

فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج الجدلي السلوكي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات المستجدات في كلية التربية بجامعة الملك خالد.

أ/ فاطمة بنت عيسى اليحيى

باحثة دكتوراه- كلية التربية - جامعة الملك خالد

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات المستجدات في جامعة الملك خالد (أعضاء المجموعة التجريبية)، والتحقق من فاعلية البرنامج على المدى البعيد من خلال القياس التتبعي بعد مرور شهرين على تطبيقه، واستخدمت فيه الباحثة المنهج شبه التجريبي، تكونت عينة البحث من (٢٩) طالبة، حيث تكونت المجموعة التجريبية من (١٥) طالبة و ١٤ المجموعة الضابطة من (١٤) طالبة تم اختيارهن بطريقة قصدية ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وتكونت أدوات البحث من مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي من إعداد (البيبرج وآخرون (٢٠١٦) Bjureberg et al وترجمة أحمد وآخرون (٢٠١٩)، ومن برنامج إرشادي مستند إلى العلاج السلوكي الجدلي من إعداد (الباحثة)، مكون من (١٦) جلسة إرشادية، واستمر تنفيذه على مدى ست أسابيع (شهر ونصف) بواقع ثلاث (٣) جلسات أسبوعياً (ماعدا الأسبوع الأول تم تنفيذ أربع (٤) جلسات)، وتم التحقق من صدقه من خلال عرضه على عدد من المحكمين، وتم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية spss، وأساليب الإحصاء اللامعلمي والمتمثلة في اختبار شابيرو-ويلك واختبار مان وتي للعينتين المستقلتين واختبار ويلكوكسون لعينة واحدة، واسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)؛ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين في القياس البعدي لصعوبات التنظيم الانفعالي، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، وهذا يدل على فاعلية البرنامج في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي وبقاء أثره، وفي ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج، وضعت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات للاستفادة منها.

الكلمات المفتاحية: صعوبات التنظيم الانفعالي، العلاج الجدلي السلوكي، طالبات الجامعة المستجدات.

مقدمة.

تعد مرحلة الدراسة الجامعية من المراحل الهامة في حياة المتعلم، ويتضح ذلك في دورها الأساسي في صقل شخصيته، وتحديد مستقبله المهني؛ فالمتعلم يتهيأ له التكوين العلمي العالي، ويتأهل نفسياً، وعقلياً، واجتماعياً في الجامعة حيث يكون قادراً على التواصل مع الحياة، ومتطلباتها، ويتحمل المسؤوليات المنوطة له، كذلك يكون قادراً على مواجهة الضغوط والتحديات سواء كانت علمية، أو إدارية، أو إنسانية. وتتميز هذه المرحلة بأنها خليط من النجاح والفشل، ومن التحديات والإنجازات، ومن الانهاك والنشاط، والمتعة والكدر، حيث تعتبر مرحلة اكتشاف وتعلم وبحث عن الذات. والبيئة الأكاديمية في الجامعات ليست مجرد مكان لاكتساب المهارات التعليمية والأكاديمية فقط؛ إنما مكان تتطور فيه شخصية المتعلم من خلال التواصل والتفاعل داخل الحرم الجامعي مما يشعره بالسعادة والرفاهية الذاتية والأكاديمية. ويحتاج طلاب الجامعة في هذه المرحلة الدراسية أن تتوفر لهم مقومات النجاح لتمكينهم من مواجهة التحديات، وتزويدهم بالمهارات اللازمة لزيادة فرص نجاحهم، وتميزهم في دراستهم حتى يتمكنوا من تخطيها بكفاءة، ويحققوا أهدافهم المستقبلية، وأهداف المجتمع التنموية والتطويرية. وهذا ما حرصت عليه المملكة العربية السعودية من أجل تنشئة الطالب بصورة صحيحة لتنمية مهاراته وقدراته في مختلف المجالات. حيث يعد الطالب الركيزة الأساسية في عملية التطوير الشامل في المملكة العربية السعودية، وقد ورد ذلك في وثيقة رؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠) وخاصة في مجال التعليم وأكد ذلك من خلال كلمة صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز ولي العهد، رئيس مجلس الوزراء ورئيس مجلس الشؤون الاقتصادية والتنمية: "سنسعى إلى سد الفجوة بين مخرجات التعليم العالي ومتطلبات سوق العمل، وتطوير التعليم العام وتوجيه الطلاب نحو الخيارات الوظيفية والمهنية المناسبة، وإتاحة الفرصة لإعادة تأهيلهم والمرونة في التنقل بين مختلف المسارات التعليمية. سنهدف إلى أن تصبح خمس جامعات سعودية على الأقل من أفضل (٢٠٠) جامعة دولية بحلول عام (٢٠٣٠م - ١٤٥٢هـ). وسيتمكن طلابنا من إحراز نتائج متقدمة مقارنة بمتوسط النتائج الدولية والحصول على تصنيف متقدم في المؤشرات العالمية للتعليم العالي"، ومن هذا المنطلق تم تحديد استراتيجيات وخطط وأهداف من أهمها: تحديث التخصصات العلمية، واستحداث

تخصصات علمية جديدة تواكب احتياجات ومتطلبات الوقت الراهن، والتوجه المهني المستقبلي، وهذا يحتاج تكاتف الجهود لتهيئة البيئة التعليمية والأكاديمية لتحقيق الأهداف المرجوة. وفي ضوء ذلك تعد الانفعالات مؤشر هام في حياة الطالب الأكاديمية، وتتضح كما عرفها زهران (٢٠٠٥) بأنها "حالة شعورية مركبة يصاحبها نشاط جسمي وفسولوجي مميز، والسلوك الانفعالي هو سلوك مركب يعبر إما عن السواء الانفعالي أو عن الاضطراب الانفعالي الذي تكون فيه ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة أو النقصان" (ص ٤٢٠). وكما أشار أحمد (٢٠٢٠) إلى أن التنظيم الانفعالي عبارة عن مجموعة من المهارات الانفعالية والسلوكية التي تساهم في السيطرة على الخبرات، والمواقف التي يمر بها الفرد، كذلك يعتبر مجموعة من العمليات المعرفية التي تؤثر في نوعية الاستجابة الانفعالية، والكيفية التي يعبر بها الأفراد عن انفعالاتهم.

