز مغاغة بمحافظة المنيا، ومما استخدم مقياس تشخيص بعض الأفكار الوسواسية القهرية للباحث، وبرنامج الإرشاد البنائي الذاتي للباحث، ومما توصلت إليه إثبات فاعلية البرنامج المستخدم في خفض بعض الأفكار الوسواسية القهرية للعينة.

5. دراسة (Simic´et al., 2019)، ومما هدفت إليه تنمية مهارات التعامل الأساسية (القدرة على التوافق مع المستجدات، وزرع بذور قبول التطور المهني) لعينة 200 من الطلاب المعلمين تحت التدريب في الجامعة، وتم تقسيم العينة لـ 36 مجموعة فرعية تتكون من 8-10 طلاب في جمهورية صربيا، ومما استخدمت برنامج الإرشاد البنائي الذاتي للباحثين، ومما توصلت له إثبات فاعلية برنامج البنائي الذاتي في تنمية المهارات الأساسية (القدرة على التوافق مع المستجدات، وزرع بذور قبول التطور المهني) للعينة كطلاب ومعلمين في المستقبل.

6. دراسة منى مرسي (2019) ومما هدفت إليه إعداد برنامج الإرشاد البنائي الذاتي وتعرف فاعليته في تخفيف أزمة الهوية لعينة 40 من طالبات جامعة القصيم (نصفها إرشادية شبه تجريبية ونصفها الآخر ضابطة)، ومما استخدمت من أدوات: مقياس أزمة الهوية، وبرنامج الإرشاد البنائي الذاتي للباحثة، ومما توصلت إليه إثبات فاعلية البرنامج المستخدم في تخفيف أزمة الهوية للعينة الإرشادية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس أزمة الهوية بأبعاده والدرجة الكلية في اتجاه القياس التتبعي.

7- دراسة Paz, Aguilera, Salla, Compañ, Medina, Bados, García-Grau, Castel, Crespillo, Montesano, Medeiros-Ferreira & Feixas (2020)

ومما هدفت له مقارنة فاعلية كل من الإرشاد المعرفي السلوكي والبنائي الذاتي في التعامل مع عينة 90 من النساء المصابات بالاكتهاب المصاحب بالألام العضوية Fibromyalgia وتم تقسيم العينة لمجموعتين كل منهما خاصة بنوع إرشادي معين (45 في كل إرشاد) في خمسة مراكز رعاية أولية وتسعة مراكز للصحة النفسية في إسبانيا، ومما استخدمت مقياس الاكتهاب الفرعي لقياس القلق والاكتهاب بالمستشفى (HADS-D) وبرنامجين إرشاديين، كل منهما يتكون من ثماني عشرة جلسة أسبوعية لمدة ساعة واحدة، ومما توصلت له من نتائج إثبات فاعلية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي عن برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي في التعامل مع العينة.

ب- دراسات سابقة حاولت تنمية المناعة النفسية:

1. دراسة أمل غنابم (2018) ومما هدفت له التحقق من فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تنشيط المناعة النفسية (ضبط النفس والتفكير الإيجابي والإبداع في حل المشكلات والحث الذاتي ومقاومة الفشل) وبحث أثره في تعزيز الأمن الفكري لعينة 14 من التلاميذ الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالإسماعيلية، ومن أدواتها مقياسي المناعة النفسية والأمن الفكري وبرنامج الإرشاد النفسي الديني للباحثة، ومن نتائجها إثبات فاعلية البرنامج المُستخدَم في تنشيط المناعة النفسية وعدم وجود أثر لتثبيتها على الأمن الفكري.
2. دراسة (Choochom 2019) ومما هدفت له بحث فاعلية تدخل التنمية الذاتية لتعزيز المناعة النفسية لعينة 48 من كبار السن في تايلاند، وتم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين (إرشادية وضابطة)، ومن أدواتها مقياس المناعة النفسية (Choochom 2013) وبرنامج تدخل التنمية الذاتية والذي استمر 10 جلسات في 5 أسابيع لمدة ساعتين لكل جلسة، وتوصلت النتائج لإثبات فاعلية التدخل الإرشادي الجماعي المُستخدَم لتحسين المناعة النفسية للعينة الإرشادية.
3. دراسة أيمن حماد (2019) ومما هدفت له تعرف فاعلية برنامج الإرشاد الانتقائي في تقوية المناعة النفسية (الاحتواء والمواجهة التكيفية وتنظيم الذات) على عينة قوامها 40 من الطلاب المتعثرين بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود، وتم تقسيمهم لمجموعتين (إرشادية وضابطة)، ومن أدواتها مقياس المناعة النفسية لعلاء الشريف (2015)، وبرنامج الإرشاد الانتقائي للباحث، ومما توصلت له إثبات فاعلية البرنامج المستخدم في تقوية المناعة النفسية للعينة الإرشادية.
4. دراسة سعد البيومي (2019) ومما هدفت له التحقق من فاعلية برنامج إرشادي للمناعة النفسية (الاحتواء والمواجهة التكيفية وتنظيم الذات) وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لعينة 20 من طلاب جامعة الطائف، وتم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين (إرشادية وضابطة)، ومن أدواتها مقياس المناعة النفسية لعلاء الشريف (2015)، ومقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني (1985)، والبرنامج الإرشادي للباحث، واستغرق البرنامج خمسة أسابيع و15 جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، ومن نتائجها إثبات فاعلية البرنامج المُستخدَم خفض الأفكار اللاعقلانية وتنمية المناعة النفسية للعينة الإرشادية.

5. دراسة (Momeni, Yousefi, Vand, & Rostamian (2020) ومما هدفت له مقارنة الإرشاد بالتأقلم (المواجهة) والإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية المناعة المعرفية والرفاهية النفسية لعينة 60 من مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي بطهران، وتم تقسيمهم ثلاث مجموعات متساوية، إرشادية التأقلم (20) و إرشادية المعرفي السلوكي (20) وضابطة (20)، ومما استخدمت: مقياس الرفاهية النفسية Ryff وبرنامجين: للإرشاد بالتأقلم والمعرفي السلوكي، وما توصلت له إثبات فاعلية البرنامجين في تنمية المناعة المعرفية وتحسين الرفاهية النفسية، واعتماد الإرشاد بالتأقلم والمواجهة والإرشاد المعرفي السلوكي كجانب تكميلي لجانب الأدوية التقليدية لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي.

6. دراسة مروان أبو سميحة (2020) ومما هدفت إليه التحقق من فاعلية برنامج الإرشاد الانتقائي في تنمية المناعة النفسية (المجال النمائي ومجال الفاعلية الذاتية والمجال الاجتماعي والمجال الفكري الانفعالي) وخفض قلق الموت لعينة 24 من المسنين في دور الرعاية الاجتماعية في الأردن، وتم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين، ومن أدواتها مقياس المناعة النفسية وقلق الموت، وبرنامج الإرشاد الانتقائي للباحث والذي استمر 17 جلسة، ومن نتائجها إثبات فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية المناعة النفسية وخفض قلق الموت واستمرار أثره بعد فترة المتابعة.

7. دراسة حمادة خلاف (2020) والتي هدفت لإعادة برنامج الإرشاد الديني والتحقق من فاعليته في تنمية المناعة النفسية (الاحتواء والصمود والتفكير الإيجابي وتنظيم الذات) على عينة 6 من متعافي فيروس كورونا بمستشفى العزل ببطيم (عمرهم 35-55)، ومن أدواتها مقياس المناعة النفسية وبرنامج الإرشاد الديني للباحث والذي استمر 24 جلسة، وتوصلت الدراسة للتحقق من فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية المناعة النفسية للعينة، واستمرارية فاعلية البرنامج بعد فترة المتابعة.

8. دراسة هالة شمبولية (2021) ومما هدفت له إعداد برنامج تنشيطي للمناعة النفسية (المعتقدات السلوكية والمعتقدات الإيحائية والمعتقدات الاجتماعية والثقافية والمعتقدات الدينية الخاطئة) لخفض التفكير الخرافي لعينة 20 من طالبات تكنولوجيا البصريات بالقاهرة وتم تقسيم العينة لمجموعتين بالتساوي (إرشادية وضابطة)، ومن أدواتها برنامج عام تنشيطي

د. حسام محمود زكي علي

إعداد الباحثة ومقياس المناعة النفسية لسليمان عبد الواحد (2021)، ومما توصلت له فاعلية البرنامج التنشيطي للمناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي للعينة الإرشادية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح مما سبق عدم وجود أي دراسة في حدود علم الباحث في الإرشاد البنائي الذاتي حاولت تنمية المناعة النفسية في البيئة البحثية العربية أو الأجنبية بصفة عامة، إضافة لاختلاف الفنيات المُستخدَمة في البرامج والدراسات السابقة ذات الصلة عن الدراسة الحالية؛ كما يتضح قلة دراسات الإرشاد البنائي الذاتي بصفة عامة، وكذلك بعض الدراسات السابقة للمناعة النفسية كانت برامجها انتقائية، وبعضها كانت برامج عامة تدريبية وليست في ضوء نظرية معينة، وبعضها الثالث كان دينيا على النحو المبين سابقا، أما الدراسة الحالية فتميزت في استخدام الإرشاد البنائي الذاتي وجاء مناسباً لطبيعة متغير المناعة النفسية من خلال برنامج محدد الأهداف والفنيات على النحو الموضح في جزء أدوات الدراسة، إضافة لاختلاف العينة وأدوات القياس، مع ملاحظة أن الباحث الحالي لم يقتصر على عينة معينة في الدراسات السابقة؛ نظراً لقلّة الدراسات ذات الصلة في عينة طلاب الجامعة سواء في برامج الإرشاد البنائي الذاتي أو تنمية المناعة النفسية. كما أن الدراسات السابقة في الإرشاد البنائي الذاتي كانت أغلبها أجنبي باستثناء دراسة أحمد الشريف (2016) كانت للصم، ودراسة منى مرسي (2019) كانت للطالبات الإناث دون الذكور، إضافة لاختلاف المتغيرات التابعة محل الدراسة (إيذاء الذات والاكتئاب والوسواس القهري) والأدوات والبيئة البحثية فيها، وكذلك منهج تقسيم العينة لضابطة وإرشادية شبه تجريبية، وهو ما يختلف عما هو عليه الحال في الدراسة الحالية.

وكذلك الدراسات السابقة التي حاولت تنمية المناعة النفسية؛ فقد تم الإقتصار على الدراسات الإرشادية شبه التجريبية، فأغلب دراسات المناعة النفسية كانت وصفية، ورغم ذلك فالدراسة الحالية تختلف عن الدراسات شبه التجريبية السابقة في أمور عدّة منها العينات المُستخدَمة والأدوات والبرامج المُستخدَمة فيها، فبعض الدراسات السابقة ذات الصلة بالمناعة النفسية كانت تعتمد على برامج إرشادية عامة غير محددة النظرية المستندة إليها كما هو الحال في دراسة هالة شمبولية (2021)، كما أن أغلب عينات دراسات المناعة السابقة كانت لعينات أخرى غير طلاب الجامعة كما هو الحال في الدراسة الحالية؛ حيث إن الدراسة الحالية

تُطبق على البيئة البحثية في جامعة المنيا، إضافة لأن الدراسة الحالية تستخدم مقياسا للمناعة النفسية يختلف عما جاء في الدراسات السابقة من حيث الأبعاد بناءً على ما جاء في الجزء قبل الاستطلاعي من الدراسة الحالية، وكذلك استخدام نوع من الإرشاد (الإرشاد البنائي الذاتي) لم يُستخدم كثيرا في الدراسات العربية، كما أن تلك الدراسات تنوعت في تناولها للمناعة النفسية فاختلقت أبعادها وفق تصور كل باحث وعينة دراسته، ورغم ذلك فيمكن الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في الجانب النظري وبناء الأدوات، إضافة لصياغة الفروض وتفسير النتائج.

