

## فاعلية برنامج إرشادي جدلي لخفض صراع الدور وتنمية مهارات

## اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى طالبات الجامعة المتزوجات

أ.م.د. دعاء عمر عبد السلام متولي

أ.م.د. مها جلال علي شعيب

استاذ مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، كلية

استاذ مساعد بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية، كلية الاقتصاد

الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان

المنزلي، جامعة المنوفية

## المستخلص:

هدف البحث الحالي تصميم برنامج إرشادي قائم على العلاج الجدلي السلوكي وتقييم فاعليته في خفض صراع الدور وتنمية اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة قصدية من الطالبات المتزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية بلغ عددهن (٧) طالبات متزوجات، واللاتي أظهرن مستوى مرتفع من صراع الدور، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين صراع الدور واللياقة النفسية في إدارة الحياة والكشف عن الفروق في صراع الدور واللياقة النفسية في إدارة الحياة تبعاً لمتغيرات (مكان السكن، وجود الأطفال، عدد سنوات الزواج) لدى عينة البحث الأساسية البالغ عددها (٣٠) طالبة متزوجة، ولتحقيق ذلك تم بناء مقياس صراع الدور، ومقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة، فيما اتبع البحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي باستخدام التصميم شبه التجريبي، وقد أسفرت النتائج عن:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس صراع الدور ككل وأبعاده (عبء الدراسة، عبء الأسرة، الصراع البيني)، وكذلك مقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل وأبعاده (لياقة الدافعية والإدارة الذاتية، لياقة التعاطف وفهم انفعالات الآخرين، لياقة إدارة الضغوط لتحقيق الأهداف، لياقة إدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية، لياقة إدارة وتنظيم الانفعالات)، وذلك لصالح القياس البعدي الأقل صراعاً للدور والأعلى لياقة نفسية.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس صراع الدور ككل وأبعاده وكذلك مقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل وأبعاده.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥ ، ٠,٠١) بين صراع الدور ككل وأبعاده واللياقة النفسية ككل وأبعاده.
  - عدم وجود فروق دالة إحصائياً في صراع الدور تبعاً لمتغيرات (مكان السكن، وجود أطفال، عدد سنوات الزواج)، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في اللياقة النفسية في إدارة الحياة تبعاً لمتغير مكان السكن، بينما توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) تبعاً لمتغير وجود أطفال لصالح يوجد أطفال، وعند مستوى (٠,٠٥) في متغير عدد سنوات الزواج لصالح ثلاث سنوات زواج مقابل سنة واحدة وستتان زواج.
- وتعكس هذه النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي لخفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات، مما يسهم في تحسين جودة إدارة الحياة، فيما تم التوصية باستخدام البرنامج كأداة قيمة لتنمية وعلاج العديد من المتغيرات النفسية.
- الكلمات المفتاحية :** الإرشاد الجدلي السلوكي - صراع الدور - اللياقة النفسية - إدارة الحياة - طالبات الجامعة المتزوجات

## Effectiveness of a Dialectical Behavioral Therapy Counseling Program in Reducing Inter-role Conflict and Enhancing Psychological Fitness Skills in Life Management among Married Female University Students

**Dr. Maha Galal Ali Shoaib**

Assistant Professor at the Department of  
Home Economics and Education- Faculty  
of Home Economics – Menoufia  
University.

**Dr. Doaa Omar Abdel-Salam Metwally**

Assistant professor at the Department of  
Family and Childhood Institutions  
Management- Faculty of Home  
Economics- Helwan University.

### **Abstract:**

The current research aims to design a program based on Dialectical Behavior Therapy (DBT) and assess its effectiveness in reducing inter-role conflict and enhancing psychological fitness skills in life management among married female students at the Faculty of Home Economics, Menoufia University, totaling seven married students who demonstrated a high level of inter-role conflict. The research also seeks to identify the correlational relationship between inter-role conflict and psychological fitness skills and to uncover differences in inter-role conflict and psychological fitness in life management according to variables (home, having children, and years of marriage) among the basic research sample consisting of 30 married students. To achieve these objectives, scales for inter-role conflict and psychological fitness in life management were developed. The research followed an analytical and experimental method using a quasi-experimental design. The results revealed:

- A significant differences at the level of (0.05) between the averages of the ranks of the experimental sample in the pre- and post-test of the inter-role conflict scale as a whole and its dimensions, as well as the psychological fitness scale in life management as a whole and its dimensions, in favor of the post-test which the least in Inter-role conflict and the highest in psychological fitness .
- No significant differences between the average ranks of the experimental sample in the post- and tracial-test of the inter-role conflict scale as a whole and its dimensions, as well as the

psychological fitness scale in life management as a whole and its dimensions.

- A significant negative correlation at the level of (0.05) between overall psychological fitness and overall inter-role conflict and its dimensions. Also, a significant negative correlation at the level of (0.05, 0.01) between overall inter-role conflict and all dimensions of psychological fitness.
- No significant differences in inter-role conflict based on variables (home, having children, years of marriage), no significant differences in psychological fitness based on variable home. However, there were statistically significant differences at the level of (0.01) in favor of having children and at the level of (0.05) in favor of three year of marriage over one and two years of marriage.

These results reflect the effectiveness of the dialectical behavioral therapy Counseling program in reducing inter-role conflict and enhancing psychological fitness skills among married female students, contributing to improve the quality of life management. It is recommended to use the program as a valuable tool for the development and treatment of various psychological variables.

**Key Words :** Dialectical Behavioral Therapy - Inter-role Conflict - Psychological Fitness - Life Management - Married Female University Students

## مقدمة

ازداد الاهتمام بالتعليم خاصة التعليم العالي، فأصبح الأفراد يطمحون للحصول على شهادة جامعية، وقد تتعارض مستويات الطموح مع الواجب، مما يسبب صراعاً في الأدوار التي يؤديها وينعكس بدوره على مستوى أدائهم الأسري والدراسي ولا سيما الطالبة المتزوجة إذ أن الأدوار التي تشغلها كزوجة وطالبة ولكل من هذه الأدوار مطالب وتوقعات قد تتعارض مع بعضها البعض يجعلها تعيش صراعات عميقة يمكن أن يضعف من شعورها بالاستقرار الاجتماعي والأسري الذي ينعكس صده على الاستقرار الأكاديمي ثم النفسي.

ومع زيادة الاهتمام بدراسة أوضاع المرأة، فهي تمثل عنصراً هاماً من عناصر المجتمع، وهي تواجه العديد من الضغوط والتغيرات في الأوضاع والأدوار في عصر تتزايد فيه الضغوط والتغيرات والتحديات على مختلف الأصعدة. فالدور الاجتماعي الذي ترسمه الثقافة الحديثة للمرأة هو دور مختلط المعالم أو محصلة أدوار يصعب التوفيق بينها، مما يجعلها تجد نفسها دائماً في موقف تتصارع فيه الأدوار، فهناك ضغوط قوية على المرأة تدفعها للإنجاز والتعليم وتحقيق المستقبل المهني، وهناك ضغوط قوية مضادة تؤكد على الأدوار التقليدية المتعلقة بالأسرة. وكذلك تعرضها لبعض الضغوط بالدرجة الأولى التي تدفعها للعمل والدراسة للوصول إلى الدور أو المكانة التي ترغب الوصول إليها، مما دفع كثير من الفتيات إلى القبول بالزواج في مرحلة الدراسة حتى لا تضيق فرصة التعليم بسبب الزواج، وأيضاً لا تضيق فرصة الزواج مع التعليم وذلك يجعل لديها أعباء إضافية وتحديات كبيرة. وهو ما قد يعرضها لصراع الدور (قاسم، ٢٠٠٨، ٤٤٤؛ عصفور، ٢٠١٨، ٣٥٨).

ونتيجة لرغبة الطالبة في التطور وعدم البقاء في الأدوار التقليدية فإنه قد ينشأ لديها صراع الدور بين ما تريد تحقيقه وبين الأدوار التقليدية التي رسمها لها المجتمع. فتحاول بكل إمكاناتها التأقلم والمواءمة ما بين أدوارها كزوجة مع وظيفتها وعملها ودراستها وهذا يؤدي إلى وقوع الزوجة في تجاذبات ما بين القدرة على تحمل الأعباء الجديدة والاستسلام وعدم القدرة على تجربة أدوار جديدة (موسى، ٢٠١٥، ١٥٥).

يعد صراع الدور مفهوم مرتبط بزيادة أعباء الدور الذي يقوم به الفرد وإدراكه بأنه يجب أن يواجه التوقعات المتباينة من الآخرين فضلاً عن إدراكه الاختلاف بين تلك الأدوار (رفاعي، ٢٠١٠،

(٤٥٠). وينشأ صراع الدور نتيجة تباين وتعدد التوقعات والمطالب مع إحساسه بعدم استطاعته تحقيق هذه المطالب أو الاستجابة لمختلف التوقعات (أحمد، ٢٠١٦، ٤٧٦). وكذلك نتيجة تعارض هذه الأدوار مع بعضها وغموضها وما يتضمنه من مسؤوليات وصلاحيات (Yun, et al., 2007).

ومن أسباب صراع الدور لدى الطالبة المتزوجة تعدد الأدوار الملقاة على عاتقها والمتمثلة في الحياة الأسرية وضغوطها والحياة العلمية والدراسية وضغوطها رغبةً منها في إثبات ذاتها أو الدخول في سوق العمل وهي تريد الموازنة بين أدوارها ولكن ضغط الأدوار يحدث لها صراع الدور (حمادة ونصرات، ٢٠٢٣، ١٣). فأمام تعدد الأدوار التي تطالب بها نتيجة ضغوط هذه الأدوار وعدم قدرتها على أدائها مما أسهم في ظهور صراعاً في الأدوار المختلفة ولا يقتصر الأمر على المعاناة فقط بل يمتد تأثيره السلبي إلى الانخفاض في الأداء والتحول عن العمل وانخفاض الرضا والتأخر والغياب وهذا يضع مزيداً من الصعوبات أمام طموحاتها (الفيفي، ٢٠٢٠، ١٠٤). بالإضافة إلى العديد من المشكلات التعليمية والنفسية والاجتماعية والصراعات الزوجية بما يؤثر على التوافق النفسي والاجتماعي لديها (زيار وكركوش، ٢٠٢١، ١٠٨).

وهذا يؤكد ما يراه حمادة ونصرات (٢٠٢٣، ٤٥٣) من أن حياة الطالبة المتزوجة أصبحت معقدة بعد تحملها مسئولية القيام بدورين مختلفين يستدعي كل واحد منها جهد عضلي وفكري ونفسي كبير باختلاف المجتمع الذي تنتمي إليه والثقافة التي تحدد سلوكها وأدوارها مما يؤدي إلى جملة من الصراعات في الجانب الأسري والدراسي.

في ظل هذا الوضع اهتم البحث الحالي بتسليط الضوء على هذه الفئة من طالبات الجامعة والبحث في صراع الدور باعتباره من المتغيرات المهمة في حياة الطالبة الجامعية المتزوجة فهو يعتبر متغيراً أساسياً في الحياة الشخصية للطالبة الجامعية المتزوجة؛ فقد لا تتعامل بفعالية مع الضغوطات الناتجة عن تعدد الأدوار التي تواجهها في حياتها الدراسية وحياتها الأسرية الاجتماعية.

ومن إحدى التدخلات الإرشادية والعلاجية التي لاقت نجاحاً كبيراً في الآونة الأخيرة هو الإرشاد الجدلي السلوكي والذي يُعد من التدخلات العلاجية الحديثة القائمة على الأدلة والتي وصفت بأنها الموجة الثالثة من العلاج السلوكي، والذي تم تطويره مبدئياً كعلاج معرفي سلوكي يهدف إلى إدارة وضبط الانفعالات وتغيير السلوك.

إن استمرار تطور النظرية المعرفية السلوكية أدى لظهور العلاج المبني علي الأدلة ويعد توجهًا حديثًا في علاج اضطراب السلوك ومنها العلاج الجدلي السلوكي Dialectical Behavior Therapy (DBT) فهو أحد المكونات ذات الفاعلية للعلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral Therapy (CBT)، حيث يعتمد هذا الاتجاه العلاجي بدرجة كبيرة على الإقناع المنطقي الذي يستطيع من خلاله أن يساعد الأفراد في التعرف على ذلك الدور الذي تلعبه الأفكار العقلانية والتلقائية السلبية في حدوث اضطراب، وفي تطوير نسق اعتقادات يتسم بدرجة أكبر من العقلانية وذلك من خلال تصحيح مثل هذه الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية وتغييرها واستبدالها بأفكار عقلانية تسهم في خفض حدة الاضطرابات التي يعاني منها الأفراد بدرجة كبيرة وربما التخلص في بعض الحالات من هذه الاضطرابات. فالإرشاد الجدلي السلوكي نهج يجمع بين تقنيات العلاج السلوكي المعرفي وعناصر السلوكية والفلسفة الديالكتيكية (البليطي، ٢٠٢١، ١٧٠).

يعد الإرشاد الجدلي السلوكي نوعًا من العلاجات النفسية الحديثة والفعالة طورته الباحثة لينهان (Linehan, 1993)، ويستند إلى العلاج المعرفي السلوكي إلا أن قواعده تختلف، فالهدف من الإرشاد الجدلي السلوكي هو مساعدة الأفراد الذين يعانون بشدة من إدارة انفعالاتهم من خلال الاعتراف بها وقبولها وتعلم تنظيمها؛ ليصبحوا أكثر قدرة على تغيير سلوكياتهم الضارة، وبدأ استخدامه أساسًا لعلاج المشكلات المرتبطة باضطراب الشخصية الحدية، والعلاقات غير المستقرة (عبد الله والشركسي، ٢٠١٩، ١٢٨؛ العتيبي، ٢٠٢٣، ١٣).

فالهدف الأساسي للعلاج الجدلي السلوكي هو التدريب على مهارات تساعد على زيادة القدرة على المرونة الذهنية (Resilience) وبناء حياة خاصة ذات قيمة. وتهدف مهارات العلاج الجدلي السلوكي إلى تعلم الجمع بين إمكانية التغيير وتقبل الأشياء. وتعلم كيفية تغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات غير المرغوبة، وأيضًا التعامل مع الأحداث التي تسبب الشعور بالتوتر، ومحاولة العيش ضمن اللحظة الحالية وقبول ما يحدث (لينهان، ٢٠٢٠، ٢٧).

وتعتمد فكرة الجدلية على إحداث التوازن بين التقبل والرغبة في التغيير، فهو يسلط الضوء على التناقضات في حياة الفرد ومحاولة التوفيق بينها، مع التغلب على كل ما يشوه البناء المعرفي ويعوق الفرد عن تحقيق التغيير الإيجابي في حياته الشخصية، والتركيز على تحسين المهارات الحياتية، مستخدمًا في ذلك فنيات يتم التدريب عليها بما يشجع على الاقتناع المنطقي بضرورة تحمل الأزمات والضغوط ومحاولة تغيير طريقة التفكير في التعامل معها (الشافعي، ٢٠١٨؛ عبيد، ٢٠٢٠، ١١٨).

كما أنه يستند على النظرية الحيوية الاجتماعية فيهدف إلى المساعدة على خفض أو تعديل الانفعالات المتطرفة والحادة، وزيادة الثقة في الانفعالات والأفكار والسلوكيات، وذلك من خلال الاستراتيجيات التي تتضمن الفنيات منها العلاج الفردي والعلاج الجماعي والتدريب على مهارات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات وتحمل الإحباط والفاعلية البينشخصية، وكذلك التدريب على إدارة الأزمات (Linehan, 2014, 6).

وعلى الرغم من أن العلاج الجدلي السلوكي قد صمم خصيصاً لعلاج اضطراب الشخصية الحدية إلا أنه أصبح علاجاً لمدى واسع من الشخصيات والمشكلات والأعراض بجانب تنمية وتعزيز بعض القدرات والمهارات الإيجابية، فقد أثبتت الدراسات فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في علاج بعض الجوانب السلبية في الشخصية مثل اضطراب الوسواس القهري (أبو بكر، ٢٠٢١)، واضطراب شره الاكل العصبي (أحمد، ٢٠٢٠؛ Braden, et al., 2022)، واجترار الذات (عبيد، ٢٠٢٠)، والاكتئاب وقلق (Fitzpatrick, et al., 2020)، وأعراض اضطراب الشخصية الحدية (البلوي، ٢٠٢٠؛ Flynn, et al., 2021)، والحساسية الانفعالية السلبية (باطه وآخرون، ٢٠٢٣)، والتتمر المدرسي (العتيبي، ٢٠٢٣)، والجنوح الكامن (باطه وآخرون، ٢٠٢٢)، واضطراب المسلك (حنور وآخرون، ٢٠٢٣)، واضطراب ما بعد الصدمة (عربيات، ٢٠١٧؛ Fitzpatrick, et al., 2020)، والغضب والسلوك العدواني (Ciesinski, et al., 2022).

بجانب تنمية المهارات الإيجابية في الشخصية مثل التنظيم الانفعالي (Artana & Pohan, 2019)، واليقظة العقلية (باطه وآخرون، ٢٠٢١)، والصلابة النفسية (حنور وآخرون، ٢٠٢١)، والرضا عن الحياة والتوجه نحوها (دسوقي، ٢٠٢٢)، والرفاهية الاكاديمية والاجتماعية والعاطفية (Harvey, et al., 2023)، والوعي الذاتي والتسامح والتعاطف (غيرير والعدوان، ٢٠٢٣)، والتفكير الايجابي والشفقة بالذات (قاسم، ٢٠٢٢)، ومهارات التواصل (Wu, et al., 2023).

وظهر مصطلح اللياقة النفسية فهو يشير إلى مستوى معين من الصحة النفسية والاجتماعية والحضارية للفرد ناتج عن تحقق التناسق بين عدد من العمليات النفسية مثل التفكير والإدراك، وتفاعلاتهم في السياقات الاجتماعية الحضارية، وجدير بالذكر أن هذا المفهوم يؤكد على التناسق بين العمليات النفسية، والتفاعل بين هذه العمليات في جملتها مع الإطار الاجتماعي



الحضاري الذي يحيط بالفرد، فمفهوم اللياقة النفسية يستمد مضمونه ومعناه من جانبين الذاتي والاجتماعي (سويف، ٢٠١٢، ٢١).

فاللياقة النفسية هي تكامل الأداء الفعال لكل من العمليات المعرفية والقدرات والسلوكيات والانفعالات التي تنعكس على جودة حياة الفرد واستجابته للضغوط (Robson, 2014, 9). تعد اللياقة النفسية أحد المتغيرات النفسية الأكثر أهمية بالنسبة للفرد فهي حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ويشعر بالسعادة مع نفسه والآخرين وقادر على تحقيق ذاته ويستفيد من إمكانياته وقدراته إلى أقصى حد ممكن وقادر على مواجهة متطلبات الحياة (راتب، ٢٠٠٤، ٧٧).

ويرى الحياني (٢٠٢١، ١٩٥-١٩٧) أن اللياقة النفسية هي أسلوب الفرد في مواجهته لظروف الحياة ومشكلاته وتتضمن تفاعلاً متكاملاً بين الفرد وذاته وبيئته وحاجاته ومتطلبات الحياة وقد يحدث قبول الفرد للظروف التي لا يقوى على تغييرها حتى يصل إلى التوازن لضبط انفعالاته ومن أجل إحداث تفاعل سليم مع الأحداث والضغوط الحياتية فهي مؤشر الصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد المتضمنة بعض من سمات الشخصية المتزنة والمتوافقة التي تجعله يشعر بالرضا والسعادة مع ذاته ومع الآخرين وقادر على مواجهة مشكلات الحياة بمختلف درجاتها.

فالضغوط التي يتعرض لها الفرد أغلبها سلبياً وقد يكون فيها الفرد فاقداً للسيطرة على المستوى الحركي والتكيفي ويعجز عن وضع آليات دفاعية في المواقف التي تهدده مما يسبب الشعور بالقلق والإحباط وبالتالي ظهور تأثيرات نفسية وفسولوجية فضلاً عن التأثير على إنجازات الفرد وأدائه (الأمير والخالدي، ٢٠٢٣، ٤٩٨).

أكدت دراسة (Bates, et al., 2010, 28- 31) أن اللياقة النفسية تشمل مجموعة من المصادر الداخلية مثل الوعي Awareness والمعتقدات والأفكار Beliefs والتأقلم Coping وصنع القرار Decision making، فالوعي بأن يكون الفرد متفهم لقدراته وإمكاناته ونقاط قوته، وضعفه، أما المعتقدات فتشمل الأفكار التي يؤمن بها الفرد، ويتعامل معها كما لو كانت واقع مسلم به، أما التأقلم فيقصد بها مجموع الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الفرد في إدارة ضغوطه مع الحفاظ على المستويات المثلى من طاقته وقدرته على العمل، أما صنع القرار فهو الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الفرد في تقييم واختيار مسارات العمل لحل المشكلات التي يواجهها أو الوصول لهدف ما يريد تحقيقه، وكلها تلعب دوراً في لياقة الفرد النفسية ومجمل أدائه.

فالأشخاص الذين يتميزون باللياقة النفسية لديهم توازن في انفعالاتهم ويعرفون كيف يعبرون عنها بشكل مناسب ولديهم القدرة على إظهار الاحترام والعاطفة نحو الآخرين والتوافق والمواجهة

الناجحة للضغوط والمشكلات الشخصية ويشعرون بالمقدرة على العيش مع تغيير انفعالاتهم، كما يتسمون بالعلاقات الطيبة والشعور بالرضا والتفاعل الجيد مع الآخرين (أبو زيد، ٢٠٢٠، ٣). ويرى (Li, 2023, 102,103) أن اللياقة النفسية أحد المؤشرات المهمة لجودة حياة طلاب الجامعة ووسيلة لضبط حالتهم النفسية وأن مستواها يؤثر على جودة تدريبهم لذا يجب الاهتمام بتعليم اللياقة النفسية لأنها تنمي الجودة العقلية الإيجابية لهم وللانطلاق إلى التحديث والعالم والمستقبل. كما أوصت دراسة (Yin & Hu, 2024) بضرورة تنمية اللياقة النفسية لما لها من دور في التعليم الأيديولوجي والسياسي.

إن تعزيز تعليم اللياقة النفسية في الجامعات وتحسين الجودة النفسية لطلبة الجامعة ليس فقط لأن له أهمية كبيرة في تطورهم الشامل من حيث اللياقة البدنية والنفسية والأخلاقية والفكرية والجسدية والجمالية خلال فترة دراستهم، ولكن أيضًا لما له من تأثير عميق على تطورهم الشخصي مدى الحياة وتحسين الجودة الشاملة للجيل الجديد، وهذا ما أوصت به دراسة (Cooper, et al., 2021). يركز تعليم اللياقة النفسية على تعليم التطور المعرفي والعلاقات الاجتماعية وتشكيل الشخصية، مما يمكن أن يساعد على بناء بيئة عقلية داخلية مستقرة وصحية ويساهم في نمو نفسي جيد بجانب التعليم الأيديولوجي (4, Yin & Hu, 2024).

وأشار (Zhoe, et al., 2019) إلى أنه في الوقت الحاضر، تم إنشاء وتحسين مؤسسات لتعليم اللياقة النفسية وآليات العمل ذات الصلة في الجامعات، وتم تجهيز معلمي استشارات اللياقة النفسية. هذا وأكد (Li, 2023, 110) أن أكثر ما يحتاجه طلاب الجامعة في تعليم اللياقة النفسية هو الإدارة العاطفية، والعلاقات الشخصية، والوعي الذاتي، والاستجابة للضغوط. وفي ظل الظروف البيئية المتجددة والمتغيرة وتزايد الأعباء والمتطلبات الحياتية أصبحت الحاجة الي إدارة الحياة، فهي ضرورة ومطلب أساسي وخاصة مهارة التواصل الفعال واتخاذ القرار وحل المشكلات والعمل في فريق وغيرها من المهارات التي تعد بمثابة الوسيلة الأفضل للنهوض بالفرد و المجتمع (منصور، ٢٠٢١، ١٦٢).

يشير مفهوم إدارة الحياة إلى قدرة الفرد على إدارة التيسيرات المتاحة له. وعلى التخطيط المستقبلي واستخدام أفضل الطرق لإنجاز العمل وكذلك إدارة حياته الشخصية بطريقة مميزة، وتعد إحدى المفاهيم التي تتميز في طبيعتها ومضمونها من مجتمع لآخر وفقًا لما يسعى المجتمع إلى تحقيقه من أهداف تربوية وتعليمية وتلبية لحاجات الأفراد (خضير، ٢٠٢٢، ٣٩٤). ويرى غبريال وآخرون (٢٠١٥، ٤٥٢) أن مهارات إدارة الحياة هي مهارات مستمرة باستمرار الحياة وتسهم بشكل فعال في اكتساب المرأة لاسيما العاملة الطرائق الأساسية التي تمكنها من

التعامل مع صعوبات البيئة المحيطة وتعزز الإيجابيات مما يكفل لها القدرة على التفكير الإبداعي والتفكير الناقد وإتقان مهارات التعلم الذاتي التي تمكنها من التعلم في كل الأوقات. وهذا يؤكد بما أن المرأة محورًا رئيسًا وهاما في النهوض بأسرتها وتحقيق التوافق والاستقرار الأسري، لذا يستوجب عليها إدارتها بحياتها بطريقة سلمية لأن إدارة الحياة تساهم في زيادة وعي المرأة لوجودها الاجتماعي وتزيد من إحساسها بالسعادة والتمتع بالصحة النفسية الجيدة كما تدعم توافقها الاجتماعي وإحساسها بالرضا عن الحياة.

وتتنوع مهارات إدارة الحياة حسب طبيعة كل مجتمع فهناك مهارات أساسية يحتاجها جميع الأفراد في المجتمعات مثل مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار ومواجهة التحديات وهناك مهارات تختلف باختلاف مراحل تطور المجتمع وهي المهارات التي تساعد الأفراد على التفاعل بنجاح مع الحياة (وافي، ٢٠١٠، ١٠).

وقد أشار منصور (٢٠٢١، ١٦٤) ان الأشخاص الذين يعانون من نقص مهارات إدارة الحياة غالبا ما يعجزون عن مواجهة العديد من المشكلات الحياتية والمهنية وذلك بسبب فقدان كثير من المهارات الضرورية مثل مهارة الوعي بالذات وإدارة الوقت والانفعالات ومهارة الاتصال الفعال. ومن هنا يتضح دور وأهمية مهارة إدارة الحياة لدى الفرد التي تمكنه من التكيف مع البيئة التي يعيش فيها مما يؤثر على توجهه نحو الحياة بطريقة إيجابية وبالتالي على شخصيته وشعوره بالازدهار النفسي (خضير، ٢٠٢٢، ٣٩٤).

ولأن إرادة الحياة تعد أحد أهم الدوافع الفطرية التي وهبها الله للإنسان، والتي يجب عليه أن يعيها ويحفظها كي يستطيع استثمار إمكاناته وقدراته في تحقيق أهدافه، وهو ما يفتقده بعض الشباب الجامعي اليوم حيث لا يقدرّون الأهمية الحقيقية لإرادة حياتهم ويحتاجون لمن يستثمر هذه الطاقات ويوجهها نحو الأفضل (قاسم وآخرون، ٢٠١٥، ١١٠٤).

مما سبق يمكن القول أن نجاح المرأة في إطار أسرتها وحياتها يتوقف على مدى امتلاكها للمهارات الإدارية. وقدرتها على اتخاذ القرارات الحياتية بفاعلية وتكون على قدر عالي من الوعي بكيفية إدارة متطلبات الحياة الأسرية بأسلوب مبتكر، وتطبيق أفضل الوسائل العملية من أجل تحقيق أهدافها المنشودة ومن ثم تستطيع المحافظة علي التوازن الأسري وأداء وظائفها بشكل فعال، والوصول إلى أهدافها المنشودة وتحقيق النجاح في كافة المستويات التي تشمل جوانب حياتها (Velavan & Meyer, 2020, 278).

ونظرًا لأهمية إدارة الحياة بصفة عامة وأهميتها بالنسبة للمرأة والطالبة المتزوجة بصفة خاصة فقد أكدت دراسة الأحمد (٢٠٢٠) إمكانية التنبؤ بالميل العصائبي لدى النساء من خلال مستوى

إدارة الحياة لديهن. بالإضافة إلى العديد من الدراسات التي أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الحياة وبعض المتغيرات منها الازدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية (خضير، ٢٠٢٢)، والتوافق الأسري (محمد وآخرون، ٢٠٢٢)، والذكاء الروحي (منصور، ٢٠٢١)، ومعالجة المعلومات والشعور بالرفاهية (Shirzadifard, et al., 2020).

من هذا المنطلق تنضح أهمية دراسة إدارة الحياة لدى الطالبة المتزوجة نتيجة للمتطلبات والمسئوليات التي تقع على عاتقها وتسبب كثير من الضغوط والمشاكل التي تسعى إلى إدارتها والتغلب عليها ومن ثم شعورها بالسعادة والازدهار النفسي الذي ينعكس على جودة الحياة الزوجية (خضير، ٢٠٢٢، ٣٩٥).

مما سبق ترى الباحثتان أن خفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة الحياة لهما دوراً هاماً في حياة المرأة المتزوجة بوجه عام والطالبة المتزوجة بوجه خاص، وذلك لأن امتلاكها هذه المهارات يساعدها على التخطيط الجيد وحسن الإدارة والتنظيم لمتطلباتها الأسرية والدراسية بأسلوب مبتكر واتخاذ القرار السليم، مما يعود بالنفع في جميع نواحي الحياة المختلفة.

#### مشكلة البحث

**من الدواعي التي دفعت الباحثتان لإجراء هذا البحث ما يلي:**

- الواقع العملي الذي تعيشه الباحثتان من خلال عملهما كأعضاء هيئة التدريس، والعمل بلجنة الريادة الطلابية والارشاد الأكاديمي، فقد لاحظت الباحثتان وجود شكاوي عديدة تعاني منها الطالبات المتزوجات منها عدم الانتظام وكثرة الغياب في المحاضرات، وكذلك عدم متابعة الاستذكار وانخفاض التحصيل الدراسي وبالتالي حدوث تعثر في المواد الدراسية، وذلك نظراً لتعدد أدوارها ومسئولياتها المنزلية بجانب المتطلبات الأكاديمية مما يجعلها غير قادرة على إحداث التوافق بين هذه المتطلبات رغم ما يتمتعن به من دافعية وإصرار إلا أنهن يقعن تحت ضغط الأدوار العديدة التي يقمن بها مما يؤثر على ادائهن للعمل الدراسي.
- اتفاق نتائج الدراسات السابقة من ارتفاع مستوى بعض المشكلات النفسية لدى الطالبات المتزوجات منها ارتفاع مستوى الضغوط النفسية (ساسي، ٢٠١٧؛ بسيوني والعمراني، ٢٠١٩؛ بالحاج، ٢٠٢٣)، وانخفاض مستوى الصحة النفسية (بالحاج، ٢٠٢٣)، وظهور الأعراض السيكوسوماتية (بسيوني والعمراني، ٢٠١٩)، والعبء المعرفي (جواد، ٢٠٢٣)، والاحتراق النفسي والأكاديمي (حجازي ومحمد، ٢٠١٧؛ علي، ٢٠٢٣).
- محاولة بعض الدراسات السابقة بناء برامج للطالبات المتزوجات لخفض أو تنمية بعض المتغيرات منها دراسة أبو غالي (٢٠١٣) من خلال بناء برنامج ارشادي عقلائي انفعالي

سلوكي لتحسين التوافق الزوجي، ودراسة الحضري (٢٠٢٠) ببناء برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتخفيف مستوى الكدر الزوجي وتحسين الصحة النفسية، ودراسة الغامدي وأبو العنين (٢٠٢٠) من خلال برنامج إرشادي متعدد الوسائل لتحسين التوافق الزوجي، ودراسة علي (٢٠٢٣) من خلال بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الصمود الأكاديمي وخفض الشعور بالاحترق الأكاديمي.