ومما سبق يتضح أن صعوبات التنظيم الانفعالي من أعراض الاضطرابات الانفعالية والتي تعد من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس والصحة النفسية؛ حيث أن ضعف القدرة على التنظيم الانفعالي وحدوث صعوبات في تنظيم استجابة الانفعال يجعل من الفرد عرضه للعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، ويكون غير قادر على استخدام استراتيجيات فعالة للتكيف مع المتطلبات الانفعالية التي تمكنه من تفاعله مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة، كذلك تؤثر في فهمه لنفسه وثقته بذاته وضعف استقراره وتوافقه، وبالتالي قد تؤثر سلبا في مستوى الرفاهية الذاتية الأكاديمية بالنسبة للطلاب. وهذا ما أكدته عبادي (٢٠١٥)، وياسين وآخرون (٢٠١٨)، (Merhi et al و Ozdemir, (2019)، (٢٠١٨) وشلبي وآخرون (٢٠٢٠)، والعجمي والهملان (٢٠٢١).

وفي ضوء ذلك لابد من الاهتمام بطلاب الجامعة، وتضمين تدخلات لا تكتفي بتحسين العملية التعليمية؛ فحسب إنما تساعد على زيادة الوعي والتوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي، وخاصة أنه اتضح من خلال عدد من الدراسات كدراسة أبو زيد (٢٠١٧)، والشافعي (٢٠١٨)، وشلبي وآخرون (٢٠٢٠)، أن الطلاب الذين يتميزون بضعف في التنظيم الانفعالي يوجد لديهم مستوى متوسط غير مرتفع من الرفاهية الأكاديمية.

ولقد استخدمت العديد من التدخلات العلاجية في تحسين مستوى الرفاهية النفسية، وخفض صعوبات التنظيم الانفعالي ومنها: العلاج الجدلي السلوكي الذي يعتبر مدخل علاجي وضعته عالمة النفس الأمريكية مارشا لينهان وهو قائم على نظرية العلاج المعرفي والسلوكي. وذكر الصبوة (٢٠٢١) أن هذا النوع من العلاج الذي يمثل الموجة الثالثة، يوجه المعالج بتزويد العملاء بقدر كبير من المعلومات مؤداها، أن سلوك تدمير الذات والآخرين ما هي إلا أساليب سلبية شخصية مرضية تعلمها العميل بهدف مواجهة المعاناة، والانفعالات الحادة السلبية غير المحتملة أو التعايش معاً. وقد وضع محروم والخوالدة (٢٠٢١) بأن العلاج الجدلي السلوكي يعتمد على ثلاثة أنماط رئيسة في العلاج، وهي: العلاج الفردي، والعلاج الجماعي من خلال مجموعة المهارات والذي يعرف بالتدريب المهاري، والتدريب على اليقظة العقلية، وفاعلية التعامل مع الآخرين، وتنظيم الانفعالات، وتحمل الإحباط. (ص ٣٧٢). وأشار Gupta et al (٢٠١٩) في كتابه عن العلاج الجدلي السلوكي بأنه خيار مناسب للمراهقين والبالغين الذين يعانون من مشاكل انفعالية حيث يعزز التكيف الاجتماعي من خلال تغيير أسلوب التعامل والمساندة في التفاعل الاجتماعي، ويؤدي إلى تحسين تنظيم الانفعالات، وشخصية الفرد، وعلاقاته من الآخرين.

مشكلة البحث.

يشهد الوقت المعاصر تقدماً علمياً وتطوراً تكنولوجياً سريعاً، وسعي مستمر إلى المزيد من الرقي، وتحقيق أعلى درجات الرفاهية في الحياة الاجتماعية والأكاديمية، وهذا ما أكدت عليه رؤية (٢٠٣٠) في محور مجتمع حيوي: "يعد الوصول إلى مجتمع حيوي في المملكة ركيزة أساسية في تحقيق الرؤية وإرساء أساس قوى للازدهار الاقتصادي. لذلك، فإن الهدف هو الوصول إلى مجتمع يعيش كل مواطن فيه حياة سعيدة ومرضية بمستوى معيشي يضمن بيئة صحية وأمنة للعائلات، ويوفر التعليم والرعاية الصحية بمستوى عالمي" (وثيقة رؤية ٢٠٣٠). وهذا التطور والتغير الاجتماعي، والعلمي، والعملية المتسارع في المملكة العربية السعودية على وجه الخصوص قد يسبب ضغط يؤثر سلباً على حياة الطلاب الجامعية وتوجههم نحو المستقبل، ويؤدي إلى تعثرهم إذا لم يتم مواكبته بالطرق المناسبة. وبالنسبة للطالبات قد تزداد الضغوط في المرحلة الجامعية من خلال عدة عوامل تسهم في تعثر الطالبة منها اختيارها أو قبولها ووضعها في تخصص أكاديمي غير ملائم لقدراتها،

ورغباتها الشخصية خاصة أنه أصبح القبول الجامعي وفق سياسية واستراتيجية تجبر الطلاب بشكل عام على تعدد اختيار رغبات الدراسة التي قد لا تكون ضمن الرغبات التي يسعون للالتحاق بها، وإنما رغبة في الحصول على شهادة جامعية قد تؤهلهم للعمل مستقبلاً. حيث يتم القبول بشكل الكتروني حسب المقاعد المتاحة والمعدلات في اختبارات القبول، كما أن عدم وضوح الأهداف وما ترغب الطالبية في الوصول إليه عندما تنهي المرحلة الثانوية قد يحدث نوع من الارتباك، وانعدام الإدراك الجيد للمرحلة الجامعية، كذلك الافتقار إلى المثابرة والعزيمة، وضعف الرغبة في النجاح والتميز قد يحدث لدى المقبولين في كليات التربية خاصة أن هذه الكليات أصبحت مهددة أقسامها بالإغلاق، وأن المستقبل المهني لخريجي هذه الكليات أصبح من الأهداف الضعيفة لكونها غالباً لا تتماشى مع متطلبات سوق العمل الراهن، وللاكتفاء المهني في هذا المجال، أيضاً قد تزداد الضغوط عند انعدام الرضا عن الذات، وانخفاض مستوى الرفاهية في الحياة بشكل عام، وانخفاض مستوى الشعور بالرضا والسعادة لعدم القناعة في القدرة على مواكبة هذه التطورات الحياتية المعاصرة، كما أن الطبيعة الشخصية للطالبة كأثنى وخصائص المرحلة العمرية التي تمر بها، وما يتميز به الجانب الانفعالي في شخصية الطالبة قد يتأثر، وينتج عنه صعوبة في ضبط الانفعالات و حدوث الاستجابات الانفعالية غير الملائمة للظروف كونه يتوجب على الطالبة التكيف مع هذه التغيرات المتسارعة، والمتطلبات والتحديات في الحياة الاجتماعية والأكاديمية؛ فقد يحدث لدى الطالبة نوع من المشكلات النفسية والأكاديمية قد تؤدي إلى عدم التكيف مع البيئة الجامعية أكاديمياً واجتماعياً ونفسياً، ويزيد من عدم القدرة على مواجهة صعوبات المرحلة الجامعية، وبالتالي قد يحدث لديها انخفاض في مستوى الرفاهية الأكاديمية.