فروض الدراسة:

يمكن صياغة فروض الدراسة كما يلي:

- أ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي.
- ب - لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية على مقياس المناعة النفسية في القياس البعدي.
- ج - لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي (بعد التطبيق مباشرة) والتتبعي (بعد ستة أسابيع من القياس البعدي) على مقياس المناعة النفسية.

محددات الدراسة:

أ. المنهج: أُستخدِمَ المنهج التجريبي بتصميمه شبه التجريبي من خلال بناء وتطبيق البرنامج الإرشادي موضع الدراسة لتنمية المناعة النفسية، فقد تم اختيار طلاب لديهم مشكلة انخفاض المناعة النفسية وحاول البرنامج الحالي تميمتها، كما تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة كمعاملات الارتباط و T-test وحجم التأثير (ح) باستخدام معادلة كوهين للعينتين المترابطتين.
ب. العينة: تكونت العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية من (319) طالب بجامعة المنيا، من الجنسين (88 ذكرا، 231 أنثى). أما العينة الأساسية فكانت قصدية تكونت من (11) طالبا ممن حصلوا على أقل الدرجات في مقياس المناعة النفسية من طلاب جامعة المنيا (6 ذكور، 5 إناث) عمرهم (19 - 22) سنة، كما في جدول (1).

د. حسام محمود زكي علي

جدول (1)

توصيف العينة

العينة	الكلية	التربية علم	الأساسي	التربية العامة	التربية النوعية	التربية الرياضية	الآداب والفنون	السياحة	العلوم	الهندسة	الطب	التربية	الآمن	إجمالي
استطلاعي	74	31	52	24	21	19	17	18	12	27	24	319		
أساسي	2	3	6	0	0	0	0	0	0	0	0	11		

ج- أدوات الدراسة:

1 - مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحث)، ويمكن التعليق عليه كما يلي:

أعدَّ المقياس لتحقيق أهداف الدراسة، نظراً لعدم وجود مقاييس -في حدود علم الباحث- قد تناولت المناعة النفسية وفقاً لما ذكره أفراد العينة قبل الاستطلاعية؛ حيث إن مكونات وأبعاد المناعة النفسية تتنوع وفقاً لرؤية الباحثين والمرحلة العمرية للعينة.

(أ) خطوات إعداد المقياس: مرَّ المقياس في إعداده بعدة خطوات تتمثل في:

(1) الاطلاع على بعض الأطر النظرية الخاصة بالمناعة النفسية [كمال مرسي، 2000]؛ (إيمان عصفور، 2013)؛ (Cal et al., 2015)؛ (Gupta & Nebhinani, 2020)؛ (سليمان يوسف وهدي الفضلي، 2021)....].

(2) توجيه سؤال عام مفتوح عن المناعة النفسية وأبرز مكوناتها لعدد 10 من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة المتخصصين وعدد 25 من طلاب جامعة المنيا -على سبيل الدراسة قبل الاستطلاعية، مثل: ما مفهومك عن المناعة النفسية ومكوناتها؟ هل ترى أن المحيطين بك يتمتعون بالمناعة النفسية؟ كيف يمكننا تمهيتها؟ ... ثم تحليل محتوى مضمون الاستجابات.

(3) وضع الصورة المبدئية للمقياس؛ حيث تكوّن من (45) بنداً موزعاً على أربعة أبعاد، وهي الجانب: الديني والشخصي والمعرفي والاجتماعي.

(4) وضعت أربعة بدائل للإجابة عن كل بند (موافق بشدة 4، موافق 3، معترض 2، ومعارض بشدة 1) للبنود الموجبة وتُعكس للسالبة.

(5) تمَّ عرض المقياس في صورته الأولية على بعض المحكمين من المختصين*، وتمَّ تعديله بناءً على رأيهم، وأصبح المقياس صالحاً للتطبيق الاستطلاعي، حيث تم تعديل صياغة بعض البنود، كما تم حذف خمسة بنود ليصبح المقياس (40) بنداً.

(6) طُبِّقَ المقياس على عينة من طلبة جامعة المنيا عددهم (319) كعينة استطلاعية.

* أ.د. مشيرة عبد الحميد اليوسفي، أ.د. فضل إبراهيم عبد الصمد أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة المنيا، د. ميرفت عزمي زكي أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية جامعة المنيا، د. محمد عبد العزيز نور الدين أستاذ علم النفس التربوي المساعد بكلية التربية جامعة المنيا.

(7) إجراء الاتساق الداخلي: بحساب ارتباط درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتيجة دلالة كل البنود إحصائياً عدا بند واحد فقط رقم (19) غير دالة إحصائياً، لذا تمّ حذفه قبل إجراء التحليل العاملي.

(8) أُجرى التحليل العاملي لبنود المقياس وعددها (39) بنداً، من خلال برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المتعامد Varimax، وقد أسفرت النتائج النهائية عن أربعة أبعاد و(38) بنداً، وذلك بناءً على محك التشبع الجوهري للبند بالعامل < 0.3 وفقاً لمحك جيلفورد ومحك جوهرية العامل < 3 تشبعات جوهرية، لذا فقد حذف التحليل العاملي بنداً واحداً رقم (4).
(9) صدق المقياس: تمّ حسابه بطريقتين،

* صدق المحكمين: عُرض المقياس على بعض مختصي علم النفس بجامعة المنيا، وعلى رأيهم حُذِفَتْ وَعُدِّلَتْ بعض العبارات، ثم الوصول للصورة الأولية للمقياس.

* الصدق العاملي: وذلك من خلال ما أسفر عنه التحليل العاملي من تشبعات كما بجدول (2)

جدول (2)

تشبعات بنود مقياس المناعة النفسية (ن = 319)

البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
التشبع	العبارة	التشبع	العبارة	التشبع	العبارة	التشبع	العبارة
0.433	3	0.549	6	0.460	2	0.340	1
0.365	8	0.431	13	0.587	7	0.336	5
0.432	12	0.350	18	0.426	11	0.457	9
0.410	16	0.579	20	0.564	15	0.389	10
0.320	21	0.465	25	0.613	23	0.370	14
0.493	24	0.481	28	0.559	27	0.450	17
0.547	29	0.395	33	0.675	30	0.529	22
0.419	32	0.473	37	0.548	34	0.510	26
0.527	36	0.504	40	0.659	39	0.447	31
0.619	38					0.500	35
8.95	الكلبي	2.16	2.03	2.84	1.92	الجزر الكامن	
23.55	الكلبي	5.68	5.34	7.47	5.05	نسبة التباين	

يتضح من جدول (2) أن البند رقم (4) لم يتشبع عند إجراء التحليل العاملي، لذا فقد حُذِفَ من المقياس مع ملاحظة أن الاتساق الداخلي كان قد حذف بند واحد من قبل رقم (19)، ومع ذلك فنجد أن البعد الأول بلغت قيمة الجذر الكامن له (1.92) ونسبة التباين (5.05)، وقد استوعب (10) بنود، ويمكن تسمية هذا البعد "الجانب الديني". كما يتضح أن البعد الثاني بلغت قيمة الجذر الكامن له (2.84) ونسبة التباين (7.47)، وقد استوعب (9) بنود، ويمكن تسميته "الجانب

د. حسام محمود زكي علي

الشخصي". أما البعد الثالث فقد بلغت قيمة الجذر الكامن له (2.03) ونسبة التباين (5.34)، وقد استوعب (9) بنود، ويمكن تسميته "الجانب المعرفي". وكذلك البعد الرابع حيث بلغت قيمة الجذر الكامن له (2.16) ونسبة التباين (5.68)، وقد استوعب (10) بنود، ويمكن تسميته "الجانب الاجتماعي". بهذا يصبح العدد الكلي للبنود (38) بنودا بجذر كامن (8.95)، ونسبة تباين (23.55)، وأعلى درجة للمقياس (152) وأقل درجة (38).

(10) ثبات المقياس: تم حسابه بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (أستُخدم معادلة التصحيح Sperman-Brawn) وكانت النتيجة كما بجدول (3)

جدول (3)

الطريقة / رقم البعد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الكلي
معامل ثبات ألفا كرونباخ	0.64	0.72	0.64	0.62	0.87
معامل الارتباط بين الجزئين (الثبات قبل التصحيح)	0.50	0.55	0.58	0.44	0.76
معامل الثبات بعد التصحيح (التجزئة النصفية)	0.67	0.71	0.74	0.61	0.88

وبذلك يمكن الاطمئنان لاستخدام المقياس في الدراسة الأساسية

وبذلك فيمكن الاطمئنان لصلاحية استخدام المقياس في التطبيق الأساسي، وقد تم معالجة البيانات إحصائياً من خلال برنامج SPSS واستخدام T-test وحجم التأثير (ح).

2- البرنامج الإرشادي:

استندت الدراسة الحالية لبرنامج إرشادي يقوم على وجهة نظر جورج كيللي في الإرشاد النفسي والمسماة بالإرشاد البنائي الذاتي، وتمّ بناء البرنامج الحالي وتمّ تحكيمة من جانب بعض المختصين*، ولقد مرّ البرنامج بعدة خطوات:

(أ) تحديد أهداف البرنامج الإرشادي:

(1) الهدف العام: يهدف البرنامج الإرشادي الحالي لتنمية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة

الإرشادية بطريقة الإرشاد البنائي الذاتي، ومساعدتهم لتطبيق ذلك في الحياة العملية.

(2) الأهداف الفرعية الإجرائية:

◆ تعريف أفراد المجموعة الإرشادية ما يلي:

○ مفهوم الإرشاد البنائي الذاتي وبعض الجوانب المرتبطة به بوضوح.

* أ.د. مشيرة عبد الحميد اليوسفي، أ.د. فضل إبراهيم عبد الصمد، د. ميرفت عزمي زكي، د. محمد عبد العزيز نور الدين، سبق تعريف السادة المحكمين.

فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية

- بعض فنيات الإرشاد البنائي الذاتي وكيفية إجرائها والتدريب عليها بطريقة صحيحة.
- مفهوم المناعة النفسية بوضوح.
- مكونات المناعة النفسية بأسلوب تفصيلي.
- ◆ تقويم أفراد المجموعة الإرشادية لحياتهم في الجانب (الديني والشخصي والمعرفي والاجتماعي) بطريقة صحيحة.
- ◆ مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على رؤية ذاتهم بطريقة بناءة جديدة.
- ◆ تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على بعض السلوكيات الإيجابية وفق الإرشاد البنائي الذاتي بطريقة صحيحة.
- ◆ تنمية الجانب الديني كمكون للمناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية بطريقة بناءة.
- ◆ تنمية الجانب الشخصي كمكون للمناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية بطريقة مناسبة.
- ◆ تنمية الجانب المعرفي كمكون للمناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية بطريقة تطبيقية.
- ◆ تنمية الجانب الاجتماعي كمكون للمناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية بطريقة متوازنة.
- ◆ إعادة بناء الذات لدى أفراد المجموعة الإرشادية بطريقة إيجابية متفائلة.

(ب) بناء البرنامج الإرشادي:

(1) مصادر بناء البرنامج الإرشادي:

- لقد أَعْتَمَدَ في بناء البرنامج الإرشادي الحالي على عدّة مصادر، منها:
- ◆ رؤية جورج كيلي في الإرشاد البنائي الذاتي بافتراضاته (مبادئه) وفنياته وفيما يلي شرح مختصر لذلك:

○ النظرية:

تعد نظرية كيلي نظرية شاملة في الشخصية، حيث إنها توفر طرقاً تشخيصية وبحثية وإرشادية وعلاجية، فيهدف كيلي في نظريته لبيان النظام البنائي النفسي الذاتي المتفرد للفرد،

د. حسام محمود زكي علي

وتتمتاز تلك النظرية بأنها تجمع بين عدة نظريات أخرى، وبإمكانية النظر لها باعتبارها تشمل كل من الاتجاه التحليلي والاتجاه المعرفي إضافة للاتجاه السلوكي، والإرشاد والعلاج النفسي وفقاً لها يساعد الفرد في فهم نفسه والآخرين من خلال دراسة البناءات الذاتية، وذلك من التركيز على المشاعر والأفكار معاً، ومهمة المرشد الأساسية مساعدة الفرد على إيجاد طرق بديلة لرؤية نفسه والحياة والمشكلة التي يعاني منها (سيد عبد العظيم وآخرون، 2010، 244). لذا فالبرنامج الحالي يستند للنظرية البنائية، إضافة لبعض الكتابات والدراسات عن المناعة النفسية، وكذلك الإرشاد البنائي الذاتي مثل [Kelly, 1955, 1969]؛ (كمال مرسي، 2000)؛ (Truneckova & Viney, 2006)؛ (محمد عبد الرحمن، 2006)؛ (Stojnov, 2010)؛ (Pavlovic, 2010)؛ (إيمان عصفور، 2013)؛ (Cal et al., 2015)؛ (Chiari, 2016)؛ (Chiari, 2017)؛ (Simic'et al., 2019)؛ (حسام زكي وآخرون، 2019)؛ (Gupta & Nebhinani, 2020)؛ (صفاء خريبه، 2021)].

** مبادئه وافتراضاته:

يقوم البرنامج البنائي الذاتي على نظرية أساسية مفادها أن سلوك الفرد وخبراته تنتج عما يتوقعه الفرد نحو الأحداث، وتنبؤه بالمستقبل، إضافة لمجموعة من الفرضيات الفرعية؛ منها: فرضية بناء وتركيب الفرض، وفرضية التفردية، وفرضية التنظيم، وفرضية الثنائية، وفرضية الاختيار، وفرضية المدى، وفرضية الخبرة، وفرضية التوصيل، وفرضية الاشتقاق، وفرضية العمومية، وفرضية الاجتماعية، على النحو الموضح في الإطار النظري (باترسون، 1990، 228-231). أما حسام زكي وآخرون (2019) فذكر أنه يقوم على ثلاث نقاط مهمة:

- فهم الفرد لعالمه من خلال أوجه التشابه والاختلاف.
 - سعي الفرد لتفسير عالمه ومحاولة الإجابة عن بعض الأسئلة مثل: لماذا أصبح العالم هكذا؟
 - سعي الفرد لفهم دلالة الأحداث حوله في عالمه من خلال ترتيب المفاهيم زمنياً.
- وعند تطبيق مبادئ وافتراضات البنائي الذاتي يُطلب من الأفراد أن يعبروا عن عالمهم عن طريق مجموعة من البناءات لكل منها محور إيجابي وآخر سلبي يعبرون فيها عن تصورهم للفكرة وعكسها، ثم يتم تقييم صلة هذه البناءات ببعضها من خلال المقارنة، ومن الإجراءات

الإرشادية وفقاً لكيلي أن تستغرق الجلسة 45 دقيقة تقريباً، وأن تحتوي عدداً من المهام الأسبوعية حسب حالة كل مسترشد، وأن يجلس المسترشد جلسة مريحة يمين المرشد، مع إمكانية استخدام الملاحظات المكتوبة على الجلسة، مع استخدام اختبار تصنيف الناس وحصيلة تصورات الدور Rep Test (محمد عبد الرحمن، 2006، 392).

ويمكن تلخيص إطار العمل في الإرشاد البنائي الذاتي من خلال بعض الرسائل كما

ذكرها (Stojnov & Pavlovic (2010, 137- 138):

- ◆ إعادة الوكالة للمسترشد، فهو شخص مسؤول قادر على تحمل نتيجة ذلك، فعلى العكس من النهج السلوكي الذي يرى أن السلوك ناتج عن بعض العوامل الخارجية، فإن الإرشاد البنائي الذاتي يرى أن الفرد في حركة مستمرة وصولاً إلى حالة التغيير وإعادة البناء الذاتي، بل إن الأفراد أنفسهم شكل من أشكال الحركة – وهم قادرون على تحمل مسؤولية أفعالهم.
- ◆ تمكين الأفراد من خلال الحوار المفتوح، فكيلي يرى أن المسترشدين هم علماء لديهم درجة الدكتوراه عن أنفسهم، وهذا يعني أنهم قادرون على تحديد أهدافهم وتحديد وتيرة التغيير ولديهم القدرة على التحقق من صحة الإنجازات.
- ◆ تعزيز "الخطاب التجاري" ومعنى التفاوض؛ فبدلاً من اختيار نهج "الكل أو لا شيء" في الحياة، يقدم كيلي وجهة نظر يتم المشاركة فيها باستمرار في عملية التفاوض وتداول المعاني، فيجب على الفرد أن يضع في اعتباره باستمرار أن الحصول على شيء ما يعني أيضاً فقدان شيء آخر، فبدلاً من تحقيق "كل ما يمكن أن تقدمه الحياة" يعزز الإرشاد البنائي الذاتي التداول المعقول الذي يدرك فيه كل من المرشد والمسترشد أنه لا شيء يأتي مجاناً، ويُطلب من الناس أخذ ما في وسعهم، والوصول الآن ومراقبة ما سيحدث في المستقبل.
- ◆ دعوة الإبداع الشخصي والتنظيمي؛ فيطلب الإرشاد البنائي الذاتي من كل من المرشد والمسترشد تعبئة جميع مواردهم الإبداعية، هذا لا يعني فقط النظر إلى الأشياء كما هي، ولكن أيضاً امتلاك القدرة على النظر إليها كما قد تكون، وهذا يشمل إنشاء وتحديد بناءات وإصدارات جديدة من الذات وأدوار وطرق إبداعية لتفسير التجارب وطرق جديدة للوجود في المستقبل.

د. حسام محمود زكي علي

- ◆ تسهيل التحولات الشخصية والتنظيمية؛ على الرغم من أن التغيير ليس بالمهمة السهلة، إلا أنه ليس مستحيلاً، فلا يتغير الناس لمجرد أنهم طلبوا منهم ذلك، أو لمجرد أنهم يريدون ذلك، حيث إن التغيير يعني العمل الوجداني الجاد (سواء بالنسبة للمرشد والمسترشد) وكذلك تقنية متطورة تبني الجسور بين الذات القديمة والذات الناشئة.
- ◆ لا يجب أن يكون الأشخاص أو المنظمات ضحايا لظروفهم؛ فيشجع الإرشاد البنائي الذاتي الأفراد والمنظمات على استكشاف ما هم عليه حقاً، لكن ما يمكن لهم أن يصبحوا عليه، أي لا يتعين عليهم اكتشاف نواتهم "الحقيقية" بدلاً من تحقيق الذات الأصلية، يطلب منهم إعادة اكتشاف أنفسهم ليصبحوا أفضل.

(ج) فنياته: سوف نقتصر هنا على الفنيات المستخدمة في البرنامج كما ذكر Truneckova (2006) & Viney وسيد عبد العظيم وآخران (2010) وحسام زكي وآخرون (2019) وهي:

1) وصف وتصوير الذات Self-Characterization:

تعتبر من أهم الفنيات التي طورها "كلي"، وفيها يطلب المسترشد من المرشد كتابة وصف وتصوير ورسم دقيق لذاته ومشكلاته، وهذا الرسم التخطيطي لشخصية المسترشد يمكن كتابته من خلال ما سيكون عليه في غضون الأيام والشهور القادمة، وكذلك ما سيكون عليه عندما تنمى مناعته النفسية. ويتحدد مفهوم وتصور الذات عن طريق الأدوار الاجتماعية التي يلعبها الطالب في الحياة وعن طريق التركيبات والتفاهات لدى الآخرين عنه، وتتطور فكرة الذات وتتشكل عبر الوقت لذا فإن مفهوم الذات يمثل تركيباً مكوناً من الذات مقابل الآخرين الذي سوف يؤثر في كيفية فهم الفرد لخبراته وانفعالاته.

2) صعود السلم (الترج) Laddering :

وهي من الفنيات المشتركة مع بعض الإرشادات الأخرى؛ حيث تساعد هذه الفنية المسترشد على بحث وبيان العلاقات بين البناءات المتنوعة في حياته في المستوى الأعلى والأكثر تجريداً لها، وتقوم هذه الفنية من خلال إلقاء مجموعة متدرجة من الأسئلة من أقل مستوى للتفسير لتلك البناءات إلى أعلى مستوى رأسي، وهو المكان الذي لا يوجد بعده مكان آخر، وتمكن هذه الفنية المرشد من الاطلاع على كل ما هو مفيد بالنسبة للمسترشد، كما تمكن المسترشد من تحقيق الاستبصار ببنائه وتكوينه الذاتي.