- انخراط الطالبة المتزوجة في الدراسة الجامعية وزواجها أثناء فترة الدراسة يولد لديها صراعاً للدور الذي تقوم به مما يعمل على تشتيت جهودها وضعف ضبط النفس والقدرة على التركيز، والشعور بالقلق المستمر ونظراً لأهمية موضوع صراع الدور فقد أشارت نتائج دراسات كل من (قاسم، ٢٠١٦؛ عصفور، ٢٠١٨؛ سعد الله وآخرون، ٢٠٢٠؛ زيار وكركوش، ٢٠٢١؛ القضاة والشاره، ٢٠٢٣) إلى أن مستوى صراع الدور لدى الطالبات المتزوجات ما بين متوسط ومرتفع.

- توصية بعض الدراسات بمساعدة الطالبات المتزوجات في الجامعات على فهم صراع الدور والمهارات الضرورية لمواجهة احتمالية حدوث صراع الدور والتخفيف من الضغوط الناتجة عنه من خلال برامج إرشادية (الفيفي، ٢٠٢٠؛ القضاة والشاره، ٢٠٢٣).

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية وهي جزء أساسي بالإرشاد الجدلي السلوكي ومهارة أساسية يتم تمتيتها فيه وبين صراع الدور وهذا ما أسفرت عنه نتيجة دراسة رحيم وكاظم (٢٠١٦).

- أسفرت نتائج الدراسات فاعلية الإرشاد الجدلي السلوكي في تنمية المهارات الإيجابية في الشخصية بالإضافة إلى علاج بعض الاضطرابات في الشخصية.

- اهتمام وتوصية الدراسات بتنمية اللياقة النفسية لدى طلبة الجامعة عامة لما له من تأثير إيجابي على حياة الفرد منها (القطان وموسى، ٢٠٠٨؛ الجعافرة وأبو أسعد، ٢٠٢٠؛ الشربيني وآخرون، ٢٠٢٢؛ Li, 2023).

ولذا فإن أهمية هذا البحث تأتي من أهمية موضوعه من جهة وأهمية العينة التي تحددت بالطالبات المتزوجات من جهة أخرى، من هنا ظهرت مشكلة البحث والتي تمثلت في دراسة فاعلية برنامج إرشادي جدلي سلوكي لخفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى طالبات الجامعة المتزوجات.

تتمثل مشكلة البحث الحالي في ارتفاع مستوى صراع الدور لدى بعض الطالبات المتزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، مما قد يؤثر بالسلب على ممارساتهن الأكاديمية

والمهنية والحياتية، وقدرتهن على المثابرة وبذل الجهد لتحقيق الأهداف وتحمل الضغوط المختلفة التي تواجههن في سبيل تحقيق النجاح في المهام الحياتية والأكاديمية المطلوبة منهن، لذا تطلب الأمر بناء برنامج إرشادي جدلي سلوكي لخفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة الحياة لديهن، ويحاول البحث الحالي الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

**ما فاعلية البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي في خفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات؟**  
ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

- ما فاعلية البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي في خفض صراع الدور لدى عينة البحث التجريبية من طالبات الجامعة المتزوجات؟
- ما فاعلية البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي في تنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة البحث التجريبية من طالبات الجامعة المتزوجات؟
- ما مدى استدامة أثر البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي في خفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة البحث التجريبية من طالبات الجامعة المتزوجات؟
- ما علاقة صراع الدور بمهارات اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة البحث الأساسية من طالبات الجامعة المتزوجات؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات عينة البحث الأساسية من الطالبات المتزوجات في صراع الدور واللياقة النفسية في إدارة الحياة تبعاً لمتغيرات (مكان السكن، وجود أطفال، عدد سنوات الزواج)؟

### أهداف البحث

هدف البحث الحالي إلى:

- بناء برنامج إرشادي جدلي سلوكي لخفض صراع الدور وتنمية مهارت اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات.
- الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي في خفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة البحث التجريبية من طالبات الجامعة المتزوجات.

- تحديد مدى استدامة أثر البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي في خفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة البحث التجريبية من طالبات الجامعة المتزوجات.
- الكشف عن العلاقة بين صراع الدور واللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة البحث الأساسية من طالبات الجامعة المتزوجات.
- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث الأساسية من طالبات الجامعة المتزوجات في صراع الدور واللياقة النفسية تبعاً لمتغيرات (مكان السكن، وجود أطفال، عدد سنوات الزواج).

### أهمية البحث:

#### تتمثل مؤشرات الأهمية النظرية للبحث في:

- الوقوف على أحد أهم العوامل المسببة لصراع الدور لدى طالبات الجامعة المتزوجات، من أجل تعديل أفكارهن عن أنفسهن وعن مستقبلهن.
- الانتقال من مجرد وصف العلاقات والعوامل المرتبطة بصراع الدور لدى المرأة وطالبات الجامعة المتزوجات إلى مستوى التدخل السيكولوجي لمواجهة واحدًا من أهم عوامل المخاطر النفسية، كما يُعد منبئًا مهمًا للاضطرابات النفسية، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية المقدمة لهم.
- تناوله متغير اللياقة النفسية في إدارة الحياة باعتباره أحد أهم متغيرات علم النفس الإيجابي، الذي يسعى لتحسين حياة الأفراد في إدارتهم لحياتهم من خلال الإدارة الذاتية والتعاطف وفهم انفعالات الآخرين وإدارة الضغوط لتحقيق الأهداف وإدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية وإدارة وتنظيم الانفعالات.

#### وتتمثل مؤشرات الممارسات التطبيقية للبحث في:

- إعداد أدوات لقياس صراع الدور واللياقة النفسية في إدارة الحياة والتأكد من الخصائص السيكومترية فيها لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات.
- الاستفادة من نتائج البرنامج في مساعدة طالبات الجامعة المتزوجات والاهتمام بهن وتدعيمهن نفسيًا. وكذلك الاستفادة من الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج في إرشاد وعلاج مشكلات نفسية أخرى.
- البحث في مشكلات فئة جديدة بالاهتمام وتوجيه الاهتمام بقضايا المرأة وخاصة طالبات الجامعة المتزوجات حيث تعتبر الطالبة في مرحلة الجامعة التي تعد من المراحل الأكثر

أهمية في حياة الإنسان وكذلك كونها زوجة ومسئولة عن أسرة، وبالتالي فمن الأهمية الاهتمام بهذه الفئة وما يصاحبها من اضطرابات نفسية، مما يستدعي مساعدة هؤلاء الطالبات على تجاوز أزمتهن وتحدي الواقع من أجل مستقبل أفضل.

- مساعدة المهتمين بهذه المرحلة العمرية في التعرف على بعض الأساليب والفنيات التي يمكن أن تسهم في خفض صراع الدور لهذه الفئة وتنمية اللياقة النفسية في إدارة الحياة لديهن.

### حدود البحث

تمثلت حدود البحث الحالي في الحدود التالية:

- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث والبرنامج للقياس القبلي والبعدي في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) وللقياس التتبعي في الفصل الدراسي الثاني لنفس العام الدراسي.
- الحدود المكانية: كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- الحدود البشرية: تمثلت في عدد (٣٠) طالبة من الطالبات المتزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية كعينة أساسية تم تطبيق مقياس صراع الدور ومقياس اللياقة النفسية عليها وتم اختيار عدد (٧) طالبات متزوجات واللاتي أظهرن مستوى مرتفع من صراع الدور ووافقن بالاشتراك بالبرنامج كمجموعة تجريبية وهي التي طبق عليها البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي.
- الحدود الموضوعية: بناء برنامج إرشادي جدلي سلوكي وتم الاعتماد على أساليب العلاج الجدلي السلوكي التي طرحها (Linehan & Wilks, 2015) والمتمثلة في مهارات تحليل السلوك الخاطئ ومهارات اليقظة الذهنية ومهارات الفاعلية بين الشخصية ومهارات تنظيم المشاعر والانفعالات ومهارات تحمل الضغط والأزمات والمكون من (١٨) جلسة (متغير مستقل)، ومعرفة فاعليته في خفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة من الطالبات المتزوجات واللاتي يظهرن مستوى مرتفع في صراع الدور (متغيرات تابعة).

### أدوات البحث

تم إعداد الأدوات التالية:

- مقياس صراع الدور (اعداد الباحثان)
- مقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة (اعداد الباحثان)



## تعريفات إجرائية

**Dialectical Behavior Therapy (DBT) Program** البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي يعرف إجرائياً بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم خدمات إرشادية جدلية سلوكية مباشرة وغير مباشرة باستخدام تدخلات العلاج الجدلي السلوكي من خلال تنمية مهارات تحليل السلوك واليقظة الذهنية والفاعلية البيئشخصية وتنظيم المشاعر والانفعالات وتحمل الضغط والأزمات لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، واللاتي يظهرن مستوى مرتفع من صراع الدور، والذي يتحدد بمجموعة من التدخلات التي تستهدف تقديم المساعدة للطالبات لخفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة حياتهن.

## صراع الدور Inter-role conflict

يعرف إجرائياً بأنه حالة انفعالية من الاضطراب والاختلال الداخلي والخارجي لدى الطالبة المتزوجة نتيجة لأدوارها الأسرية والدراسية المتعددة وشعورها بالتقصير وعدم القدرة على تحقيق التوافق والتوازن بينهما وعدم القدرة على الاستجابة لمختلف التوقعات. ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المتزوجة عند استجابتها لمقياس صراع الدور المستخدم في البحث الحالي.

## اللياقة النفسية في إدارة الحياة Psychological Fitness in Life Management

يعرف إجرائياً بمجموعة المهارات الذهنية والسلوكية والانفعالية التي تكتسبها الطالبة المتزوجة للنجاح في إدارة حياتها من خلال اللياقة في الدافعية إدارتها الذاتية، والتعاطف وفهم انفعالات الآخرين، وإدارة الضغوط لتحقيق أهدافها، وإدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية، وإدارة وتنظيم انفعالاتها. ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المتزوجة عند استجابتها لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة المستخدم في البحث الحالي.

## الإطار النظري والدراسات السابقة

## أولاً: الإرشاد الجدلي السلوكي (DBT) Dialectical Behavior Therapy

## مفهوم الإرشاد الجدلي السلوكي

عرف (Linehan, 1993,19) الإرشاد الجدلي السلوكي بأنه منهج علاجي يعتمد على فكرة الجدلية عن طريق إحداث نوع من التوازن بين التقبل والرغبة في التغيير، ومسلطاً الضوء على التناقضات في حياة الفرد ومحاولة التوفيق بينها من أجل تغيير إيجابي في حياته الشخصية، كما أنه طريقة في العلاج تجمع بين عناصر فنيات العلاج المعرفي السلوكي والاسترخاء والمهارات

المساعدة، وتعزيز مهارات الوعي الذاتي، وفنيات المعالجة الأساسية كحل المشكلات، والتدريب على مهارات التعرض وإدارة الطوارئ وتعديل المعارف.

وعرفه (Linehan & Wilks, 2015, 97) بأنه المدخل العلاجي الذي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية والفلسفة الجدلية، بهدف تدريب الأفراد على خفض أو تعديل الانفعالات المتطرفة والحدية، وخفض السلوك السلبي المرتبط بالانفعالات وتنمية الثقة في كل من الانفعال، والأفكار، والسلوك، ويقوم على ثلاثة أساليب رئيسية من العلاج، وهي العلاج الفردي، والعلاج الجمعي، والعلاج عبر الهاتف من خلال مجموعة المهارات فيما يُعرف بالتدريب على اليقظة الذهنية، وفعالية التعامل مع الآخرين، وتنظيم الانفعالات، وتحمل الإحباط.

كما يؤكد أحمد (٢٠٢٠، ١١١) على أنه "علاج يساهم في إدارة الذات وإدارة الإنفعالات والخبرات السلبية التي قد يتعرض لها الفرد، ويعمل هذا العلاج على تقبل الفرد للصدمات التي تحدث له ويساهم في التغلب على المشاعر السلبية الناتجة عن تلك الضغوط والصدمات التي يتعرض لها الفرد وتحويل سلوكياته إلى سلوكيات إيجابية، ويساهم في تحسين القدرة على التواصل مع الآخرين من خلال فهم ردود أفعالهم وفهمها بأكثر من طريقة مما يساعد على اتخاذ سلوكيات مناسبة معهم، وهو قائم في فنياته على الجدلية والإقناع المنطقي والتقبل والتغيير واليقظة العقلية بالإضافة إلى فنيات العلاج السلوكي المعرفي كحل المشكلات، المحاضرة والحوار والمناقشة والواجبات المنزلية بالإضافة إلى التنفيس الانفعالي والتحصين التدريجي".

ويرى اسماعيل (٢٠٢١، ٢٠١) أنه "منهج علاجي قائم على نظرية العلاج المعرفي والسلوكي، أي طريقة في العلاج تجمع بين عناصر فنيات العلاج المعرفي السلوكي والاسترخاء والمهارات المساعدة، وتعزيز مهارات الوعي الذاتي، وفنيات المعالجة الأساسية كحل المشكلات، والتدريب على مهارات التعرض، وإدارة الطوارئ، وتعديل المعارف".

وعرفه البليطي (٢٠٢١، ١٧١) أنه "أسلوب علاجي يهدف إلى خفض السلوك الفوضوي، من خلال برنامج علاجي فردي أو جماعي يستخدم في جلساته مهارات تجاوز المحنة واليقظة الذهنية وتنظيم الانفعال والعلاقات الفعالة، ومرحلة علاجية باستخدام استراتيجياته التي شملت الاستراتيجية الجدلية، واستراتيجيات التحقق من الصحة، واستراتيجيات حل المشكلات".

كما أنه يعد "نمطاً إرشادياً نفسياً ينتمي لمدخل الإرشاد المعرفي السلوكي، ويقوم على تحسين المهارات الحياتية للتعامل ويهدف إلى مساعدته على تحقيق الاتزان الانفعالي وذلك بتخفيف حدة الانفعالات وزيادة انتظامها واستقرارها، وينطوي هذا الإرشاد على فكرة الجدلية من منظور الحوار البناء، والتخلص من المتناقضات بمحاولة التوفيق بينها من خلال الإقناع وتشجيع العميل على

دمج الأفكار المتناقضة ورؤية الواقع بوجوهه المتعددة، كما يتضمن مجموعة من الفنيات المعرفية والسلوكية والجدلية، والتي يمكن استخدامها للوصول إلى أهداف الإرشاد" (الشافعي، ٢٠١٨، ١٧٥).

وعرفه عبد الحميد ودنقل (٢٠٢١، ٤٤٧) بأنه "برنامج مصمم للتدريب الجماعي على مهارات العلاج السلوكي الجدلي وهي اليقظة العقلية، وتحمل الضغوط، وتنظيم الانفعالات، والفاعلية بينشخصية، ويعتمد على تدريب العميل على ملاحظة ووصف الانفعالات التي يمر بها في الحياة الأكاديمية بعقل واعي وبدون إصدار أحكام، حتي يتمكن من زيادة الأحداث الإيجابية في حياته واستبدال الانفعالات السلبية بالانفعالات الإيجابية، وتخفيف حدة المعاناة الانفعالية، وخلق معني إيجابي للحياة، والقدرة على إعادة تقييم الانفعالات والمواقف التي تحدث، وتقبلها والتعامل معها، واكتساب العديد من المهارات التي تمكنه من احترام الذات وتأكيدا وزيادة العلاقات الاجتماعية".

كما عرفه دسوقي (٢٠٢٢، ٩) بأنه "أسلوب علاجي يسعي لمساعدة الفرد على إدارة الذات والانفعالات والتعامل مع الخبرات السلبية التي قد تعرض لها، كما يعمل هذا العلاج على تعليم الفرد كيف يتقبل الصدمات التي تحدث له وكيف يتغلب على المشاعر السلبية الناتجة عن تلك الصدمات التي يتعرض لها؛ بل وتحويل سلوكياته المرتبطة بالخبرات السلبية التي عايشها إلى سلوكيات إيجابية، وتحسين القدرة على التواصل مع الآخرين من خلال فهم ردود أفعالهم وفهمها بأكثر من طريقة مما يساعد على اتخاذ سلوكيات مناسبة معهم. ويحدد بتطبيق مجموعة الفنيات والاستراتيجيات الخاصة بالعلاج السلوكي الجدلي في خفض مستوى الاكتئاب وفق خطة منظمة ومحددة زمنياً بجلسات وأنشطة تقوم بها المشاركات خلال جلسات فردية وجماعية". وعرفه الشويح وآخرون (٢٠٢٢، ٥٠٤) بأنه "العلاج الذي يهدف إلى تغيير السلوك وإدارة الإنفعالات والسلوكيات من خلال التوازن والتآلف بين التقبل والتغيير".

كما يعرف بأنه "برنامج إرشادي قائم على مهارات العلاج الجدلي السلوكي اليقظة الذهنية وتنظيم المشاعر والانفعالات وفعالية العلاقات بينشخصية وتحمل الضغوط والأزمات والتي تهدف إلى زيادة قدرة الفرد على المرونة الذهنية، وبناء حياة خاصة ذات قيمة، وتعلم الجمع بين التقبل والتغيير وتغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات غير المرغوبة لسلوكيات إيجابية والتعامل مع الأحداث ضمن اللحظة الحالية وبدون إصدار أحكام من أجل تخفيف المعاناة الانفعالية وضبط الانفعالات والتحكم فيها" (سويد، ٢٠٢٣، ٥٩٧).

يتضح مما سبق أن الإرشاد الجدلي السلوكي يركز على تعليم الأفراد تعديل العواطف المتطرفة والزائدة عن الحد وخفض السلوكيات السلبية الناتجة عن هذه الانفعالات وتعليم الثقة بالنفس مما ساعد في تعريفه إجرائياً بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم خدمات إرشادية جدلية سلوكية مباشرة وغير مباشرة باستخدام تدخلات العلاج الجدلي السلوكي من خلال تنمية مهارات تحليل السلوك واليقظة الذهنية والفاعلية البيئشخصية وتنظيم المشاعر والانفعالات وتحمل الضغط والأزمات لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، واللاتي يظهرن مستوى مرتفع من صراع الدور، والذي يتحدد بمجموعة من التدخلات التي تستهدف تقديم المساعدة للطالبات لخفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة حياتهن.

#### مبادئ وافتراضات الإرشاد الجدلي السلوكي

أشار (Linehan, 2014, 57-60) أن هناك عدة مبادئ وافتراضات للإرشاد الجدلي السلوكي، وهي كما اتفق عليها أيضاً (الشافعي، ٢٠١٨، ١٧٦؛ عبيد، ٢٠٢٠، ١٢٧):

- أن العملاء يريدون التحسن، ولهذا لا بد أن يسعوا إلى تحقيق ذلك.
- يحتاج العملاء إلى التحسن والمحاولة بجدية وأن يكونوا أكثر تحفزاً للتغيير وذلك يتم من خلال مساعدة المعالج لزيادة جهودهم.
- قد لا يكون العميل سبباً في كل مشاكله ولكن عليه حلها بأي طريقة، بمحاولة تغيير استجاباته السلوكية وتعديل بيئته من أجل تغيير الحياة؛ ومن ثم فالعميل بحاجة للمساعدة ولكن عليه تحمل مسؤولية العلاج بالمشاركة مع المعالج بل وقد يقع عليه الجزء الأكبر من العلاج.
- يجب على العملاء تعلم سلوكيات جديدة في كل الأحوال ذات الصلة، وعلى المعالج التشجيع وتقديم المساعدة.
- لا يمكن أن يفشل العملاء في العلاج مادام يوجد دافعية ورغبة من العميل وتعزيز كاف من المعالج من أجل تحقيق التحسن.

#### أهداف الإرشاد الجدلي السلوكي

الهدف الأساسي للعلاج الجدلي السلوكي هو التدريب على مهارات تساعد على زيادة القدرة على المرونة وبناء حياة خاصة ذات قيمة ومعنى، من خلال تعلم الجمع بين إمكانية التغيير وتقبل الأشياء، فالهدف الأساسي من المهارات هو تعلم كيفية تغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات غير

المرغوبة، وأيضاً التعامل مع الأحداث التي تسبب لنا الشعور بالتعاسة والتوتر، ومحاولة العيش ضمن اللحظة الراهنة وقبول ما يحدث (Linehan, 2015, 2). كما أن هناك عدة أهداف رئيسية للعلاج الجدلي السلوكي تتمثل في تحسين القدرات السلوكية للعميل في مختلف المواقف الحياتية، مع تنمية دافعيته للتغيير وذلك بتعديل بعض عاداته السلوكية وتعزيزه، وكذلك مساعدته على تعميم ما تعلمه من مهارات سلوكية جديدة خلال العملية العلاجية في المواقف الحياتية المختلفة، بالإضافة إلى الاهتمام برفع مستوى إمكانيات وقدرات المعالج وتنمية دافعيته للقيام بالعملية العلاجية ومساعدة العميل بفعالية، وأيضاً التركيز على بناء مناخ علاجي يدعم أطراف العلاج ويشجعهم على الاندماج والتفاعل خلال الجلسات، وذلك بالاعتماد على العلاج الفردي والجماعي، والتدريب على المهارات والاستشارات التليفونية (أبو بكر، ٢٠٢١، ١٦).

وحدد (Linehan, 2001, 15) أهداف العلاج السلوكي الجدلي في النقاط التالية:

- تعزيز قدرات المريض لاكتساب مهارات سلوكية صحيحة والحد من ارتكاب أنماط سلوكية خطره.
- تحديد الصراعات التي تواجه الفرد.
- الاهتمام على تحسين قدرة الفرد للتحكم في سلوكه.
- الاهتمام باكتساب الفرد القدرة على مقاومة الألم الانفعالي.
- الاهتمام باكتساب الفرد القدرة لمعرفة انفعالاته ووعيه بها "التنظيم الانفعالي".

كما يمثل الهدف النهائي من العلاج الجدلي السلوكي في بناء حياة تستحق العيش، بحيث يطور الأفراد أسساً وأهدافاً ذات مغزى ومحفزة للحياة، ومن أجل تفعيل الأهداف والغايات التي تشكل جزءاً من تسهيل حصولهم على نوعية حياة مقبولة، ويجب أن يقوم برنامج العلاج الجدلي السلوكي بأداء خمس وظائف أساسية هي تعزيز قدرات المرضى واكتساب المهارات السلوكية، وزيادة دوافعهم في العلاج، واستخدام المهارات لدعم تعميم المهارات السلوكية الجدلية للمرضى في بيئتهم الطبيعية، وبناء بيئة تساعد على إدارة الطوارئ بشكل مناسب لتعزيز السلوكيات الفعالة بدلاً من الاختلال الوظيفي، و تعزيز قدرات المعالجين ودوافعهم في تقديم العلاج (البليطي، ٢٠٢١، ١٧١).

#### الأسس النظرية التي يقوم عليها الإرشاد الجدلي السلوكي

يرتكز الإرشاد الجدلي السلوكي على ثلاثة أسس هي الإرشاد المعرفي السلوكي والتقبل والجدلية، ويمكن إيضاحها فيما يلي كما ذكرهما (الشافعي، ٢٠١٨، ١٧٦؛ عبيد، ٢٠٢٠، ١٢٦):

١. الإرشاد المعرفي السلوكي: يعتبر الإرشاد الجدلي السلوكي نمطاً إرشادياً معرفياً سلوكياً، حيث يعتمد في الأسس النظرية على الإرشاد المعرفي السلوكي، فهو معرفي نظراً لاعتماده على أساليب معرفية في تعديل البناء المعرفي والتغلب على أخطاء وانحرافات أساليب الفرد في التفكير، وذلك باستخدام طرق جدلية إقناعية تساعد على تحسين رؤية وتوجهات الفرد نحو الموضوعات الحياتية المختلفة، كما أنه إرشاد سلوكي نظراً لاستخدامه أساليب وفنيات سلوكية كالتمرين على المهارات والتدعيم والتعزيز والنمذجة.

٢. التقبل: يعتبر نقطة محورية في الإرشاد الجدلي السلوكي فعندما ينسج المرشد تأكيداً على التقبل بجانب تأكيد مماثل على التغيير يكون العميل أكثر ميلاً للتعاون وأقل ميلاً للغضب والانسحاب، فيركز التقبل على التدريب على فهم الأمور التي يجب تقبلها، والأمور التي يمكن تغييرها، وللتقبل مستويات هي الانتباه الدائم للمسترشد وهذا يعني الاحترام لما يقوله أو يشعر به أو يفعله، وكذلك مساعدته على استعادة الثقة من خلال افتراض أن سلوكه له مدلول واضح.

٣. الجدلية: ويقصد بها الاستبصار العقلي والوعي المنطقي بحقائق الأمور الحياتية وفهم المتناقضات واستخدام طرق متزنة في تحليل المشكلات والكشف عن الأدلة العقلية وإمكانية التوصل لمدرجات منطقية موضوعية بما يساعد على تحقيق التوافق والاستقرار الانفعالي.

### مهارات الإرشاد الجدلي السلوكي

يساعد الإرشاد الجدلي السلوكي الفرد على اكتساب أربع مهارات مهمة للغاية، والتي يمكن أن تقلل من حجم موجات الانفعالات وتساعد في الحفاظ على التوازن الخاص به عندما تطغى عليه المشاعر السلبية، وتتمثل هذه المهارات في التالي كما حددها لينهان في بناء علاجه:

- اليقظة الذهنية أو العقلية Mindfulness: التدريب على توجيه الانتباه في اللحظة الحالية بدون أحكام والتركيز على عمل شيء واحد في اللحظة الواحدة. فهي مهارات تساعد على المرور بخبرة أكثر اكتمالاً باللحظة الراهنة مع التركيز بدرجة أقل على خبرات الماضي المؤلمة أو الأحداث المخيفة المحتمل حدوثها في المستقبل. وتعطي أدوات للتغلب على الأحكام السلبية المعتادة للفرد عن نفسه وعن الآخرين (لينهان، ٢٠٢٠، ٢٨؛ اسماعيل، ٢٠٢١، ٢٠٢).

وتهدف إلى تنمية أسلوب حياة مما يساعد على التخلص من الاندفاعات وتحسين المزاج الشخصي، فيتم التدريب على الوعي بالمدرجات والأفكار الداخلية وما يمر من خبرات خارجية، ويتم استخدام مهارة "ماذا" ويقصد بها ما المواقف التي يتعرض لها الفرد وطريقة

تقييمه وملاحظته لها، ومهارة "كيف" ويقصد بها كيف يتعامل الفرد مع تلك المواقف، ويتم تدريبه علي عدم إصدار الأحكام، وتجنب التفكير المتطرف، واتسام سلوكياته بالمهارة (الشافعي، ٢٠١٨، ١٧٧).

• **التنظيم الانفعالي والتحكم في المشاعر Emotion Regulation:** التدريب على تحديد المشاعر ووصفها وتقليل الحساسية للمشاعر وكيفية تغيير المشاعر المؤلمة، بالإضافة إلى بناء مشاعر إيجابية على المدى القصير والبعيد، والتدريب على فهم الطبيعة التكيفية للانفعالات، وتمييز الأحداث التي تزيد من الاستثارة الانفعالية وفهم الاستجابة السلوكية لبعض الخبرات الانفعالية. فهي مهارات تساعد الفرد في التعرف بشكل أكثر وضوحًا على ما يشعر به، ومن ثم مراقبة كل المشاعر وتقليل الحساسية لها (لينهان، ٢٠٢٠، ٢٩؛ البليطي، ٢٠٢١، ١٧٣). وتهدف إلى تنمية القدرة على عدم إصدار الأحكام السريعة طبقًا للانفعالات الإيجابية والسلبية، وتقليل القابلية السريعة للتأثر والمعاناة العاطفية، وتعديل المشاعر المؤلمة دون التصرف بطرق تفاعلية مدمرة (عبيد، ٢٠٢٠، ١٢٨).

• **الفعالية البينشخصية والعلاقات الفعالة Interpersonal Effectiveness:** التدريب على مهارات الطلب والرفض، والاحتفاظ بعلاقات متوازنة وفعالة مع الاحتفاظ باحترام الذات، وبناء علاقات جديدة وإنهاء العلاقات المدمرة والمعطلة، ووضع حدود للعلاقات، والتفاوض على حلول للمشاكل مع الاحتفاظ بعلاقات متوازنة وفعالة، ومعاملة الآخرين باحترام، ومواجهة التوقعات السلبية عن الذات والآخرين وتقدير الذات (الشافعي، ٢٠١٨، ١٧٨؛ لينهان، ٢٠٢٠، ٢٩).

• **تحمل الضغط وتجاوز المحنة Distress Tolerance:** مجموعة مهارات التعامل مع الأزمات في الوقت الحالي بدون التصرف باندفاع قد يدفع الأمور إلى وضع أسوأ، وذلك بالإضافة إلى مهارات قبول الواقع لكي يتمكن الفرد من التعامل مع المشكلات التي ليس لها حل في المستقبل القريب من خلال بناء المرونة الخاصة بالفرد، وإكسابه طرق جديدة لتخفيف آثار المواقف والأحداث المزعجة وذلك بالتدريب على عدم انتقاد ظروف الحياة التي يعجز عن تغييرها، وتندرج تحتها عدة مهارات كتهدئة الذات، وتحسين اللحظة، وتقييم الإيجابيات والسلبيات (لينهان، ٢٠٢٠، ٣٠؛ اسماعيل، ٢٠٢١، ٢٠٣؛ البليطي، ٢٠٢١، ١٧٣).