ومن خلال البحث في متغيرات البحث الحالي وجد عدد من نتائج الدراسات تستدعي القيام بهذا البحث ومنها ما توصلت له دراسة حسن، والخوالي (٢٠٢٠) أن الاناث في مرحلة المراهقة تتميز استجابتهن الانفعالية للضغوط بالانسحاب والهروب من المواجهة لمواقف الضغط، كما أن المقارنات الاجتماعية تؤثر على تقدير الذات، وبالتالي تؤثر في مستوى الرفاهية. كما وضع أبو زيد (٢٠١٧) في دراسته أن من يتسمون بصعوبات التنظيم الانفعالي

أكثر اكتئاباً، ومشكلات سلوكية ونفسية، وأكد على فعالية التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات، وتؤكد ذلك دراسة Flynn et al(2018)، (Hunnicut Hollenbaugh et al(2018)، Haga et al(2018)، ودراسة (Mayoral et al(2019)، Davarani et al(2019)، Heath et al(2021) كذلك ما توصلت له دراسة الشافعي(٢٠١٨)، و دراسة باظة وآخرون(٢٠٢٣)، Doumbia (2020)، وأيضاً دراسة (Gulec (2023)، وكذلك دراسة عبد الحميد ودنقل (٢٠٢١) ودراسة العجمي، والهملان (٢٠٢١)، كما توصلت الدراسات إلى أن التنظيم الانفعالي يساعد في تحقيق وزيادة مستوى الرفاهية لدى الطلبة. ومن أهم التوصيات تصميم برامج لتحسين التنظيم الانفعالي لدى الطلبة. وقد احتل موضوع التنظيم الانفعالي اهتماماً كبيراً من الباحثين سواء في مجال البحوث الأساسية أو البحوث الاكلينيكية، وقد تم التركيز على اختلال أو سوء تنظيم الانفعال لما له من تأثيرات سلبية متزايدة على العديد من المتغيرات مثل القلق والاكتئاب والمشكلات السلوكية واضرابات الشخصية والادمان والعنف والانتحار ؛ Garofalo et al,2018 Haliczet et al., 2021; Kokonyei et al., 2014; Miller & Racine, (2022). وقد وجد عدد من الدراسات توضح أثر التنظيم الانفعالي في عدة جوانب ومنها: دراسة القرني (٢٠٢٣) التي أشارت إلى أن اضطراب التأقلم له تأثير على التنظيم الانفعالي، مما يعكس أهمية فهم كيفية تأثير العوامل النفسية والاجتماعية على قدرة الأفراد على تنظيم عواطفهم. كما أظهرت دراسة زهراني (٢٠٢٣) أن هناك علاقة بين التطرف الفكري والتنظيم الانفعالي، مما يسلط الضوء على أهمية التنظيم الانفعالي في سياقات اجتماعية معقدة، وكذلك أظهرت دراسة الكفاوين (٢٠٢٤) أن هناك علاقة إيجابية بين التنظيم الانفعالي والتعاؤل لدى طلبة الجامعة، حيث أظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي كان متوسطاً، بينما كان مستوى التعاؤل مرتفعاً. هذا يشير إلى أهمية التنظيم الانفعالي في تعزيز النظرة الإيجابية لدى الطلاب.

وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسات والبحوث السابقة من فاعلية البرامج الإرشادية في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، أوصت في ضوء هذه النتائج بإعداد البرامج التي تستهدف خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لأهميتها في حياة الطالب الأكاديمية والاجتماعية وبناء شخصيته. بالإضافة إلى النقص الموجود في الاهتمام البحثي بالبرامج التي

تقوم على تدخلات العلاج السلوكي الجدلي وخاصة في البيئة العربية بصفة عامة، وبيئة المملكة العربية السعودية بصفة خاصة. وانطلاقاً مما سبق يسعى البحث الحالي إلى الوصول إلى إجابة للسؤال التالي: ما فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي الجدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة؟ ويتفرع هذا السؤال الرئيس من عدة أسئلة فرعية، هي كالتالي:

أسئلة البحث.

- ١- هل توجد فروق بين متوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بعد تطبيق البرنامج؟
- ٢- هل توجد فروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بعد تطبيق البرنامج؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج؟

أهداف البحث.: هدف البحث الحالي إلى:

- ١- تصميم برنامج قائم على تدخلات العلاج الجدلي السلوكي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
- ٢- التحقق من فعالية البرنامج القائم على تدخلات العلاج الجدلي السلوكي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
- ٣- التعرف على مدى استمرارية أثر البرنامج القائم على العلاج الجدلي السلوكي بعد الانتهاء من تطبيقه.

أهمية البحث: تبرز أهمية البحث الحالي في جانبين نظري وتطبيقي، وتتضح على النحو التالي:

الأهمية النظرية. تبرز الأهمية النظرية للبحث الحالي في النقاط التالية:

١. تتبع أهمية البحث الحالي من موضوعه وهو فعالية الإرشاد النفسي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة من خلال تطبيق فنيات واستراتيجيات العلاج الجدلي السلوكي.

٢. ندرة الدراسات التي تناولت بالبحث والدراسة متغيرات البحث الحالي في البيئة العربية، وتحديدًا في المملكة العربية السعودية، وخاصة العلاج الجدلي السلوكي وهو أسلوب علاجي انبثق من الموجه الثالثة للعلاج المعرفي السلوكي وله دور فعال في خفض العديد من الاضطرابات ذات الصبغة الانفعالية مما يساعد في تكوين حياة أفضل للفرد. وصعوبات التنظيم الانفعالي وهي من المتغيرات التي تؤثر على الأداء الأكاديمي، ودوافع الطلاب في مواجهة تحديات ومتطلبات الحياة الجامعية مما قد يؤدي إلى الإحباط والتسرب الأكاديمي عندما لا يتم الاستجابة للانفعالات السلبية والايجابية بالشكل المناسب.

٣. قد يسهم البحث الحالي في فتح آفاق بحثية مستقبلية في هذا الموضوع سواء كانت وصفية أو تجريبية.

الأهمية التطبيقية. تبرز الأهمية التطبيقية للبحث الحالي في النقاط التالية:

١. في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن تقديم عدد من التوصيات يمكن الاستفادة منها في تخطيط برامج إرشادية وعلاجية في مراكز الإرشاد بالجامعات لتحسين التنظيم الانفعالي.
٢. قد تفيد نتائج البحث الحالي في توجيه انتباه المسؤولين في مراكز الإرشاد النفسي بالجامعات لأهمية تضمين الخطة الاستراتيجية للمراكز مجموعة من الخدمات النفسية الإرشادية والعلاجية المستندة لمهارات العلاج الجدلي السلوكي مما يساعد على تحسين الحياة الأكاديمية والاجتماعية بشكل عام.