(3) فنية تثبيت الدور Fixed-role:

طور كيلي هذه الفنية اعتماداً على فنية السيكدراما، وتبدأ هذه الفنية بأن يقوم المسترشد باختيار إحدى الشخصيات الأكثر ميلاً لها، ثم يقوم برسم تخطيطي لها، ويمكن أن يساعد المرشد مسترشده في ذلك، ثم يطلب المرشد من المسترشد أن يعيش حياة هذه الشخصية والتي اختاره المسترشد بنفسه ولنفسه لعدة أسابيع قليلة؛ حيث يحاول أكل ما تأكله، ولبس ما تلبسه الشخصية المرسومة ويتعامل بتعاملها، وأثناء ذلك يحدث تثبيت الدور فيقوم المرشد برؤية متكررة للمسترشد؛ وتركز الجلسات على ما يراه المسترشد شيئاً مستمراً، وما هي الأفعال الناجحة وغير الناجحة، والرسائل التي تلقاها من الآخرين، ومناقشة شعوره إزاء ذلك، وردود فعل الآخرين، لذا فتعد فنية تثبيت الدور من الطرق التي تقوم على افتراض أن المسترشد يمكن أن يصحح نفسه، عندما يكون على وعي بمشاعره وأفكاره الحالية، وتكمن أهمية هذه الفنية في أنها يمكن أن تُحدث نوعاً من التغيير في شخصية المسترشد حتى ولو كان قليلاً، ويتم ذلك من خلال عدد من الطرق والوسائل اقترحها كيلي منها (شبكة البناء التقريرية - طريقة رسم كيلي للشخصية - طريقة التقويم والتي تتطلب أن يكتب المسترشد سيرته الذاتية)، ويكمن الهدف من هذه الفنية في التأكيد على فكرة أننا نستطيع بالفعل تغيير أنفسنا، كما يتعلم المسترشد ماذا يحدث حينما يغير جزءاً معيناً في سلوكه، كما يتعلم كيفية تفعيل ابتكار الذات، وما إذا كان يجب أن يجرب شيئاً آخر، كما يكتشف الطريقة التي نترجم بها تصرفات الآخرين وتصرفاتنا معهم، بل وتأثيرهم على تصرفاتنا.

(4) نموذج ABC :

يعني نموذج ABC العلاقة بين الأحداث - التفكير - النتائج، ويمثل ذلك في النموذج التالي: افتراض خاطئ C _____x_____ A ، الافتراضي الصحيح (B)، والمشكلة ليست في (A)، ولكن في (B)؛ حيث إن كان (B) صحيحاً فإن (C) ستكون سليمة والعكس صحيح. لذا فتنشابه هذه الفنية مع ما جاء في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، حيث يتم توضيح مميزات وعيوب كل طرف من البناء الذاتي للمسترشد، حيث يمكن استخدام ذلك مع البناءات المرتبطة بالاضطراب. ومثال ذلك: حالة الطالب الذي يعاني من توترات في العلاقات الاجتماعية:

د. حسام محمود زكي علي

المرشد: ماذا ترى من مميزات في الطالب الذي لديه توافق في علاقاته الاجتماعية؟
المسترشد: ربما يكون لديه قدر من الود مع الآخرين.

المرشد: ما العيوب المتعلقة بتوتر العلاقات الاجتماعية؟
المسترشد: قد يشعر بالوحدة والعزلة.

المرشد: ما العيوب التي تعود على الطالب من حسن العلاقات الاجتماعية؟
المسترشد: ربما يجد أمامه الكثير من الاختيارات، مما يجعله مرتبكاً.

المرشد: ما مميزات كونك متوتراً في علاقاتك الاجتماعية؟
المسترشد: قد لا يضايقني الآخرون.

وهكذا لا يتم النظر لمثل تلك الإجابات من المسترشد على أنها حقائق ولكنها إرشادات تساعد المسترشد في زيادة الفهم والتفسير والاستكشاف لعالمه البنائي (سيد عبد العظيم وآخرون، 2010، 247).

5) الحوار والحديث الذاتي الإيجابي Positive Self-Talk:

يعتبر الحوار والحديث الذاتي الإيجابي أمراً طبيعياً بين الفرد وذاته؛ حيث تقوم تلك الفنية على فكرة أن الطالب يمكنه مواجهة المواقف الصعبة في حياته من خلال التخلص من الحديث الذاتي السلبي والانهمامي للذات، من خلال زيادة وعي الطالب بأفكاره وأقواله سواء العلنية أو السرية بينه وبين ذاته، وتركيزه على الجانب الإيجابي منها، وهو ما يتماشى مع المناعة النفسية.

(د) مدة البرنامج ومكانه:

استمر البرنامج لمدة ستة أسابيع وكان البرنامج مقام في المكتب الخاص بالباحث في كلية التربية وبعد محاولة الباحث توفير ما قد تحتاجه الجلسات ومراعاة الإجراءات الاحترازية.

(هـ) جلسات البرنامج:

احتوى البرنامج الإرشادي الحالي على عدد أربع عشرة جلسة يمكن عرض ملخص لها في

جدول (4)

فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية

جدول (4)

ملخص جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة وزمنها	عنوان الجلسة	الفيئات المُستخدَمة في الجلسة	أنشطة الجلسة
الأولى	التمهيد		- النشاط الحركي (نصف المائدة). - التطبيق القبلي لمقياس لمناعة النفسية. - ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
60 دقيقة			
الثانية	المناعة النفسية	الحوار الذاتي الإيجابي، والمحاضرة ، والمناقشة والحوار.	- نشاط قصصي - ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
90 دقيقة			
الثالثة	الإرشاد البنائي الذاتي	نموذج ABC ، والمناقشة والحوار ، والمحاضرة.	- نشاط جماعي بنائي ذاتي. - ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
90 دقيقة			
الرابعة	الجانب الديني من المناعة النفسية	وصف (تصوير) الذات، والمناقشة والحوار ، والمحاضرة.	- نشاط الملاك - الشيطان. - ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
90 دقيقة			
الخامسة	تنمية الجانب الديني من المناعة النفسية	وصف (تصوير) الذات، والمناقشة والحوار ، والمحاضرة.	- أسأل نجب - حظك اليوم - ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
90 دقيقة			
السادسة	الجانب الشخصي من المناعة النفسية	الحوار الذاتي الإيجابي، والمحاضرة ، والمناقشة والحوار.	- نشاط تصنيف الناس وحصيلة تصورات الدور Rep Test - نشاط كن إيجابيا. - ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
90 دقيقة			
السابعة	تنمية الجانب الشخصي من المناعة النفسية	الحوار الذاتي الإيجابي، والمحاضرة ، والمناقشة والحوار.	- نشاط تحكّم في نفسك. - نشاط (Stop). - ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
90 دقيقة			
الثامنة	تنمية الجانب الشخصي من المناعة النفسية	نموذج ABC ، والمناقشة والحوار ، والمحاضرة.	- نشاط (أكمل الجدول). - نشاط (تقديم نصيحة). - ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
90 دقيقة			
التاسعة	الجانب المعرفي من المناعة النفسية	صعود السلم (التدرج)، والمناقشة والحوار، والمحاضرة، والتدعيم والتشجيع.	- نشاط (كرسي الصراحة). - ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
90 دقيقة			
العاشرة	تنمية الجانب المعرفي للمناعة النفسية	صعود السلم (التدرج)، والمناقشة والحوار، والمحاضرة، والتدعيم والتشجيع.	- نشاط (سين وجيم). - نشاط (مثلي الأعلى). - ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
90 دقيقة			
الحادية عشرة	الجانب الاجتماعي من المناعة النفسية	تثبيت الدور، والمحاضرة، والمناقشة والحوار، والتدعيم والتشجيع .	- نشاط (زن التصرف). - نشاط حر. - ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
90 دقيقة			
الثانية عشرة	تنمية الجانب الاجتماعي من المناعة النفسية	تثبيت الدور، والمحاضرة، والمناقشة والحوار، والتدعيم والتشجيع .	- نشاط (حدوتة اليوم). - نشاط (ساعدي شكر). - ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
90 دقيقة			
الثالثة عشرة	الإنهاء		- ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية. - ملء استمارة تقويم البرنامج الإرشادي في صورته النهائية. - التطبيق البعدي لمقياس المناعة النفسية. - الاتفاق على موعد ومكان لقاء المتابعة.
60 دقيقة			
الرابعة عشرة	المتابعة		- تطبيق مقياس المناعة النفسية تطبيقا تتبعيا.
45 دقيقة			

(و) تقويم البرنامج الإرشادي:

- تمت عملية تقويم البرنامج الإرشادي الحالي من خلال عدّة أساليب، تتمثل فيما يلي:
- التقويم القبلي من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية (التطبيق القبلي)، وتعرّف درجتها لكل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية.
- التقويم (التكويني) المستمر من خلال توزيع استمارة تقييم الجلسة الإرشادية عقب كل جلسة بهدف تعديل ما يراه أفراد المجموعة الإرشادية فيما يتصل بالجلسة الإرشادية والاستفادة منه فيما يلي من جلسات إرشادية.
- التقويم النهائي (البعدي) وذلك عقب الانتهاء من الجلسات الإرشادية الخاصة بالبرنامج الإرشادي الحالي بهدف قياس التغيير الذي حدث في سلوكيات أفراد المجموعة الإرشادية ومعرفة فاعلية البرنامج الإرشادي الحالي.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أ - نتيجة الفرض الأول ومناقشتها، ونصه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحته تمّ استخدام اختبار (ت) T-test، بعد التأكد من شروط تطبيقه، ولقد أُستُخدم اختبار (ت) في حالة العينات القليلة كما ذكر ذلك كثير من الباحثين منهم: عباس عوض (1999، 142)، وفؤاد السيد (2006، 332)، مما يشير لإمكانية تطبيق اختبار (ت) في الدراسة الحالية ونتيجته كما في جدول (5).

جدول (5)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية على مقياس المناعة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج

الدالة الإحصائية	قيمة (ت)	بعد التطبيق		قبل التطبيق		ن	الأبعاد د.ح. 10
		2ع	2م	1ع	1م		
0.01	4.34-	4.83	33.91	5.15	28.91	11	الجانب الديني
0.05	2.88-	3.10	25.64	3.14	21.45		الجانب الشخصي
0.05	2.62-	3.96	25.45	4.75	20.27		الجانب المعرفي
0.01	4.64-	2.33	30.27	3.73	24.1		الجانب الاجتماعي
0.01	4.54-	11.37	115.27	11.18	95		الدرجة الكلية

د.ح. تشير لدرجات الحرية

يتضح مما سبق في جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وذلك الفرق يعود

للتأثير المباشر لبرنامج الإرشاد البنائي الذاتي في المناعة النفسية، ورغم ذلك فقد ذكر عبد المنعم الدردير (2006، 76) أن الدلالة الإحصائية للفروق بين القياسين ليست كافية لبيان أهمية تلك الفروق، حيث توجد أمور أخرى تؤخذ في الاعتبار مثل حجم التأثير (الفرق) Effect Size الخاص بالمتغير المستقل على المتغير التابع. لذا فقد تم حساب حجم التأثير الخاص بالمتغير المستقل (برنامج الإرشاد البنائي الذاتي) على المتغير التابع (المناعة النفسية) باستخدام معادلة حجم التأثير (ح) من خلال معادلة كوهين للعينتين المترابطتين كما ذكر: صلاح مراد (2000، 246)، ومحسوب الضوي (2006، 52)، وعبد المنعم الدردير (2006، 79).

$$t = \frac{\sqrt{C}}{\frac{2}{n-1}}$$

حيث تشير "ح" لحجم التأثير، أما "ت" فهي قيمة "ت" المحسوبة الدالة إحصائياً، وكذلك فإن "ن" تشير لعدد أفراد العينة، "ر" تشير لمعامل الارتباط بين درجات المجموعة في القياسين (القبلي والبعدي)، وجدول (6) يوضح قيم "ح" التي تم الوصول إليها.