وترى الباحثتان أن هذه المهارات تعد مهارات أساسية والمتمثلة في مهارة اليقظة الذهنية أو العقلية ومهارة التنظيم الانفعالي والتحكم في المشاعر ومهارة الفعالية البينشخصية والعلاقات

الفعالة ومهارة تحمل الضغط وتجاوز المحنة وهي مهارات يجب أن يكتسبها الفرد عامة والطالبة المتزوجة خاصة فهي تساعد في تعديل العواطف المتطرفة والزائدة عن الحد وخفض السلوكيات السلبية الناتجة عن هذه الانفعالات وتعليم الثقة بالنفس والتنظيم الانفعالي.

### أنماط الارشاد الجدلي السلوكي

تختلف أنماط الإرشاد الجدلي السلوكي وهي كما ذكرها (خضر، ٢٠١٩، ٢٧٧؛ خشبة، ٢٠٢٣، ١٢٦):

- العلاج الفردي: جلسات علاج فردية مع معالج الجدلي السلوكي لمعالجة قضايا محددة وتطوير المهارات.
- التدريب على المهارات الجماعية: جلسات جماعية أسبوعية لتعليم المهارات المتعلقة باليقظة وتحمل الضيق، وتنظيم المشاعر، والفعالية البيئشخصية.
- التدريب عبر الهاتف: الوصول إلى معالج الجدلي السلوكي خارج الجلسات المجدولة للحصول على الدعم والتوجيه في أوقات الأزمات.
- فريق التشاور: اجتماعات منتظمة بين معالجي الجدلي السلوكي لضمان الالتزام بنموذج العلاج وتقديم الدعم والتوجيه لبعضهم البعض.

### استراتيجيات وفنيات الإرشاد الجدلي السلوكي

قسم الباحثين استراتيجيات الارشاد الجدلي السلوكي إلى:

أولاً: الاستراتيجيات الجدلية Dialectical Strategies: تهدف إلى المساعدة على التخلص من طرق التفكير السلبية والنظرة الايجابية للحياة، فهي تساعد على تحولات انفعالية ومعرفية وسلوكية ومنها كما ذكرها عبد الحميد ودنقل (٢٠٢١، ٤٥٣):

- **الدخول إلى المفارقة Entering the paradox:** جلب تناقضات تجعل العملاء عالقين في وعيهم ويخلق تناقضاً معرفياً، وحالة نفسية غير مريحة تنبع من التناقضات بين المعتقدات والقيم والسلوكيات، فيحتاج العميل إلى إجراء تحول معرفي للتخفيف من التناقض.
- **رفض الصواب والخطأ Refusing right and wrong:** عرض وجهات نظر متعارضة يمكن أن تكون صحيحة أو خاطئة، أو إجابات يمكن أن تكون نعم ولا.
- **استخدام المجاز أو القصص Use of metaphor or stories:** لتوضيح وجهات نظر بديلة والاستعارة المفضلة للإشارة إلى السلوكيات الفعالة، وهو أحد الأساليب الشائعة للتأكيد على التعامل مع الواقع.



- **محامي ودفاع الشيطان Devil's advocate**: تبني فكرة أو معتقد مضاد لفكرة أو معتقدات العميل، ويجادل فيها لإحداث موقف أكثر توازناً. ويستخدم في المواجهة بالمعتقدات غير السوية، ففيها يقدم المرشد اقتراح متطرف لأحد معتقدات العميل غير السوية ويقوم بدور دفاع الشيطان عن هذا المعتقد ليقف في مواجهة محاولات العميل لدحض هذه الفكرة.
- **تفعيل العقل الحكيم Wise mind activation**: النظر في الموقف أو المشكلة الحالية وتحليلها من منظور العقل حكيم.
- **صنع عصير الليمون من الليمون Making lemonade out of lemons**: تبني فكرة أن التفاؤل الواقعي والمواجهة التكيفية والاستعداد لاحتضان التغيير يؤدي إلى الازدهار في الشدائد.
- **عكس الدور Role reversal**: تصور موقف ومناقشته من وجهة نظر شخص آخر. وصياغة وجهات نظر بديلة بشكل صريح يسمح بإجراء تحولات جدلية.
- **ثانياً: الاستراتيجيات المحورية Core Strategies**: وتتمثل في نوعين كما ذكرهما سويد (٢٠٢٣، ٦٠١):
- **استراتيجيات التحقق من الصحة Validation**: هي جوهر الاستراتيجيات القائمة على القبول في العلاج الجدلي السلوكي والتي تستخدم لمساعدة العميل على فهم خبراته المضطربة حيث يتم التعامل معه بطرق تخلو من الغموض عن طريق الاستماع الفعال، وعكس مشاعر العميل وأفكاره وانفعالاته والتعبير عنها من خلال " قراءة العقل"، ويمكن تحقيقه بطرق صريحة ولفظية وكذلك بطرق وظيفية وغير لفظية لمساعدته على فهم أن ردوده منطقية. ويقوم المعالج بالتوصل إلى التحقق من الصحة من خلال الاستماع والتأمل وفهم تجربة العميل الحقيقية. وهو يتضمن المستويات التالية:
  - الاستماع الفعال، والوعي والاهتمام بالعميل من خلال البقاء مستيقظاً ومنتبهاً ومشاركاً.
  - عكس مشاعر العميل أو أفكاره أو سلوكياته.
  - التعبير عن مشاعر أو أفكار أو تجارب العميل غير المعلنة، قراءة العقل.
  - التعبير عن أن سلوك العميل غير السوي أمر منطقي في ضوء التاريخ السابق أو العوامل البيولوجية.
  - التعبير عن أن سلوك العميل معياري، وحكيم أو متوقع في ضوء السياق الحالي، أي الاعتراف بصحة السلوك في لحظة معينة كاستجابة معيارية لموقف ما.

- استراتيجيات حل المشكلات **Problem solving**: من خلال مرحلتين هما تحليل السلوك لفهم المشكلة وقبولها، وإجراءات حل المشكلات والتي تعتمد على التدريب على مهارات التعديل المعرفي، وأسلوب الاحتمالات الذي يستخدم أسلوب التعزيز لزيادة احتمالية حدوث السلوك أو العقاب لنقصان احتمالية حدوثه في المرات القادمة (سويد، ٢٠٢٣، ٦٠١)، وفنية المراقبة الذاتية يتم فيها تدريب العميل على الملاحظة الذاتية حيث يطلب منه تسجيل المواقف التي يتعرض لها وتؤثر علي سلوكياته وكتابتها وذلك يساعد كلا من المرشد والعميل علي مراجعة وتقييم تلك المواقف، كما يحرص المرشد علي الانتظام في متابعته هذه المذكرات اليومية (عبيد، ٢٠٢٠، ١٣١). ومن هذه الفنيات أيضًا:
- **التعريض Exposure**: إذا كانت ردود الفعل الانفعالية المشروطة لمحفزات معينة تتداخل مع السلوك التكيفي. وتشمل تدريب العميل تدريجيًا على التعريض لمواقف تثير قلقه والمسببة للمشكلة مع عدم الهروب منها أو تجنبها بل مواجهتها، وذلك بهدف مساعدة العميل على التأثير على الأعراض السلبية للمشكلة التي يعاني منها وإطفائها كمشاعر الغضب والحزن والخزي والذنب، وذلك بمواجهة المثيرات، وبالتالي مواجهة سلوك التجنب مع مراعاة أن ترتب عملية التعريض بطريقة تتجنب تعزيز الاستجابات الانفعالية السلبية، وكذلك تركز على تنمية شعور العميل بالتحكم في مواقف التعريض عن طريق التدرج في المثيرات المقدمة من حيث الشدة والصعوبة والحرص إلى أن تنتهي مواقف التعريض (الشافعي، ٢٠١٨، ١٧٩).
- **التعديل المعرفي Cognitive Modification**: إذا كانت معتقدات المريض ومواقفه وأفكاره تتداخل مع السلوك التكيفي، ومن أساليبها كما ذكرها الشافعي (٢٠١٨، ١٧٨):
  - **الفصل بين المتناقضات الظاهرية**: وفيها يقوم المرشد بعرض التناقضات الظاهرية التي يتضمنها مجال السلوك في الواقع بصفة عامة ويطلب من العميل البحث عن المنطق خلف هذه التناقضات وتشجيعه للوصول للفهم والجمع بين النقيضين وحل المأزق.
  - **استخدام المجاز**: وفيها يتم توفير معان بديلة لتعليم التفكير الجدلي، وعادة ما تكون القصص من الأمور الأسهل في التذكر والتطبيق، والأكثر تشويقًا، فهي تساعد علي إعادة صياغة المشكلات واكتشاف معان جديدة، مما يكسب طرق جديدة في التفكير.
  - **الامتداد**: ويأخذ المرشد موقفًا يحاول العميل البرهنة عليه، بشكل أكثر جدية من العميل نفسه، وهذه الفنية هي صورة مكافئة لفنية دفاع الشيطان.

ثالثاً: الاستراتيجيات الأسلوبية Stylistic Strategies: توضح أسلوب وشكل التواصل المقدم من المرشد وهما نمطين من التواصل: التواصل المتبادل الذي يهدف لخفض قوة الاختلاف المدرك، أو التواصل الخشن والذي يهدف لدفع العميل لفقد توازنه وجذب انتباهه وذلك عندما لا يكون العميل نشطاً أو يرغب في التوقف عن العلاج (سويد، ٢٠٢٣، ٦٠٢).

رابعاً: استراتيجيات الالتزام Commitment Strategies: تتمثل المهمة الأولى في العلاج في تحديد ما إذا كان هناك اتفاق بين العميل والمشد على أهداف وطرق العلاج والأهداف الأساسية التي سيتم تناولها في البرنامج، ومن الاستراتيجيات التي يتضمنها للحصول على الالتزام هي كما ذكرها عبد الحميد ودنقل (٢٠٢١، ٤٥٤):

- الإيجابيات والسلبيات Pros and cons: تقييم إيجابيات وسلبيات الاندماج في العلاج والحفاظ على الوضع الراهن.
- الاقتراب من الباب Foot in the door. Door in the face: حيث يؤدي الحصول على موافقة أولية سهل إلى زيادة احتمال الاتفاق على طلبات أكثر صعوبة.
- نهج الباب في وجهه The door-in-the-face approach: السؤال عن شيء أكبر بكثير مما يأمل السائل حقا في الحصول عليه.
- الارتباط بالالتزام السابق Linking to past commitment: ربط الالتزام الحالي بالالتزامات السابقة التي قطعها العميل.
- حرية الاختيار Cheerleading: تقديم التشجيع والدعم بخصوص التغيير الذي يتعين القيام به، والتقدم نحو التغيير.
- الموازنة بين القبول والتغيير Balance acceptance with change: هو الهدف الرئيسي للعلاج السلوكي الجدلي وتعني قبول العميل لوضعه الحالي مع تشجيعه ومساعدته على التقدم نحو التغيير.

#### مراحل الإرشاد الجدلي السلوكي

يتدرج الإرشاد الجدلي السلوكي في مجموعة من المراحل العلاجية، وهذه المراحل هي كما ذكرها (أبو بكر، ٢٠٢١، ١٧، ١٨؛ باظه وآخرون، ٢٠٢٢، ٨٦، ٨٧):

- المرحلة الأولى مرحلة ما قبل العلاج ويطلق عليها المرحلة التمهيديّة أو الجلسات الافتتاحية، وتهدف إلى كسب وتنمية التحالف العلاجي، وإمداد العميل بالإطار الذي يستند عليه العلاج، وتوجيه العميل نحو العلاج والاحتفاظ بالالتزام، وبث الحماس في نفسه؛ فضلاً عن الموافقة على الخطة والأهداف العلاجية الموضوعية، وتحديد مواعيد الجلسات، ومناقشته عن الخبرات

العلاجية السابقة. وفيها يتم الانتقال من حالة عدم السيطرة على السلوك إلى جعل السلوك تحت السيطرة، وتشمل التركيز على السلوكيات التي تؤثر على جودة حياة العميل كمشاعر اليأس والاكتئاب والفراغ، والعمل على تدريبه على خبرات تساهم في علاج وخفض مشكلته حيث يتم تعليمه مهارات جديدة كمهارات اليقظة العقلية والفاعلية البينشخصية، وتحمل الضغوط والتنظيم الانفعالي.

● **المرحلة الثانية:** تهدف إلى التركيز على مشكلات العميل وخبراته، وفيها يتعلم العميل كيفية مواجهة الصعوبات التي يعاني منها عن طريق تطبيق المهارات السلوكية التي يهتم العلاج بتعليمها للعميل. فيها يتم الانتقال من حالة كتمان المشاعر إلى المرور بخبرة التعبير التام عن الانفعالات، وكيفية التعامل مع مشكلاته وخبراته الصادمة وإمكانية تعميم المهارات السلوكية التي تدرب عليها.

● **المرحلة الثالثة:** تهدف إلى زيادة احترام الذات وتحقيق الكفاءة الذاتية، فضلاً عن رفع الروح المعنوية وتقبل نوعية الحياة وحل مشكلات الحياة اليومية، وتهدف إلى تحقيق هدف احترام الذات والاستقلالية، مع تقييم العميل لذاته، والوصول إلى فهم أفضل لنفسه وللآخرين، وإيجاد السعادة.

● **المرحلة الرابعة:** تهدف إلى التأكيد على تلاشي الشعور بالنقص والذي قد يشعر به العميل حتى بعد حل المشكلات، وكذلك زيادة الشعور بالبهجة والمرح والشعور بالحرية والرفاهية، وفيها الانتقال من حالة عدم الاكتمال إلى الاكتمال.

#### مميزات الإرشاد الجدلي السلوكي

اثبتت الدراسات فاعلية الإرشاد الجدلي السلوكي في تنمية العديد من المهارات الإيجابية في الشخصية مثل التنظيم الانفعالي (Artana & Pohan, 2019)؛ أحمد، ٢٠٢٠؛ عبد الحميد ودنقل، (٢٠٢١)، والمرونة النفسية (اسماعيل، ٢٠٢١)، واليقظة العقلية (باطه وآخرون، ٢٠٢١)، والصلابة النفسية (حنور وآخرون، ٢٠٢١)، والرضا عن الحياة والتوجه نحوها (عبد اللا، ٢٠١٩؛ دسوقي، ٢٠٢٢)، وضبط الذات (سويد، ٢٠٢٣)، والرفاهية الاكاديمية والاجتماعية والعاطفية (عبد الحميد ودنقل، ٢٠٢١؛ Harvey, et al., 2023)، والتكيف النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي (عربيات، ٢٠١٧)، والوعي الذاتي والتسامح والتعاطف (غريير والعدوان، ٢٠٢٣)، والتفكير الإيجابي والشفقة بالذات (قاسم، ٢٠٢٢)، ومهارات التواصل (Wu, et al., 2023).

بجانب علاج بعض الاضطرابات في الشخصية مثل اضطراب الوسواس القهري (أبو بكر، ٢٠٢١)، والاندفاعية والسلوك التخريبي (الشمالية وأبوعيطة، ٢٠١٦؛ طلب، ٢٠٢٠)، واضطراب شره الاكل العصبي (أحمد، ٢٠٢٠؛ Braden, et al., 2022)، واجترار الذات (عبيد، ٢٠٢٠)، والاكتئاب وقلق (Fitzpatrick, et al., 2020؛ اسماعيل، ٢٠٢١؛ دسوقي، ٢٠٢٢؛ قاسم، ٢٠٢٢؛ أمين، ٢٠٢٣)، وأعراض اضطراب الشخصية الحدية (البلوي، ٢٠٢٠؛ Flynn, et al., 2021؛ محروم والخوالدة، ٢٠٢١؛ الشويخ وآخرون، ٢٠٢٢؛ خشبة، ٢٠٢٣)، والسلوك الفوضوي (البليطي، ٢٠٢١؛ شكر وآخرون، ٢٠٢٣)، والحساسية الانفعالية السلبية (الشافعي، ٢٠١٨؛ باظه وآخرون، ٢٠٢٣)، والتتمر المدرسي (العتيبي، ٢٠٢٣)، والجنوح الكامن (باظه وآخرون، ٢٠٢٢)، واضطراب المسلك (حنور وآخرون، ٢٠٢٣)، وقلق المستقبل (خضر، ٢٠١٩)، والتمرد النفسي (سويد، ٢٠٢٣)، واضطراب الشخصية التجنبية (عبد اللا، ٢٠١٩)، واضطراب ما بعد الصدمة (عربيات، ٢٠١٧؛ Fitzpatrick, et al., 2020)، والتحييزات المعرفية والقلق الاجتماعي (عطا الله، ٢٠٢١)، والغضب والسلوك العدوانى (Ciesinski, et al., 2022).

## ثانياً: صراع الدور Inter-role conflict

### مفهوم صراع الدور

يرى زهران (٢٠٠٣، ١٧١) أن صراع الدور "عبارة عن قيام الفرد بعدد من الأدوار الاجتماعية والتي يكون فيها بعض الخلط والاختلاف والصراع، والذي قد يؤثر تأثيراً سلبياً على الفرد ويخلق كثير من المشكلات واختلاف توقعاته عن أدواره وتوقعات الآخرين عن الأداء الفعلي لهذه الأدوار". ويعرفه عمارة (٢٠١٠، ٣٥٤) بأنه "عدم قدرة الفرد على الموائمة بين دورين أو أكثر إذ يؤثر أحدهما على القيام بالدور الآخر". ويؤكد عصفور (٢٠١٨، ٣٦٠) على أنه "حالة من النزاع داخل الفرد عند أداء دورين اجتماعيين في نفس الوقت والذي قد ينجم عنه عدم الاستطاعة بالوفاء بأداء الدورين بانسجام، مما يسبب عدم توافق في أداء الأدوار وتداخل فيما بينها والذي ينعكس على حياة الفرد بجوانبها المختلفة".

اما بالنسبة لصراع الدور الخاص بالمرأة عامة وال طالبة المتزوجة خاصة يقصد به "حالة انفعالية تنتج عن وجود نزاع بين رغبات سادة ويشير إلى كمية الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبة في أدائها لدور منها" (حياة، ٢٠١٣ ، ٩٩). ويؤكد موسى (٢٠١٥، ١٥٧) على أنه "مجموعة التصورات والتوقعات المتعارضة التي تنتظر من المرأة العاملة تجاه أدائها أدوارها كعامله وربة بيت نتيجة لتعدد أدوارها مع الشعور بعدم قدرتها على تحقيق التوافق بين هذه المطالب أو الاستجابة لمختلف التوقعات في وقت واحد".

كما يعرف "بالحالة التي تتاب المرأة العاملة نتيجة لغموض أو تعارض أو تعدد الأدوار التي تقوم بها فضلاً عن الصراعات القائمة في العلاقات بينها وبين الآخرين أثناء أدائها تلك الأدوار" (الصفدي ومعروف، ٢٠١٥، ٤٥). ويعرفه أحمد (٢٠١٦، ٤٧٨) بأنه "حالة من الاضطراب أو الاختلال الداخلي والخارجي في أداء المرأة العاملة لأدوارها داخل المنزل والعمل مما يصعب من أدائها لأدوارها متكاملة بكفاءة".

ويرى عبد السميع (٢٠١٧، ٧) أنه "شعور المرأة بالعجز وعدم القدرة على القيام بالتوقعات والمتطلبات المتباينة التي تنتظرها تجاه أدائها لأدوارها المتعددة سواء في العمل أو المنزل". كما يعرف بأنه "تصورات الزوجة العاملة وتوقعاتها المتعارضة اتجاه أدوارها المهنية والمنزلية مع الشعور بعدم القدرة على التوفيق بين مختلف الأدوار المنتظرة منها داخل البيت وفي مكان العمل" (معافة ومراني، ٢٠١٨، ٥١٨).

ويعرف "بالصراع الذي ينشأ لدى المرأة نتيجة التناقض بين طموحها الشخصي ومسئولياتها الأسرية وشعورها بالذنب" (الفيهي، ٢٠٢٠، ١٠٦). وكذلك هو "معاناة الزوجة العاملة نتيجة تعدد الادوار المطلوبة بصفقتها عاملة جانب كونها زوجة وام ودورها كربة منزل مما يخلق صراع يتمثل في صراع الدور كزوجة وأم وأداء الأعمال المنزلية" (المرسي وعبد الله، ٢٠٢١، ٤٣٦).

مما سبق يتضح أن الطالبة المتزوجة تشعر بصراع الدور نتيجة تعدد أدوارها في الأسرة والدراسة أو تعارضها مع الشعور بعدم قدرتها على تحقيق التوافق بينها وهذا ما دعا الباحثان لتعريفه اجرائياً بأنه حالة انفعالية من الاضطراب والاختلال الداخلي والخارجي لدى الطالبة المتزوجة

نتيجة لأدوارها الأسرية والدراسية المتعددة وشعورها بالتقصير وعدم القدرة على تحقيق التوافق والتوازن بينهما وعدم القدرة على الاستجابة لمختلف التوقعات.

### أسباب صراع الدور

مسببات صراع الدور كثيرة فقد أشار عمارة (٢٠١٠، ٣٥٥) أن هناك أمور تتسبب بحدوث صراع الدور، فالرغبة الجامحة في الجمع بين التطور والمحافظة على أداء بعض الأدوار القديمة، وألا يحدث تداخل بينها هو قد يسبب عدم القدرة على إيجاد التوازن المناسب في أداء الأدوار ووضع الأولويات وتنفيذها والذي قد يؤدي إلى غموض في الدور وعدم وضوح ما هو مطلوب تأديته في الدور الجديد وحدود المسؤوليات المرتبطة فيه والذي قد يترافق مع كثرة الطلبات والتوجيهات المتعددة من شخص أو أكثر التي تثير حالة من الشك لدى الفرد حول ما يجب أدائه في ذلك الدور ومتى يؤدي.

كما ذكرها عصفور (٢٠١٨، ٣٦١) في:

- إدراك الفرد لنفسه انه يقوم بدورين أو أكثر وكلاهما يناسب مواقف مختلفة تناسب مواقف ولا تناسب أخرى.
- قد يكون الصراع كامناً في التوقعات بالنسبة للأدوار المختلفة للفرد والآخر.
- ينشأ صراع الدور المتعدد حينما يحدث صراعاً بين دورين أو أكثر، حيث يؤدي تحقيق التوقعات المتصلة بأحد الأدوار إلى عدم القدرة على تحقيق التوقعات المرتبطة بالدور الآخر.
- قد يتطلب الدور الواحد في بعض الأحيان أكثر من سلوك الذي قد ينشأ من الأساليب السلوكية المتعددة التي يتطلبها الدور، ويطلق على هذا الموقف صراع المطالب المتعددة للدور.
- عدم الاتساق بين مقتضيات الأدوار وبين آرائه وعقائده واتجاهاته فإنه يجنح إلى فعل شيء لخفض عدم الاتساق والقيام بمجموعة من الأدوار المتعددة والمتنوعة.

- يحدث صراع الدور عندما تتأزم وتضطرب الشخصية فيضطرب معها أنماط التفاعل مع الآخرين. ويحدث أيضا عندما يوجد فروق واضحة بين ما يتوقعه الآخرون من الشخص وما يتوقعه الشخص من نفسه.

ويؤكد حمامة ونصرات (٢٠٢٣، ١٢-١٣) أن أسباب صراع الدور تتمثل في:

- الضغوط الداخلية مثل التوقعات والآمال والطموح والأهداف المستقبلية والضغوط الشخصية والأسرية وأدواره فيها.
- تعدد الأدوار المتعارضة.
- الخلط في تعريف الأدوار.
- تداخل الأدوار واضطرابها.
- إدراك الفرد لنفسه أنه يقوم بدورين أو أكثر.
- الوقت المخصص إلى متطلبات الدور.

#### مصادر صراع الأدوار

تتمثل مصادر صراع الدور كما نكرها رفاعي (٢٠١٠، ٤٥٠) في:

- **صراع قائم على الزمن:** عندما يكون الوقت المخصص لمتطلبات أحد الأدوار طويلاً بشكل يصعب معه الوفاء بمتطلبات الأدوار الأخرى.
- **الصراع القائم على الضغط النفسي:** يحدث عندما ينتج عن أحد الأدوار الشعور بالضغط النفسي ومن ثم يؤثر في أدائه على الأدوار الأخرى أو أن يتطلب أحد الأدوار سلوكاً أو مجهوداً ما يرهق الفرد وبالتالي لا يمكنه الوفاء بمتطلبات الأدوار الأخرى.
- كما يؤكد عصفور (٢٠١٨، ٣٦٢) ان صراع الدور ينشأ من عدة مصادر هي:
- **صراع الدور الذي يكون مصدره شخصاً واحداً:** يحدث هذا النوع من الصراع عندما يتعرض الفرد في بيئة العمل لتوقعات متعارضة أو متناقضة في نفس الشخص.
- **صراع الدور الذي يكون مصدره أكثر من شخصين:** يحدث هذا النوع من الصراع عندما يواجه الفرد متطلبات متعارضة من شخصين أو أكثر في نفس الوقت.



- صراع الدور الناتج عن تعارض بين متطلبات الدور والقيم الشخصية: وتحدث عندما تتعارض قيم ومعتقدات الفرد مع التوقعات المطلوبة منه في وظيفة ما.
- صراع الدور الناتج عن تعدد أدوار الفرد: يحدث هذا النوع من الصراع عندما يكون للفرد أكثر من دور وتتعارض هذه الأدوار مع بعضها البعض.

#### الآثار المترتبة على صراع الأدوار

- يترتب على صراع الدور ظهور بعض الاستجابات المعرفية مثل انخفاض القدرة على التركيز وأداء المهام المعرفية وتأثر الذاكرة وقلة القدرة على التخطيط والتنظيم والتفكير بالإضافة إلى الاستجابات الانفعالية مثل القلق والاكتئاب والغضب وفرط الحساسية واستجابات سلوكية مثل اضطراب عادات النوم والأكل وانخفاض الحماس (رفاعي، ٢٠١٠، ٤٣٨).
- كما يرى عصفور (٢٠١٨، ٣٦٢) أن من الآثار المترتبة على صراع الدور:
  - يؤثر على الشخصية تأثيراً سيئاً قد تصل الى حد الاضطراب النفسي.
  - يؤدي إلى ضعف الانسجام بين الشخصية والبناء الذاتي.
  - يتخلى الفرد عن القيام بدور ما لمصلحة دور آخر.
  - تظهر لدى الفرد بعض الآثار السلبية المرضية مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة دقات القلب وارتفاع مستوى القلق والتوتر.
  - يؤدي إلى ارتفاع معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة، وقد يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا عن الأداء .

وهذا ما أكدته نتائج الدراسات السابقة حيث أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صراع الدور لدى الزوجة العاملة والعديد من المتغيرات منها اليقظة العقلية (رحيم وكاظم، ٢٠١٦)، ودافعية الانجاز (أحمد، ٢٠١٦؛ قاسم، ٢٠١٦)، ومهارات إدارة الوقت (عبد السميع، ٢٠١٧)، والتوافق المهني والأكاديمي (الفيفي، ٢٠٢٠؛ حمادة ونصرات، ٢٠٢٣)، والمهارات الحياتية (المرسي وعبد الله، ٢٠٢١)، وإدارة الضغوط (حجاج وآخرون، ٢٠٢٣)، وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية (قاسم، ٢٠٠٨)، ومفهوم الذات (Benedik, 2018)، والسلوك التكيفي والتكيف الزواجي (Ahmad,1995;Whelan,2014; Zaman & Anis-ul-Haq,2023)، والرفاهية

وجودة الحياة (Love, et al., 2010; Sireno, et al., 2020)، والتحفيز الداخلي والممارسات الوالدية والاحتياجات النفسية الأساسية (Sireno, et al., 2020)، والرضا عن الحياة والهوية ونوعية الحياة (Whelan, 2014؛ الصفتي ومعروف، ٢٠١٥)، والدعم الزواجي (Rizal, et al., 2023)، والأداء المهني (Zaman & Anis-ul-Haq, 2023).  
 ووجود علاقة ارتباطية موجبة مع متغيرات أخرى منها الانفصال العاطفي (عبد الحميد، ٢٠٢٢)، والضغط النفسية (موسى، ٢٠١٥)، والاحباط (Sireno, et al., 2020)، والاحترق النفسي والاكئاب (رفاعي، ٢٠١٠؛ Zheng, et al., 2022).

### ثالثاً: اللياقة النفسية Psychological Fitness

#### مفهوم اللياقة النفسية

تعددت مفاهيم اللياقة النفسية فهي مجموعة المهارات الاجتماعية والانفعالية الضرورية للنجاح في الحياة كالتواصل بكفاءة والتحكم في الذات والتعبير عن المشاعر والتفاوض والوعي بالذات والقدرة على حل المشكلات والقدرة على التعامل مع الآخرين والقدرة على التخطيط وتحديد الأهداف والمثابرة في أداء الأعمال (Elias & Weissberg, 2000, 189). وعرفها عثمان ومحمد (٢٠٠١، ٣٦) بأنها "قدرة الفرد على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين للاندماج معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي الفكري والنفسي والمهني وتحقيق الأهداف".

كما أنها تعتبر مزيج من السمات الذهنية والسلوكية والانفعالية التي تمكن الفرد من تحقيق أقصى إمكاناته للتوافق مع بيئته والتغلب على مشكلاته والشعور بالسعادة والرفاهية (Matthews, et al., 2003, 14). ويذكر راتب (٢٠٠٤، ٣٠) أنها "حالة دائمة نسبياً تتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية ومدى استعداده الفعلي لإنجاز الأنشطة المستهدفة". ويرى الدردير (٢٠٠٤، ٢٥) أنها "معرفة وفهم الفرد لمشاعره وكيفية توظيفها من أجل تحسين

الأداء وتحقيق الأهداف التنظيمية مصحوبة بالتعاطف وفهم مشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقات ناجحة".

كما عرفها المرسي (٢٠٠٥, ٣٠٧) بأنها "محصلة الكفاءات الانفعالية والذهنية والاجتماعية والأخلاقية التي يتسم بها الفرد وتتمثل في إدراك المهارات الاجتماعية والدافعية وتنظيم إدارة الانفعالات الذاتية وفهم مشاعر الآخرين". ويؤكد (Bates, et al., 2010, 21) على أنها "التكامل وتحسين القدرات العقلية والعاطفية والسلوكية لتحسين الأداء وتعزيز المرونة لدى الفرد". ويؤكد سويف (٢٠١٢, ١٨) على أنها "مستوى معين من الصحة النفسية والاجتماعية والحضارية للفرد، ناتج عن تحقق التناسق بين عدد من العمليات النفسية بعضها البعض من جهة، وتفاعلاتها مع السياقات الاجتماعية والحضارية من جهة أخرى، وتشتمل على الرؤية مقابل الاندفاعية، والاستقلالية مقابل الاتباعية، والاتساق مقابل التناظر، والاندماج مقابل التمرد، وسلامة التعامل مع الواقع مقابل اختلال التعامل مع الواقع، وهو مفهوم دينامي دائم التآرجح بين التغير والاستقرار".