مصطلحات البحث.

البرنامج الإرشادي القائم على العلاج الجدلي السلوكي A Counseling Program based on Dialectical Behavior Therapy:

عرف زهران (٢٠٠٥) البرنامج بأنه: " مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً بهدف مساعدة الأفراد على تحقيق النمو السوي والصحة النفسية" (ص ٤٩٩)

وفي هذا البحث يعرف البرنامج الإرشادي القائم على العلاج الجدلي السلوكي لخفض صعوبات التنظيم الانفعالي إجرائياً بأنه "مجموعة الإجراءات والفنيات والأنشطة المتنوعة والخدمات المباشرة وغير المباشرة المعرفية والسلوكية المخطط لها، والتي تتناسب مع خصائص عينة البحث والتي تهدف إلى خفض صعوبات التنظيم الانفعالي، والتي تقدم لأفراد المجموعة

التجريبية في جلسات علاجية جماعية وجهاً لوجه، وتؤكد على تنمية الإحساس بالمشيرات الخارجية والوعي بقيمة الذات، وتنمية الوعي بالإحساس بالرفاة والازدهار النفسي، من خلال التدريب على التغلب على كل ما يشوه البناء المعرفي، ويعوق عن تحقيق التغير الإيجابي في الحياة الشخصية، و التركيز على تحسين المهارات الحياتية والاكاديمية، و التدريب على مهارات حياتية جديدة تساعد على إعادة تنظيم الانفعالات المضطربة، وتحمل الضغوط والازمات، وتحسين العلاقات البين شخصية، والاقتناع المنطقي بضرورة تحمل الازمات والضغوط ومحاولة تغير طريقة التفكير .

صعوبات التنظيم الانفعالي Difficulties in Emotion Regulation :

عرفه أحمد وآخرون (٢٠١٩): بأنه استخدام استراتيجيات مناسبة بشكل موقفي لتنظيم الانفعالات بمرونة، وتعديل الاستجابات الانفعالية للانفعالات المرغوب فيها، من أجل تحقيق الأهداف الفردية والمطالب الظرفية، وتشمل وعي الفرد بخبراته الانفعالية، وقدرته على المواجهة الإيجابية للتأقلم مع السياقات الضاغطة، ومواجهة الانفعالات غير المرغوبة، وفهم وقبول الانفعالات و التعبير عنها، والقدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية، والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عندما يعاني الفرد من المشاعر السلبية، وتحدد إجراءاتاً بالدرجة التي يحصل الطالب على مقياس قصور التنظيم الانفعالي.(ص٩)

حدود البحث.

١. الحدود الموضوعية: تحدد موضوع البحث الحالي بمحاولة التعرف مدى فعالية العلاج السلوكي الجدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي.
٢. الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول والثاني من العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦هـ.
٣. الحدود المكانية: تقتصر الدراسة على طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد.
٤. الحدود البشرية: الطالبات المستجندات كلية التربية بأبها.

البحوث والدراسات السابقة يتناول البحث الحالي موضوع يهتم بخفض صعوبات التنظيم الانفعالي باستخدام العلاج الجدلي السلوكي، وتعرض الباحثة تبياناً لأهمية موضوعها مقتصره على البحوث والدراسات ذات الصلة بمتغيرات البحث الحالي كالآتي:

بحوث ودراسات تناولت صعوبات التنظيم الانفعالي باستخدام العلاج الجدلي السلوكي.

هدفت دراسة جولجز (2015) Gülgez إلى التعرف على فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) طالب من كلية التربية بجامعة مرسين التركية، باستخدام المنهج شبه التجريبي تم تقسيم الطلاب إلى مجموعة تجريبية (٩) طلاب ومجموعة ضابطة (٩) طلاب، استخدمت الدراسة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي الذي تم تكيفه مع اللغة التركية، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

وقد هدفت دراسة أبو زيد (٢٠١٧) إلى التعرف على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل للعلاج السلوكي الجدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية من طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥) طالبة باستخدام المنهج شبه التجريبي حيث تم تقسيمهم لمجموعتين مجموعة تجريبية (٨) طالبات ومجموعة ضابطة (٧) طالبات، استخدمت الدراسة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي واستبيان قائمة العوامل الخمسة لليقظة العقلية ترجمة الباحث، وقائمة أعراض الشخصية الحدية النسخة المختصرة، وتم تطبيق البرنامج خلال ١٦ جلسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي وأعراض الشخصية الحدية لدى طلبة الجامعة.

وهدف دراسة قام رحمانى وآخرون (٢٠١٨) Rahmani et al . تحرى فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي، وشراسة الأكل وذلك لدى عينة قوامها (٦٠) سيدة، تراوحت أعمارهن ما بين (١٩ - ٥٢) عاماً، وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية قوامها (٣٠) سيدة، وضابطة قوامها (٣٠) سيدة، وأُستخدِمَ برنامج للإرشاد السلوكي الجدلي، واستغرق تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض المشكلة.

كما هدفت دراسة هونيكتوت وآخرون (2018) Hunnicutt et al. إلى التعرف على فاعلية التدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (٣) طلاب من الدراسات العليا (ماجستير - دكتوراة) في الولايات المتحدة باستخدام المنهج شبه التجريبي تصميم المجموعة الواحدة، استخدمت الدراسة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، تكون البرنامج من ٢٤ جلسة علاجية، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى عينة الدراسة.

كذلك هدفت دراسة الشافعي (٢٠١٨) إلى التعرف على فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) طلاب باستخدام المنهج شبه التجريبي حيث تم تقسيمهم لمجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، استخدمت الدراسة مقياس الحساسية الانفعالية السلبية من إعداد الباحثة، وتم تطبيق البرنامج خلال ١٦ جلسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلبة الجامعة.

و هدفت دراسة لين وآخرون (2019) Lin et al. إلى مقارنة فاعلية العلاج السلوكي الجدلي والعلاج المعرفي في خفض حدة الاكتئاب ومحاولات الانتحار وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٢) طالبا باستخدام المنهج شبه التجريبي حيث تم تقسيمهم لمجموعتين وتم تطبيق كل علاج على مجموعة، استخدمت الدراسة مقياس الاكتئاب ومقياس التنظيم الانفعالي، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي والعلاج المعرفي في خفض أعراض الاكتئاب ومحاولات الانتحار لدى طلبة الجامعة واتضحت فاعلية العلاج المعرفي في تحسين الأخطاء الإدراكية، بينما توصلت النتائج إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في زيادة القبول واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية.