جدول (6)

قيم ح التي تم الوصول إليها

الأبعاد	ن	قيمة (ت)	قيمة (ح)
الجانب الديني	11	-4.34	1
الجانب الشخصي		-2.88	1.1
الجانب المعرفي		-2.62	1
الجانب الاجتماعي		-4.64	1.2
الدرجة الكلية		-4.54	1.8

وبعد الرجوع للجدول المرجعي لتحديد المستوى الخاص بحجم وقوة التأثير (ح) والتي أشار إليها كل من محسوب الضوي (2006، 52)، وعبد المنعم الدردير (2006، 78)، حيث إنه عندما يكون قيمة (ح) أكبر من (0.8) فيكون مستوى حجم التأثير كبيراً، ومن جدول (6) نلاحظ أن كل قيم (ح) لمقياس المناعة النفسية أكبر من (0.8)، مما يدل على تأثير وقوة عالية بين المتغيرين: المستقل (برنامج الإرشاد البنائي الذاتي) والتابع (المناعة النفسية)، ولذلك فإن البرنامج الإرشادي قد حقق أثراً قوياً في المتغير التابع حيث كانت قيمة (ت) في الدرجة الكلية -

د. حسام محمود زكي علي

4.54 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وكذلك كانت قيمة (ح) 1.8 ، وتبدو هذه النتيجة منطقياً، فجاءت متسقة مع ما جاء في الإطار النظري حول أهمية الإرشاد البنائي الذاتي وفاعليته خاصة مع المهارات الإيجابية والمناعة النفسية.

وتلك الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي يمكن أن ترجع مباشرة للبرنامج الإرشادي الحالي؛ حيث إنه كان من الأسباب الرئيسية لإعداد البرنامج ما لاحظته الباحث من النظرة التثاؤمية وسرعة التأثر بالأحداث السلبية وضعف المناعة النفسية لدى عينة الدراسة، خاصة وسط الظروف المجتمعية والصحية لطلاب الجامعة، مما يشير لأن المشكلة حياتية تجعل كل فرد في المجموعة الإرشادية يهتم وينضبط في جلسات البرنامج الإرشادي ويشارك بفاعلية فيه، إضافة لما تضمنه البرنامج الإرشادي من الأنشطة والتدريبات المبنية على مبادئ وفنيات الإرشاد البنائي الذاتي، وذلك لتحقيق الهدف الأساسي من الدراسة الحالية وهو تنمية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية (من طلبة جامعة المنيا)؛ حيث تمّ استخدام بعض الفنيات والاستراتيجيات التي تساعد في تحقيق ذلك الهدف، فكما ذكر Trunekova & Viney (2006, 383) أنه يجب مراعاة أن العلاقة الإرشادية الإيجابية جزء ضروري من عملية الإرشاد النفسي الفعال؛ حيث إن العلاقة الإرشادية الإيجابية تتشكل خلال الجلسات الأولى مع طرفي العملية الإرشادية، ومشاركة كل منهما تسهم بصورة إيجابية في إنتاجية العلاقة، وذلك قد يكون مما ساهم في تحقيق الأثر الإيجابي العام للبرنامج الإرشادي الحالي في القياس البعدي.

وبالنسبة للبعد الأول (الجانب الديني) فقد كان هناك فرق فيه بين القياسين القبلي والبعدي وكانت قيمة (ت) -4.34 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وكذلك كانت قيمة (ح) 1، وذلك قد يعود للتأثيرات التي عمد البرنامج لإحداثها في المجموعة الإرشادية وتدعيم السلوكيات الإيجابية المساعدة على الالتزام الديني السليم وكذلك الأنشطة كنشاط أسأل نجب، ونشاط حظك اليوم، وتشجيعهم على ذلك وبيان الدور الفعال للالتزام الديني الصحيح في تعزيز المناعة النفسية، مع التركيز على مبدأ لا مغالاة ولا إفراط ولا تقريط، حيث إن الالتزام الديني يزيد ثقة المسترشدين في المولى عز وجل وبناءً عليه في أنفسهم، كما يقوّي الاعتقاد الإيجابي من جانب أفراد المجموعة الإرشادية فيما يمتلكون من قدرات ومهارات خاصةً بالجانب الديني كالتزام الديني الصحيح؛ حيث إن الإرشاد البنائي الذاتي يؤكد على إعادة البناء؛ فيتم تغيير الشخصية من خلال إعادة البناء، كما أن حضور أفراد المجموعة الإرشادية لجلسات البرنامج وانضباطهم ومشاركتهم فيه بإيجابية

ساعدتهم في بث وتنمية الالتزام الديني كمهارة صحيحة أثناء تعاملاتهم الاجتماعية؛ حيث تدربوا على اكتشاف ذاتهم فيما يتعلق بالجانب الديني وعلاقاتهم بالمولى عز وجل، مما يساعدهم في اتباع أوامر المولى عز وجل، فغالبا أثناء الجلسات كان يُؤدَّن لصلاة الظهر، وكان الباحث يقوم ويصلي في حضور أفراد المجموعة الإرشادية، الأمر الذي قد يقوّي مناعتهم النفسية واعتقادهم الصحيح أن المولى عز وجل معهم ولن يتخلّى عنهم، ومن الفنيات المُستخدّمة في ذلك فنية وصف وتصوير الذات؛ حيث وصف أفراد المجموعة الإرشادية ذاتهم في الجانب الديني وبيان ما يقومون به من عبادات ودور ذلك في تعزيز مناعتهم النفسية، إضافة لنشاط أسأل نجب، وكان ذلك يتم في جو من الود والحب. وذلك يتفق مع ما أشار إليه (Gupta & Nebhinani (2020, 5) أنه يمكن تنمية المناعة النفسية من خلال التحفيز البيئي، وتعزيز العلاقات الإيجابية، وإظهار المودة والحب غير المشروط.

كما أن البرنامج الإرشادي ساعد في تنمية الجانب الشخصي (البعد الثاني) للمناعة النفسية والتدريب على المهارات الشخصية منها كالتقاول والصلابة والمرونة النفسية إضافة للثقة بالنفس وضبط النفس وفاعلية الذات؛ فكانت قيمة (ت) -2.88 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 وكذلك كانت قيمة (ح) 1.1؛ مما يعني التأثير القوي الإيجابي للبرنامج الإرشادي الحالي في تنمية الجانب الشخصي من المناعة النفسية لأفراد المجموعة الإرشادية؛ وذلك يعود لما تمّ في جلسات البرنامج من إقامة علاقة إرشادية إيجابية وفنيات وأنشطة مناسبة والتشجيع على الحوار الذاتي الإيجابي وفتح فرصة المناقشة وإعادة البناء الذاتي، ومن الموضوعات التي كانت تشد تفكير أفراد المجموعة الإرشادية الجو العام حولهم والضغوط الواقعة عليهم ورغبتهم في الارتباط والزواج مع عدم توافر الظروف الاقتصادية أمامهم، مما قد يسبب لهم إحباطا على حد قولهم، إلا أنهم في آخر البرنامج قد اقتنعوا أن أمامهم فرصا فعلا ومعهم نعم كثيرة، وأنهم من الصعب أن يحصلوا على كل شيء؛ حيث ذكر (Stojnov & Pavlovic (2010, 137) أن الإرشاد البنائي الذاتي يعزز ما يسمّى "الخطاب التجاري" والتفاوض؛ حيث إنه لا يمكن للفرد أن يحصل على كل شيء، لذا فالمطلوب منه أن يختار ما يناسبه ويعيد بناء ذاته بشكل مناسب. وذلك فعلا ما تمّ التدريب عليه في البرنامج الإرشادي الحالي، إضافة للتدريب على أنشطة تنمية الثقة بالنفس والتقاول والمرونة والصلابة النفسية وفاعلية الذات وضبط الذات، فمن الأنشطة الخاصة بذلك الجانب نشاط: "كن إيجابيا"، و"تحكّم في نفسك"، "Stop"، إضافة لتطبيق اختبار تصنيف الناس وحصيلة تصورات

د. حسام محمود زكي علي

الدور Rep Test وهو ما قال به كيلي في الإرشاد البنائي الذاتي، ومن الجدير بالذكر أن التدريب على الجانب الشخصي من المناعة النفسية استمر ثلاث جلسات، وهو ما لم يتوافر في أي بعد آخر للمناعة النفسية؛ نظرا لكثرة مهارات الجانب الشخصي ودوره في تنمية المناعة النفسية.

كما أنه تم التدريب أثناء البرنامج على تنمية الجانب المعرفي (البعد الثالث) للمناعة النفسية للمجموعة الإرشادية؛ وكانت قيمة (ت) -2.62 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 وكذلك كانت قيمة (ح) 1 ، وذلك من خلال التدريبات والأنشطة المتضمنة في الجلسات كمشاط "كرسي الصراحة" و"متلي الأعلى"، وذلك نظرا لأن أفراد المجموعة الإرشادية كانت عزيمتهم قوية وحماهم متواصل كما اتضح في تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي، ومما يدعم ذلك ما ذكره (Bandura, 2006, 170) أن من أهم الأشياء المساعدة للفرد في تحقيق أهدافه، الاعتقاد الداخلي لديه الذي يقوي عزيمته، وهو هنا اعتقاده في فاعليته ومناعته؛ حيث إن ذلك من المصادر الأساسية للتطوير والتغيير الذاتي. كما تمّ تعليمهم وتدريبهم على إعادة النظر لأحداث الحياة حولهم وتجاربهم بشكل إيجابي، وتنمية الجانب الخبراتي، فلا يتسرعون في إصدار الأحكام، فقد ذكر أحد أفراد المجموعة الإرشادية أنه في بداية دخوله الجامعة كان وزنه كبيرا وعندما ذهب لشراء قميص قال له صاحب المتجر مقاسك غير موجود هنا، فاستفاد من ذلك بالأ يتسرع في إصدار الأحكام وألا ييأس، فحاول حتى نزل وزنه وأصبح شكله مقبولا، وقد شجعه الباحث المرشد على ذلك؛ حيث ذكر (Stojnov & Pavlovic, 2010, 137) أنه يجب على المرشد تشجيع المسترشد على التفكير في مواقف وأحداث حياته وتجاه استجاباته العاطفية. ولهذا فإن تنمية التفكير الإيجابي والجانب المعرفي من المناعة النفسية للطالب موضع الدراسة يمكن أن يساهم في تنمية باقي جوانبه، بل في إرساء قواعد إعادة البناء الذاتي الذي يساعد الطالب في وصوله لمرحلة متقدمة من النمو والارتقاء والتوافق العام.