وعرفها (Robson, 2014, 9) على أنها قدرة الفرد على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية للضغوط وشدائد الحياة وظروفها الصعبة بما يتطلب من استعداد وترقب وتعبئة للمصادر النفسية معرفياً وانفعالياً وسلوكياً لوصفها وتحليلها ومن ثم تحديد استراتيجيات مجابته، والتمتع بالقدرة على التكيف والمرونة، والتعافي من التأثيرات السلبية، واستثمار القوة النفسية في الأوقات الصعبة، فهي تكامل وتحسين العمليات والقدرات والسلوكيات والعواطف المعرفية؛ للتأثير بشكل إيجابي على الأداء والرفاهية والاستجابة للتوتر.

ويتفق معه (Robinson, et al., 2015, 53) في أنها حالة مثلى من التكامل بين القدرات العقلية والانفعالية والسلوكية للشخص حتى تمكنه من أداء مهام الحياة اليومية باقتدار والمواجهة الفعالة والتوافق الإيجابي مع صعوبات الحياة واعتبارها فرصاً للتعلم والارتقاء بالذات والتوجه برشاقة نحو المستقبل وفقاً للسلوك الموجه بالهدف فهي قدرة قابلة للتغيير على استخدام الموارد والمهارات للتكيف بمرونة مع التحديات البيئية مما يتيح تحقيق الازدهار.

وهذا يؤكد ما ذكره (Wesemann, et al., 2018, 261) من أنه قدرة الفرد على دمج وتعزيز قدراته العقلية والعاطفية باستخدام الموارد والمهارات القابلة للتدريب من خلال المرونة والشعور بالتماسك ونوعية الحياة والاضطرابات العقلية والنمو ما بعد الصدمة. وعرفها الجعافرة وأبو أسعد (٢٠٢٠، ١٢٤) بأنها "التكامل الأمثل للقدرات العقلية والعاطفية والسلوكية لتحسين الأداء وتعزيز الصمود والانتعاش والنمو والتكيف في ظل الظروف الصعبة من خلال إدراك الانفعالات وفهم انفعالات الآخرين والدافعية وإدراك المهارات الاجتماعية وتنظيم وإدارة الانفعالات".

كما عرفها محمد (٢٠١٩، ٢٤٤) بأنها "قدرة الفرد على التعامل الإيجابي المرن مع مشاعره ومشاعر الآخرين من أجل تحقيق مطالب الحياة" وعرفها محمد (٢٠٢٠، ١٧١) بأنها "قدرة الفرد على التحكم في النزاعات والنزوات وقراءة وفهم مشاعر الآخرين والتعامل بمرونة في العلاقات معهم من خلال الحساسية الاجتماعية وقبول الذات والرضا بالحياة والتوجه للمستقبل". كما عرفها أحمد وضبش (٢٠٢٣: ٥٠٠) بأنها "القدرات والمهارات التي تمكن الفرد من حسن التصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة عن طريق التعبير بالكلمات الطيبة الملائمة للموقف والتعبيرات الانفعالية المناسبة في ضوء معرفة حالة المتكلم النفسية وفهم مشاعره وأفكاره وسلوكياته والاستجابة بطريقة ملائمة ومقبولة اجتماعياً".

مما سبق يتضح أن اللياقة النفسية عبارة عن القدرة على التعامل الإيجابي المرن مع المشاعر لتحسين الأداء وتعزيز المرونة لدى الفرد مما ساعد الباحثان لتعريفها اجرائياً بأنها مجموعة المهارات الذهنية والسلوكية والانفعالية التي تكتسبها الطالبة المتزوجة للنجاح في إدارة حياتها من خلال اللياقة في الدافعية إدارتها الذاتية، والتعاطف وفهم انفعالات الآخرين، وإدارة الضغوط لتحقيق أهدافها، وإدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية، وإدارة وتنظيم انفعالاتها.

### خصائص اللياقة

تتسم اللياقة النفسية بمجموعة من السمات تتكامل فيها القدرات العقلية والانفعالية والسلوكية للوصول لأفضل أداء لدى الفرد وتحسين مرونته النفسية، من خلال الصمود والتعافي والنمو المستمر والتوافق في ظل ظروف حياتية يملأها التحدي والصعوبات، (Bates., et al., 2010, 26)

حدد (Robinson, et al., 2015, 55-57) خصائص اللياقة النفسية في:

- اللياقة هي مصطلح إيجابي دون دلالات المرض التي تتطوي عليها الصحة العقلية أو المرض العقلي.
- أنها مهارات مقصودة ومكتسبة وقابلة للتغيير من خلال تمارين منتظمة للممارسة ويمكن تحسينها بطريقة مشابهة للياقة البدنية.
- تشمل اللياقة النفسية على مكونات معرفية وعاطفية وسلوكية.
- يمكن أن تكون اللياقة النفسية خاصة بمجال محدد.
- أنها عملية ذات نتائج إيجابية تتعلق بالرفاهية.
- لديها القدرة على استخدام الموارد النفسية مثل الصمود.
- تساعد في الحد من بعض الأمراض العقلية، مثل: القلق والغضب والاكتئاب.
- اللياقة النفسية قابلة للقياس وهناك العديد من الاختبارات والمؤشرات ولكنها تختلف في الشرح والمضمون.
- يمكن للأفراد والمنظمات والمؤسسات التعليمية والمجتمع الأوسع فهم اللياقة النفسية بطريقة مشابهة للياقة البدنية.

#### أبعاد اللياقة النفسية

حددها المرسي (٢٠٠٥، ٣١٢-٣١٣) في خمسة أبعاد هي:

- إدراك الانفعالات الذاتية: قدرة الفرد على إدراك انفعالاته والتحكم فيها، بجانب معرفة وفهم مشاعره الذاتية والتعامل معها بإيجابية، وقدرته على إخفاء مشاعره السلبية وتحويلها إلى مشاعر إيجابية، كما يتميز بقدرته على تجنب الانفعالات السلبية وعدم الاستسلام لها.
- فهم انفعالات الآخرين: قدرة الفرد على إدراك وفهم انفعالات ومشاعر الآخرين، وتوجيه انفعالاتهم والتعامل معهم بطرق أكثر إيجابية، وقدرته على التواصل معهم والتأثير فيهم ومساندتهم ، والتصرف معهم بطريقة لائقة.
- إدراك المهارات الاجتماعية: قدرة الفرد على اكتساب مجموعة أنماط سلوكية من خلال تفاعله مع الآخرين وقدرته على التعبير الانفعالي، وإثارة وحث الآخرين للتعبير عن

- مشاعرهم، ولديه حساسية ووعي بما يفعل، ويتصف باللياقة والثقة بالنفس والانسجام في مواجهة المواقف الاجتماعية، ولديه القدرة على فهم المعايير التي تحكم السلوك الاجتماعي.
- **الدافعية:** رغبة الفرد في تحقيق التفوق، والسعي والكفاح من أجل تحقيق الأهداف، ومثابرتة على بذل الجهد لمجابهة المواقف الصعبة، وإظهار قدر كبير من الاستقلالية والثقة بالنفس والالتزام الخلقى وتحمل المسؤولية ومستوى الطموح.
  - **تنظيم وإدارة الانفعالات:** قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته ومشاعره وتوجيهها إلى تحقيق التفوق واستخدام هذه الانفعالات في صنع القرارات المناسبة، وفهم كيف يتفاعل الآخرون بالانفعالات المختلفة، وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة لأخرى.
- في حين اتفقت دراسة كل من سويف (٢٠١٢، ١٨) والشهري والعبيدي (٢٠٢١، ١٨٩) مع دراسة (Van Der Heijden, et al., 2008, 575) في أن أبعاد اللياقة النفسية هي:
- **الرؤية والتخطيط مقابل الاندفاعية:** القدرة على التناسق بين التفكير والفعل والتخطيط المسبق لتنفيذ أي سلوك ووضوح الأهداف قريبة وبعيدة المدى.
  - **الاستقلالية مقابل الاتباعية:** القدرة على اتخاذ القرار المناسب في ضوء القناعة الذاتية للفرد، ولا يتعارض ذلك مع الالتفات لأشياء أخرى مثل الأعراف وتراكم خبرات الآخرين.
  - **الاتساق مقابل التنافر:** التكامل بين توجهات معظم المكونات النفسية الموجودة معاً في لحظة زمنية معينة، وألا يكون هناك تنافر بينها داخل الإنسان نفسه.
  - **الاندماج مقابل التمرد:** درجة تفهم الفرد للآخرين من حوله، والتواجد الوجداني مع الآخر والاندماج بعكس النفور والتمرد على الآخرين.
  - **سلامة التعامل مقابل اختلال التعامل مع الواقع:** المصداقية والكفاءة التي يتعمد الفرد أن تكون ضمن سلوكيات حياته اليومية.
- وحدها (Robinson, et al., 2015, 59) في الأبعاد التالية:
- **المرونة Flexibility:** قيام الفرد بالتركيز الذهني الكامل على الموقف ومن ثم قبول التغييرات التي تحدث.

- **القوة Strength:** القدرة على أداء الأنشطة اليومية للفرد والتي تعتمد على كفاءة الفرد الذاتية ونسبة التأثير الإيجابي لهذه الأنشطة على الفرد بسبب ما يحصل عليه من دعم اجتماعي بعد أداءه للنشاط.
  - **التحمل Endurance:** الصمود في المواقف الضاغطة ومحاولة إيجاد المعاني والأهداف الإيجابية وبث الأمل داخل الفرد.
  - **الروح الجماعية أو روح الفريق Team:** القدرة على القيام بالأنشطة التنموية والمواقف الاجتماعية التي تتطلب التفاعل بمجموعات.
- كما ذكرها الحياني (٢٠٢١، ١٩٨ - ٢٠٢) وحددها عند قياسها في:
- **مجال العلاقة مع الذات:** قدرة الفرد في تقبل ذاته وشعوره بالرضا عن نفسه وتقييمها تقييم إيجابي.
  - **مجال العلاقة مع الآخرين:** قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين والمشاركة في خدمة وتقبل آرائهم واحترامها وتقديم المساعدة والشعور بالانسجام مع الآخرين.
  - **مجال إدارة الوقت:** قدرة الفرد على إدارة وقته والسيطرة على مضيعات الوقت بما يحقق له النجاح في مجالات الحياة كافة.
  - **مجال التعامل مع الانفعالات:** قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته أمام الآخرين وضبطها والقدرة على صنع القرارات الصحيحة.
- وينكر الأمير والخالدي (٢٠٢٣، ٥٠٠) أن مفهوم اللياقة النفسية يشمل ثلاثة أبعاد هي:
- **البعد الذهني Mental:** تفكير الفرد وعمليات تجهيز المعلومات مثل المرونة والفاعلية الذاتية والثقة بالنفس والجوانب المعرفية.
  - **البعد الانفعالي Emotional:** كيفية شعور الإنسان بالآخرين وبنفسه وبالبيئة التي يعيش فيها من حوله مثل التفاؤل وحس الفكاهة والحب والأمل وتنظيم الذات.
  - **البعد السلوكي Behavior:** طريقة تصرف الفرد وأفعاله كاستجابة للأفكار والانفعالات مثل مهارات التأقلم والانفعالات الإيجابية والعمليات الذهنية.
- في حين حددها الدخيل (٢٠٢٣، ٨٧) في الأبعاد التالية:

- تقدير الذات: تقدير الفرد لذاته وأهميته مما يشكل دافعاً لتوليد مشاعر الفخر والانجاز واحترام النفس وتجنب الخبرات التي قد تسبب شعوراً بالنقص.
- التحكم في الانفعالات: قدرة الفرد على إدارة وتنظيم والتحكم في ردود أفعاله في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية.
- النظرة الإيجابية للحياة: التفاؤل والتوقع العام بحدوث أشياء أو أحداث حسنة.
- الكفاءة الاجتماعية: قدرة الفرد على اكتساب مجموعة أنماط سلوكية من خلال تفاعله مع الآخرين، وقدرته على التعبير الانفعالي، وإثارة الآخرين وحثهم للتعبير عن مشاعرهم، واتصافه باللباقة والانسجام في مواجهة المواقف الاجتماعية.
- دافعية الإنجاز: رغبة الفرد في التنافس، والسعي للتفوق وبذل قصارى الجهد.
- مواجهة القلق: قدرة الفرد على مواجهة أعراض القلق والتوتر.
- الثقة بالنفس: إدراك الفرد لقدراته العقلية والبدنية والمهارية بشكل واثق وكيفية توظيفها لتحقيق أفضل أداء.

#### أهمية اللياقة النفسية

تعتبر اللياقة النفسية واحدة من قوى اللياقة الكلية التي تسيطر على الوظائف الجسمية والعقلية، حيث أن تفاعل هذه القوى مع بعضها يحقق للإنسان والمجتمعات قدراً من الرفاهية النفسية، ومن الأمثلة على ذلك اللياقة البدنية والتي تتأثر بممارسة الرياضة والأنشطة والتدريبات البدنية، وتقلل من الشعور بالقلق والاكتئاب، وهناك اللياقة الاجتماعية التي تشمل التعامل والتوافق مع الأشخاص ومواكبة الضغوط، وكذلك تعكس لدرجة من المرونة في التوافق مع الثقافات والسياقات المختلفة (Bates, et al., 2010, 34).

هذا ما أكدته نتائج الدراسات السابقة والتي أشارت إلى أهمية اللياقة النفسية ودورها الإيجابي في تحسين وتنمية العديد من المتغيرات منها أساليب التفكير والتوجه نحو التفوق (عبد الوهاب، ٢٠١٦)، واتخاذ القرار (الحازمي، ٢٠١٩)، وتقدير الذات الايثاري (القرالة، ٢٠١٩)، والشعور بالسعادة (محمد، ٢٠١٩)، والسلوك الابداعي (أبو زيد، ٢٠٢٠)، والقدرات الحركية لدى لاعبي الأنشطة الرياضية (ماضي، ٢٠٢٠)، والثقة بالنفس (محمد، ٢٠٢٠)، والقوة كما يدركها



المراهقين (مصطفى، ٢٠٢٠)، والقدرات المعرفية والذكاء وسمات الشخصية (عدم الاستقرار العاطفي، الشعور بالمسؤولية، ضبط النفس) (Nechtelberger, et al., 2020)، ودافع الانجاز الأكاديمي (الحياني، ٢٠٢١)، والتفكير العقلاني (الشهري والعبدي، ٢٠٢١)، والمرغوبية الاجتماعية (الطاهر وآخرون، ٢٠٢٢)، والتخطيط لمهارات الحياة المستقبلية (أحمد وضبش، ٢٠٢٣)، الرفاهية والأداء الأكاديمي (Han, 2023).

بالإضافة إلى دورها في خفض بعض الاضطرابات ووجود علاقة ارتباطية سالبة بينها وبعض المتغيرات منها المشقة النفسية للعمل (الغباشي، ٢٠٠١) في حين أظهرت نتائج دراسة مصطفى وآخرون (٢٠٠٧) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين اللياقة النفسية والمستوى الرقمي في السباحة.

ونظراً لأهمية اللياقة النفسية فقد سعت بعض الدراسات السابقة لتنميتها من خلال بناء برامج منها دراسة الجعافرة وأبو أسعد (٢٠٢٠) التي سعت لتنميتها من خلال برنامج تدريبي إرشادي قائم على تنمية المصادر البشرية، ودراسة الشربيني وآخرون (٢٠٢٢) التي سعت لتنميتها من خلال برنامج إرشادي انتقائي، ودراسة الأمير والخالدي (٢٠٢٣) من خلال برنامج العلاج السلوك المعرفي، وكذلك اسفرت عن وجود تأثير موجب لتمينات الاسترخاء على اللياقة النفسية (القطان وموسى، ٢٠٠٨)، كما قام (Li, 2023) بتعليم اللياقة النفسية من خلال تحليل نموذج التعليم للياقة النفس لدى طلاب الجامعة باستخدام التعلم بالآلة في الواقع الافتراضي.

## رابعاً: إدارة الحياة Life Management

### مفهوم إدارة الحياة

يعرف (Freund & Balte, 2002, 642) إدارة الحياة بأنها كيفية إدارة الأفراد لحياتهم بنجاح عن طريق ثلاث عمليات تطويرية ومنظمة وهي الاختيار Selection والتحسين Optimization والتعويض Compensation. ويعرفها (Bharath & Kumar, 2008, 291) بمجموعة من القدرات والسلوكيات الإيجابية التي يكتسبها الفرد ويكيفها بحيث تمكنه من التعامل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياة الحقيقية.

وتعني إدارة الحياة التعلم المستمر مدى الحياة، وتمتع الإنسان بالعقلية المتفتحة والمنفتحة على كل ما هو جديد والعمل الجماعي في ظل وضوح الرؤية والخطة الزمنية مع مراعاة التشبث بالجزور والحفاظ على الهوية المميزة (Jinyu & Erjia , 2010). وعرفها (Freund, et al., 2017,1) بأنها بناء نظري عملي يشمل التشكيل النشط لبيئة الفرد بالإضافة إلى التكيف التفاعلي مع البيئة المتغيرة طوال فترة الحياة من خلال الاختيار الانتقائي والاختيار على أساس الخسارة والتحسين والتعويض.

وذكر غبريال وآخرون (٢٠١٥، ٤٥٢) أنها "مجموعة من السلوكيات التي تعتمد على معارف ومهارات واتجاهات يحتاج الفرد لإتقانها وفقاً لعمره وطبيعة ثقافته وموقفه من مجتمعه الذي يعيش فيه ليتفاعل بإيجابية وموضوعية مع متغيرات العصر مما يسهم في رفاهيته النفسية". وعرفها منصور (٢٠٢١، ١٦٦) بأنها "مجموعة من المهارات التي تساعد الفرد على التفاعل بكفاءة وتحدي مع متطلبات الحياة اليومية". كما عرفها خضير (٢٠٢٢، ٣٩٨) بأنها "قدرة الفرد على إدارة حياته بطريقة مميزة تمكنه من تحقيق رغباته والتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية، واستغلال مهاراته بصورة جيدة من خلال حسن إدارته لوقته، وتعامله بكفاءة مع ضغوط الحياة، وقدرته على اتخاذ القرار وتحمله للمسئولية وحسن إدارته لذاته، مما يحقق له التوازن في جميع مناحي الحياة ويسهم في رفاهيته النفسية".

ويرى محمد وآخرون (٢٠٢٢، ١٣١) أنها "المعلومات والقيم التي يحتاجها الفرد في حياته اليومية ليتكيف ويتعايش مع التغيرات الحادثة ويكتسب القدرة على إدارة ذاته وشؤونه في جميع مجالات الحياة من خلال استغلال مهاراته للنجاح في الحياة، ومن ثم تحقيق التوازن من خلال إشباع جميع الجوانب الاجتماعية والمادية والروحية والعقلية مما ينعكس على جودة حياته بالشكل الإيجابي وتحقيق التوافق".

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن معظم الباحثين تناولوا تعريف إدارة الحياة من خلال التركيز على استراتيجياته أو من خلال اكتشاف مهاراته مما يساعد على التعامل بثقة مع النفس ومع الآخرين والقدرة على مواجهة الضغوط وحل المشكلات والتفاعل بإيجابية مع متغيرات العصر

مما يُسهم في إشباع جميع جوانب الحياة المادية والاجتماعية والروحية والعقلية. وهذا ما تم الاستعانة به في البحث الحالي لدراسة اللياقة النفسية في إدارة الحياة.

### مهارات إدارة الحياة

اختلف الباحثين في تحديد مهارات إدارة الحياة فقد حدد (Freund & Balte, 2002,642) مهارات إدارة الحياة في:

- الاختيار Selection: تحديد الأهداف وترتيبها حسب الأولوية بناءً على الدوافع والرغبات الشخصية (الاختيار الانتقائي) أو بسبب الخسارة المتوقعة للموارد الداخلية أو السياقية (الاختيار على أساس الخسارة).
  - التحسين Optimization: لحصول على الوسائل الفردية وتحسينها واستخدامها بشكل منسق لتحقيق أهداف مهمة مختارة.
  - التعويض Compensation: اكتساب وفحص وسائل فردية بديلة أو استخدام وسائل خارجية أو تكنولوجية لتعويض الوسائل المفقودة. ثم قام (Freund, et al., 2017,1) بتطوير النموذج وحددها في:
  - مهارة الاختيار على أساس الخسارة Loss-based selection: الاختيار الذي يحدث استجابة لخسارة في الوسائل ذات الصلة بالهدف.
  - الاختيار الانتقائي Elective selection: التطوير والتحديد والالتزام بمجموعة فرعية من الأهداف البديلة.
  - التحسين Optimization: اكتساب واستثمار الوسائل في خدمة تحقيق مستويات أعلى من الأداء.
  - التعويض Compensation: الاستبدال أو التكثيف في استخدام الوسائل بعد التعرض لخسارة في الوسائل ذات الصلة بالهدف.
- في حين تناول غبريال وآخرون (٢٠١٥، ٤٥٤) إدارة الحياة وفقاً لعدة مهارات هي:
- مهارات إدارة الوقت Time Management: قدرة الفرد على التخطيط والتنظيم والالتزام بالوقت لإنجاز مهام وأهداف محددة ذات قيمة حقيقية بأفضل الوسائل وأقل التكاليف.

- **مهارات إدارة الضغط Stress Management:** قدرة الفرد على توجيه النسق الفكري والطاقة النفسية والروحية والعادات السلوكية والغذائية ليكون من خلالها أسلوب مرن وإيجابي في التعامل مع المتطلبات الحياتية المفروضة عليه.
  - **مهارات اتخاذ القرار Decision Making:** إتباع خطوات متتابعة تشكل أسلوباً منطقياً للقدرة على تحديد المشكلة وطرح المقترحات والبدائل والأفكار وفحص نقاط القوة والضعف في كل مقترح ووضع خطة بديلة وتحديد الموارد المتاحة ومراجعة الخطوات وتقويمها وصولاً إلى أنسب الوسائل لتحقيق الهدف بكفاءة وفعالية.
  - **مهارات التواصل الفعال Effective Communication:** العملية التي يقوم فيها الفرد بإرسال أو استقبال للأفكار أو المعاني أو الكلمات أو المشاعر على شكل رسائل كتابية أو شفوية مصاحبة بتغيرات الوجه ونبرة الصوت ولغة الجسم مما يعزز من فهم الرسالة المرسلة أو المنقولة.
  - **مهارات العمل في فريق Team Work:** قدرة الفرد على العمل مع الآخرين في وحدة متجانسة يتكامل فيها أفراد الفريق فيما بينهم في القدرات والمهارات ويتشاركون المعلومات لتحقيق رؤية مشتركة والوصول لهدف محدد.
- كما حددها محمد وآخرون (٢٠٢٢، ١٣١-١٣٣) في عدة مهارات هي:
- **مهارة اتخاذ القرارات Decision Making:** عملية تفكير مدرك وسلوك يقوم به الفرد عند مواجهته لموقف أو مشكلة معينة واختيار أفضل البدائل أو الحلول للوصول للهدف المرغوب في ضوء معلوماته ومهاراته وقيمه وموارده وإمكانياته المتاحة إضافة إلى قيم وعادات المجتمع الذي يحيا فيه.
  - **مهارة حل المشكلات Problems Solving:** عملية ذهنية دقيقة يقوم فيها الفرد باختيار الحل الأمثل للمشكلة من بين عدة بدائل بعد اتباعه سلسلة من الخطوات العلمية المنظمة بدقة ووقت مناسب.

- مهارة التواصل الفعال Effective Communication: العملية التي يقوم فيها الفرد بإرسال أو استقبال للأفكار أو المعاني، أو الكلمات أو المشاعر بعدة صور مما يعزز من فهم الرسالة المرسله أو المنقولة.
  - مهارة إدارة الموارد Resource Management Skill: قدرة الفرد على الاستخدام الأمثل لموارده الشخصية الوقت، الجهد، المال، المعلومات وتوظيفها بما يحقق له أقصى منفعة وإشباع نفسى واقتصادي واجتماعي.
  - مهارة ترشيد الاستهلاك The Skill of Rationalizing Consumption: استخدام الفرد للسلع والمنتجات أو الخدمات واستهلاكها. فضلاً عن استهلاك الصور والرموز في مجالات عديدة من حياته الاجتماعية.
- وحدد خضير (٢٠٢٢، ٤١٨) مهارات إدارة الحياة في:
- إدارة الوقت والضغط: قدرة الفرد على التخطيط والتنظيم، وترتيب الأولويات، والالتزام بإنجاز المهام والأعمال الموكلة إليه في الوقت المحدد لتحقيق أهدافه، واستثمار قدراته في التعامل مع الضغوط بكفاءة واقتدار.
  - اتخاذ القرار: قدرة الفرد على تحديد المشكلة وطرح الحلول لاختيار أحسن البدائل واتباع خطوات منظمة للوصول للقرار المناسب.
  - تحمل المسؤولية: اعتماد الفرد على نفسه وتحمله للمسئولية، والاعتراف بالخطأ، والقيام بدوره وتمامه لأعماله.
  - إدارة الذات: قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكاناته، واستغلاله الاستغلال الأمثل لتحقيق أهدافه.

### فروض البحث

- في ضوء مشكلة البحث ومن خلال الإطار النظري والدراسات السابقة تم تحديد فروض البحث كالاتي:
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات العينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس صراع الدور ككل وأبعاده وذلك لصالح القياس البعدي الأقل صراعاً للدور.

- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات العينة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس صراع الدور ككل وأبعاده.
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات العينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل وأبعاده وذلك لصالح القياس البعدي الأعلى لياقةً نفسية.
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات العينة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل وأبعاده.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين صراع الدور ككل وأبعاده واللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل وأبعاده لدى عينة البحث الأساسية.
- توجد فروق دالة احصائياً في صراع الدور واللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغيرات (مكان السكن، وجود أطفال، عدد سنوات الزواج).

#### إجراءات البحث

**أولاً: منهج البحث:** يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي لوصف وتحليل متغيرات البحث بالإضافة إلى المنهج التجريبي من خلال التصميم شبه التجريبي بهدف قياس فاعلية المتغير المستقل (استخدام البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي) ومدى فاعليته على المتغيرات التابعة (صراع الدور، اللياقة النفسية في إدارة الحياة) لدى عينة من الطالبات المتزوجات اللاتي يظهرن مستوى مرتفع في صراع الدور.

**ثانياً: مجتمع البحث:** تمثل مجتمع البحث في مجموعة الطالبات المتزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية بالمنوفية بالعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤).

**ثالثاً: عينة البحث:** تمثلت عينة البحث في:

- العينة الاستطلاعية: تمثلت في (٣٢) طالبة متزوجة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، وقد استخدمت درجات هذه العينة في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

- العينة الأساسية: تكونت عينة البحث الأساسية في شكلها النهائي من (٣٠) طالبة من الطالبات المتزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية بالعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤)، وهن غير الطالبات المتزوجات بعينة البحث الاستطلاعية.
  - العينة التجريبية: تكونت عينة البحث في شكلها النهائي من (٧) طالبات متزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية بالعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤)، وهن اللاتي أظهرن مستوى مرتفع من صراع الدور واللاتي وافقن على الاشتراك بالبرنامج.
- رابعاً: إعداد وضبط أدوات البحث: تمثلت أدوات البحث الحالي في الآتي:

#### مقياس صراع الدور للطالبة المتزوجة

تم إعداد المقياس بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث، والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت مفهوم صراع الدور، وتم بناؤه وفقاً للخطوات التالية:

- الهدف من المقياس: التعرف على مستوى صراع الدور لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
- مصادر بناء المقياس: تم بناء المقياس من خلال استقراء الإطار النظري والدراسات السابقة في مجال صراع الدور، وتم الاطلاع على بعض المقاييس المستخدمة في مجال صراع الدور للمرأة؛ للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس الحالي وعباراته، ومنها مقاييس عربية (أحمد، ٢٠١٦؛ معافة ومراني، ٢٠١٨؛ سعد الله وآخرون، ٢٠٢٠؛ الخرشه والكركي، ٢٠٢٢؛ حجاج وآخرون، ٢٠٢٣؛ القضاة والشرارة، ٢٠٢٣)، ومقاييس أجنبية منها (Ahmad, 1995; Netemeyer, 1996; Cinamon, 2003; Love, 2010; Kulik, et al., 2016; Khan, 2022) وتم تحديد أبعاد المقياس كالتالي: (عبء الدراسة، عبء الأسرة، التوازن بين الدراسة والأسرة (الصراع البيئي)) وهي التي تتناسب مع عينة البحث الحالي وهن طالبات الجامعة المتزوجات.

- صياغة الصورة الأولية للمقياس: تم صياغة عبارات المقياس بحيث تغطي الأبعاد التي تم تحديدها، وقد تكونت الصورة المبدئية للمقياس من (٣٢) عبارة موزعة على أبعاد المقياس الثلاث بواقع (١٠) عبارات لكل من بعد عبء الدراسة وبعد التوازن بين الدراسة والأسرة وعدد

(١٢) عبارة لبعء عبء الأسرة. ولتقدير درجات المقياس فقد أعطت الباحثان لكل عبارة ثلاث استجابات هي: (دائماً، أحياناً، أبداً)، ويكون تقدير العبارات كالاتي (٣, ٢, ١) للعبارات سالبة الاتجاه والعكس للعبارات موجبة الاتجاه, وتعتبر الدرجات الدنيا عن انخفاض مستوى صراع الدور، في حين تعتبر الدرجات العليا عن ارتفاع مستواه لدى الطالبات المتزوجات.