أيضا هدفت دراسة يونغ وآخرون (2019) Yong et al. إلى التعرف على فاعلية التدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى الطلاب الجامعة الصينيين من لديهم رغبهم في الانتحار وإيذاء النفس، وتكونت عينة الدراسة من (٩٧) طلاب باستخدام المنهج شبه التجريبي تم تقسيم الطلاب إلى مجموعة تجريبية ومجموعة

ضابطة لمدة ١٢ أسبوع، استخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي، واستمرت إجراءات المتابعة بعد ٦ أشهر، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي، وخفض الرغبة في الانتحار، وتحسن العلاقات الشخصية، والتعاطف والتسامح لدى عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة دفراني وآخرون (Davarani et al. (2019 إلى التعرف على فاعلية التدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢١) طالب، باستخدام المنهج شبه التجريبي تم تقسيم الطلاب إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، استخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية التدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي وزيادة القبول والوعي لدى طلبة الجامعة.

كما هدفت دراسة أحمد (٢٠٢٠) إلى التعرف على فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات والكشف عن أثره في اضطراب شرة الأكل لديهن في مرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤) طالبة باستخدام المنهج شبه التجريبي حيث تم تقسيمهم لمجموعتين مجموعة تجريبية (٧) طالبات ومجموعة ضابطة (٧) طالبات، استخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس اضطراب شرة الأكل العصابي من إعداد الباحثة، وتم تطبيق البرنامج خلال ١٦ جلسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي وخفض اضطراب شرة الأكل العصابي لدى عينة الدراسة.

وقد هدفت دراسة سفاري وآخرون (Safari et al. (2021 إلى التعرف على فاعلية التدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي عبر الانترنت في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي، والشعور بالذنب، وأعراض الفصام لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) فردا باستخدام المنهج شبه التجريبي تم تقسيم الأفراد (وفق العمر، الزواج، والتعليم) بشكل عشوائي إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، استخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس مشاعر الذنب، ومقياس أعراض الفصام، وتم تطبيق البرنامج خلال (٨) جلسات، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض

صعوبات التنظيم الانفعالي، وخفض مشاعر الذنب، وتحسن أعراض الفصام لدى المصابين بالاكئاب لدى عينة الدراسة.

وأيضاً هدفت دراسة موسافي (٢٠٢٢) Mousavi التحقق من فعالية برنامج قائم على اليقظة (MBSR) في الحد من التوتر والعلاج السلوكي الجدلي (DBT) في التخفيف من القلق المرضي وصعوبة تنظيم الانفعال لدى عينة مكونة من (٤٥) من طلبة الجامعة المتقدمين لامتحان القبول في الجامعة ويعانون من الاكتئاب وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين (MBSR و DBT) ومجموعة ضابطة. وطبق عليهن مقياس صعوبة تنظيم الانفعال واستبيان القلق وقائمة بيك للاكتئاب، وأسفرت النتائج بأن كلا من (MBSR) و (DBT) فعالة في خفض القلق وصعوبة تنظيم الانفعال.

وهدف دراسة باظة وآخرون (٢٠٢٣) إلى التعرف على فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى المراهقات المتفوقات دراسياً في مرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة باستخدام المنهج شبه التجريبي حيث تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية (١٠) طالبات ومجموعة ضابطة (١٠) طالبات، استخدمت الدراسة مقياس الحساسية الانفعالية السلبية من إعداد الباحثة، وتم تطبيق البرنامج خلال ٢٧ جلسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى عينة الدراسة.

وهدف دراسة سليمان (٢٠٢٣) إلى التعرف على الفروق بين العلاج القائم على التعقل والتدريب القائم على اليقظة العقلية كمدخل علاجي سلوكي جدلي في تخفيف بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات كلية الآداب جامعة الفيوم، وكذلك التعرف على مدى استمرار فعالية العلاج بعد فترة المتابعة التي وصلت إلى شهرين لدى المجموعتين التجريبيتين (مجموعة العلاج الجدلي القائم على اليقظة العقلية)، و (مجموعة العلاج بالتعقل)، والمجموعة الضابطة. وتم تقسيم العينة الأساسية بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبيتين، المجموعة التجريبية الأولى (٦) طالبات، طبق عليهم برنامج العلاج القائم على التعقل، المجموعة التجريبية الثانية (٦) طالبات، طبق عليهم برنامج التدريب القائم

على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي، بالإضافة للمجموعة الضابطة قوامها أيضًا (٦) طالبات ممن يُعانون من اضطراب الشخصية الحدية. وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس اضطراب الشخصية الحدية، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، ومقياس اليقظة العقلية ومقياس التعقل. وأسفرت نتائج الدراسة عن: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرامج العلاجية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرامج العلاجية، وأثبتت فعالية البرامج المطبقة على عينة الدراسة في تخفيف بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية وخفض صعوبات التنظيم الانفعالي.

كما هدفت دراسة الشهري والمهداوي (٢٠٢٤) إلى التعرف على فاعلية برنامج ارشادي مستند على العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات الوزن الزائد. ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وذلك في ضوء القياس القبلي والبعدي والتتبعي، حيث بلغ اجمالي العينة (٢٨) طالبة، وتم تقسيمهم عشوائيا الى (١٤) طالبة في المجموعة التجريبية و(١٤) طالبة في المجموعة الضابطة، وطبق عليهم مقياس التنظيم الانفعالي (٢٠٠١). و(Garnefski & et al) وترجمة (غانم ونوري، ٢٠١٣). وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج الارشادي المستند على العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي، وكما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسط درجات التطبيقين (البعدي والتتبعي) لدى المجموعة التجريبية في مستوى التنظيم الانفعالي لصالح القياس التتبعي مما يدل على استقرار واستمرار التحسن لصالح المجموعة التجريبية، وأوصت الباحثة بناء على ذلك بالاهتمام بالبرامج الارشادية الوقائية الخاصة باستراتيجيات تنظيم الانفعال لمساعدة الطلبة على إدارة انفعالاتهن.

فرضيات البحث.

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.
٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والنتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج.

• إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث: بناء على طبيعة هذا البحث، فإن الباحثة استخدمت المنهج شبه التجريبي، والتصميم القائم على تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وذلك لمناسبته للبحث الحالي من حيث الأداة ومجتمع البحث وعينته، وكذلك للتعرف على فعالية الارشاد والعلاج الجدلي السلوكي (متغير مستقل) في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات (متغير تابع).