وكذلك الحال بالنسبة للبعد الرابع من المناعة النفسية (الجانب الاجتماعي)، فإن تنمية الأبعاد الثلاثة للمناعة النفسية -كما سبق التوضيح- قد يكون مما ساعد في تنمية البعد الرابع؛ حيث تمّ في الجلسات ما يؤيد ذلك من تدعيم وتنمية الاحتواء والمبادأة والمساندة الاجتماعية؛ فكانت قيمة (ت) -4.64 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 وكذلك كانت قيمة (ح) 1.2 حيث تمّ الاتصال والاشتراك الدافئ وإحداث اللمسات النفسية مع أفراد المجموعة الإرشادية، ومن المواقف التي تؤيد ذلك اتصال الباحث على أفراد المجموعة الإرشادية قبل إحدى الجلسات والتنسيق

فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية

معهم ليتم إيصالهم للجامعة مع الباحث؛ حيث إن من أساسيات الإرشاد البنائي الذاتي إمكانية طلب المساعدة من الآخرين، وهذا يتوافق مع مكونات المناعة النفسية في الجانب الاجتماعي من حيث تعاون الفرد وتواصله إيجابياً مع المجتمع حوله؛ فقد ذكر (Kelly (1955 أنه لا يُعرّف الأداء الناجح على أنه الأداء باستقلالية تامة، إنما في قدرة الفرد على توزيع المهام بشكل مناسب مع ضرورة تحمّل كل منهم مسؤوليته فيما قام به. كما يضيف محمد عبد الرحمن (2006، 392) أنه في الإرشاد البنائي الذاتي يجب على المرشد أن يلجأ لطريقة العقل المفتوح مع التجريب ووضع الفروض حول وجهة نظر المسترشد، فالإرشاد عبارة عن بناء خبرة جديدة للمسترشد وليس مجرد تعاطف أو مقابلة مع المسترشد فقط. ومما يؤيد ذلك أنه تمّ تدريب المجموعة الإرشادية على كثير من الأنشطة وفتح حوار معهم مثل "حدوتة اليوم" و"ساعدني شكراً"، فقد ذكر حسام زكي وآخرون (2019) أن من الفوائد المهمة للإرشاد البنائي الذاتي، أنه يساعد في تحسين نظرة الفرد لنفسه بل والعالم من حوله من خلال إعادة البناء بشكل إيجابي مناسب له، إضافة لأنه يساهم في مساعدة الأفراد على مواجهة المشكلات المحيطة، وعدم الاستسلام لها. ولا شك أن نقصان المناعة النفسية من أهم تلك المشكلات والتي من المنوط للإرشاد البنائي الذاتي مواجهتها. وبصفة عامة تتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات حول فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية متغيرات الشخصية: [Simic'et al., 2019) ؛ (Paz et al., 2020)] لذلك فهذه النتيجة يكون قد تحقق الفرض الأول كلية.

ب- نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها، ونصه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية على مقياس المناعة النفسية في القياس البعدي. وللتحقق من صحته تمّ استخدام اختبار (ت) T-test، بعد التأكد من شروط تطبيقه، وجدول (7) يوضح تلك القيم ودلالاتها الإحصائية لمقياس المناعة النفسية.

جدول (7)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية على مقياس المناعة النفسية تبعاً للجنس في القياس البعدي

الأبعاد د.ج. 9	الذكور (ن 6)		الإناث (ن 5)		قيمة (ت) الدالة الإحصائية
	1م	1ع	2م	2ع	
الجانب الديني	30.66	4.22	37.8	1.09	3.64- 0.01
الجانب الشخصي	25	4	26.4	1.67	0.73- غير دالة
الجانب المعرفي	23.66	4.41	27.6	2.07	1.82- غير دالة
الجانب الاجتماعي	29.16	1.72	31.6	2.4	1.95- غير دالة
الدرجة الكلية	108.5	10.17	123.4	6.5	2.82- 0.05

د. حسام محمود زكي علي

يتضح من جدول (7) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الإرشادية تبعاً للجنس (الذكور والإناث) في المناعة النفسية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الحالي في الأبعاد: الثاني والثالث والرابع، كما كانت هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجاتهما في البعد الأول والدرجة الكلية لصالح متوسطات درجات الإناث، فكانت قيمة (ت) في الدرجة الكلية -2.82 لصالح الإناث وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى 0.05، وبناءً على نتيجة الفرض الأول وهي إثبات فاعلية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية (من الجنسين)، مما يدل أن البرنامج عمل لتنمية أبعاد المناعة النفسية لدى الجنسين على حد سواء في الأبعاد غير دالة الفروق بينهما إحصائياً؛ بينما كان البرنامج أكثر فاعلية في الإناث عن الذكور في درجته الكلية نظراً للالتزام الذي أبدته الإناث بصفة عامة في حضور الجلسات وعدم التأخر أو التغيب عن الجلسات، إضافة لأنهن أكثر رغبة في البرنامج ودافعية نحوه بصورة حقيقية، ومن المواقف الداعمة لذلك في البرنامج الإرشادي أن بعض الطالبات في بداية الجلسات لم تلتزم في الحضور مما جعل الباحث يستبدها، وإذ بطالبة أخرى تأتي وتبادر من نفسها وتعرض الدخول والاستفادة من البرنامج، وفعلاً دخلت في المجموعة الإرشادية بعد التأكد من حاجاتها للبرنامج وبعد تطبيق المقياس عليها.

وكذلك كانت قيمة الفرق في الجانب الديني (البعد الأول) من المناعة النفسية دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ فكانت قيمة (ت) -3.64، ويمكن إسناد تلك النتيجة وتفسيرها من خلال معرفة أن أفراد المجموعة الإرشادية من الجنسين إن كانوا ينتمون للمجتمع الشرقي المتدين بطبعه، ولديهم ميل واستعداد لتنمية الجانب الديني الصحيح، إلا أن الإناث -من العينة- كان لديهن استعداد أكبر من الذكور لتنمية الجانب الديني الصحيح، ففي إحدى الجلسات أُذِن لصلاة الظهر وقام الباحث للصلاة وأعطى فترة راحة للمجموعة الإرشادية ولم يتم أحد الذكور للصلاة رغم قيام الإناث للصلاة منفردات، كما أن الإناث تتنوع لديهن الأهداف بناءً على ما تم ذكره من جانبهن، وكان من بينها حفظ كتاب الله تعالى والعمل به، أما الذكور فكان يظهر عليهم طغيان المادية والرغبة في البحث عن عمل ما أثناء الدراسة والرغبة في تكوين أنفسهم اقتصادياً، كل هذا قد يكون مما جعلهم منشغلين في الإعداد للمستقبل على حد قولهم والاقتصار على أداء العبادات الأساسية قدر الإمكان، رغم أن البرنامج الحالي قد راعى

-قدر الإمكان- أن تكون ظروف التطبيق للجنسين واحدة، كما أن التطبيق تمّ بصورة جماعية تجمع بين الجنسين.

كما يمكن تفسير عدم دلالة الفروق بين متوسطات درجات الجنسين في الأبعاد غير الدالة إحصائياً بأن كل من الجنسين حاول المشاركة في فاعليات البرنامج الإرشادي الحالي بإيجابية، وهذا أمر لا فرق فيه بين طالب وطالبة (ذكر وأنثى)؛ فكل منهم شارك واندمج في الجلسات بفاعلية، مما ساعد في إذابة الفروق بينهما وعدم دلالتها إحصائياً، وهذه نقطة تُحسب للبرنامج الإرشادي الحالي، ومما يدعم تلك النتيجة أن الجنسين يتساوون في التعرض للأحداث الحياتية عامة، مما قد يبين تشابه ظروف أفراد المجموعة الإرشادية من الجنسين خارج مكان تطبيق البرنامج الإرشادي؛ فلكهم تربيون، إضافة لأن الباحث حاول إقامة العلاقة الإرشادية بكل أفراد المجموعة الإرشادية الحالية دون فرق بين الجنسين، فكما ذكر (Chiari, 2016, 353) أنه على المرشد لعب دور إرشادي فعال؛ فهو فرد ذو توجه استراتيجي ويظهر قبول المرشد ويتمثل دوره في الاستعداد لرؤية العالم من خلال عيون المرشد، وهذا شرط مسبق للتبني المتعمد لعلاقات الدور ولإعادة بناء شخصية المرشد، وعلى أساس هذا القبول والفهم والبناء المهني، يمكن للمرشد النفسي الانضمام إلى المرشد في الجلسات؛ حيث تتم عن طريق أعمال المحادثة التي تهدف لإعادة تنشيط دور كل منهما، وبالتالي التغلب على تعليق الحركة وإعادة البناء. وهذا أمر لا فرق فيه بين الجنسين، مما ساعد في عدم وجود فرق دال إحصائياً بينهما في البعد الثاني (الجانب الشخصي) فكان الفرق فيه غير دال إحصائياً؛ فكانت قيمة (ت) -0.73 وذلك قد يرجع لما تمّ في البرنامج الإرشادي وما تعرض إليه أفراد المجموعة الإرشادية من الجنسين على حد سواء من ظروف واحدة؛ فمثلاً تم استخدام إجراءات البرنامج والجلسات لدى كل منهم دون تحيز لجنس على آخر، كما أن الباحث لم يُفضّل أحد الجنسين على الآخر في التفاعل داخل جلسات البرنامج؛ فقد اندمج بهم جميعاً وشعر الجنسان أنه أخ أكبر لهم، كما كانت الجلسات جماعية تجمع بين الجنسين معاً، بل إن المشكلة البحثية الحالية لم تكن مشكلة خاصة بجنس دون جنس، بل ضعف المناعة النفسية مشكلة عامة وليست خاصة لدى أفراد المجموعة الإرشادية، كما أنه كان كل من الجنسين يتصلون بالباحث ويتواصلون معه بأكثر من طريقة، كالاتصال الهاتفي أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي، خاصة أن ما تمّ التدريب عليه يمثل مهارات شخصية تساعد في تنمية المناعة النفسية للجنسين

د. حسام محمود زكي علي

كالثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة والصلابة النفسية، مما قد يكون ساعدهم على الاستفادة من البرنامج دون النظر لجنس أفراد المجموعة الإرشادية.

كما كان الفرق في البعد الثالث من المناعة النفسية (الجانب المعرفي) غير دال إحصائياً؛ فكانت قيمة (ت) -1.82 حيث إن كل من الجنسين تدرّب على إعادة إدراك الأحداث والخبرات الشخصية من منظور إيجابي، إضافة لنبذ أي أفكار غير منطقية يمكنها إعاقة تنمية المناعة النفسية؛ حيث ذكر كيلي (37- 28, 1955) Kelly أن الفرد يمكنه التغلب على قلق التصور المعرفي من خلال إعادة إدراك الفرد لعدم امتلاكه للبنى الشخصية والمعرفية، والتي تساعده على تفسير الوقائع والأحداث حوله، كما يمكن مساعدة الفرد على الإدراك الإيجابي لقدرته على التنبؤ بالأحداث المستقبلية، ويصاحب ذلك استجابات انفعالية سوية. وذلك يتوافق مع المكون المعرفي للمناعة النفسية؛ حيث ذكرت إيمان عصفور (37، 2013) أن المناعة النفسية تساعد في تنمية التفكير الإيجابي للفرد وتوجيهه إلى حُسن إدارة الضغوط والتوترات في البيئة حوله، إضافة لتنمية القدرة على تحديد وتحقيق الأهداف المناسبة لهم. وذلك لا خلاف فيه بين الجنسين خاصة أنهما يعيشان في بيئة تعليمية وجغرافية واحدة. كما أن ذلك يتوافق مع ما حدث فعلاً في جلسات البرنامج وفتياته؛ ففي إحدى تلك الجلسات كانت نتيجة أحد الأنشطة (اختبار تصنيف الناس وحصيلة تصورات الدور Rep Test) أن قام الجنسان وصنفوا الناس تقريباً في فئات واحدة بين الوالدين والأصدقاء ومثلهم الأعلى.