• الخصائص السيكومترية لمقياس صراع الدور: تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٣٢) طالبة متزوجة من خلال حساب:

أولاً: الاتساق الداخلي لمقياس صراع الدور: تم التحقق من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة، ودرجة كل من البعد التي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس, كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد التي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس صراع الدور

الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	العبارة	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	العبارة	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	العبارة
**٠,٨٦	**٠,٧٣	٢٣	**٠,٧١	**٠,٦٣	١٢	٠,٢١	٠,١٨	١
**٠,٧٩	**٠,٤٨	٢٤	٠,١٩	٠,٢٠	١٣	**٠,٧٠	**٠,٧٩	٢
**٠,٦٤	**٠,٦٨	٢٥	**٠,٤٤	**٠,٦٩	١٤	**٠,٧٤	**٠,٧٩	٣
*٠,٣٧	**٠,٥٥	٢٦	**٠,٥٥	**٠,٨٣	١٥	**٠,٧٥	**٠,٧٦	٤
*٠,٤١	**٠,٦٣	٢٧	**٠,٧١	**٠,٨٥	١٦	**٠,٦٦	**٠,٤٩	٥
*٠,٣٦	**٠,٤٧	٢٨	٠,١٨	٠,٠٩	١٧	**٠,٨٥	**٠,٧٩	٦
*٠,٣٦	**٠,٤٨	٢٩	**٠,٨٢	**٠,٨٧	١٨	**٠,٦٤	**٠,٦٩	٧
**٠,٤٤	*٠,٣٩	٣٠	**٠,٨٢	**٠,٨٨	١٩	**٠,٥١	**٠,٦٨	٨
*٠,٣٧	**٠,٧٠	٣١	**٠,٨٠	**٠,٨٠	٢٠	٠,١٩	٠,٠٣	٩
**٠,٧٤	**٠,٨١	٣٢	**٠,٧٨	**٠,٦٠	٢١	**٠,٧١	**٠,٨١	١٠
			**٠,٧٩	**٠,٥٥	٢٢	*٠,٤٠	**٠,٦٤	١١

\* دال عند ٠,٠٥ \*\* دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق دلالة معاملات ارتباط عبارات مقياس صراع الدور مع الأبعاد التي تنتمي إليها، ومع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك عند مستوى (٠,٠١) و(٠,٠٥)، فهذا يشير إلى



ارتباط العبارات الداخلية للمقياس. أما العبارات رقم (١، ٩، ١٣، ١٧) فكانت معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه غير دالة إحصائياً، وقد تم التأكد من ذلك بإجراء التحليل العاملي التوكيدي حتى يتم تحديد مدى صدقهم. كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كلِّ بُعدٍ من أبعاد المقياس ودرجات الأبعاد الأخرى، والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي.

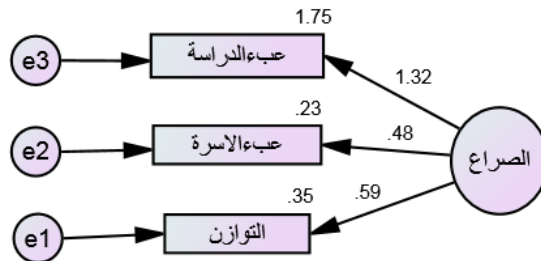
جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس صراع الدور والدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد	عبء الدراسة	عبء الأسرة	التوازن بين الدراسة والاسرة (الصراع البيئي)
١	عبء الدراسة	-		
٢	عبء الأسرة	**٠,٦٣	-	
٣	التوازن بين الدراسة والاسرة (الصراع البيئي)	**٠,٧٨	*٠,٤٤	-
	صراع الدور ككل	**٠,٩٤	**٠,٨١	**٠,٧٧

يتضح من الجدول دلالة معاملات الارتباط لجميع أبعاد المقياس عند مستوى (٠,٠٥، ٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس وتماسك أبعاده.

#### ثانياً: صدق مقياس صراع الدور

صدق التحليل العاملي التوكيدي: تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis بهدف التأكد من البنية العاملية لمقياس صراع الدور، وانتماء أبعاد المقياس إلى عامل عام واحد، وذلك بعد حذف العبارات التي أثبتت عدم ارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس، وقد تم بناء نموذج وتم إخضاعه للتحليل العاملي التوكيدي باستخدام البرنامج الإحصائي Amos21، والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (١) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لنموذج العامل الواحد لمقياس صراع الدور

يتضح من الشكل السابق صدق نموذج العامل الواحد، حيث حقق حسن مطابقة جيدة للبيانات والتي تتضح في الجدول التالي:

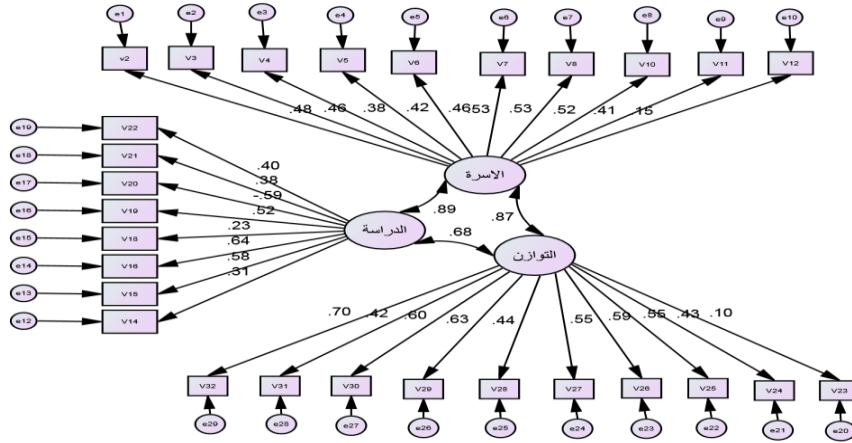
جدول (٣) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج العامل الواحد المفترض لمقياس صراع الدور

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
(CMIN) قيم مربع كاي	١٤,٤٥	غير دالة
(CMIN/DF) النسبة بين قيم مربع كاي ودرجات الحرية	٤,٨	أقل من ٥
GFI مؤشر حسن المطابقة	٠,٩٥	٠ - ١ (مطابقة تامة)
AGFI مؤشر حسن المطابقة المصحح	٠,٩١	
NFI مؤشر المطابقة المعياري	١	
RFI مؤشر المطابقة النسبي	١	
IFI مؤشر المطابقة المتزايد	١	
(TLI) مؤشر المطابقة غير المعياري (توكر لويس)	١	
(CFI) مؤشر المطابقة المقارن	١	
(RMSEA) مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب	٠,٠٥	٠ - ٠,٠٨
(PNFI) مؤشر المطابقة المعياري الاقتصادي	٠,٥١	أكبر من ٠,٥٠

يتضح من الجدول السابق أن جميع مؤشرات حسن المطابقة قد وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر، مما يشير إلى مطابقة النموذج للبيانات مطابقة جيدة، وبذلك يتضح أن النموذج الافتراضي يطابق البيانات بطريقة جيدة، وهو ما يؤكد الصدق البنائي للمقياس.

وبهذا فقد أظهرت النتائج أن العوامل والأبعاد المقترحة لصراع الدور المتمثلة في عبء الدراسة، عبء الأسرة، التوازن بين الدراسة والأسرة (الصراع البيئي)) اجتمعت جميعاً مكونة عاملاً واحداً هو صراع الدور، وهي ما أظهرتها نتائج التحليل العاملي التوكيدي، وهو ما يؤكد الصدق البنائي للمقياس.

كما تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام (Amos21) أيضاً بهدف التأكد من البنية العاملية لمقياس صراع الدور، وانتماء العبارات إلى العوامل الثلاثة، وتم بناء نموذج افتراضي لذلك لإجراء التحليل، وقد أظهرت النتائج ما يلي:



شكل (٢) نتائج التحليل العائلي لنموذج العوامل الثلاثة لمقياس صراع الدور

ينتضح من الشكل السابق صدق نموذج العوامل الثلاثة لمقياس صراع الدور؛ حيث حقق حسن مطابقة جيدة للبيانات والتي تتضح في الجدول التالي:

جدول (٤) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج العوامل الثلاثة المقترض لمقياس صراع الدور

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
(CMIN) قيم مربع كاي	٨٩٨.١	غير دالة
(CMIN/DF) النسبة بين قيم مربع كاي ودرجات الحرية	٢,٥٨	أقل من ٥
GFI مؤشر حسن المطابقة	٠,٨٥	٠ - ١ (مطابقة تامة)
AGFI مؤشر حسن المطابقة المصحح	٠,٨٣	
NFI مؤشر المطابقة المعياري	٠,٧٠	
RFI مؤشر المطابقة النسبي	٠,٦٧	
IFI مؤشر المطابقة المتزايد	٠,٧٩	
(TLI) مؤشر المطابقة غير المعياري (توكر لويس)	٠,٧٧	
(CFI) مؤشر المطابقة المقارن	٠,٧٩	
(RMSEA) مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب	٠,٠٥	٠ - ٠,٠٨
(PNFI) مؤشر المطابقة المعياري الاقتصادي	٠,٦٤	أكثر من ٠,٥٠

تُظهر نتائج الجدول السابق أن افتراض ثلاثة عوامل كافية تستخدم لمقياس صراع الدور صادقة من الناحية العملية، حيث تشير مؤشرات جودة المطابقة إلى أن كل بعد من أبعاد المقياس يمثل بنية واحدة يمكن قياسها من خلال مجموعة من العبارات، وتتشعب عليها مجموعة من عبارات المقياس الحالي (النموذج المفترض)، وقد كانت مؤشرات حسن المطابقة تقع في المدى المثالي للمؤشر وهو ما يؤكد الصدق البنائي لمقياس صراع الدور.

ثالثاً: ثبات مقياس صراع الدور: قامت الباحثتان بحساب ثبات المقياس من خلال حساب معاملات ألفا كرونباخ للمقياس بأبعاده، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٥) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس صراع الدور

م	البعد	ألفا كرونباخ
١	عبء الدراسة	٠,٧٨
٢	عبء الأسرة	٠,٧٩
٣	التوازن بين الدراسة والاسرة (الصراع البيئي)	٠,٨٢
	صراع الدور ككل	٠,٧٦

كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث تم حساب معامل ثبات نصفي الاختبار بحساب معامل ارتباط بيرسون بين النصف الأول للاختبار والنصف الثاني، وتم إعادة تصحيح معامل ثبات نصفي الاختبار بعدة طرق منها معادلة سبيرمان- براون - Spearman - Brown Coefficient ومعادلة جتمان Guttman Split- Half Coefficient وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٦) معامل ثبات مقياس صراع الدور بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	معامل ثبات نصفي المقياس	معامل الثبات سبيرمان - براون	معامل جتمان
١ النصف الأول	١٤	٠,٨٢٥	٠,٨٢٢	٠,٩٠٢	٠,٨٩٦
٢ النصف الثاني	١٤	٠,٨٣٦			

من الجداول (٥، ٦) يتضح أن قيم معامل الثبات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع وصالح للاستخدام كأداة للقياس.

الصورة النهائية لمقياس صراع الدور: تكونت الصورة النهائية لمقياس صراع الدور من (٢٨) عبارة توزعت على الأبعاد الثلاثة كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٧) توزيع العبارات على أبعاد مقياس صراع الدور

م	البعد	العدد	عبارات البعد
١	عبء الدراسة	٨	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨*
٢	عبء الأسرة	١٠	٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨
٣	التوازن بين الدراسة والاسرة (الصراع البيئي)	١٠	١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤*، ٢٥*، ٢٦*، ٢٧*، ٢٨
	صراع الدور ككل	٢٨	

\*العبارات موجبة الاتجاه

## مقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة

تم إعداد المقياس بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث، والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت مفهوم اللياقة النفسية وإدارة الحياة، وتم بناؤه وفقاً للخطوات التالية:

- **الهدف من المقياس:** التعرف على مستوى اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
- **مصادر بناء المقياس:** تم بناء المقياس من خلال استقراء الإطار النظري والدراسات السابقة في مجال اللياقة النفسية وإدارة الحياة، وتم الاطلاع على بعض المقاييس المستخدمة في هذا المجال؛ للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس الحالي وعباراته، ومنها مقاييس اللياقة النفسية (المرسي، ٢٠٠٥؛ الدخيل وآخرون، ٢٠١٩؛ أبو زيد، ٢٠٢٠؛ الجعافرة وأبو سعد، ٢٠٢٠؛ الحياني، ٢٠٢١؛ الشهري والعبيدي، ٢٠٢١؛ الشربيني وآخرون، ٢٠٢٢؛ الدخيل، ٢٠٢٣)، ومقاييس مهارات إدارة الحياة (Freund & Baltes, 2002)؛ غبريال وآخرون، ٢٠١٥؛ قاسم وآخرون، ٢٠١٥؛ Freund, et al., 2017؛ رمضان وآخرون، ٢٠٢٢؛ عبد الوهاب وآخرون، ٢٠٢٢)، وقد تم بناء المقياس بحيث تكون صياغتها مرتبطة بإدارة حياة الطالبة المتزوجة.
- تم تحديد أبعاد المقياس كالتالي: (لياقة الدافعية والإدارة الذاتية، لياقة التعاطف وفهم انفعالات الآخرين، لياقة إدارة الضغوط لتحقيق الاهداف، لياقة إدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية، لياقة إدارة وتنظيم الانفعالات) وهي التي تم تحديدها ومناسبتها لعينة البحث وهي طالبات الجامعة المتزوجات.
- **صياغة الصورة الأولية للمقياس:** تم صياغة عبارات المقياس بحيث تغطي الأبعاد التي تم تحديدها، وقد تكونت الصورة المبدئية للمقياس من (٥٠) عبارة موزعة على أبعاد المقياس بواقع (١٠) عبارات لبعاد لياقة الدافعية والإدارة الذاتية و(٨) عبارات لبعاد لياقة التعاطف وفهم انفعالات الآخرين و(١٠) عبارات لبعاد لياقة إدارة الضغوط لتحقيق الاهداف و(١٤)

عبارة لبعد لياقة إدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية و(٨) عبارات لبعد لياقة إدارة وتنظيم الانفعالات. ولتقدير درجات المقياس فقد أعطت الباحثتان لكل عبارة ثلاث استجابات هي: (دائماً، أحياناً، أبداً)، ويكون تقدير العبارات كالاتي (٣، ٢، ١) للعبارات موجبة الاتجاه والعكس للعبارات سالبة الاتجاه، وتعبّر الدرجات الدنيا عن انخفاض مستوى اللياقة النفسية، في حين تعبّر الدرجات العليا عن ارتفاع مستواها لدى الطالبات المتزوجات.

• الخصائص السيكومترية لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٣٢) طالبة متزوجة من خلال حساب:

أولاً: الاتساق الداخلي لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة: تم التحقق من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة، ودرجة كل من البعد التي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد التي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة

الارتباط	الارتباط	العبارة	الارتباط	الارتباط	العبارة	الارتباط	الارتباط	العبارة
بالدرجة الكلية	بالبعد		بالدرجة الكلية	بالبعد		بالدرجة الكلية	بالبعد	
**٠,٧٧	**٠,٨٣	٣٥	**٠,٨٤	**٠,٧٣	١٨	**٠,٦٢	**٠,٦١	١
**٠,٨١	**٠,٨٢	٣٦	**٠,٧٢	**٠,٨٣	١٩	**٠,٦٨	**٠,٧٦	٢
**٠,٧٩	**٠,٧٨	٣٧	*٠,٣٦	**٠,٥٢	٢٠	**٠,٧٣	**٠,٨١	٣
٠,١٧	*٠,٤٠	٣٨	**٠,٦٥	**٠,٧٢	٢١	*٠,٣٦	*٠,٤٠	٤
**٠,٤٩	**٠,٦٨	٣٩	**٠,٨٣	**٠,٩٢	٢٢	**٠,٩٠	**٠,٨٣	٥
**٠,٨٣	**٠,٨٩	٤٠	**٠,٧٨	**٠,٨٠	٢٣	**٠,٨٥	**٠,٧٩	٦
**٠,٦٤	**٠,٧٠	٤١	**٠,٨٥	**٠,٩٣	٢٤	**٠,٨٩	**٠,٧٨	٧
**٠,٨٠	**٠,٨١	٤٢	**٠,٧٥	**٠,٨٦	٢٥	**٠,٧٦	**٠,٧٢	٨
**٠,٨٥	**٠,٨٩	٤٣	**٠,٨٢	**٠,٨٩	٢٦	**٠,٥٥	*٠,٣٦	٩
**٠,٧٦	**٠,٨٩	٤٤	**٠,٨١	**٠,٩٢	٢٧	**٠,٨٦	**٠,٧٥	١٠
*٠,٣٥	**٠,٤٩	٤٥	**٠,٦٩	**٠,٧٦	٢٨	**٠,٦٠	**٠,٧٣	١١
*٠,٣٥	**٠,٤٦	٤٦	*٠,٤٢	*٠,٣٦	٢٩	٠,١٩	٠,١٥	١٢
**٠,٧٩	**٠,٨٢	٤٧	*٠,٤٢	*٠,٣٦	٣٠	**٠,٨١	**٠,٨٣	١٣
**٠,٥٤	**٠,٥٧	٤٨	**٠,٤٨	**٠,٤٦	٣١	**٠,٤٨	*٠,٤٠	١٤
**٠,٤٩	**٠,٦٧	٤٩	**٠,٦٢	*٠,٤٣	٣٢	**٠,٤٧	**٠,٧٤	١٥

١٦	**٠,٨٢	**٠,٩٠	٣٣	*٠,٣٩	*٠,٤٠	٥٠	*٠,٤٠	*٠,٣٥
١٧	**٠,٨٣	**٠,٨٧	٣٤	**٠,٧٦	**٠,٧٩			

\* دال عند ٠.٠٥ \*\* دال عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق دلالة معاملات ارتباط عبارات مقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة مع الأبعاد التي تنتمي إليها، ومع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك عند مستوى (٠,٠١) و (٠,٠٥)، أما العبارات رقم (١٢، ٣٨) فكانت معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس أو درجة البعد الذي تنتمي إليه غير دالة إحصائياً، وقد تم التأكد من ذلك بإجراء التحليل العاملي التوكيدي حتى يتم تحديد مدى صدقهم.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كلِّ بعدٍ من أبعاد المقياس ودرجات الأبعاد الأخرى، والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة والدرجة الكلية للمقياس

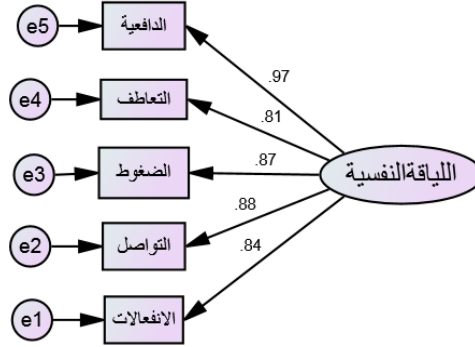
م	الأبعاد	لياقة الدافعية والإدارة الذاتية	لياقة التعاطف وفهم انفعالات الآخرين	لياقة إدارة الضغوط لتحقيق الاهداف	لياقة التواصل والعلاقات الاجتماعية	لياقة إدارة وتنظيم الانفعالات
١	لياقة الدافعية والإدارة الذاتية	-				
٢	لياقة التعاطف وفهم انفعالات الآخرين	**٠,٨٢	-			
٣	لياقة إدارة الضغوط لتحقيق الاهداف	**٠,٨٢	**٠,٦٨	-		
٤	لياقة إدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية	**٠,٨٤	**٠,٦٤	**٠,٨٧	-	
٥	لياقة إدارة وتنظيم الانفعالات	**٠,٨٢	**٠,٦١	**٠,٧١	**٠,٧٥	-
	اللياقة النفسية ككل	**٠,٩٥	**٠,٨١	**٠,٩٣	**٠,٩٣	**٠,٨٥

يتضح من الجدول دلالة معاملات الارتباط لجميع أبعاد المقياس عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس وتماسك أبعاده.

ثانياً: صدق مقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة

صدق التحليل العاملي التوكيدي: تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis بهدف التأكد من البنية العاملية لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة، وانتماء أبعاد المقياس إلى عامل عام واحد، وذلك بعد حذف العبارات التي أثبتت عدم ارتباطها

بالبعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس، وقد تم بناء نموذج وتم إخضاعه للتحليل  
العالمي التوكيدي باستخدام البرنامج الإحصائي Amos21، والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (٣) نتائج التحليل العالمي التوكيدي لنموذج العامل الواحد لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة

يتضح من الشكل السابق صدق نموذج العامل الواحد، حيث حقق حسن مطابقة جيدة للبيانات  
والتي تتضح في الجدول التالي:

جدول (١٠) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج العامل الواحد المفترض لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر
(CMIN) قيم مربع كاي	٢٢,١٦	غير دالة
(CMIN/DF) النسبة بين قيم مربع كاي ودرجات الحرية	٤,٤٣	أقل من ٥
GFI مؤشر حسن المطابقة	٠,٩٦	٠ - ١ (مطابقة تامة)
AGFI مؤشر حسن المطابقة المصحح	٠,٨٦	
NFI مؤشر المطابقة المعياري	٠,٩١	
RFI مؤشر المطابقة النسبي	٠,٧٢	
IFI مؤشر المطابقة المتزايد	٩٢	
(TLI) مؤشر المطابقة غير المعياري (توكر لويس)	٠,٧٩	
(CFI) مؤشر المطابقة المقارن	٩٢	
(RMSEA) مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب	٠,٠٢	٠ - ٠,٠٨
(PNFI) مؤشر المطابقة المعياري الاقتصادي	٠,٠٥١	أكثر من ٠,٥٠

يتضح من الجدول السابق أن جميع مؤشرات حسن المطابقة قد وقعت في المدى المثالي لكل  
مؤشر، مما يشير إلى مطابقة النموذج للبيانات مطابقة جيدة، وبذلك يتضح أن النموذج  
الافتراضي يطابق البيانات بطريقة جيدة.

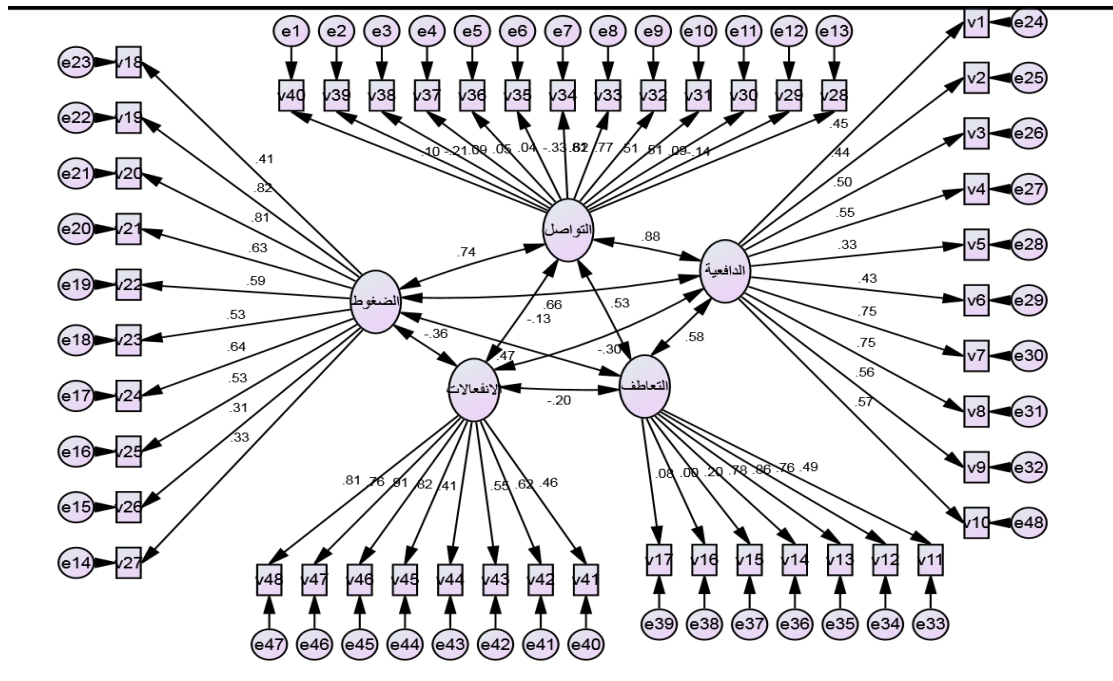
وبهذا فقد أظهرت النتائج أن العوامل والأبعاد المقترحة للياقة النفسية في إدارة الحياة المتمثلة في  
(لياقة الدافعية والإدارة الذاتية، لياقة التعاطف وفهم انفعالات الآخرين، لياقة إدارة الضغوط



لتحقيق الاهداف، لياقة إدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية، لياقة إدارة وتنظيم الانفعالات) اجتمعت جميعاً وكونت عاملاً واحداً هو اللياقة النفسية في إدارة الحياة، وهي ما أظهرتها نتائج التحليل العامل التوكيدي، وهو ما يؤكد الصدق البنائي للمقياس.

كما تم استخدام التحليل العامل التوكيدي باستخدام (Amos21) أيضاً بهدف التأكد من البنية العاملية لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة، وانتماء العبارات إلى العوامل الخمسة، وتم بناء

نموذج افتراضي لذلك لإجراء التحليل، وقد أظهرت النتائج ما يلي:



شكل (٤) نتائج التحليل العامل لنموذج العوامل الخمسة لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة

يتضح من الشكل السابق صدق نموذج العوامل الخمسة لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة؛

حيث حقق حسن مطابقة جيدة للبيانات والتي تتضح في الجدول التالي:

جدول (١١) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج العوامل الخمسة المقترض لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
(CMIN) قيم مربع كاي	٩٣,٥٩	غير دالة
(CMIN/DF) النسبة بين قيم مربع كاي ودرجات الحرية	٤,٤٣	أقل من ٥
GFI مؤشر حسن المطابقة	٠,٩٥	١ - ٠ (مطابقة تامة)
AGFI مؤشر حسن المطابقة المصحح	٠,٨٤	
NFI مؤشر المطابقة المعياري	٠,٩٠	
RFI مؤشر المطابقة النسبي	٠,٨١	

	٠,٩١	IFI مؤشر المطابقة المتزايد
	٠,٨٣	(TLI) مؤشر المطابقة غير المعياري (توكر لويس)
	٠,٩١	(CFI) مؤشر المطابقة المقارن
٠,٠٨ - ٠	٠,٠٣	(RMSEA) مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب
أكبر من ٠,٥٠	٠,٥١	(PNFI) مؤشر المطابقة المعياري الاقتصادي

تُظهر نتائج الجدول السابق أن افتراض خمسة عوامل كامنة تستخدم لقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة صادقة من الناحية العملية، حيث تشير مؤشرات جودة المطابقة إلى أن كل بعد من أبعاد المقياس يمثل بنية واحدة يمكن قياسها من خلال مجموعة من العبارات، وتتبع عليها مجموعة من عبارات المقياس الحالي (النموذج المفترض)، وقد كانت مؤشرات حسن المطابقة تقع في المدى المثالي للمؤشر وهو ما يؤكد الصدق البنائي لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة

ثالثاً: ثبات مقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة: قامت الباحثتان بحساب ثبات المقياس من خلال حساب معاملات ألفا كرونباخ للمقياس بأبعاده، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٢) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة

م	البعد	ألفا كرونباخ
١	لياقة الدافعية والإدارة الذاتية	٠,٧٧
٢	لياقة التعاطف وفهم انفعالات الآخرين	٠,٨١
٣	لياقة إدارة الضغوط لتحقيق الاهداف	٠,٧٦
٤	لياقة إدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية	٠,٧٨
٥	لياقة إدارة وتنظيم الانفعالات	٠,٨١
	اللياقة النفسية ككل	٠,٩٣

كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث تم حساب معامل ثبات نصفي الاختبار بحساب معامل ارتباط بيرسون بين النصف الأول للاختبار والنصف الثاني، وتم إعادة تصحيح معامل ثبات نصفي الاختبار بعدة طرق منها معادلة سبيرمان- براون Spearman- Brown Coefficient ومعادلة جتمان Guttman Split-Half Coefficient وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (١٣) معامل ثبات مقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	معامل ثبات نصفي المقياس	معامل الثبات سبيرمان - براون	معامل جتمان
١ النصف الأول	٢٤	٠,٨٩٢	٠,٩١	٠,٩٥	٠,٩٥
٢ النصف الثاني	٢٤	٠,٨٩٨			

من الجداول (١٢، ١٣) يتضح أن قيم معامل الثبات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع وصالح للاستخدام كأداة للمقياس.

### الصورة النهائية لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة

تكونت الصورة النهائية لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة من (٤٨) عبارة توزعت على الأبعاد الخمسة كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٤) توزيع العبارات على أبعاد مقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة

م	البعد	العدد	عبارات البعد
١	لياقة الدافعية والإدارة الذاتية	١٠	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠
٢	لياقة التعاطف وفهم انفعالات الآخرين	٧	١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧
٣	لياقة إدارة الضغوط لتحقيق الأهداف	١٠	١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧
٤	لياقة إدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية	١٣	٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠
٥	لياقة إدارة وتنظيم الانفعالات	٨	٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨*
	اللياقة النفسية ككل	٤٨	

\*العبارات سالبة الاتجاه

### رابعاً: البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي

مر البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي بخطوات متعددة هي:

أولاً: تخطيط البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي: يُعرف بأنه "برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم خدمات إرشادية جدلية سلوكية مباشرة وغير مباشرة باستخدام تدخلات العلاج الجدلي السلوكي من خلال تنمية مهارات تحليل السلوك واليقظة الذهنية والفاعلية البيئية الشخصية وتنظيم المشاعر والانفعالات وتحمل الضغط والأزمات لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، واللاتي يظهرن مستوى مرتفع من صراع الدور، والذي يتحدد

بمجموعة من التدخلات التي تستهدف تقديم المساعدة للطالبات لخفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة حياتهن"، وفيما يلي أسس التخطيط للبرنامج:

١- تم مناقشة الطالبات المتزوجات لمعرفة أهم الصراعات والمواقف والأعراض الانفعالية التي يشعرن بها أثناء تواجدهم بالكلية وفي المنزل والمواقف التي تزيد من هذه الأعراض.

٢- تحديد الهدف العام للبرنامج وهو استخدام الإرشاد الجدلي السلوكي بهدف خفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية واللاتي يظهرن مستوى مرتفع في صراع الدور.

٣- الاطلاع على الأدبيات النظرية في مجال العلاج الجدلي السلوكي، وتم عرضه في الإطار النظري للبحث الحالي، وكذلك تم الاطلاع على بعض الدراسات التي أمكن الحصول عليها والتي تناولت برامج لاستخدام العلاج الجدلي السلوكي منها دراسات عربية (الشمائل وأبوعيطة، ٢٠١٦؛ عربيات، ٢٠١٧؛ الشافعي، ٢٠١٨؛ أحمد، ٢٠٢٠؛ البلوي، ٢٠٢٠؛ لينهان، ٢٠٢٠؛ أبو بكر، ٢٠٢١؛ محروم والخوالدة، ٢٠٢١؛ مكاي وآخرون، ٢٠٢١؛ قاسم، ٢٠٢٢؛ دسوقي، ٢٠٢٢؛ سويد، ٢٠٢٣؛ العتيبي، ٢٠٢٣). ودراسات أجنبية

(Linehan & Wilks, 2015; Artana & Pohan, 2019; Fitzpatrick, et al., 2020; Flynn, et al., 2021; Braden, et al., 2022; Ciesinski, et al., 2022; Harvey, et al., 2023; Wu, et al., 2023).

٤- الرجوع إلى مظاهر وأبعاد صراع الدور واللياقة النفسية في إدارة الحياة كما تم عرضهم في الإطار النظري للبحث الحالي.

٥- تحديد خصائص واحتياجات عينة البحث حتي يتسنى تصميم البرنامج بما يتفق مع خصائصهم المختلفة.