ثانياً: مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من طالبات البكالوريوس في جامعة الملك خالد (كلية التربية-قسم علم النفس) المقييدات بالعام الجامعي ١٤٤٥ / ١٤٤٦ هـ.
ثالثاً: عينة البحث: تم اختيار عينة من طالبات البكالوريوس في جامعة الملك خالد (كلية التربية-قسم علم النفس) بطريقة عشوائية ممثلة للمجتمع الأصل، ثم تم اختيار عينة منهن بطريقة قصدية ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وقد استخدمت الباحثة الضبط الانتقائي لاختيار هذه العينة وفقاً لخصائص معينة منها المرحلة العمرية، المرحلة الدراسية (مرحلة البكالوريوس)، والمستوى الدراسي (الثاني)، وفي نفس الكلية (كلية التربية)، ونفس التخصص (علم النفس). وتم توزيعها عشوائياً على المجموعتين حيث تضم المجموعتين (٢٩) طالبة، وقد تكونت المجموعة التجريبية من (١٥) طالبة؛ وخضعت هذه المجموعة للبرنامج الارشادي القائم على العلاج الجدلي السلوكي، بينما تكونت المجموعة الضابطة من (١٤) طالبة، وهذه المجموعة لم تخضع للتدخل الارشادي، وتم ضبط المتغيرات الدخيلة كالعمر الزمني، المرحلة الدراسية، التخصص، المستوى الدراسي.

رابعاً: أدوات البحث: بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام الأدوات التالية:

- استمارة البيانات الديموجرافية: في هذا البحث تم إعداد استمارة لجمع البيانات الديموجرافية، العمر، والكلية، والتخصص، والمستوى الدراسي، وذلك من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، كمتطلب قبل تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية.
- مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي: مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي المختصر إعداد ليبيرج وآخرون (2016) Bjureberg et al. وترجمة أحمد وآخرون (٢٠١٩).
- الخصائص السيكمترية للمقياس وفقاً للبحث الحالي:

• الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه. ومن خلال الصدق العاملي التوكيدي: استخدمت الباحثة الصدق العاملي التوكيدي وباستخدام برنامج AMOS V23 ، وتم اختبار مدى مطابقة نموذج المقياس خماسي البنية. كما تم التأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح من خلال حساب مؤشرات المطابقة والتي أظهرت جميعها حسن مطابقة النموذج المقترح. وكذلك الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية): تم التحقق من الصدق التمييزي لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي باستخدام المقارنة الطرفية من خلال حساب الفرق بين المرتفعين والمنخفضين على المقياس. الثبات: تم حساب الثبات للمقياس باستخدام كل من معامل ألفا كرونباخ ومعامل أوميغا، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

• البرنامج الإرشادي: تم إعداد البرنامج من قبل الباحثة، والذي يقوم على استخدام تدخلات واستراتيجيات الإرشاد والعلاج الجدلي السلوكي لخفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. وتضمن تخطيط البرنامج القائم على العلاج الجدلي السلوكي عملية إعداد أهداف البرنامج العامة والخاصة وتحديد المدة الزمنية للبرنامج، وتحديد المستفيدين من هذا البرنامج، والأسلوب والفنيات وكذلك عدد جلسات البرنامج، وزمن كل جلسة، وعرض جدول ملخص لسير الجلسات والفنيات المستخدمة. الهدف العام للبرنامج تمثل في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات المستجيدات.

الجدول الزمني للبرنامج: تكون البرنامج الذي تم تصميمه من ستة عشرة (١٦) جلسة، واستمر تنفيذه على مدى ست أسابيع (شهر ونصف) بواقع ثلاث (٣) جلسات أسبوعياً (ماعدا الأسبوع

الأول تم تنفيذ أربع (٤) جلسات، ومدة الجلسة ساعة ونصف، وقد تم تطبيق البرنامج من تاريخ ٧ / ٨ / ٢٠٢٤ إلى ١٢ / ٩ / ٢٠٢٤. الفئة المستهدفة للبرنامج: طالبات المرحلة الجامعية المستجدات (السنة الدراسية الأولى) اللاتي حصلن على درجات مرتفعة في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي.

• **خامسا: الأساليب الإحصائية:** تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة بناءً على طبيعة البحث وتوزيع أفراد العينة وأسئلة وفرضيات البحث.

أولاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات.

- معامل ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي للأدوات.
- التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من البنية العاملية للأدوات.
- معامل الفا كرونباخ ومعامل أوميغا والتجزئة النصفية لحساب ثبات المقياسين.

ثانياً: الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من فروض البحث

- اختبار مان - ويتني Mann-Whitney Test لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks Test لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، وكذلك الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية.

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- معادلة حجم التأثير $r = \frac{z}{\sqrt{n}}$ في حالة استخدام معادلة ويلكوكسون ومان - ويتني.

عرض ومناقشة نتائج البحث وتحليلها وتفسيرها

تعرض الباحثة نتائج البحث التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي للبيانات والتي أجابت عن فروضه، وكذلك تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري وثقافة المجتمع.

٤-١-١ الفرض الأول: "ينص الفرض على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية."

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار مان - ويتني Mann-Whitney Test لمعرفة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصعوبات التنظيم الانفعالي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤ - ٣) نتائج اختبار مان- ويتني Mann-Whitney Test لمعرفة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصعوبات التنظيم الانفعالي

النوع	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم الأثر	تفسير حجم الأثر
عدم القبول	تجريبية	15	8.40	126.00	14.000	3.998-	0.05	0.742	كبير
	ضابطة	14	22.07	309.00					
الأهداف	تجريبية	15	9.07	136.00	16.000	3.909-	0.05	0.726	كبير
	ضابطة	14	21.36	299.00					
الاندفاع	تجريبية	15	10.70	160.50	40.500	2.839-	0.05	0.527	كبير
	ضابطة	14	19.61	274.50					
الاستراتيجيات	تجريبية	15	9.93	149.00	29.000	3.330-	0.05	0.618	كبير
	ضابطة	14	20.43	286.00					
الوضوح	تجريبية	15	8.60	129.00	9.000	4.246-	0.05	0.788	كبير
	ضابطة	14	21.86	306.00					
الدرجة الكلية	تجريبية	15	10.63	159.50	39.500	2.863-	0.05	0.532	كبير
	ضابطة	14	19.68	275.50					

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "U" لمعرفة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (١٤ - ١٦ - ٤٠,٥ - ٢٩ - ٩ - ٣٩,٥)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، كما بلغت قيم "Z" على الترتيب (- ٣,٩٩٨ - - ٣,٩٠٩ - ٢,٨٣٩ - ٣,٣٣٠ - ٤,٢٤٦ - ٢,٨٦٣)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥؛ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين في القياس البعدي لصعوبات التنظيم الانفعالي، وتعزى هذه الفروق للمجموعة الضابطة، كما بلغت قيمة حجم التأثير لأبعاد الرفاهية الأكاديمية والدرجة الكلية على الترتيب (٠,٧٤٢ - ٠,٧٢٦ - ٠,٥٢٧ - - ٠,٦١٨ - ٠,٧٨٨ - ٠,٥٣٢) وجميعها تشير إلى أن حجم التأثير كبير؛ مما يشير إلى فاعلية البرنامج المقترح في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث.