كما كان الفرق في البعد الرابع من المناعة النفسية (الجانب الاجتماعي) غير دال إحصائياً، فكانت قيمة (ت) -1.95؛ ويمكن إسناد تلك النتيجة لما تمّ التدريب عليه في البرنامج الإرشادي الحالي والذي جاء تماشياً مع الظروف الاجتماعية التي لا تفرق بين أحد من الجنسين في إتاحة فرص الارتقاء والنمو أمامهم؛ سواء من حيث طرق التنشئة الاجتماعية والتعليمية وما شهده المجتمع عامة من تقدم النظرة للإناث وعدم التفريق في ذلك بين الجنسين، وخروج الأُنثى للتعليم، مما قد علمها بعض المعاملات الاجتماعية السليمة وأتاح لها فرصة اكتساب المهارات الاجتماعية والتي تعتبر مكوناً مهماً للمناعة النفسية كالمبادأة والمساندة الاجتماعية بل واحتواء الآخرين، كما أن كل من الجنسين طلاب في الجامعة نفسها (المنيا)، إضافة إلى أنهم كانوا قبل البرنامج يعانون مشكلة مشتركة بينهم وهي ضعف المناعة النفسية لديهم (قبل التطبيق)، مما جعل إجراءات البرنامج الإرشادي الحالي واحدة أمام الجنسين فيما يتعلّق بالجانب التواصل الاجتماعي، ومن الأنشطة

فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية

في ذلك الجانب نشاط: "زن التصرف" و"ساعدني شكرا" وذلك للجنسين معا. مما يدل على تحقق الفرض الثاني جزئياً.

ج- نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها، ونصه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي (بعد التطبيق مباشرة) والتتبعي (بعد ستة أسابيع من القياس البعدي) على مقياس المناعة النفسية. وللتحقق من صحته تم استخدام اختبار "ت" T-test ، بعد التأكد من شروط تطبيقه، وكانت نتيجته كما في جدول (8).

جدول (8)

قيمة (ت) للفروق بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية على مقياس المناعة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي

الأبعاد د.ح. 10	ن	التطبيق البعدي		التطبيق التتبعي		قيمة (ت)	الدالة الإحصائية
		1م	1ع	2م	2ع		
الجانب الديني	11	33.91	4.83	31.54	2.7	2.12	غير دالة
الجانب الشخصي		25.64	3.10	27.36	3.39	-2.37	0.05
الجانب المعرفي		25.45	3.96	26.82	3.79	-1.83	غير دالة
الجانب الاجتماعي		30.27	2.33	30	2.72	-0.41	غير دالة
الدرجة الكلية		115.27	11.37	115.73	11.16	-1.84	غير دالة

يتضح من جدول (8) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي (بعد التطبيق مباشرة) والتتبعي (بعد ستة أسابيع من القياس البعدي) على أبعاد مقياس المناعة النفسية باستثناء البعد الثاني (الشخصي) للمقياس فكانت قيمة (ت) فيه -2.37 دالة إحصائياً عند 0.05، وهذه نتيجة منطقية تدعم فاعلية البرنامج الإرشادي واستمراريته، وتحقيق أهدافه الموضوعية، حيث استمرت فاعليته بل لقد زادت وتطورت في بعض أبعاده كما هو الحال في البعد الثاني (الجانب الشخصي)؛ حيث إن المجموعة الإرشادية بعد انتهاء التطبيق البعدي حاولوا تطبيق ما تدربوا عليه في البرنامج، وفعلاً نجحوا في ذلك بل لقد أتقنوا وأجادوا حينما استطاعوا أن يزيدوا من قدراتهم ومهاراتهم في الجانب الشخصي من المناعة النفسية، وذلك يتماشى مع فنيات وطبيعة الإرشاد البنائي الذاتي، والذي يقوم على تشجيع الفرد على إعادة بناء ذاته بصورة إيجابية، لاسيما أن الجانب الشخصي يمثل أكثر أبعاد المناعة النفسية وضوحاً؛ حيث كان جذره الكامن 2.84 وهي أكبر قيمة بين أبعاد المقياس الأربعة، كما أن الجانب الشخصي للمناعة النفسية يشمل الثقة بالنفس والتعاؤل والمثابرة والمرونة النفسية، وهذه أمور تم تطبيقها والتعامل معها بكثرة من جانب أفراد العينة على حد سواء كما تم ذكر ذلك في لقاء المتابعة. بل إن تلك النتيجة تدعم وظيفة الإرشاد

د. حسام محمود زكي علي

البنائي الذاتي حيث ذكر محمد عبدالرحمن (1998، 370) أن الأداة الرئيسية في توقع الأحداث في الإرشاد البنائي الذاتي، تكويناته وتركيباته الشخصية، وأن كل فرد هو من يصنع ذلك التركيب بنفسه، ويطلق كيلي على هذا اسم التركيب البديل "Alternativism Constructive"، والذي يختلف من فرد لآخر بناء على خبراته؛ حيث إن من أهداف الإرشاد البنائي الذاتي إكساب الفرد القدرة على إعادة بناء ذاته لتكون على نحو أفضل.

وكما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن مشاركة أفراد المجموعة الإرشادية في أداء فاعليات وأنشطة البرنامج الإرشادي ومهام الواجبات المنزلية المتعددة ككتابتهم أهدافهم وأبرز الجوانب الشخصية التي تمّ تنميتها خلال البرنامج والعمل على الاستزادة منها خلال البرنامج وبعد الانتهاء منه أيضاً، كل ذلك قد يكون مما ساعد في إعادة البناء الشخصي لهم، مما قد أدى لاستمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي، مما يثبت حسن طريقة تطبيق المجموعة الإرشادية، كما أن البرنامج الإرشادي قُدِّم بطريقة جماعية، راعى فيها الباحث مراعاة المناعة النفسية في معاملته مع المجموعة الإرشادية محاولاً إظهار كل مكوناتها، خاصة الجانب الشخصي حيث يتداخل ذلك الجانب في المناعة النفسية والإرشاد البنائي الذاتي أيضاً، الأمر الذي قد ساعد في جعل البيئة الإرشادية أقرب ما تكون من البيئة التفاعلية التي تعيشها المجموعة الإرشادية بعد انتهاء جلسات البرنامج، مما قد يترتب عليه تشجيعهم على تطبيق ما تعلموه داخل البيئة الإرشادية في حياتهم الخاصة، الأمر الذي قد حقّق نتائج إيجابية تجعلهم يتمسكون بما تعلموه، بل يستمرون عليه في حياتهم.

كما أن أفراد المجموعة الإرشادية كانوا بحاجة ملحة للبرنامج الإرشادي وما تمّ فيه -بناءً على ما ذكره أفراد المجموعة الإرشادية أنفسهم- كما كانت مشاركتهم تطوّعية؛ حيث أتاح لهم الباحث الفرصة للانسحاب في أي وقت أرادوا، وفعلاً انسحب ثلاثة طلاب قبل بدء الجلسات فعلاً وبعد مقابلتهم وتحديد موعد الجلسات، ومن استمر منهم كان عن رغبة حقيقية في الاستفادة؛ بل لقد ذكر أفراد المجموعة الإرشادية رغبتهم في الاستمرار في البرنامج حتى بعد انتهاء الجلسات، بل طلبوا أن يشاركوا مع الباحث في برامج أخرى، مما زاد اقتناعهم بما جاء داخل البرنامج، الأمر الذي يمكن أن يكون ساعدهم في تطبيق ما تعلموه (داخل البرنامج) والمحافظة عليه في حياتهم الفعلية (خارج إطار البرنامج)، مما أعطى الاستمرارية للأثر الإيجابي للبرنامج، فأصبح ما تعلمه أفراد

المجموعة الإرشادية خبرةً حياتية تساعدهم لتنمية باقي مكونات المناعة النفسية لديهم، إضافة إلى أنهم كانوا يسألون على الباحث وعلى بعضهم بعضاً ويتواصلون اجتماعياً فيما بينهم ومن خلال وسائل التواصل الاجتماعي والمجموعة التي تم إنشائها من جانب الباحث على الواتس، مما قد يكون ساعدهم في الاستمرار في تطبيق ما تعلموه وتدرّبوا عليه أثناء الجلسات.

أما بالنسبة لباقي مكونات المناعة النفسية (الجانب الديني والمعرفي والاجتماعي والدرجة الكلية) فكانت قيم متوسطات الفروق (ت) بين القياسين البعدي والتبقي أعلى في القياس التبعي، ولكنها لم تكن دالة إحصائياً على النحو الموضح في جدول (8)، مما يشير لنمو وتطور تلك الجوانب أيضاً، ولكنها كانت تنمية بسيطة خلال فترة المتابعة مقارنة بالقياس البعدي ولم تكن دالة إحصائياً، حيث استمر الأثر الإيجابي للبرنامج في فترة المتابعة كما كان الحال عليه بعد فترة تطبيق البرنامج مباشرة فقد احتفظ أفراد المجموعة الإرشادية بما تمّ التدريب عليه وتمّ تعلمه من أمور تتصل بقدرتهم على إعادة بناء ذاتهم بشكل أفضل مما يسمح لهم بتنمية المناعة النفسية. وذلك يعود للواجبات المنزلية التي تمّ تكليف أفراد المجموعة الإرشادية بها، مما جعلهم يتدربون على ممارسة الإرشاد البنائي الذاتي خارج إطار البرنامج الحالي بشكل غير رسمي، مثل مطالبة أفراد المجموعة الإرشادية أن يجمع كل منهم أكبر عدد من الشخصيات المحببة لديهم، وبيان سبب اختيارهم لها، وهكذا، ومما يؤيد ذلك ما ذكره (Stojnov, & Pavlovic, 2010, 134) أن الإرشاد البنائي الذاتي نهج يقوم للتغيير المستقبلي وأن الفرضيات التي يبتكرها الفرد تتحكم في سلوكه في المستقبل وتعزز التغيير في نظراته الشخصية، لذا فهو منذ بدايته بمثابة نظرية للتعلم ونظرية للبناء والتغيير.

وهذه النتيجة جاءت متسقة مع ما جاء في الإطار النظري حول أهمية الإرشاد البنائي الذاتي وفاعليته خاصة مع طلبة الجامعة؛ حيث لديهم استعداد لإعادة النظر وبناء ذاتهم بطريقة أفضل، ومما ساعد في ذلك ما تمّ أثناء فترة المتابعة من حسن التواصل بين الباحث والمجموعة الإرشادية، ومحاولات تطبيقهم لمبادئ الإرشاد البنائي الذاتي في حياتهم عامة، حيث ذكر (Vasile, 2020) أن البحث حول أهمية التدخلات النفسية والاجتماعية لها دور كبير في رفع كفاءة عمل المناعة النفسية مع الحفاظ على التوازن النفسي. وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات حول استمرارية الأثر الإيجابي للإرشاد البنائي الذاتي في تنمية الشخصية: (Winter et al., 2007)؛ منى مرسي (2019)، وبذلك فقد تحقق

د. حسام محمود زكي علي

الفرض الثالث جزئياً، مما يدعم فاعلية البرنامج الإرشادي الحالي واستمراريته، وتحقيق أهدافه الموضوعية.