ثانياً: تصميم البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي

فلسفة البرنامج: تعتمد فلسفة البرنامج على مبادئ العلاج الجدلي السلوكي والتي قدمه (Linehan, 1993; Linehan & Wilks, 2015) والذي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية والتي من مبادئها الحوار والاقناع والذي يهدف الى التنظيم الانفعالي والمعرفي والفلسفة

الجدلية التي تعمل على التغيير الايجابي من خلال مساعدة الأفراد على تغيير الأفكار السلبية بإيجابية.

فهو يعد وسيلة علاج نفسي مصممة من أجل مساعدة الأفراد في تغيير نمط سلوكهم غير الفعال وزيادة الضبط العاطفي والمعرفي، وتم الاستعانة بها في العديد من الأبحاث والتي أثبتت فاعليتها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية. وقد تبنت الباحثان هذه المبادئ والتي تركز على تنمية بعض المهارات الأساسية وهي مهارة تحليل السلوك ومهارات اليقظة الذهنية ومهارات الفاعلية بين الشخصية ومهارات تنظيم المشاعر ومهارات تحمل الضغط والعمل على تنميتها.

**أسس تصميم وبناء البرنامج:** هناك بعض الأسس المهمة التي تم مراعاتها عند تصميم البرنامج والتي تسهم بدورها في نجاحه وتحقيق أهدافه وتتمثل في:

- ارتباط محتوى البرنامج بخصائص المشاركات ومشاكلهن.
  - تحديد الاحتياجات التدريبية للطالبات المتزوجات ومساعدتهن على الاستبصار بسلوكهن والوعي بمشاكلتهن، والعمل على تخطيها.
  - للبرنامج هدف عام يسعى لتحقيقه وأهداف إجرائية سلوكية لكل جلسة.
  - توظيف عدد من الفنيات المختلفة والتي تهدف إلى إكساب وتدريب عينة البحث على مهارات العلاج الجدلي السلوكي.
  - مرونة البرنامج بحيث يصبح قابل للتعديل والتطوير.
- الهدف العام للبرنامج:** استخدام الإرشاد الجدلي السلوكي بهدف خفض صراع الدور وتنمية مهارات اللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية واللاتي يظهرن مستوى مرتفع في صراع الدور .
- يتفرع من الهدف الرئيس عدد من الأهداف الفرعية نوضحها فيما يلي:
- التدريب على مهارة تحليل السلوك.
  - تحسين مستوى مهارات اليقظة الذهنية.
  - التدريب على مهارات الفاعلية بين الشخصية.
  - تنمية مهارات تنظيم المشاعر والانفعالات.

- تعزيز مهارات تحمل الضغط والأزمات.
- **أهمية البرنامج:** ترجع أهمية البرنامج إلى أهمية الموضوع الذي يتناوله وهو استخدام الإرشاد الجدلي السلوكي من خلال تنمية مهاراته (تحليل السلوك، اليقظة الذهنية، الفاعلية البين شخصية، تنظيم المشاعر والانفعالات ، تحمل الضغط والأزمات) في بناء برنامج وتدريب الطالبات المتزوجات بهدف خفض صراع الدور وتنمية اللياقة النفسية في إدارة الحياة لديهن.
- **المسلمات:** تتمثل مسلمات البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي في:
  - أن متغيرات صراع الدور واللياقة النفسية يمكن تعديل وتحسين مستواهم.
  - ارتفاع مستوى مهارات العلاج الجدلي السلوكي يساعد في خفض مستوى صراع الدور وتحسين مستوى اللياقة النفسية في ادارة الحياة.
  - أن التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي يرتبط إيجابياً بالسلوكيات العامة بالطالبة المتزوجة في حياتها اليومية والتي تنعكس على قدرتها على مواجهة التحديات.
- **الفنيات والأساليب المستخدمة:** استخدمت في الجلسات الفنيات الارشادية الخاصة بالعلاج الجدلي السلوكي بالإضافة الى الفنيات الارشادية المساعدة مثل المناقشة والحوار والمحاضرة ولعب الدور والنمذجة والمراقبة الذاتية والتعزيز والتغذية الراجعة والعصف الذهني والواجب المنزلي.
- كما تم الاعتماد على أساليب العلاج الجدلي السلوكي التي طرحها (Linehan & Wilks, 2015) والمتمثلة في مهارات تحليل السلوك الخاطئ ومهارات اليقظة الذهنية ومهارات الفاعلية بين الشخصية ومهارات تنظيم المشاعر والانفعالات ومهارات تحمل الضغط والأزمات.
- **ثالثاً: وصف البرنامج:** تم تصميم البرنامج على عدد من الجلسات، وكل جلسة لها عنوان، وتشتمل على عدد من الأهداف والإجراءات المستخدمة، إضافة إلى الجلسة التمهيديّة التي تركز على بناء العلاقة المهنية، والجلسة الختامية لإنهاء البرنامج، والجدول التالي يوضح توزيع جلسات البرنامج:

جدول (١٥) توزيع جلسات البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي

الجلسات	عنوان الجلسات	الهدف من الجلسات
١	جلسة تمهيدية هي نتعارف	التعارف وبناء العلاقة الارشادية ما بين الباحثان وأفراد المجموعة التجريبية والقائمة على جو من الألفة والثقة المتبادلة. توضيح طبيعة البرنامج وأهدافه وأهميته ومحاورة ومكان ومواعيد الجلسات. التعريف بالقواعد العامة والقواعد السلوكية المطلوب الالتزام بها أثناء تنفيذ جلسات البرنامج. التعرف على توقعات أفراد المجموعة التجريبية عن البرنامج.
٢	ما الذي اشعر به؟ صراع الدور	التعريف بمفهوم صراع الدور. التعريف بخصائص الشخصية التي تعاني صراع الدور اكتشاف الآثار السلبية لصراع الدور وأثره على الفرد والآخرين. التعبير عن المشاعر السلبية التي تسبق سلوكيات صراع الدور.
٣	لياقتي النفسية في إدارة حياتي	التعريف بمفهوم اللياقة النفسية في إدارة الحياة وأبعادها وأهميتها في الحياة اليومية. تحديد الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض اللياقة النفسية التعريف بالآثار السلبية لانخفاض اللياقة النفسية في إدارة الحياة.
٤	العلاج الجدلي السلوكي	الاستبصار بنوع الإرشاد المستخدم. التعرف على أسس ومبادئ وفتيات العلاج الجدلي السلوكي. التعرف على مفهوم "الجدلية" والأثر الإيجابي لها. التدريب على الربط بين مفهوم الجدلية والمواقف الحياتية
٥	مهارات عامة (تحليل السلوك الخاطئ)	التدريب على كيفية تحليل السلوك الخاطئ. التدريب على تحليل السلوك باستخدام تحليل التسلسل لحل المشكلات
٦-٨	مهارات اليقظة الذهنية	التعرف على مفهوم اليقظة الذهنية وأهميتها بالنسبة للفرد. التدريب على مهارات العقل الحكيم " التدريب على مهارة ماذا؟ للتحكم في العقل التدريب على مهارة كيف؟ من خلال التدريب على عدم الحكم على اللحظة الحالية والوعي بها وكيف تكون إيجابياً فعلاً . التدريب على استخدام مهارة "كيف" في الحياة اليومية.
٩-١١	مهارات الفاعلية بين الشخصية	التعريف بمهارات الفاعلية بين شخصية وتكنيكات التعامل وطرق التواصل السلبية ومهارات التعامل مع الآخر. التدريب على مهارات الفاعلية الموضوعية والتوجه نحو الهدف للمساعدة على تحقيق الأهداف . التدريب على تعلم كيفية قول "لا" ووضع حدود دون أن تؤثر على العلاقات التدريب على فاعلية العلاقات من خلال اكسابهم مهارة الحفاظ على العلاقات. التدريب على فاعلية احترام الذات التدريب على استخدام مهارة السير في المسار الأوسط

الجلسات	عنوان الجلسات	الهدف من الجلسات
١٢- ١٤	مهارات تنظيم المشاعر والانفعالات	التعريف بمفهوم المشاعر والانفعالات. التعرف على العلاقة بين التفكير والانفعال. التدريب على تنظيم الانفعالات وتقييمها. التدريب على تغيير الاستجابات العاطفية والفعل المعاكس. التعرف على معوقات تنظيم وإدارة الانفعالات. التدريب على خفض القابلية للتأثر بالتفكير العاطفي . التدريب على مهارات تنظيم المشاعر والتعامل الفعلي مع المشاعر الصعبة.
١٥- ١٧	مهارات تحمل الضغط والأزمات	التعريف بمهارات تحمل الضغوط والأزمات وأهدافها وأهميتها في تحسين القدرة على ضبط الذات في المواقف الضاغطة. التدريب على مهارة التوقف ومهارة الإيجابيات والسلبيات. التدريب على مهارة تشتيت الانتباه لتأجيل الاستجابات. التدريب على مهارة تهدئة الذات بالحواس في المواقف الحياتية الانفعالية الضاغطة. التدريب على مهارة تحسين اللحظة الحالية. التدريب على مهارة تقبل الواقع والتفكير الإيجابي. اتقان استخدام مهارات تحمل الضغوط والأزمات في الحياة اليومية.
١٨	تقييم ومتابعة البرنامج	تقييم ما تم انجازه خلال جلسات البرنامج السابقة. المناقشة فيما يتم طرحه من أسئلة. تقديم الشكر لأفراد المجموعة التجريبية لانتظامهم وتعاونهم أثناء تطبيق البرنامج. التعرف على مدى التحسن والتغيرات الإيجابية التي تم اكتسابها بعد الانتهاء من جلسات البرنامج. التطبيق البعدي لأدوات البحث بعد نهاية الجلسة والاتفاق على موعد للقياس التتبعي بعد شهرين

**الفنيات المستخدمة:** تنوعت الفنيات المستخدمة في الإرشاد الجدلي السلوكي بجانب الفنيات المساعدة وقد تم استخدام فنيات المناقشة والحوار الجدلي، المحاضرة الجماعية، العصف الذهني، النمذجة، الاسترخاء، التقييم الموضوعي للحدث، لعب الدور، التخيل، المراقبة الذاتية، اليقظة الذهنية، التعديل المعرفي، مهارة الفعل المعاكس عكس الدور، التنظيم الانفعالي، التعريض، تحمل الضغوط، حل المشكلات، التغذية الراجعة، التلخيص، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.

**الأنشطة التعليمية:** تنوعت الأنشطة ما بين أنشطة فردية وجماعية ومباشرة وغير مباشرة في حالة الحاجة إليها وهذا يكون بما يتناسب مع احتياجات وخصائص أفراد المجموعة التجريبية.

**أساليب التقويم:** تنوعت أساليب التقويم ما بين استخدام أسلوب التقويم المبدئي قبل تطبيق البرنامج من خلال تطبيق مقياس صراع الدور ومقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة لتحديد



مستواهم لديهن، والتقويم البنائي بمراجعة الواجب المنزلي والمهام المطلوبة خلال تطبيق الجلسات، والتقويم النهائي من خلال تطبيق مقياس صراع الدور ومقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة بعد تطبيق البرنامج مباشرة (القياس البعدي) وبعد مرور شهرين (القياس التتبعي).  
**رابعاً: تطبيق البرنامج:** قامت الباحثتان بتطبيق البرنامج الإرشادي في البحث الحالي خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) لمدة ست أسابيع (١٨) جلسة بواقع (ثلاث جلسات اسبوعياً). وتم التطبيق بعدة صور فردية وجماعية ومباشرة وغير مباشرة من خلال المكالمات الصوتية ورسائل الهاتف.

#### اجراءات التطبيق

- **تطبيق أدوات البحث قبلياً:** تم تطبيق مقياس صراع الدور ومقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة على عينة من الطالبات المتزوجات بكلية الاقتصاد المنزلي والتربية، لتحديد مستوى المتغيرات لديهن. وتم تقسيم الطالبات من حيث مستوى صراع الدور، حيث تم اختيار الطالبات مرتفعي صراع الدور كمجموعة تجريبية للبحث الحالي الذين حصلوا على درجات أكثر من (٧٢) درجة في المقياس المستخدم في البحث الحالي. وتم ضبط المتغيرات الدخيلة وتتمثل في متوسط العمر الزمني والفرقة الدراسية حيث تم اختيار عينة البحث جميعهم طالبات مقيدات بالفرقة الرابعة لضبط العوامل المؤثرة عليهن.
- **تطبيق البرنامج الإرشادي** الذي يتضمن استخدام البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي على طالبات المجموعة التجريبية وتم التطبيق بعدة صور فردية وجماعية ومباشرة وغير مباشرة من خلال المكالمات الصوتية ورسائل الهاتف.
- **التطبيق البعدي لأدوات البحث** تم تطبيق مقياس صراع الدور ومقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة على طالبات المجموعة التجريبية، وتم التطبيق التتبعي لأدوات البحث بعد مرور شهرين في الفصل الدراسي الثاني وتم تفرغ الدرجات.
- إدخال البيانات على الحاسب الآلي، وإجراء المعالجة الإحصائية للبيانات.
- التوصل إلى النتائج وتفسيرها في ضوء المراجعة الأدبية لمتغيرات البحث.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من صحة فروض البحث

تم استخدام أساليب التحليل اللابارامترية للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي والتتبعي لأدوات البحث وتلك الأساليب هي الأنسب نظراً لصغر حجم العينة التجريبية البالغ (٧) طالبات متزوجات حيث تم استخدام:

- اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test لقياس الفرق بين متوسطي رتب درجات العينات المترابطة.
- معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة ( $r_{prb}$ ) لقياس حجم التأثير والدلالة العملية للنتائج الدالة.

كما تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين المتغيرات للعينة الأساسية واختبار (ت) T.Test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات عينة البحث الأساسية في متغيرات البحث تبعاً لمتغيرات (مكان السكن، وجود الأطفال). وتحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات تبعاً لمتغير عدد سنوات الزواج، واختبار (LSD) للمقارنات المتعددة كأحد أساليب التحليل الإحصائية البعدية لاختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه لإيجاد اتجاه دلالة الفروق في حالة وجودها.

### نتائج البحث

#### نتيجة الفرض الأول

ينص الفرض على "يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات العينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس صراع الدور ككل وأبعاده وذلك لصالح القياس البعدي الأقل صراعاً للدور". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان بالكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقياس صراع الدور وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test كأحد أساليب التحليل اللابارامترية للمجموعات المترابطة، كما تم حساب حجم تأثير البرنامج والدلالة العملية للنتائج الدالة عند استخدام اختبار ويلكوكسون لعينتين مترابطتين باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المترابطة ( $r_{prb}$ ) من خلال المعادلة التالية كما ذكرها (حسن، ٢٠١١، ٢٧٩، ٢٨٠) وهي:

$$r_{prb} = (4(T/n(n+1)))-1$$

T (مجموع الرتب ذات الإشارة الموجبة والسالبة) - n (عدد أزواج الدرجات)

ويفسر في ضوء المحركات التالية:

- دلالة عملية ضعيفة (أصغر من ٠,٤)

- دلالة عملية متوسطة (٠,٧ - ٠,٤)
  - دلالة عملية كبيرة (٠,٩ - ٠,٧)
  - دلالة عملية كبيرة جداً (أكبر من ٠,٩)
- والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (١٦) قيمة (Z) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس صراع الدور باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon

الابعاد	القياس	متوسط حسابي	انحراف معياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	$r_{prb}$	الدلالة العملية
عبء الدراسة	القبلي	٢١,٧١	١,١١	الرتب الموجبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	*٢,٣٨٤	١	كبيرة جداً
				الرتب السالبة	٠	٠	٠			
	البعدي	١٤,٧١	١,٣٨	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
				الرتب السالبة	٧	٠	٠			
عبء الاسرة	القبلي	٢٥,٢٩	٢,٣٦	الرتب الموجبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	*٢,٣٧١	١	كبيرة جداً
				الرتب السالبة	٠	٠	٠			
	البعدي	١٥,٧١	١,٧٩	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
				الرتب السالبة	٧	٠	٠			
الصراع البيني	القبلي	٢٦,١٤	١,٤٦	الرتب الموجبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	*٢,٣٧١	١	كبيرة جداً
				الرتب السالبة	٠	٠	٠			
	البعدي	١٤,٥٧	١,٩٨	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
				الرتب السالبة	٧	٠	٠			
صراع الدور ككل	القبلي	٧٣,١٤	١,٣٤	الرتب الموجبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	*٢,٣٧٩	١	كبيرة جداً
				الرتب السالبة	٠	٠	٠			
	البعدي	٤٥,٠٠	١,٦٣	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
				الرتب السالبة	٧	٠	٠			

\*دالة عند مستوى (٠,٠٥)

ينتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس صراع الدور ككل وأبعاده وذلك لصالح القياس البعدي الأقل صراعاً للدور. كما أشارت قيمة حجم التأثير والدلالة العملية إلى وجود دلالة عملية كبيرة جداً في خفض صراع الدور بسبب البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي التي تعرضت له العينة التجريبية.

### نتيجة الفرض الثاني

ينص الفرض على "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات العينة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس صراع الدور ككل وأبعاده". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان بالكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي

والتتبعي للعينه التجريبية على مقياس صراع الدور وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test، وحساب الدلالة العملية للنتائج الدالة باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة ( $r_{prb}$ ) ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٧) قيمة (Z) للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لمقياس صراع الدور باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon

الابعاد	القياس	متوسط حسابي	انحراف معياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدالة
عبء الدراسة	البعدي	١٤,٧١	١,٣٨	الرتب الموجبة	٢	٣,٠٠	٦,٠٠	٠,٤٤٧	غير دالة
				الرتب السالبة	٣	٣,٠٠	٩,٠٠		
	التتبعي	١٤,٨٦	١,٣٤	التساوي	٢				
				المجموع	٧				
عبء الاسرة	البعدي	١٥,٧١	١,٧٩	الرتب الموجبة	٤	٣,٥٠	١٤,٠٠	٠,٨١٦	غير دالة
				الرتب السالبة	٢	٣,٥٠	٧,٠٠		
	التتبعي	١٥,٤٣	٠,٩٧	التساوي	١				
				المجموع	٧				
الصراع البيني	البعدي	١٤,٥٧	١,٩٨	الرتب الموجبة	١	٤,٠٠	٤,٠٠	١,٨٩	غير دالة
				الرتب السالبة	٦	٤,٠٠	٢٤,٠٠		
	التتبعي	١٥,٢٩	١,٤٩	التساوي	٠				
				المجموع	٧				
صراع الدور ككل	البعدي	٤٥,٠٠	١,٦٣	الرتب الموجبة	٣	٣,٠٠	٩,٠٠	٠,٨٧٧	غير دالة
				الرتب السالبة	٤	٤,٧٥	١٩,٠٠		
	التتبعي	٤٥,٥٧	١,٥١	التساوي	٠				
				المجموع	٧				

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس صراع الدور ككل وأبعاده. مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي في خفض صراع الدور لدى العينة التجريبية.

### مناقشة نتيجة الفرض الأول والثاني

أسفرت نتائج الفرض الأول والثاني عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس صراع الدور ككل وأبعاده وذلك لصالح القياس البعدي الأقل صراعاً للدور. وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس صراع الدور ككل وأبعاده.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة في فاعلية استخدام العلاج الجدلي السلوكي في علاج العديد من الاضطرابات في الشخصية مثل (الشمالية وأبو عيطه، ٢٠١٦؛ الشافعي،

٢٠١٨؛ البلوي، ٢٠٢٠؛ طلب، ٢٠٢٠؛ عبيد، ٢٠٢٠؛ أبو بكر، ٢٠٢١؛ البليطي، ٢٠٢١؛ عطا الله، ٢٠٢١؛ محروم والخوالدة، ٢٠٢١؛ Flynn, et al., 2021؛ الشويخ وآخرون، ٢٠٢٢؛ باظه وآخرون، ٢٠٢٢؛ Braden, et al., 2022؛ Ciesinski, et al., 2022؛ باظه وآخرون، ٢٠٢٣؛ حنور وآخرون، ٢٠٢٣؛ خشبة، ٢٠٢٣).

ومنها دراسات أثبتت فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في تنمية بعض المتغيرات التي لها علاقة موجبة دالة إحصائياً بصراع الدور ومن هذه المتغيرات اليقظة العقلية (رحيم وكاظم، ٢٠١٦؛ باظه وآخرون، ٢٠٢١)، والرفاهية والرضا عن الحياة (Whelan, 2014؛ الصفتي ومعروف، ٢٠١٥؛ Kulik, et al., 2016؛ Benedik, 2018؛ عبد اللا، ٢٠١٩؛ عبد الحميد ودنقل، ٢٠٢١؛ دسوقي، ٢٠٢٢؛ Harvey, et al., 2023)، والتكيف النفسي (عربيات، ٢٠١٧؛ الفيفي، ٢٠٢٠؛ حمامة ونصرات، ٢٠٢٣)، والتنظيم الانفعالي وضبط الذات (Artana & Sireno, et al., 2020; Pohan, 2019)؛ أحمد، ٢٠٢٠؛ عبد الحميد ودنقل، ٢٠٢١؛ سويد، ٢٠٢٣)، ومنها دراسات أثبتت فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في علاج بعض المتغيرات التي لها علاقة سالبة دالة إحصائياً بصراع الدور ومن هذه المتغيرات الاحتراق النفسي والاكتئاب (Fitzpatrick, et al., 2020)؛ اسماعيل، ٢٠٢١؛ دسوقي، ٢٠٢٢؛ قاسم، ٢٠٢٢؛ Zheng, et al., 2022؛ أمين، ٢٠٢٣)، والإحباط والقلق (خضر، ٢٠١٩؛ Sireno, et al., 2020).

كما اتفقت نتيجة البحث الحالي مع بعض الدراسات السابقة في فاعلية البرامج الإرشادية في خفض صراع الدور ومنها (الفيفي، ٢٠٢٠؛ القضاء والشاره، ٢٠٢٣).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن العلاج الجدلي السلوكي ساعد على خفض مستوى صراع الدور حيث اتضح ذلك من انخفاض درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن القياس القبلي لمقياس صراع الدور إذ أصبح أقل شعوراً بصراع الدور بين الدراسة والأسرة، ويرجع ذلك إلى:

- فاعلية جلسات برنامج الإرشاد الجدلي السلوكي والتي ساعدت الطالبات على المشاركة الإيجابية والذي أدى بدوره إلى شعورهن بالتوازن بين التقبل والرغبة في التغيير، بالإضافة إلى تسليط الضوء على التناقضات في حياتهن والعمل على التوفيق بينهم، وكذلك التغلب على ما يشوه البناء المعرفي لديهن، وتحقيق التغيير الإيجابي في حياتهن، والتركيز على تحسين مهاراتهن الحياتية من خلال المهارات الأساسية للعلاج الجدلي السلوكي والتي هدفت

إلى تشجيعهن على الاقتناع بالمنطق وضرورة تحمل ضغوطات الحياة والسعي للتخلي عن الجمود الفكري وتصلب الرأي.

- العلاج الجدلي السلوكي يُطبق على اضطرابات ذات مستويات متنوعة الشدة، ويركز على الاستقرار وإكساب القدرة على ضبط الانفعالات وخفض السلوكيات غير السوية، وتنمية مهارات سلوكيه فعالة كمهارة تنظيم المشاعر والانفعالات، وكذلك تحسين العلاقات البينشخصية.

- بناء مهارات اليقظة الذهنية بدلاً من الصلابة والتجمد الفكري يساعد الفرد على الاستبصار بأهدافه وتغيير القيم المختلة لديه وجعل سلوكه أكثر مرونة وإيجابية بدلاً من أن يقع فريسة للأفكار والخبرات السلبية التي يعايشها؛ حيث ساهمت التدريبات التي تدرّب عليها أعضاء المجموعة التجريبية على تنمية مشاعر الوضوح لديهن وكذلك المقدرة على إدارة المواقف المختلفة والاستبصار بمكونات الموقف وكذلك القدرة على استيعاب المعنى من وراء أي خبرة سلبية. كما ساهمت في تهدئة الذات والتخلص من التسرع والاندفاعية في رد الفعل وتحسين المزاج.

- التدريب على تحسين العلاقات البينشخصية ومهارات تنظيم المشاعر أدى إلى خفض المعاناة الانفعالية في مواقف الحياة الضاغطة، وعلى إعادة التنظيم المعرفي من خلال تغيير أفكار أفراد المجموعة التجريبية وانفعالاتهن السلبية إلى أفكار عقلانية إيجابية وكذلك تدريبهن على التوازن والجدلية لتفسير المتناقضات وأهمية أن يصل الفرد إلى حل وسط لما يواجهه.

- ساعد التدريب على مهارات تحمل الضغوط والأزمات في خفض صراع الدور ومن ثم زيادة القدرة على ضبط الذات وذلك من خلال التدريب على استخدام الاستراتيجيات الجدلية كالدخول في المفارقة (التناقض) والذي خلق تناقضاً معرفياً ساعدهن على الوصول إلى الفهم والتحرك نحو الجمع بين النقيضين وحل المأزق بأنفسهن، وكذلك استخدام المجاز ورواية القصص الذي كان هدفة إعادة صياغة المشكلات الخاصة بأفراد المجموعة التجريبية لمساعدتهن على الفهم واقتراح حلول للمشكلات التي تواجههن، كما أسهمت مهارات تحمل الضغوط في اكسابهن ردود أفعال مناسبة وغير متسرعة لتخطي الضغوط النفسية، وتعلم طرق التعامل مع الرغبات السلبية من خلال مهارات الإيجابيات والسلبيات ومهارات الاسترخاء وتهدئة الذات التي ساعدتهن على ضبط الانفعالات والاندفاع مما انعكس على خفض سلوكيات صراع الدور لديهن.

- ما أحدثته الفنيات المستخدمة في البرنامج من تغيير في أفكار وقيم أفراد المجموعة التجريبية؛ مما ينعكس على تحسن المهارات في التعامل مع المواقف المختلفة، كما يساعد على التفاعل مع الأفكار والسيطرة على الخبرات المثيرة للصراع النفسي.
  - ومن الفنيات التي تم التدريب عليها فنية العقل الحكيم وفنية الفصل بين المتناقضات وكذلك فنية محامي الشيطان التي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على وضع الأفكار في مسارها الصحيح وجعلت لديهم القدرة على ضبط تفكيرهم وتقييم أفكارهم بشكل دائم حيث عملت هذه الفنيات على استحضار أفكار إيجابية عقلانية بالإضافة إلى فنية الاسترخاء واليقظة الذهنية التي ساعدت على جعل تركيزهم في الحاضر وخفض مستوى اجترارهم لأفكار الماضي السلبية
  - ساعدت فنية الحوار الجدلي وعكس الدور ولعب دور أفراد المجموعة التجريبية على مواجهة معتقداتهم غير المنطقية ومجادلتهم للوصول إلى موقف أكثر اتزاناً وأثر فعال في تحسين علاقتهم بالآخرين.
  - فنية الواجب المنزلي الذي له دور هام في اتقان المهارة واستخدامها في الحياة اليومية، وأسلوب التعزيز الذي خلق الدافع للتقدم وإحراز مزيد من التطور، والنمذجة من الوسائل الهامة أيضاً حيث تلفت انتباه الطالبات إلى ما تم شرحه. وساعدت كتابة المواقف اليومية التي تسبب لهم الضيق ومحاولة تحليلها وتقييمها في عدم الاحتفاظ بالمشاعر السلبية حتى لا تؤثر عليهن في المستقبل والاستفادة منها في مواقف أخرى.
  - تطبيق جلسات البرنامج بصورة فردية وجماعية ومباشرة وغير مباشرة ساعد أفراد المجموعة التجريبية على التنفيس عن انفعالاتهم في جو اجتماعي حر هو أقرب إلى الحياة الواقعية التي يعيشون فيها.
  - استخدام الاستشارات الهاتفية فكان لها دوراً هاماً حيث ناقشت الباحثتان بعض أفراد المجموعة التجريبية الذين كانوا في حاجة إلى استشارات هاتفية ورسائل واتس في بعض الأمور التي لم يفضلوا مناقشتها وجهاً لوجه، وذلك للتأكد من طريقة تفكيرهم في بعض الأمور الخاصة. وهذا بجانب اللقاءات المباشرة الفردية والجماعية.
- وهذا ما أكد عليه سويد (٢٠٢٣، ٥٩٣) من أن استخدام الإرشاد الجدلي السلوكي يعد من التدخلات العلاجية الفعالة لمجموعة متنوعة من المشكلات الإكلينيكية، كما أن التدريب الجماعي على المهارات يعمل على بناء المرونة ومعالجة المشكلات السلوكية وضبط وتنظيم الانفعالات، ويمكن تطبيقه في البيئات المختلفة. ويستخدم الإرشاد الجدلي السلوكي كتدخل وقائي يُسهم في

تدريب الأفراد مضطربي السلوك على تعلم مهارات حياتية من خلال التدريب على مهارات تنظيم الانفعال، ومهارات اليقظة العقلية، ومهارات تحمل الضغوط، حيث يركز على محاولة تعديل الأساليب البينشخصية الخاطئة والمتناقضة في التفكير لدى الفرد وتبني قيم ومعتقدات منطقية والمساعدة على تغيير سلوكه المشكل ودفعه لتحقيق التوافق وضبط النفس وتحسين المزاج.

هذا ويمكن تفسير بقاء أثر ما تعرضت له المجموعة التجريبية من معالجة باستخدام الإرشاد الجدلي السلوكي خلال فترة المتابعة في متغير صراع الدور في ضوء مجموعة من النقاط هي:

- محتوى البرنامج كان متسقاً مع الغرض الذي صمم من أجله مما تم تقديمه من مهارات وخبرات انتقلت إليهن وأصبحت سلوكاً في حياتهن اليومية، ويرجع استمرار أثر البرنامج بما تضمنه من فنيات إرشادية متنوعة تشبع حاجات الطالبات لتعلم مهارات حياتية متنوعة.
- أن الإرشاد الجدلي السلوكي علاج قائم على تغيير الفلسفة التي ينتهجها الفرد في التعامل مع المواقف الحياتية ومن ثم التغيير في استراتيجياته التي يستخدمها في الحياة؛ لذا فإن الفرد الذي يخضع لبرنامج علاج الجدلي السلوكي تنمو لديه مشاعر وأفكار ومعارف جديدة تساعده في مواجهة الخبرات السلبية قبل الايجابية، وخفض الصراعات النفسية لديه.
- الطالبات حققن مستوى منخفض لصراع الدور أثناء جلسات البرنامج وعدم انتكاسهم مرة أخرى يعد نجاحاً، كان السبب الرئيسي وراءه هو الحفاظ على تحقيق التقدم المستمر والدال في المهارات التي تم تنميتها من خلال البرنامج مما يدل على أن الطالبات أدركن قيمتها مما شكل سبباً واثقاً أمام انتكاس حالاتهن مرة أخرى وإصابتهم بصراع الدور مرة أخرى.