فعالية برنامج ارشادي قائم على العلاج الجدلي السلوكي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي

يمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن المشاركات في المجموعة التجريبية والذين تعرضوا للبرنامج الارشادي قد أحدث البرنامج لديهن تغييرا في طريقة التفكير والوعي بمشاعرهن وطريقة التعبير عنها بشكل سوي، وإدراك العلاقة بين طريقة التعبير عن الانفعالات السلبية والسلوك الخاطئ عند حدوث المواقف المؤلمة أو الصادمة، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم يتعرضوا للبرنامج الارشادي ولم يتغير لديهن مستوى التنظيم الانفعالي. حيث اكتسبت المجموعة التجريبية مهارات وفنيات العلاج السلوكي الجدلي كتعلم استراتيجيات الجدلية واستراتيجيات التحقق من الصحة. ويتفق البحث الحالي في هذه النتيجة مع دراسة سليمان (٢٠٢٣) ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرامج العلاجية لصالح المجموعة التجريبية.

٤-١-٢ الفرض الثاني: ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لصالح القياس البعدي".

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks Test لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤-٥) نتائج اختبار ويلكوكسون لمعرفة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي صعوبات التنظيم الانفعالي لدى المجموعة التجريبية.

البعد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى
عدم القبول	المالية	10	7.90	79.00	-2.353	0.05	0.608	كبير
	الموجبة	3	4.00	12.00				
	التساوي	2						
الأهداف	المالية	13	7.00	91.00	-3.190	0.05	0.824	كبير
	الموجبة	0	.00	.00				
	التساوي	2						
الاندفاع	المالية	9	6.67	60.00	-2.410	0.05	0.622	كبير
	الموجبة	2	3.00	6.00				

أ/ فاطمة بنت عيسى اليحيى

						4	التساوي	
كبير	0.859	0.05	3.327-	118.50	8.46	14	السالبة	الاستراتيجيات
				1.50	1.50	1	الموجبة	
						0	التساوي	
كبير	0.723	0.05	2.801-	97.00	8.08	12	السالبة	الوضوح
				8.00	4.00	2	الموجبة	
						1	التساوي	
كبير	0.881	0.05	3.410-	120.00	8.00	15	السالبة	الدرجة الكلية
				.00	.00	0	الموجبة	
						0	التساوي	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "Z" لمعرفة الفروق بين متوسط رتب القياسين القبلي والبعدي لأبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية بلغت على الترتيب (٢,٣٥٣ - ٣,١٩٠ - ٢,٤١٠ - ٣,٣٢٧ - ٢,٨٠١ - ٣,٤١٠)، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥؛ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وتعزى هذه الفروق للرتب السالبة (القياس البعدي أقل من القياس القبلي) مما يشير إلى فاعلية البرنامج المقترح في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعادها المدروسة لدى المجموعة التجريبية عينة البحث.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت له دراسة كلا من (جولجز (2015) Gülgez إلى التعرف على فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي، دراسة لين وآخرون (2019)، دراسة دفراني وآخرون (2019) Davarani et al.، ودراسة سفاري وآخرون (2021) Safari et al.، دراسة موسافي (٢٠٢٢) Mousavi، دراسة سليمان (٢٠٢٣)، في حين أن دراسة أبو زيد (٢٠١٧)، ودراسة قام رحمانى وآخرون (٢٠١٨) Rahmani, et al.، ودراسة هونيكتوت وآخرون (2018) Hunnicutt et al. هدفت إلى التعرف على فاعلية التدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي، ودراسة الشافعي (٢٠١٨) إلى التعرف على فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة، ودراسة يونغ وآخرون (2019) Yong et al.، ودراسة أحمد (٢٠٢٠)، ودراسة باظة وآخرون (٢٠٢٣) ودراسة الشهري والمهداوي (٢٠٢٤).

فعالية برنامج ارشادي قائم على العلاج الجدلي السلوكي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي

وبالتالي يمكن القول وفقا لهذه النتيجة أن مهارات العلاج السلوكي الجدلي فعالة في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى المشاركين اللاتي أنهين البرنامج والتزامن بخطة التطبيق، ويزيد من قدرتهن على التحكم بانفعالاتهن وخفض الحساسية والاندفاعية لديهن. وهذا ما أكده أبو زيد (٢٠١٧) عندما وضع مفهوم للعلاج السلوكي الجدلي بأنه مدخل علاجي يهدف إلى مساعدة العميل على خفض أو تعديل الانفعالات المتطرفة أو الحادة، وكذلك خفض السلوكيات السلبية المرتبطة بالانفعالات، وزيادة ثقة الفرد في انفعالاته وأفكاره وسلوكياته، وكما وضع العاسمي (٢٠١٧) أنه قد لوحظ أن مسترشدون الارشاد والعلاج الجدلي السلوكي يتعلمون التعامل بفاعلية والتغلب على الضغوط وتقبل الحياة، ومعايشة تجربتهم لحظة بلحظة.

٤-١-٣ الفرض الثالث: ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي".

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks Test لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤-٧): نتائج اختبار ويلكوكسون لمعرفة الفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي

والتتبعي لصعوبات التنظيم الانفعالي لدى المجموعة التجريبية

البيد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
عدم القبول	المسالبة	1	2.50	2.50	1.00-	غير دال
	الموجبة	3	2.50	7.50		
	التساوي	11				
الأهداف	المسالبة	2	1.50	3.00	1.342-	غير دال
	الموجبة	0	.00	.00		
	التساوي	13				
الاندفاع	المسالبة	3	2.00	6.00	1.604-	غير دال
	الموجبة	0	.00	.00		
	التساوي	12				
الاستراتيجيات	المسالبة	2	2.00	4.00	.378-	غير دال
	الموجبة	2	3.00	6.00		

أ/ فاطمة بنت عيسى البحي

				11	التساوي	
غير دال	.577-	12.50	3.13	4	المساوية	الوضوح
		2.50	2.50	1	الموجبة	
				10	التساوي	
غير دال	.709-	23.00	4.60	5	المساوية	الدرجة الكلية
		13.00	4.33	3	الموجبة	
				7	التساوي	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "Z" لمعرفة الفروق بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بلغت على الترتيب (١ - ١,٣٤٢ - ١,٦٠٤ - ٠,٣٧٨ - ٠,٥٧٧ - ٠,٧٠٩) وهي قيم غير دالة إحصائية؛ مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي لصعوبات التنظيم الانفعالي لدى المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى استمرارية أثر البرنامج في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي بعد انتهاء البرنامج.