التوصيات: في ضوء نتائج الدراسة يمكن وضع بعض التوصيات كما يلي:

- أ- تدريب طلبة الجامعة على بعض الجوانب الإيجابية الفرعية للمناعة النفسية بصورة مستقلة.
- ب- تشجيع طلبة الجامعة عامة على استخدام المناعة النفسية بصورة تطبيقية وتعميمها على جوانب الحياة.
- ج- محاولة تطبيق البرنامج الإرشادي موضع الدراسة على عينات أخرى آملين في تحقيق نتائج إيجابية.
- د- نشر ثقافة المناعة النفسية بين فئات أخرى غير طلبة الجامعة والعمل على سلامة المجتمع ونبذ أي اضطرابات.
- هـ- عقد دورات وإقامة ندوات تختص بتعليم مفاهيم وقواعد الإرشاد البنائي الذاتي لاسيما لطلبة الجامعة.

البحوث المقترحة:

- أ- فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي لتنمية تحمل المسؤولية للمتزوجين حديثاً.
- ب- فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي لخفض قلق المستقبل المهني للشباب الجامعي.
- ج- المناعة النفسية دراسة مقارنة بين طلبة الجامعة وفقاً للجنس والتخصص والفرقة الدراسية.

المراجع:

- 1- أحمد جمال الشريف. (2016). فاعلية العلاج البنائي الذاتي في خفض بعض الأفكار الوسواسية القهرية لدى عينة من الصم بالمينيا. رسالة دكتوراه، كلية التربية- جامعة المنيا.
- 2- أحمد حسن محمد الليثي. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية- جامعة عين شمس، ع(21)، ج(8)، 183-219.
- 3- أحمد عبد الملك وسعاد كامل قرني. (2017). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمينيا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع (85)، ج(2)، 329-368.
- 1- أمل محمد حسن غنايم. (2018). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس- مركز الإرشاد النفسي، ع(55)، 381-426.
- 2- إيمان حسنين محمد عصفور. (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع(42)، ج(3)، 11-63.
- 3- أيمن عبد العزيز سلامة حماد. (2019). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ع(56)، 69-118.
- 4- حسام محمود زكي علي. (2020). نمط إدراك الفشل وخواء المعنى لطلاب الجامعة "دراسة سيكومترية - كينيكية". دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية- جامعة الزقازيق، ع(109)، ج(1)، 113-171.

د. حسام محمود زكي علي

- 5- حسام محمود زكي ونهلة فرج الشافعي ومصطفى خليل محمود وأحمد جمال الشريف وأحمد سمير صديق. (2019). المرجع الحديث في الإرشاد والعلاج النفسي "الجشطلتي- البنائي الذاتي- المعرفي التحليلي- الواقعي- القبول والالتزام". الاسكندرية: دار التعليم الجامعي.
- 6- حمادة محمد سليمان خلاف. (2020). فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لتحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19". مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، م(20)، ع(4)، 221-266.
- 7- باترسون. س. ه. (1990). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، القسم الثاني، الفصل السابع، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- 4- سعد رياض محمد البيومي. (2019). فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الابحاث العلمية والتربوية (MECSJ)، ع(16)، 1-24.
- 8- سليمان عبد الواحد يوسف وهدي ملوح الفضلي. (2021). المناعة النفسية "وفق تصور عبد الوهاب كامل": دراسة عاملية عبر ثقافية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع(129)، 459-490.
- 5- سيد عبد العظيم محمد وفضل إبراهيم عبد الصمد ومحمد عبد التواب أبو النور. (2010). فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- صفاء صديق خريبه. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدي متعافي فيروس (كوفيد-19) في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، ع(66)، ج(1)، 231-280.
- 7- صلاح أحمد مراد. (2000). الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: عالم الكتب.
- 8- عباس محمود عوض. (1999). علم النفس الإحصائي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- 9- عبد المنعم أحمد الدردير . (2006). الإحصاء البارامترى واللابارامترى في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: عالم الكتب.
- 9- عبير أحمد أبو الوفا دنقل. (2018). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، ع(54)، 29- 88.
- 10- عصام محمد زيدان. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ع(51)، 811- 882.
- 10- علاء فريد محمد الشريف. (2015). فاعلية برنامج إرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعات الفلسطينية. رسالة دكتوراه، كلية التربية- جامعة المنصورة.
- 11- فؤاد البهي السيد. (2006). علم النفس الإحصائي وقياس العقل العربي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 11- كمال إبراهيم مرسى. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية " مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس". ج(1)، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 12- مجمع اللغة العربية. (2004). المعجم الوسيط. ط(4)، القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.
- 13- محسوب عبد القادر الضوي. (2006). الإحصاء الاستدلالي المتقدم في التربية وعلم النفس. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- 14- محمد السيد عبد الرحمن. (2006). نظريات الشخصية. دار الزهراء: الرياض.
- 15- مروان مسعد ناصر أبوسمهانة. (2020). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المناعة النفسية وخفض قلق الموت لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية في الأردن. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا- جامعة مؤتة.
- 16- منى مصطفى فرغلي مرسى. (2019). فاعلية الإرشاد النفسي البنائي في تخفيف أزمة الهوية لدى طالبات جامعة القصيم: دراسة وصفية شبه تجريبية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع(182)، ج(3)، 159- 217.

- 12- ميرفت ياسر سويعد. (2016). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الايواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية- الجامعة الإسلامية بغزة.
- 13- هالة محمد كمال شمبولية. (2021). فاعلية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي لدى طلاب تكنولوجيا البصريات. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع(131)، 419- 444.
- 14- Almoshawah, S. (2009). Is George Kelly's constructs system (Loosening – Tightening) related to his perspective in Psychotherapy? *The Arab Journal Of Psychiatry*, 20(1), 66-77.
- 15- Bandura, A. (2006). *Toward a Psychology of Human Agency. Psychology of Human Agency, Association for Psychological Science*, 1(2), 164- 180 .
- 16- Bóna, K. (2014). An Exploration of The Psychological Immune System in Hungarian Gymnasts. *Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology, University of Jyväskylä*.
- 17- Burr, V., Blyth, E., Sutcliffe, J., & King, N. (2016). Encouraging Self-Reflection in Social Work Students: Using Personal Construct Methods. *The British Journal of Social Work*, 46(7), 1997–2015.
- 18- Cal, S., F., L. Glustak, M., E., & Barreto, S., M. (2015). *Psychological Resilience and Immunity*. Sílvia Fernanda LMC.
- 19- Chiari, G. (2016). To Live Is to Know, to Know Is to Change: Change in Personal Construct Psychology and Psychological Constructivism. *Journal of Constructivist Psychology*, 29(4), 340–356.
- 20- Chiari, G. (2017). *George A. Kelly and His Personal Construct Theory. the Auspices of the George Kelly Society*.
- 21- Choochom, O. (2019). A Model of Self-Development for Enhancing Psychological Immunity of The Elderly. *Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, Thailand, the 48th International Academic Conference ISES, Copenhagen, 24- 27 June, 32*.
- 22- Dantzera, R., Cohenb, S., Russoc, S., J., & Dinand, T., G. (2019). Resilience and immunity. *Brain Behav Immun*, 74, 28–42.

- 23- Feixas, G., Hermosilla, S., Compañ, V., & Dada, G. (2009). camino Hacia eL coraje: teraPia de constructos PersonaLes en un caso de dePresión mayor, fibromiaLgia y otras comorbiLidades. *Revista Revista Argentina De Clínica Psicológica*, 18, 241-251.
- 24- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Building Psychological Immunity in Children and Adolescents. *Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health*, 6(2), 1-12.
- 25- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs* (Vol. 2). New York, NY: Norton. (Reprinted ed. London, UK: Routledge, 1991)
- 26- Kelly, G. A. (1969). *Personal construct theory and the psychotherapeutic interview*. In B. A. Maher (Ed.), *Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly* (pp. 224–264). New York, NY: Wiley. (Original work written 1958).
- 27- Luoa, M., Guob, L., Yuc, M., Jiangd, W., & Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public – A systematic review and metaanalysis. *Psychiatry Research*, 291, 113190.
- 28- McCracken, L., M., Badinlou, F., Buhrman, M., & Brocki, K., C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 28- 35.
- 29- Momeni1, N., S., Yousefi, A., A., Vand, A. K., & Rostamian, A. (2020). Comparison of the Effectiveness of Coping Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy in Cognitive Immunity and Psychological Well-being Indicators of Patients with Rheumatoid Arthritis Referring to Imam Khomeini Hospital, Tehran, Iran. *Majallah-i Dānishgāh-i Ulūm-i Pizishkī-i Qum (Qom Univ Med Sci J)*, 14(8), 39-49.
- 30- Oláh, A. (2002). *Positive traits: flow and psychological immunity*. Paper Presented at The First International Positive Psychology Summit, 3-6 October 2002, Washington D.C.
- 31- Paz, C., Aguilera, M., Salla, M., Compañ, V., Medina, J., C., Bados, A., García-Grau, E., Castel, A., Crespillo, J., C., Montesano, A., Medeiros-Ferreira, L., & Feixas, G. (2020). Personal Construct

- Therapy vs Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Depression in Women with Fibromyalgia: *Study Protocol for a Multicenter Randomized Controlled Trial*. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 301–311.
- 32- Simic', N., Jokic', T., & Vukelic', M. (2019). Personal Construct Psychology in Preservice Teacher Education: The Path Toward Reflexivity. *Journal of constructivist psychology*, 32(1), 1–17.
- 33- Stojnov, D., & Pavlovic, J. (2010). An invitation to personal construct coaching: From personal construct therapy to personal construct coaching. *International Coaching Psychology Review*, 25(2), 129- 139.
- 34- Trunckova, D., & Viney, L.,L. (2006). “Making things better”: Personal construct counselling for young children. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(4), 381–394.
- 35- Vasile, C. (2020). *Mental health and immunity (Review)*. *Experimental And Therapeutic Medicine*, 20 (211), 1- 5.
- 36- Winter, D., Sireling, L., Riley, T., Metcalfe, C., Quaitte, A., & Bhandari, S. (2007). A controlled trial of personal construct psychotherapy for deliberate self-harm. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80, 23–37.

The Effectiveness of Personal Construct Counseling on Developing Psychological Immunity among University Students

Abstract

The current study aimed to build a counseling program according to George Kelly's vision of constructivist self-counseling, and its effectiveness in developing psychological immunity in its four dimensions, in addition to knowing the difference in the effectiveness of the program under study among the counseling group according to gender, and its continuity in developing psychological immunity during the follow-up period, on a group Counseling (11) of university students with low psychological immunity, and the psychological immunity scale was used in addition to the counseling program for the current researcher. While the effectiveness of the counseling program continued in the follow-up period, there were no differences between the post and follow-up measurements in the effectiveness of the extension program, using the appropriate statistical methods.

Key words: Personal Construct Counseling, Counseling Program, Psychological Immunity, University Students.