### نتيجة الفرض الثالث

ينص الفرض على "يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات العينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل وأبعاده وذلك لصالح القياس البعدي الأعلى لياقة نفسية". ولتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان بالكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test، وحساب الدلالة العملية للنتائج الدالة باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة ( $r_{prb}$ )، والجدول التالي يوضح ذلك:



جدول (١٨) قيمة (Z) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة باستخدام اختبار Wilcoxon

الابعاد	القياس	متوسط حسابي	انحراف معياري	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	$r_{pr}$	الدلالة العملية
لياقة الدافعية والإدارة الذاتية	القبلي	١٥,٢٩	٤,٣	الرتب الموجبة	٠	٠	٠	*٢,٣٧٥	١	كبيرة جداً
				الرتب السالبة	٧	٤	٢٨			
	البعدي	٢٤,٨٦	١,٦	التساوي	٠					
				المجموع	٧					
لياقة التعاطف وفهم انفعالات الآخرين	القبلي	١١,٥٧	١,٧	الرتب الموجبة	٠	٠	٠	*٢,٣٨٥	١	كبيرة جداً
				الرتب السالبة	٧	٤	٢٨			
	البعدي	١٦,٤٣	٠,٩	التساوي	٠					
				المجموع	٧					
لياقة إدارة الضغوط لتحقيق الاهداف	القبلي	١٦,٤٣	٦,٣	الرتب الموجبة	٠	٠	٠	*٢,٣٧٥	١	كبيرة جداً
				الرتب السالبة	٧	٤	٢٨			
	البعدي	٢٥,٥٧	١,١	التساوي	٠					
				المجموع	٧					
لياقة إدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية	القبلي	٢٠,٠٠	٤,٤	الرتب الموجبة	٠	٠	٠	*٢,٣٧٩	١	كبيرة جداً
				الرتب السالبة	٧	٤	٢٨			
	البعدي	٣٤,١٤	٢,٣	التساوي	٠					
				المجموع	٧					
لياقة إدارة وتنظيم الانفعالات	القبلي	١٣,١٤	٥,١	الرتب الموجبة	٠	٠	٠	*٢,٣٧٥	١	كبيرة جداً
				الرتب السالبة	٧	٤	٢٨			
	البعدي	٢٠,٢٩	١,٩	التساوي	٠					
				المجموع	٧					
اللياقة النفسية ككل	القبلي	٧٦,٤٣	١٩,٣	الرتب الموجبة	٠	٠	٠	*٢,٣٦٦	١	كبيرة جداً
				الرتب السالبة	٧	٤	٢٨			
	البعدي	١٢١,٢٩	٥,٤	التساوي	٠					
				المجموع	٧					

\*دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل وأبعادها وذلك لصالح القياس البعدي الأعلى لياقة نفسية. كما أشارت قيمة حجم التأثير والدلالة العملية الى وجود دلالة عملية كبيرة جداً في تنمية اللياقة النفسية في إدارة الحياة بسبب البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي التي تعرضت له العينة التجريبية.

نتيجة الفرض الرابع

ينص الفرض على "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات العينة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل وأبعاده". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان بالكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للعينة التجريبية على مقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test، وحساب الدلالة العملية للنتائج الدالة باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة ( $r_{prb}$ )، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٩) قيمة (Z) للفرق بين القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة باستخدام

اختبار Wilcoxon

الابعاد	القياس	متوسط حسابي	انحراف معياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
لياقة الدافعية والإدارة الذاتية	البعدي	٢٤,٨٦	١,٥٧	الرتب الموجبة	٣	٤	١٢	٠,٣٧٨	غير دالة
				الرتب السالبة	٤	٤	١٦		
	التتبعي	٢٥,٠٠	١,١٥	التساوي	٠				
				المجموع	٧				
لياقة التعاطف وفهم انفعالات الآخرين	البعدي	١٦,٤٣	٠,٩٧	الرتب الموجبة	١	٢	٢	١,٥١٠	غير دالة
				الرتب السالبة	٤	٣,٢٥	١٣		
	التتبعي	١٧,١٤	١,٧٧	التساوي	٢				
				المجموع	٧				
لياقة إدارة الضغوط لتحقيق الاهداف	البعدي	٢٥,٥٧	١,١٣	الرتب الموجبة	٤	٣,٥	١٤	٠,٨٢٠	غير دالة
				الرتب السالبة	٢	٣,٥	٧		
	التتبعي	٢٥,٢٩	١,٦٠	التساوي	١				
				المجموع	٧				
لياقة إدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية	البعدي	٣٤,١٤	٢,٢٦	الرتب الموجبة	٤	٣,٥	١٤	٠,٨١٦	غير دالة
				الرتب السالبة	٢	٣,٥	٧		
	التتبعي	٣٣,٦٨	١,٧٧	التساوي	١				
				المجموع	٧				
لياقة إدارة وتنظيم الانفعالات	البعدي	٢٠,٢٩	١,٩٧	الرتب الموجبة	٢	٣,٥	٧	٠,٨١٦	غير دالة
				الرتب السالبة	٤	٣,٥	١٤		
	التتبعي	٢٠,٥٧	١,٣٩	التساوي	١				
				المجموع	٧				
اللياقة النفسية ككل	البعدي	١٢١,٢٩	٥,٤١	الرتب الموجبة	٣	٣,٣٣	١٠	٠,٦٨٢	غير دالة
				الرتب السالبة	٤	٤,٥	١٨		
	التتبعي	١٢١,٨٦	٤,٤٨	التساوي	٠				
				المجموع	٧				

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل وأبعادها. مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي في تنمية اللياقة النفسية لدى العينة التجريبية.

#### مناقشة نتائج الفرض الثالث والرابع

أسفرت نتائج الفرض الثالث والرابع عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل وأبعاده وذلك لصالح القياس البعدي الأعلى لياقةً نفسية. وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل وأبعاده.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة في فاعلية استخدام العلاج الجدلي السلوكي في تنمية العديد من المهارات الايجابية في الشخصية منها (عربيات، ٢٠١٧؛ عبد اللا، ٢٠١٩؛ Artana & Pohan, 2019؛ أحمد، ٢٠٢٠؛ اسماعيل، ٢٠٢١؛ عبد الحميد ودنقل، ٢٠٢١؛ باظه وآخرون، ٢٠٢١؛ دسوقي، ٢٠٢٢).

ومنها دراسات أثبتت فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في تنمية بعض المتغيرات التي لها علاقة موجبة دالة احصائياً باللياقة النفسية ومن هذه المتغيرات ضبط الذات ( Nechtelberger, et al., 2020؛ سويد، ٢٠٢٣)، والتفكير العقلاني والايجابي (الشهري والعبدي، ٢٠٢١؛ قاسم، ٢٠٢٢)، ومهارات التواصل (أحمد وضبش، ٢٠٢٣؛ Wu, et al., 2023)، والرفاهية الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية (عبد الحميد ودنقل، ٢٠٢١؛ Harvey, et al., 2023 Han, 2023)، والثقة بالنفس (محمد، ٢٠٢٠؛ حنور وآخرون، ٢٠٢١)، والوعي الذاتي وتقدير الذات (القرالة، ٢٠١٩؛ غرير والعدوان، ٢٠٢٣)، ومنها دراسات أثبتت فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في علاج بعض المتغيرات التي لها علاقة سالبة دالة احصائياً باللياقة النفسية ومن هذه المتغيرات القلق والمشقة النفسية والاكنتاب (الغباشي، ٢٠٠١؛ Fitzpatrick, et al., 2020؛ اسماعيل، ٢٠٢١؛ دسوقي، ٢٠٢٢؛ قاسم، ٢٠٢٢؛ أمين، ٢٠٢٣)، والتحيزات المعرفية وأساليب التفكير (عبد الوهاب، ٢٠١٦؛ عطا الله، ٢٠٢١).

كما اتفقت نتيجة البحث الحالي مع بعض الدراسات السابقة في فاعلية البرامج الإرشادية في تنمية اللياقة النفسية ومنها (الجعافرة وأبو أسعد، ٢٠٢٠؛ الشربيني وآخرون، ٢٠٢٢؛ الأمير والخالدي، ٢٠٢٣؛ Li, 2023).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الإرشاد الجدلي السلوكي ساعد على تنمية مستوى اللياقة النفسية في إدارة الحياة حيث اتضح ذلك من ارتفاع درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن القياس القبلي لمقياس اللياقة النفسية إذ أصبحن أكثر لياقة نفسية في إدارة حياتهن، ويرجع ذلك إلى:

- سعت الباحثتان من خلال البرنامج على تدريبهن على ضبط وإدارة انفعالاتهن وتحسين مهارات التواصل مع الآخر من خلال فنيات العلاج الجدلي لسلوكي كاستراتيجيات الجدلية والتي ساعدت الطالبات على التقليل من طرق التفكير السلبية وتحسين النظرة الايجابية للحياة من خلال التقييم الجدلي للمواقف المختلفة، وتفعيل العقل الحكيم لفهم الموقف بشكل سليم مما ساعد على تنمية اللياقة النفسية لديهن، بالإضافة إلى استخدام استراتيجيات حل المشكلات التي هدفت إلى مساعدتهن على فهم المشكلات وتحديد الإيجابيات والسلبيات ومهارة " ماذا" التي ساعدتهن في تقييم المواقف التي تعرضن لها ومهارة " كيف" والتي ساعدتهن على التبصير بطرق تعاملهن مع المواقف. وهذا ما تم من خلال الجلسات الإرشادية والتي سعت لتهدئة الذات ومحاولة تشتيت الذهن للحد من التوتر، واستبدال الانفعالات والمشاعر السلبية بانفعالات ومشاعر إيجابية، وزيادة احترام الذات والاحتفاظ بعلاقات اجتماعية إيجابية وفعاله، وممارسة هذه الأنشطة في حياتهن اليومية مما ساعد على زيادة لياقتهن النفسية في ادارة حياتهن.
- تدريب الطالبات المتزوجات على مهارات العلاج الجدلي السلوكي المتمثلة في تحمل الضغوط ومهارات تنظيم المشاعر والانفعالات بالإضافة إلى تنمية الفاعلية البيئشخصية وتدريبهن على تمارين الاسترخاء ومراقبة الذات والوعي من خلال التدريب على اليقظة الذهنية والتي ساعدتهن على البقاء في الحاضر وعدم اجترار الأفكار السلبية واللامنطقية التي تضعف من قدراتهم على تحمل الضغوط مما يساعد على التصرف بلياقة نفسية في رد الفعل في المواقف الحياتية التي تمر بها الطالبات.
- ما أحدثته الفنيات المستخدمة في البرنامج من تغيير في أفكار وقيم أفراد المجموعة التجريبية؛ حيث يتميز هذا الاسلوب العلاجي بأنه نموذج علاجي يركز على تنمية المرونة في التفكير وتحسين مستوي مهارات اليقظة الذهنية مما ينعكس على تحسن المهارات في التعامل مع المواقف المختلفة، كما يساعد على التفاعل مع الافكار والسيطرة على الخبرات المؤدية إلى اللياقة نفسية.

- استخدام فنية الاسترخاء والتدريب عليها وممارستها يومياً خلال فترة تطبيق البرنامج يساعد على تنمية اللياقة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية وهذا ما أسفرت عنه نتيجة دراسة القطان وموسي (٢٠٠٨) من وجود تأثير موجب لتمرينات الاسترخاء على اللياقة النفسية.
  - ساعدت كتابة المواقف اليومية ومحاولة تحليلها وتقييمها الاستعادة منها في مواقف أخرى مما يزيد من لياقتهم النفسية في إدارة مواقف حياتهم.
  - تطبيق جلسات البرنامج بصورة فردية وجماعية ومباشرة وغير مباشرة ساعد أفراد المجموعة التجريبية على التنفيس عن انفعالاتهم في جو اجتماعي حر هو أقرب إلى الحياة الواقعية التي يعيشون فيها. واستخدام الاستشارات الهاتفية فكان لها دوراً هاماً بجانب اللقاءات المباشرة الفردية والجماعية مما يساعد على تنمية اللياقة النفسية لديهم في جميع جوانب إدارتهم للحياة.
- هذا ويمكن تفسير بقاء أثر ما تعرضت له المجموعة التجريبية من معالجة باستخدام العلاج الجدلي السلوكي خلال فترة المتابعة في متغير اللياقة النفسية في إدارة الحياة من خلال:
- محتوى البرنامج كان متسقاً مع الغرض الذي صمم من أجله من خلال ما تم تقديمه من مهارات وخبرات انتقلت إلى الطالبات وأصبحت سلوكاً يتعايشن به في حياتهم اليومية ويرجع استمرار أثر البرنامج بما تضمنه من فنيات إرشادية متنوعة تشبع حاجات الطالبات لتعلم مهارات حياتية متنوعة.
  - أن العلاج الجدلي السلوكي ساعد على تغيير الفلسفة التي ينتهجها الفرد في التعامل مع المواقف الحياتية ومن ثم التغيير في معارفه واستراتيجياته التي يستخدمها في الحياة ومواجهة مواقف حياته بشكل إيجابي.
  - أن المتغيرات الإيجابية كان لها أثر بالغ وملحوس على شخصية كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية مما دفعهم لتحقيق مزيد من التقدم في اكتساب تلك المتغيرات الإيجابية المرتبطة باللياقة النفسية في إدارة الحياة.

#### نتيجة الفرض الخامس

ينص الفرض على "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صراع الدور ككل وأبعاده واللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل وأبعاده لدى عينة البحث الأساسية". ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث الأساسية في اللياقة النفسية ككل وبين صراع الدور ككل وأبعاده، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢٠) معامل الارتباط بين اللياقة النفسية ككل وصراع الدور وأبعاده

المتغيرات	عبء الدراسة	عبء الأسرة	الصراع البيئي (التوازن)	الصراع النفسي ككل
اللياقة النفسية ككل	*٠,٤٢-	*٠,٣٧-	*٠,٤٤-	*٠,٣٦-

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين اللياقة النفسية ككل، وصراع الدور ككل وأبعاده (عبء الدراسة، عبء الأسرة، الصراع البيئي).

كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث الأساسية في صراع الدور ككل وبين أبعاد اللياقة النفسية في إدارة الحياة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢١) معامل الارتباط بين صراع الدور ككل وأبعاد اللياقة النفسية في إدارة الحياة

المتغيرات	لياقة الدافعية والإدارة الذاتية	لياقة التعاطف وفهم انفعالات الآخرين	لياقة إدارة الضغوط لتحقيق الاهداف	لياقة إدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية	لياقة إدارة وتنظيم الانفعالات
صراع الدور ككل	*٠,٣٨-	**٠,٥٥-	*٠,٣٥-	**٠,٥٩-	**٠,٥٤-

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، بين صراع الدور ككل، وجميع أبعاد اللياقة النفسية (لياقة الدافعية والإدارة الذاتية، لياقة التعاطف وفهم انفعالات الآخرين، لياقة إدارة الضغوط لتحقيق الاهداف، لياقة إدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية، لياقة إدارة وتنظيم الانفعالات).

#### مناقشة نتائج الفرض الخامس

أسفرت نتائج الفرض الخامس عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥، ٠,٠١) بين صراع الدور ككل وأبعاده، وبين اللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل وأبعاده.

حيث أنه كلما زاد مستوى اللياقة النفسية للطالبة المتزوجة يقل مستوى صراع الدور لديها ويظهر ذلك في انخفاض شعورها بعبء الدراسة وعبء الأسرة وقدرتها على التوازن بينهما من خلال لياقتها النفسية في جميع جوانب ادارة حياتها المتمثلة في الدافعية والإدارة الذاتية والتعاطف وفهم انفعالات الآخرين وإدارة الضغوط لتحقيق الأهداف وإدارة التواصل والعلاقات الاجتماعية وإدارة وتنظيم الانفعالات.

فيؤكد قاسم (٢٠١٦، ٧٧) على أن صراع الدور لدى الطالبة المتزوجة يؤثر تأثيراً سلبياً على قدرتها على الانجاز والدافعية وامدادها بالطاقة التي تساعد على النجاح والتفوق في الدراسة والحياة عامة والتغلب على العقبات بكفاءة ومثابرة وتخطيط جيد للمستقبل. وهذا ما أكدت عليه نتائج بعض الدراسات السابقة من وجود علاقة ارتباطية بين بعض المتغيرات وكل من صراع الدور واللياقة النفسية فقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين دافعية الانجاز واللياقة النفسية (الحياني، ٢٠٢١)، ووجود علاقة ارتباطية سالبة مع صراع الدور (أحمد، ٢٠١٦؛ قاسم، ٢٠١٦). ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرفاهية وجودة الحياة واللياقة النفسية (Han, 2023)، ووجود علاقة ارتباطية سالبة مع صراع الدور (Kulik, et al., 2016; Benedik, 2018). ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات الحياة واللياقة النفسية (أحمد وضبش، ٢٠٢٣)، ووجود علاقة ارتباطية سالبة مع صراع الدور (المرسي وعبد الله، ٢٠٢١). وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاحتراق والمشقة النفسية واللياقة النفسية (الغباشي، ٢٠٠١)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة مع صراع الدور (رفاعي، ٢٠١٠؛ Zheng, et al., 2022). كما أكدت نتائج الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين صراع الدور وإدارة الضغوط النفسي (موسى، ٢٠١٥؛ حجاج وآخرون، ٢٠٢٣).

#### نتيجة الفرض السادس

ينص الفرض على "توجد فروق دالة احصائياً في صراع الدور واللياقة النفسية في إدارة الحياة لدى عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغيرات (مكان السكن، وجود أطفال، عدد سنوات الزواج)". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء: اختبار (ت) T.Test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات عينة البحث الأساسية على مقياس صراع الدور ككل ومقياس اللياقة النفسية في إدارة الحياة ككل تبعاً لمتغيرات (مكان السكن، وجود الأطفال). وتحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات تبعاً لمتغير عدد سنوات الزواج، واختبار (LSD) للمقارنات المتعددة كأحد أساليب التحليل الإحصائية البعدية لاختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه لإيجاد اتجاه دلالة الفروق في حالة وجودها. والجدول التالي يوضح الفروق تبعاً لمتغيرات (مكان السكن، الأطفال).

جدول (٢٢) اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطات مجموعات البحث في صراع الدور واللياقة النفسية تبعاً لمتغيرات (مكان السكن، وجود أطفال)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
صراع الدور	ريف	٦٧,٥٠	٥,٢٠	٢٦	٣٠	٠,٢١	غير دالة
	حضر	٦٨,٠٠	٣,٢٢	٦			

غير دالة	١,٢٣	٣٠	١٤	٦,٠٧	٦٦,٤٢	يوجد أطفال	اللياقة النفسية في إدارة الحياة
			١٨	٣,٥٠	٦٨,٥٥	لا يوجد أطفال	
غير دالة	١,٣٥	٣٠	٢٦	١٦,٠١	٨٧,٦٢	ريف	
			٦	١٧,٣٧	٧٧,٦٧	حضر	
دال عند ٠,٠١ لصالح وجود أطفال	٤,٦٥	٣٠	١٤	٨,٨	٩٥,١٠	يوجد أطفال	
			١٨	١٦,٥	٧٣,٨١	لا يوجد أطفال	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً في صراع الدور تبعاً لمتغيرات مكان السكن والأطفال. وكذلك عدم وجود فروق دالة احصائياً في اللياقة النفسية في إدارة الحياة تبعاً لمتغير مكان السكن. بينما يوجد فرق دال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) في اللياقة النفسية تبعاً لمتغير وجود أطفال وذلك لصالح وجود أطفال.

ويوضح الجدول التالي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الأساسية في صراع الدور واللياقة النفسية تبعاً لعدد سنوات الزواج وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تبعاً لبيانات عينة البحث الأساسية وهم (سنة واحدة زواج، سنتان زواج، ثلاث سنوات زواج).

جدول (٢٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في صراع الدور واللياقة النفسية في إدارة الحياة وفقاً لعدد سنوات الزواج

البعد	سنة واحدة زواج (ن=١٦)		سنتان زواج (ن=١٠)		ثلاث سنوات زواج (ن=٦)	
	ع	م	ع	م	ع	م
صراع الدور	٥,١٠	٦٧,٢٠	٥,٨٠	٦٧,١٢	١,٣١	٦٧,٦٧
اللياقة النفسية في إدارة الحياة	٩,٦٨	٩٣,٢٥	٢١,٨٢	٨٠,٨٠	١٢,١٠	٧٤,٠١

والجدول التالي يوضح تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات تبعاً لمتغير عدد سنوات الزواج.

جدول (٢٤) تحليل التباين للفرق بين متوسطات درجات مجموعات البحث (الثلاث) في صراع الدور واللياقة النفسية في إدارة الحياة

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية
صراع الدور	بين المجموعات	٣١,١٦	٢	١٥,٥٨	٠,٦٤٥	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٠٠,٣٣	٩	٢٤,١٤		
	المجموع	٧٣١,٥	٣١			
اللياقة النفسية في إدارة الحياة	بين المجموعات	١٩٧٣,٤	٢	٩٨٦,٧٠	٤,٤٥	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	داخل المجموعات	٦٤٢٤,٦	٩	٢٢١,٥٣		
	المجموع	٨٣٩٨,١	٣١			



يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) للفرق بين متوسطات درجات مجموعات البحث الثلاثة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في اللياقة النفسية، مما يعني وجود فرق بين درجات المجموعات الثلاثة، بينما لم تصل قيمة (ف) إلى مستوى الدلالة المطلوب بالنسبة صراع الدور. وللتعرف على مصدر التباين والفرق بين المجموعات الثلاثة، تم استخدام اختبار LSD ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٢٥) اختبار LSD لتحديد الفروق لصالح أي من المجموعات تبعاً لعدد سنوات الزواج في اللياقة النفسية في إدارة الحياة

اللياقة النفسية في إدارة الحياة			
عدد سنوات الزواج	سنة واحدة	سنتان	ثلاث سنوات
م = ٧٤,٠١	م = ٨٠,٨٠	م = ٩٣,٢٥	
سنة واحدة زواج	-		
سنتان زواج	٦,٧٩	-	
ثلاث سنوات زواج	*١٩,٢٤	*١٢,٤٥	-

\* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق أن هناك اختلاف معنوي وتباين ذا دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين مجموعات البحث في اللياقة النفسية، فظهرت تلك الفروق في عدد سنوات الزواج لصالح ثلاث سنوات زواج مقابل سنة واحدة وسنتان، وعدم وجود فرق معنوي بين مجموعتي السنة الواحدة والسنتان زواج.

#### مناقشة نتائج الفرض السادس

أظهرت نتائج الفرض السادس عدم وجود فروق دالة إحصائية في صراع الدور تبعاً لمتغيرات مكان السكن والأطفال وعدد سنوات الزواج.

وصراع الدور لا يختلف بين الطالبات المتزوجات في الريف أو الحضر وكذلك في حالة وجود أطفال أو عدم وجود أطفال وفي مرور عدد سنوات للزواج يتراوح بين سنة لثلاث سنوات ويرجع ذلك إلى طبيعة الدراسة بالكلية بأنها دراسة عملية تتطلب وقتاً ومجهوداً كبيراً من الطالبة سواء داخل الكلية وفي المنزل بالإضافة إلى الحضور اليومي للكلية بجانب متطلبات الأسرة، كما أن لقلة خبرة الطالبة المتزوجة وعدم قدرتها على تنظيم وقتها وتعدد عليها الأدوار بما أنها طالبة وزوجة، وبالتالي لا تستطيع القيام بكل المطالب في آن واحد هذا كله يظهر مستوى مرتفع من صراع الدور لديها بغض النظر عن المتغيرات الأخرى.

وهذا يفسر أن الطالبة المتزوجة في هذا السن عرضه لشعورها بصراع الدور حيث أسفرت نتائج بعض الدراسات السابقة بوجود تأثير للسن الأصغر للمرأة على الشعور بصراع الدور ومن هذه الدراسات (الفيفي، ٢٠٢٠؛ المرسي وعبد الله، ٢٠٢١).

بالنسبة لمتغير مكان السكن تختلف نتيجة البحث الحالي في عدم وجود فروق في صراع الدور مع نتيجة دراسة المرسي وعبد الله (٢٠٢١) فكانت الفروق لصالح الحضر .

أما بالنسبة لمتغير الأطفال فقد اتفقت نتيجة البحث الحالي في عدم وجود فروق في صراع الدور مع نتيجة دراسة (عمارة، ٢٠٠٦؛ موسى، ٢٠١٥؛ عصفور، ٢٠١٨؛ زيار وكركوش، ٢٠٢١). واختلفت مع نتيجة دراسة (الفيفي، ٢٠٢٠؛ المرسي وعبد الله، ٢٠٢١) فكانت الفروق لصالح الأبناء الأكثر عدداً ومع نتيجة دراسة (عبد الحميد، ٢٠٢٢) فكانت الفروق لصالح الأبناء الأقل عدداً. ونتيجة دراسة (قاسم، ٢٠١٦) فكانت الفروق لصالح وجود أطفال مقابل عدم وجود أطفال. وبالنسبة لمتغير عدد سنوات الزواج فقد اتفقت نتيجة البحث الحالي في عدم وجود فروق في صراع الدور مع نتيجة دراسة (عصفور، ٢٠١٨؛ المرسي وعبد الله، ٢٠٢١)، واختلفت مع نتيجة دراسة (عبد الحميد، ٢٠٢٢) فكانت لصالح عدد سنوات الزواج الأقل.

أما بالنسبة للياقة النفسية في إدارة الحياة فقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اللياقة النفسية تبعاً لمتغير مكان السكن. بينما يوجد فرق دال إحصائياً في اللياقة النفسية تبعاً لمتغير الأطفال وذلك لصالح وجود أطفال. وفي متغير عدد سنوات الزواج لصالح ثلاث سنوات زواج مقابل سنة واحدة وستان زواج.

ويمكن تفسير ذلك بأن اللياقة النفسية تطورية نتيجة مرور الطالبة المتزوجة بالعديد من الخبرات الحياتية التي تعزز مستواها وهذا يؤكد الفروق فوجود الأطفال ومرور عدد سنوات أكثر للزواج أدى إلى مرور الطالبة المتزوجة بخبرات أكثر وشعورها بتحمل مسؤولية أكبر مما أدى إلى تنمية لياقتها النفسية بشكل أكبر. وقد أكدت نتائج بعض الدراسات وجود فروق في اللياقة النفسية تبعاً لمتغير السن وذلك لصالح السن الأكبر (الحازمي، ٢٠١٩)، وهذا يؤكد تفسير الباحثان من تأثير الخبرات على تنمية اللياقة النفسية. بينما أسفرت نتيجة دراسة الشهري والعبودي (٢٠٢١) عن عدم وجود فروق في اللياقة النفسية تبعاً للسن.

#### توصيات البحث: في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:

- مساعدة الأفراد عامة والطالبات المتزوجات خاصة على فهم صراع الدور والمهارات الضرورية لمواجهة احتمالية حدوثه.
- الاهتمام بتنمية اللياقة النفسية للأفراد منذ الصغر مثل الاهتمام بلياقتهم البدنية لما لها من تأثير إيجابي على الشخصية في المستقبل.

- تنظيم دورات إرشادية للتدريب على مهارات الإرشاد الجدلي السلوكي لبناء علاقات فعالة مع الآخرين. وإعداد وتنفيذ برامج إرشادية جدلية سلوكية لتنمية متغيرات إيجابية أخرى في الشخصية تساعد الطلاب على تجاوز الاضطرابات الانفعالية بطرق إيجابية وفعالة.
- ضرورة الاهتمام بفئة الزوجات؛ حيث تعد هذه الفئة من الفئات المهمشة بالمجال البحثي النفسي ومن قبل الجهات المختلفة المهتمة برعاية الأمومة والطفولة.
- عقد دورات تدريبية وورش عمل لتدريب الإخصائيين وتنمية مهاراتهم على استخدام فنيات الإرشاد الجدلي السلوكي لتقديم بعض خدمات المساندة النفسية وخدمات الدعم النفسي للفئات المختلفة.
- ضرورة تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي بالجامعات لخدمة المجتمع المدني، ومن ثم فإن تفعيل ذلك الدور يسهم في خفض العديد من أشكال الضغوط المختلفة الناتجة عن الضغوط الاقتصادية والنفسية والاجتماعية.
- عقد دورات إرشادية وتثقيفية للمعلمين عن كيفية التماور الإيجابي مع الطلاب لتعديل البنية المعرفية لديهم.

#### بحوث مقترحة: في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثان إجراء البحوث التالية:

- إجراء المزيد من البحوث لدراسة فاعلية البرامج الإرشادية الجدلية السلوكية في علاج المشكلات كمشكلة قلق المستقبل والشعور بالتصدع الأسري والمشقة النفسية وغيرها من المشكلات لدى عينات مختلفة.
- إجراء المزيد من البحوث لدراسة فاعلية البرامج الإرشادية الجدلية السلوكية في تنمية بعض المهارات الإيجابية في الشخصية مثل الطموح الأكاديمي والشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي وفاعلية الذات والتوجه نحو التفوق وغيرها من المتغيرات لدى عينات مختلفة.
- دراسة أثر متغيرات إيجابية أخرى كالمناخ النفسية والصلابة النفسية على أعراض صراع الدور وغيره من الاضطرابات الانفعالية لدى عينات مختلفة.
- دراسة العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية واللياقة النفسية ومهارات إدارة الحياة لدى عينات مختلفة.

## المراجع

- أبو بكر، أحمد سمير صديق (٢٠٢١). فعالية برنامج علاجي سلوكي جدلي في تخفيف بعض أعراض اضطراب الوسواس القهري لدى طلبة الجامعة: دراسة حالة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم، ٦(١٥)، ٧٠-١.
- أبو زيد، حسن يوسف عبدالله (٢٠٢٠). اللياقة النفسية وعلاقتها بالسلوك الإبداعي لدى المدرسين. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ٤٢، ١-٤٩.
- أبو غالى، عطف محمود (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٣٨(١)، ١٣٧-١٦٦.
- الأحمد، أحمد بن سعد (٢٠٢٠). مهارات إدارة الحياة وعلاقتها بالميل العصائبي لدى عينة من النساء السعوديات العاملات بمدينة الرياض. مجلة الدراسات الاجتماعية السعودية، ٦، ٢-٣٢.
- أحمد، آيات عبد المنعم الديسبي وضبش، شيماء عبد الرحمن أحمد (٢٠٢٣). اللياقة النفسية وعلاقتها بالتخطيط لمهارات الحياة المستقبلية لدى الشباب. مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، ٧٢، ٤٩٣-٥٣٢.
- أحمد، رحاب يحيى (٢٠٢٠). فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣١(١٢١)، ١٠٤-١٦٤.
- أحمد، ليلي كامل (٢٠١٦). العلاقة بين صراع الدور ودافعية الإنجاز للمرأة العاملة. مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، ٥٥، ٤٧٢-٤٩٣.
- إسماعيل، حنان محمد سيد (٢٠٢١). فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في تنمية المرونة النفسية وعلاقته بالاكتهاب. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين، ٢٢(٢)، ١٨٩-٢١٨.
- الأمير، مروه محمد عبد والخالدي، أمل إبراهيم (٢٠٢٣). فاعلية أسلوب العلاج السلوكي المعرفي في تنمية اللياقة النفسية لدى الكوادر الصحية. المؤتمر العلمي السادس والعشرين للعلوم الإنسانية والتربوية، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، ٤٩٧-٥١٢.

- أمين، رانيا كمال يوسف وحسن، محمد السيد عبد الرحمن ومحمد، سماح صالح محمود (٢٠٢٣). فعالية العلاج السلوكي الجدلي للحد من تناقض ادراك الذات في خفض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- باطه، آمال عبدالسميع مليجي والطار، محمود مغازي علي وأحمد، منى أحمد عبدالحى (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى المراهقات المتفوقات دراسيا. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠٥، ١٠٨ - ١٢٨.
- باطه، آمال عبدالسميع مليجي والعيسوي، السيد جمعة أحمد والطار، محمود مغازي علي (٢٠٢١). فعالية برنامج سلوكي جدلي لتحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠٣، ١٥١ - ١٦٩.
- باطه، آمال عبدالسميع مليجي والنيل، سحر على حسن عبدالعزيز وحسن، عزة عبدالرحمن (٢٠٢٢). فعالية برنامج سلوكي جدلي لخفض الجنوح الكامن لدى المراهقين ضعاف السمع. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠٤، ٩ - ٧٣.
- بالحاج، عفاف محمد أحمد (٢٠٢٣). العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة المرقب. مجلة القلعة، ٢٠، ١٤٨ - ١٦٧.
- البلوي، خولة سعد (٢٠٢٠). فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٨٥ (٣)، ١١٣٩ - ١٢٠٢.
- البليطي، أسماء مسعود محمد أحمد (٢٠٢١). فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في خفض السلوك الفوضوي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٠)، ١٦٥ - ٢١٠.
- الجعافرة، إبراهيم موسى وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي إرشادي قائم على تنمية المصادر البشرية لتنمية اللياقة النفسية واللاتزان الانفعالي وخفض حمى البداية لدى عينة من لاعبي كرة القدم. رسالة دكتوراه، جامعة مؤتة، الأردن.
- جيا، رنا كمال (٢٠٢٣). دراسة مقارنة في العبء المعرفي بين الطالبات المتزوجات والعازبات في قسم العلوم التربوية والنفسية. مجلة رماح للبحوث والدراسات، ٨١، ٢٧٥ - ٣٠٠.
- الحازمي، عبدالرحمن ذياب محمد (٢٠١٩). اللياقة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، ٢، ١٦٥ - ١٩٠.

- حجاج، ريهام جلال دسوقي ونوفل، ربيع محمود علي وعبدالغني، إيمان محمد قطب (٢٠٢٣).  
صراع الدور وعلاقته باستراتيجيات إدارة الضغوط لدى عينة من المطلقات. مجلة البحوث  
في مجالات التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، ٤٧، ٦٧٥ - ٧٦٧.
- حجازي، عائشة علي عبده ومحمد، أميرة أحمد عبدالحفيظ (٢٠١٧). مستوى الاحتراق النفسي  
وعلاقته بضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.  
العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ٢٥(٢)، ٢-٢٧.
- حسن، عزت عبد الحميد (٢٠١١). الاحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج spss  
18. دار الفكر العربي، القاهرة.
- الحضري، سومة أحمد محمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتخفيف مستوى  
القدر الزواجي في تحسين الصحة النفسية لدى طالبات الجامعة المتزوجات حديثاً. مجلة  
التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٨٨(٣)، ٦٩-١٣٥.
- حمامة، عمار ونصرات، السعيد (٢٠٢٣). صراع الأدوار لدى الطالبة العاملة والمتزوجة وعلاقته  
بتوافقها الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الوادي. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية،  
جامعة وهران، ١٢(٢)، ٤٥١-٤٧٠.
- حنور، قطب عبده خليل والطار، محمود مغازي علي وإسماعيل، سمر محمد أحمد بدوي  
(٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي لخفض اضطراب المسلك لدى المراهقين.  
مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠٩، ٦٧-٨٩.
- حنور، قطب عبده خليل وشطا، نور جلال السيد ومحمد، فاطمة الزهراء الدمرداش (٢٠٢١).  
فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي لتحسين الصلابة النفسية لدى المعلمات المطلقات.  
مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠١، ٣٣٥-٣٥٨.
- حياة، غيات (٢٠١٣). صراع الأدوار عند المرأة العاملة في المواقع القيادية. مجلة العلوم  
الانسانية والاجتماعية، ١٢، ٩٥-١٠٩.
- الحياني، زبيدة عباس محمد هندي (٢٠٢١). اللياقة النفسية وعلاقتها بدافع الإنجاز الأكاديمي  
لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، ١٦(٢)، ١٩٤-٢١٧.
- خشبة، نيفين فوزي محمد (٢٠٢٣). فاعلية برنامج تدريبي قائم على العلاج الجدلي السلوكي  
لخفض أعراض الاضطراب ثنائي القطب لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي  
في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٤(٦)، ١١٤-١٥٧.

- خضر، إيمان علي محمود (٢٠١٩). فعالية استخدام العلاج السلوكي الجدلي في خفض قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الاسكندرية، ١١(٤٠)، ٢٤٩ - ٣٢٨.
- خضير، مرفت إبراهيم إبراهيم (٢٠٢٢). إدارة الحياة وعلاقتها بالازدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٩٦ (٥)، ٣٩١ - ٤٤٧.
- الدخيل، عبد الرحمن أحمد جاسم محمد أحمد وأيوب، علاء الدين عبد الحميد والزغول، عماد عبدالرحيم عبد الله (٢٠١٩). الإسهام النسبي للعوامل الخمس الكبرى للشخصية وأساليب التفكير في اللياقة النفسية لدى الطلبة الموهوبين رياضياً في المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، جامعة الخليج العربي، المنامة.
- الدخيل، عبدالرحمن أحمد (٢٠٢٣). بناء مقياس اللياقة النفسية لدى الطلبة الموهوبين رياضياً في المرحلة الثانوية بدولة الكويت. المجلة التربوية، ٣٧(١٤٦)، ٨١ - ١٠٤.
- الدريير، عبد المنعم أحمد (٢٠٠٤). دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي. عالم الكتب، القاهرة.
- دسوقي، حنان فوزي أبو العلا (٢٠٢٢). فعالية العلاج السلوكي الجدلي في خفض الشعور بالاكئاب لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وأثره على الرضا عن الحياة لديهن. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٨(١٢)، ١ - ٧٠.
- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٤). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي (ط٢). دار الفكر العربي، القاهرة.
- رحيم، خلود وكاظم، سهام (٢٠١٦). علاقة اليقظة العقلية بصراع الأدوار لدى الطالبات المتزوجات في كلية التربية للبنات. المؤتمر العلمي التخصصي الثاني والعشرين، عدد خاص، مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، ١، ١ - ٢٣.
- رفاعي، عزة محمد صديق (٢٠١٠). الاحتراق النفسي وعلاقته بالأدوار المنوطة بالمرأة المصرية. دراسات عربية في علم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٩(٣)، ٤٣٧ - ٤٩٠.
- رمضان، عبدالناصر أنيس عبدالوهاب وعمر، عمرو رفعت وأبو سليمة، نجلاء فتحي محمد وفوزي، أمنية محمد محمد كمال (٢٠٢٢). تطوير مقياس لتقييم مهارات إدارة الحياة وتقدير

- خصائصه السيكومترية لدى مجهولي النسب في المراهقة المبكرة. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ٤٠، ٦٥٥ - ٦٧٩.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٣). دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
- زيار، محمد وكركوش، فتيحة (٢٠٢١). صراع الأدوار وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالبات المتزوجات بالجزائر. مجلة آفاق لعلم الاجتماع، ١١(٢)، ١٠٧ - ١٢٣.
- ساسى، آمنة سليمان محمود (٢٠١٧). الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية التربية جامعة مصراته وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراته، ٣(٨)، ٢٨٨ - ٣١٤.
- سعد الله، مي شوقي محمد والسيد، منصور محمد وعبدالرحمن، جيهان محمد بكري (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس صراع الدور لدى عينة من طالبات الدراسات العليا المتزوجات بجامعة أسوان. مجلة كلية التربية، جامعة أسوان، ٣٥، ١٩٦ - ٢١٥.
- سويد، نسرین السيد حسن عبد الله (٢٠٢٣). فعالية العلاج الجدلي السلوكي لتحسين ضبط الذات في خفض التمرد النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ١١٣، ٥٨٩ - ٦٦٥.
- سويف، مصطفى اسماعيل (٢٠١٢). اللياقة النفسية. مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، ٧٢(٧)، ١١ - ٣١.
- الشافعي، نهلة فرج علي (٢٠١٨). فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ١٠٤، ١٦٧ - ٢١٠.
- الشربيني، آيه عبده وسالم، محمد محمد ومبروك، رشا محمد علي (٢٠٢٢). برنامج ارشادي انتقائي لتنمية أبعاد اللياقة النفسية لدى الطلاب المعلمين المتفوقين أكاديمياً بكلية التربية جامعة بورسعيد. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بور سعيد.
- شكر، أماني شعبان محمد وباطنه، أمال عبدالسميع مليجي والعتار، محمود مغازي علي (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي لتخفيف السلوك الفوضوي لدى المراهقين ضعاف السمع. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٢، ١٠٩ - ١٥٢.



- الشمائل، آلاء علي محمد وأبو عيطة، سهام درويش (٢٠١٦). فاعلية الإرشاد الجمعي المستند للعلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- الشهري، سعاد سفير والعبيدي، عبير مسفر أحمد (٢٠٢١). التفكير العقلاني وعلاقته بمستوى اللياقة النفسية لدى عينة من معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ١٣٩، ١٧١ - ٢٠٠.
- الشويخ، مروة علي محمد عبد المنعم وشمس الدين نعيمة جمال والجمال، حنان محمد الضرغامي (٢٠٢٢). فعالية برنامج علاجي سلوكي جدلي لخفض الاكتئاب والعدوان لدى طالبات من ذوي اضطراب الشخصية الحدية. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ٣٧(١)، ٤٨٩ - ٥٢٦.
- الصفتي، وفاء صالح مصطفى ومعروف، وئام علي أمين (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي لتمكين المرأة العاملة من إدارة صراع الأدوار وعلاقتها بتحسين نوعية الحياة. المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان، ٣١، ٣٩ - ٨٢.
- الطاهر، بدر ناصر عبداللطيف والناصر، عبدالله أحمد قمبر والجاسم، فاطمة أحمد (٢٠٢٢). المرغوبية الاجتماعية وعلاقتها باللياقة النفسية لدى المتفوقين الرياضيين. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، ٢٤، ٣٤٧ - ٣٧٢.
- طلب، أحمد علي أحمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض السلوك الاندفاعي لدى طلاب الجامعة ذوي أعراض اضطراب الشخصية الحدية. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢١(٨)، ٢٢٠ - ٢٧٧.
- عبد السميع، إلهام أسعد (٢٠١٧). مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بصراع الأدوار لدى المرأة العاملة. مجلة الاقتصاد المنزلي، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، ٢٧(١)، ١ - ٢٥.
- عبد اللا، محمد الصافي عبدالكريم (٢٠١٩). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٦٠، ١٧٩ - ٢٤٥.

عبد الله، أحمد عمرو والشركسي، أحمد صابر (٢٠١٩). العلاج الجدلي السلوكي بين النظرية والتطبيق. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، ١١(٢٩)، ١٢٦-١٤٤.

عبد الوهاب، عبد الناصر أنيس وعمر، عمرو رفعت وأبو سليمة، نجلاء فتحي وفوزي، أمنية محمد محمد كمال (٢٠٢٢). تطوير مقياس لتقييم مهارات إدارة الحياة وتقدير خصائصه السيكومترية لدى مجهولي النسب في المراهقة المبكرة. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ٤٠، ٦٧٩-٦٥٥.

عبد الحميد، رشا حسن مكرم الله (٢٠٢٢). صراع الدور وعلاقته بالانفصال العاطفي لدى المرأة العاملة في مواقع قيادية بمحافظة أسيوط. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٧٠، ١٦٩-٢١٧.

عبد الحميد، هبة جابر ودنقل، عبير أحمد أبو الوفا (٢٠٢١). فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١٣)، ٤٣٩-٥١٤.

عبد الوهاب، هدى عبد الحميد (٢٠١٦). أساليب التفكير لدى ناشئ بعض الألعاب الجماعية وعلاقتها باللياقة النفسية والتوجه نحو التفوق الرياضي. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٧٦، ٢١٠-٢٣٨.

عبيد، معتز محمد أحمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٤٤(٤)، ١١٣-١٨٨.

العتيبي، محمد حوال (٢٠٢٣). فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض سلوك التتمر المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة عفيف. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، ١٣، ١-٤٠.

عثمان، فاروق السيد ومحمد، محمد عبد السميع رزق (٢٠٠١). الذكاء الانفعالي (مفهومه وقياسه). مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٥٨، ٣٢-٥١.

عربيات، إيمان بشير محمد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشاد سلوكي جدلي جمعي في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وتحسين مستوى التكيف النفسي والاجتماعي والتحصيل

- الدراسي لدى عينة من الأطفال السوريين في الأردن. رسالة دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان، الأردن.
- عصفور، خلود رحيم (٢٠١٨). أنواع صراع الأدوار لدى الطالبات المتزوجات في كلية التربية للبنات. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٩٣، ٣٥٧ - ٣٧١.
- عطا الله، مصطفى خليل محمود (٢٠٢١). فعالية التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي في خفض التحيزات المعرفية لدى المراهقين المكفوفين ذوي اضطراب القلق الاجتماعي. مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف، ٣(٦)، ٢٥٩٩ - ٢٦٥٦.
- علي، هبة محمود محمد (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الصمود الأكاديمي وخفض الشعور بالاحترق الأكاديمي لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٧٤، ٣٠٧ - ٣٨٩.
- عمارة، سميرة (٢٠١٠). صراع الأدوار وتأثيره على التوافق المهني لدى الطلبة العاملين بالمركز الجامعي بغرداية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد خاص للملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، جامعة ورقلة، ٣٤٨ - ٣٧٩.
- الغامدي، رحمة علي أحمد وأبو العنين، حنان عثمان محمد (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي متعدد الوسائل لتحسين التوافق الزواجي وقياس أثره على التحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية التربية - جامعة نجران. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٧١، ٥٩٦ - ٦١٩.
- الغباشي، سهير فهيم (٢٠٠١). المشقة النفسية للعمل بأقسام الطوارئ الطبية وعلاقتها باللياقة النفسية للأطباء. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١١(٤)، ٥٣٧ - ٥٩١.
- غبريال، طلعت منصور والدمرداش، مروة حمدي محمد وشند، سميرة محمد إبراهيم (٢٠١٥). مقياس مهارات إدارة الحياة للمرأة العاملة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٢، ٤٥١ - ٤٧٠.
- غريب، ساجدة أحمد والعدوان، فاطمة عيد زيد (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف لدى المتمترين من طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٣١(٣)، ٣٦٩ - ٤٢٦.

- الفيفي، سميرة أحمد حسن العبدلي (٢٠٢٠). صراع الدور وعلاقته بالتوافق المهني للمرأة العاملة. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، ٥٠، ١٠٢ - ١٣٠.
- قاسم، أمينة قاسم اسماعيل (٢٠٠٨). صراع الأدوار وعلاقته بفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٢٧، ٤٤٣ - ٤٤٥.
- قاسم، سالي صلاح عنتر (٢٠٢٢). فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في تحسين مستوى التفكير الإيجابي والشفقة بالذات وخفض مستوى الاكتئاب لدى المراهقين من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٤٦(٤)، ٧٥ - ١٤٠.
- قاسم، نادر فتحي ومصطفى، سارة حسام الدين وشاهين، إيمان فوزي سعيد (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس إرادة الحياة لدى الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٢، ١١٠٣ - ١١٢٠.
- قاسم، نعمات أحمد (٢٠١٦). صراع الدور وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طالبات جامعة المجمعة. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٤٦، ٦١ - ٨٣.
- القرالة، عبدالناصر موسى إسماعيل (٢٠١٩). مستوى اللياقة النفسية لدى العاملين في الحقل الطبي من المتزوجين الجدد وعلاقته بتقدير الذات الإيثاري لهم. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، ٨(٢)، ٢١١ - ٢٤٧.
- القضاه، ريما إبراهيم والشاره، حسين سالم (٢٠٢٣). علاقة صراع الدور بالتكيف الزوجي لدى الطالبات المتزوجات في السعودية. المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية، سلسلة العلوم الانسانية، جامعة العلوم التطبيقية الخاصة، ٣٤(٢)، ١ - ١٣.
- القطان، طارق محمد شكري وموسى، عماد عبدالحميد (٢٠٠٨). تمرينات الاسترخاء وتأثيرها على اللياقة النفسية ودرجة التوتر لدى لاعبي كرة السلة. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٦(٣)، ٤٩ - ٧٢.
- لينهان، مارشا (٢٠٢٠). التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي DBT - الأدلة وأوراق العمل. ترجمة سامي العرجان وتيسير شواش. دار الفكر ناشرون ومؤرخون، عمان، الأردن.
- ماضي، أسماء محمد سعد (٢٠٢٠). اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض القدرات الحركية لدى لاعبات الأنشطة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٥٤(٣)، ٩٥٢ - ٩٧٦.

محروم، مريم حسني والخالدة، صالح سالم (٢٠٢١). فاعلية برنامج ارشادي مستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية وتحسين العلاقات البينشخصية لدى مضطربي الشخصية الحدية في الأردن. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.

محمد، أسماء علي أحمد والزهرى، فاطمة مصطفى أحمد وعلي، صباح حمزة محمود (٢٠٢٢). مهارات إدارة الحياة لدى المرأة وعلاقتها بالتوافق الأسري. مجلة حوار جنوب - جنوب، ١٤، ١٢٥ - ١٧٣.

محمد، هبة عبدالكريم عبدالعال (٢٠١٩). اللياقة النفسية وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم. دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٥ (١١)، ٢٣٧ - ٢٦٦.

محمد، هبة عبدالكريم عبدالعال (٢٠٢٠). اللياقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم. دراسات تربوية واجتماعية، مجلة كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٦ (١)، ١٦٥ - ١٩٣.

المرسى، منى مختار (٢٠٠٥). بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٤٤، ٣٠٥ - ٣٣٥.

المرسي، دعاء عوضين وعبد الله، عبير محب (٢٠٢١). المهارات الحياتية وعلاقتها بصراع الأدوار في الأسرة لدى عينة من الزوجات العاملات. مجلة الإسكندرية للتبادل العلمي، ٤٢ (١)، ٤٢٩ - ٤٧٨.

مصطفى، رشا زكريا عبد العزيز وعبد العزيز، منى مختار المرسي والجمل، ثناء عبد الحليم نصر (٢٠٠٧). الذكاء المتعدد واللياقة النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في السباحة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

مصطفى، سارة حسام الدين (٢٠٢٠). القدوة كما تدركها عينة من المراهقين وعلاقتها بكل من الانتماء واللياقة النفسية لديهم. العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ٢٨ (٣)، ٣٠٩ - ٣٨٩.

معافة، رقية ومراني، حسان (٢٠١٨). انعكاسات صراع الدور على الزوجة العاملة : دراسة ميدانية بجامعة سكيكدة. مجلة دراسات وأبحاث، جامعة الجلفة، ٣٣، ٥١٥ - ٥٢٦.

مكاي، ماثيو وسي وود، جيفري وبرانتلي، جيفري (٢٠٢١). الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي، الطبعة الثانية. ترجمة عبد الجواد خليفة أبو زيد. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

منصور، إيناس محمد سليمان علي (٢٠٢١). الذكاء الروحي وعلاقته بمهارات إدارة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠٢، ١٥٧-٢٠٨.  
موسى، سمير (٢٠١٥). صراع الدور وعلاقته بالضغط لدى المرأة العاملة: دراسة تطبيقية بالقطاع الاستشفائي ابن سينا بدائرة فرندة- ولاية تيارت. مجلة العلوم الإنسانية، ٤، ١٥٤-١٧١.

وافي، عبد الرحمن جمعة (٢٠١٠). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة فلسطين.

Ahmad, A.B. (1995). Role conflict and coping behaviour of married working women. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities*, 3(2), 97-104.

Artana, N.P.M.A., & Pohan, L.D. (2020). Brief dialectical behavior therapy (DBT) to reduce emotional dysregulation: A single case study. *Joint proceedings of the 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universities Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019), Social Science, Education and Humanities Research*, 494, 169-179. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.014>

Bates, M., Bowles, C., Hammermeister, J., Stoke, C., Pinder, E., & Moor, M. (2010). Psychological fitness, *Military Medicine*, 175, 8, 21-38.

Benedik, J. (2018). Female's gender role conflict: The moderation effect of gender role self-concept on the relationship between masculine versus feminine personality states and well-being. PHD, Faculty of Psychology and Neuroscienc, Maastricht University.

Bharath, S., & Kumar, K. K. (2008). Health promotion using life skills education approach for adolescents in schools-development of a model. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 4(1), 5-11.

Braden, A., Redondo, R., Ferrell, E., Anderson, L., Weinandy, J.G., Watford, T., & Barnhart, W. R. (2022). An open trial examining dialectical behavior therapy skills and behavioral weight loss for

- adults with emotional eating and overweight/obesity. *Behavior therapy*, 53(4), 614–627. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.01.008>
- Ciesinski, N.K., Sorgi-Wilson, K.M., Cheung, J.C., Chen, E.Y., & McCloskey, M.S. (2022). The effect of dialectical behavior therapy on anger and aggressive behavior: A systematic review with meta-analysis. *Behavior Research and Therapy*, 154, 104-122. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104122>
- Cinamon, G.R. (2003). Work-Family Conflict Self-Efficacy & Career Plans of Young Adults. In Press
- Cooper, S., Kramers-Olen, A .L., Visser, M. (2021). University students' mental health and emotional wellbeing during the COVID-19 pandemic and ensuing lockdown. *South African Journal of Psychology*, 51(2), 229-243. <https://doi.org/10.1177/00812463211012219>
- Elias, M.J., & Weissberg, R.P (2000). Primary prevention educational approaches to enhance social and emotional learning. *Journal of school Health*, 70(5), 186- 190. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2000.tb06470.x>
- Fitzpatrick, S., Bailey, K., & Rizvi, S. L. (2020). Changes in emotions over the course of dialectical behavior therapy and the moderating role of depression, anxiety, and posttraumatic stress disorder. *Behavior therapy*, 51(6), 946–957. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.12.009>
- Flynn, D., Kells, M., & Joyce, M. (2021). Dialectical behavior therapy: Implementation of an evidence-based intervention for borderline personality disorder in public health systems. *Current opinion in psychology*, 37, 152–157. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.01.002>
- Freund, A.M., & Baltes, P.B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 642–662. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.642>
- Freund, A.M., Napolitano, C.M., Knecht, M., & Pachana, N. (2017). Life management through selection, optimization, and compensation. *Encyclopedia of Geropsychology*, 1389-1397.
- Han, H. (2023). Fuzzy clustering algorithm for university students' psychological fitness and performance detection. *Heliyon*, 9(8), e18550, 1- 14. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18550>
- Harvey, L.J., White, F.A., Hunt, C., & Abbott, M. (2023). Investigating the efficacy of a dialectical behavior therapy-based universal intervention on adolescent social and emotional well-being outcomes. *Behaviour research and therapy*, 169, 104408. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104408>

- Jinyu, X., Erjia, H. (2010). Comparative analysis of human resource development between different countries under the vision of competition. *Journal of Frontiers of Education in China*, 5(3), 1673-3533.
- Khan, T. (2022). Inter-role conflict in working women: Study based on hospitals of Karachi. *Eye-The International Social Science Review*, 1(1), 1- 15.
- Kulik, L., Shilo-Levin, S., & Liberman, G. (2016). Work–family role conflict and well-being among women and men. *Journal of Career Assessment*, 24(4), 651–668. <https://doi.org/10.1177/1069072715616067>
- Li, L. (2023). Analysis of education model for university students' psychological fitness using machine learning under the environment of virtual reality. *Computer-Aided Design & Applications, CAD Solutions, LLC*, 20(S14), 2023, 102-117. <http://www.cad-journal.net>
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavior treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press, New York. <https://www.amazon.com>
- Linehan, M. (2001). Dialectical behavior therapy versus comprehensive validation therapy plus 12 - step for the treatment of opioid dependent women meeting criteria for borderline personality disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 7, 13-26.
- Linehan, M. (2014). *DBT Skills Training Manual*. Guilford Publications.
- Linehan, M. (2015). *DBT skills training handouts and worksheets*. 2nd Ed, Guilford Press, New York. <https://survivingcptsd.files.wordpress.com>
- Linehan, M., & Wilks, C. (2015). The course and evolution of dialectical behavior therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 97-110. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.97>
- Love, K.M., Tatman, A.W., & Chapman, B.P. (2010). Role stress, interrole conflict, and job satisfaction among university employees: the creation and test of a model. *Journal of employment counseling*, 47(1), 1- 10. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2010.tb00088.x>
- Matthews, G., Deary, I., & Whiteman, M. (2003). *Personality traits* (2nd ed.). MA: Cambridge University Press, Cambridge
- Nechtelberger, M., Vlasak, T., Senft, B., Nechtelberger, A., & Barth, A. (2020) Assessing psychological fitness to drive for intoxicated drivers: Relationships of cognitive abilities, fluid intelligence, and personality traits. *Frontiers in Psychology*. 11,1002, 1- 12. [doi: 10.3389/fpsyg.2020.01002](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01002)



- Netemeyer, R.G., Boles, J.S., & McMurrian, R. (1996). Development and validation of work–family conflict and family–work conflict scales. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 400–410. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.400>
- Rizal,G.L., Fikry, Z., & Yasmin, M. (2023). The effect of spousal support on work-family conflict of women with dual-career family in Padang city. the 1st International Conference on Psychology and Health Issues (ICOPHI 2022), Atlantis Press, 3- 18. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-212-5\\_2](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-212-5_2)
- Robinson, P., Oades, L.G., & Caputi, P. (2015). Conceptualising and measuring mental fitness: A Delphi study. *International Journal of Wellbeing*, 5(1), 53-73. [doi:10.5502/ijw.v5i1.4](https://doi.org/10.5502/ijw.v5i1.4)
- Robson S. (2014). Psychological fitness and resilience: A review of relevant constructs, measures, and links to well-being. *Rand Health Quarterly*, 4(1), 6- 12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5051974/>
- Shirzadifard, M., Shahghasemi, E., Hejazi, E., & Aminipour, S. (2020). Life management strategies as mediators between information processing style and subjective well-being. *Sage Open*, 10(4), 1-10. <https://doi.org/10.1177/2158244020962806>
- Sireno S., Ricotta N. , Riefolo A. , Risica V., Rossello G., Salvo B., Sanfilippo C., Santoro G., Santoro M. , Sarai B., Schiavone S., Scionti R., Scoglio C., Sortolano F.P., Spanò F., Sparacino A., Spataro G., Spinella M., Teodoro M.N., Todaro G., Tondo A., Trebbia L., Trebbia M. , Trimarchi A., Trimarchi S.I., Tumeo L., Veneziano G.M., Venuti S., Vetrano D., Vicari M. , Vieni M.T. (2020). Inter-role conflict in work and family: Is a healthy balance possible. *Journal of Clinical and Developmental Psychology*, 2(3), 1- 17. [http://cab.unime.it/journals/index.University\\_of\\_Messina\\_php/JCDP/index](http://cab.unime.it/journals/index.University_of_Messina_php/JCDP/index)
- Van Der Heijden, B.I., Demerouti, E., Bakker, A.B., & NEXT Study Group coordinated by Hans-Martin Hasselhorn. (2008). Work-home interference among nurses: Reciprocal relationships with job demands and health. *Journal of Advanced Nursing*, 62(5), 572-584.
- Velavan, T.P., & Meyer, C.G. (2020). The COVID-19 epidemic. *Tropical Medicine & International Health: TM & IH*, 25(3), 278–280. <https://doi.org/10.1111/tmi.13383>
- Wesemann, U., Willmund, G.D., Ungerer, J., Kreim, G., Zimmermann, P.L., Bühler, A., Stein, M., Kaiser, J., & Kowalski, J.T. (2018). Assessing psychological fitness in the military - development of an

- effective and economic screening instrument. *Military Medicine*, 183(7-8), 261–269. <https://doi.org/10.1093/milmed/usy021>
- Whelan, D. (2014). The role conflict of working mothers: Identity, coping and satisfaction with life. Bachelor of Arts Degree (Psychology Specialisation), DBS School of Arts, Dublin <http://hdl.handle.net/10788/2035>
- Wu, S.I., Liu, S.I., Wu, Y.J., Huang, L.L., Liu, T.J., Kao, K.L., & Lee, Y.H. (2023). The efficacy of applying the interpersonal effectiveness skills of dialectical behavior therapy into communication skills workshop for clinical nurses. *Heliyon*, 9(3), 14066. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14066>
- Yin, M. & Hu, X. (2024). Strategies of infiltrating psychological fitness education into ideological and political education. *International Journal of Web-Based Learning and Teaching Technologies (IJWLTT)*, 19(1), 1-16. <http://doi.org/10.4018/IJWLTT.336924>
- Yun, S., Takeuchi, R., & Liu, W. (2007). Employee self-enhancement motives and job performance behaviors: Investigating the moderating effects of employee role ambiguity and managerial perceptions of employee commitment. *Journal of Applied Psychology*, 92(3): 745- 756. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.3.745>
- Zaman, S. & Anis-ul-Haq (2023). Impact of role identity salience between inter-role conflict, domestic and professional outcomes. *Journal of Behavioural Sciences*, 33(1), 48- 68.
- Zhao, H., Lyu, J., Liu, X., Liu, Z. (2019). Customization-oriented product flexible manufacturing experience system design based on VR. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 561(1), 1- 8. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/561/1/012098>
- Zheng, G., Lyu, X., Pan, L., Chen, A. (2022).. The role conflict-burnout-depression link among Chinese female health care and social service providers: the moderating effect of marriage and motherhood. *BMC Public Health*, 22(1), 230- 240. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12641>