ويمكن تفسير استمرار أثر البرنامج العلاجي السلوكي الجدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي للمجموعة التجريبية وبقاء الأثر حتى بعد الانتهاء من البرنامج بشهرين على أساس التزام عينة البحث بتطبيق الفنيات والتدريبات في مواجهة المواقف الانفعالية، واستشعارهن لفائدتها والاعتماد عليها كأسلوب حياة جديد متوافق وصحي، وكذلك دلالة على قدرتهن على التحكم بانفعالاتهن وتغيير نظرتهم وإدراكهن للمواقف الانفعالية بشكل إيجابي، وتقبلهن للواقع الذي يعيشون فيه، وقد اتضح ذلك عندما تم مناقشة المشاركات في مدى الاستفادة والتمكن من المهارات كانت آراءهن تتميز بمشاعر الإنجاز الناتجة عن التغير في ممارساتهن اليومية عند التزامهن بمهارات اليقظة الذهنية والوعي باللحظة الراهنة والتعامل مع المواقف الانفعالية الضاغطة بحكمة وتروي قبل اصدار قرار عند التعامل مع الآخرين.

كما تفسر هذه النتيجة في ضوء ما توصلت له دراسة كلا من (جولجز (2015) Gülgez عن فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي، ودراسة أبو زيد (٢٠١٧)، وكذلك دراسة لين وآخرون (2019) Lin et al. التي توصلت إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في زيادة القبول واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية. ودراسة يونغ وآخرون (2019) Yong et al التي أشارت إلى فاعلية التدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي، واستمرت إجراءات المتابعة لهذه الدراسة بعد ٦ أشهر

وأثبتت استمرار الأثر، وتوصلت إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي. ودراسة عبد الحميد وآخرون (٢٠٢١) التي أشارت إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي واستمرار الأثر بعد الشهرين. وأيضاً دراسة سليمان (٢٠٢٣) والتي هدفت للتعرف على مدى استمرار فاعلية العلاج بعد فترة المتابعة التي وصلت إلى شهرين، حيث أسفرت نتائجها عن فعالية البرامج المطبقة على عينة الدراسة في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي.

توصيات البحث: في ضوء النتائج التي توصل لها البحث الحالي توصي الباحثة بعد من التوصيات:

١. الاهتمام بالبرامج الارشادية الوقائية الخاصة باستراتيجيات تنظيم الانفعالات وتنمية الرفاهية الأكاديمية لمساعدة الطلبة على إدارة انفعالاتهن بشكل فعال، وزيادة تقبلهم والتكيف مع الواقع الذي يعيشونه.
 ٢. الاهتمام بالأنشطة والإمكانيات في الحرم الجامعي التي تساعد على مواجهة الضغوط بطرق إيجابية وتحقق مشاعر الرفاهية وتزيد من التأقلم مع مستجدات الحياة الجامعية.
 ٣. عقد ورش عمل قائمة على استراتيجيات العلاج الجدلي السلوكي لتنمية مهارات الوعي والتقبل والتحكم بالانفعالات السلبية وأسلوب حل المشكلات والثقة بالذات وخاصة لطلبة الجامعة المستجدين في السنة الأولى.
 ٤. التوعية وإقامة معارض حول أثر ضبط الانفعالات على تعزيز الصحة النفسية والرفاهية الأكاديمية.
 ٥. قد تتم الاستفادة من البرنامج الحالي في توظيفه ضمن وحدة الارشاد الأكاديمي والنفسي في الجامعة وتضمينه في خطط تهيئة المستجدين في الدراسة الجامعية، والاستفادة من مهارات العلاج الجدلي السلوكي واستراتيجياته وتطبيقه لفئات أخرى لتهيئتهم للحياة الجامعية وما بعدها.
- مقترحات البحث:** في ضوء نتائج البحث الحالي نعرض بعض من الدراسات المقترحة وهي:
١. فعالية برنامج ارشادي قائم على الاستراتيجيات الجدلية لخفض سلوك الاندفاعية لدى الطالبات المستجيدات.

٢. فعالية برنامج ارشادي قائم على مهارات العلاج الجدلي السلوكي لتنمية الرفاهية الأكاديمية لدى طلبة السنة الثانية والثالثة في الجامعة.
٣. علاقة صعوبات التنظيم الانفعالي بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهن من الكليات التربوية والأدبية.
٤. الاسهام النسبي للتدفق النفسي والنضج الانفعالي في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.
٥. صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الارتياحي لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة.
٦. اجراء أبحاث تركز على دراسة متغيرات البحث الحالي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

- أبو زيد، أحمد محمد. (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على اعراض هذا الاضطراب. *مجلة الارشاد النفسي جامعة عين الشمس*، (٥١)، ٦٨-١.
- أحمد، رحاب يحيى. (٢٠٢٠). فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الاكل العصبي لديهن. *مجلة كلية التربية*، ٣١ (١٢١)، ١٠٤-١٦٤.
- أحمد، عادل، وسفيان، نبيل، وأمين، عبد الناصر. (٢٠١٩). تقنين مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لبيبيرج وآخرون على طلبة الجامعة. *مجلة الاندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، (٢١)، ١٧٦-١٩٩.
- باطنة، أمال، والطار، محمود، واحمد، منى. (٢٠٢٣). فعالية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى المراهقات المتفوقات دراسيا. *مجلة كلية التربية*، (١٠٨)، ١٠٥-١٢٨.
- حسن، أماني عبد التواب، والخولي، منال علي محمد. (٢٠٢٠). نمذجة التأثيرات السببية بين استراتيجيات المواجهة الأكاديمية والتحيز المعرفي والرفاهية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، مج ٤٤، ع ٤٤، ٣٤٨ - ٢٥٧.
- زهران، حامد. (٢٠٠٥). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. مكتبة العبيكان.
- الزهراني، حزام، وخير الله، عبد اللطيف. (٢٠٢٣). التطرف الفكري وعلاقته بالتنظيم الانفعالي بين طلبة الجامعة. *المجلة العربية للدراسات الأمنية*، (١) ٣٩، ٩٨-١٠٩.
- سليمان، محمد فتحي علي. (٢٠٢٣). الفروق بين التدريب القائم على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي والعلاج المعرفي القائم على التعقل في خفض صعوبات التنظيم

- الانفعالي لدى طالبات الجامعة ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثرهما على أعراض هذا الاضطراب. *مجلة كلية الآداب*. جامعة بنها، ٦٠ (٢)، ٤٠٩-٦٣٢.
- شليبي، يوسف، وامحديش، صالحة، والقصبي، وسام. (٢٠٢٠). الاسهام النسبي لكل من الصمود والاحتراق الأكاديمي في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٧٧ (١)، ٨٠-١٢٥.
- الشافعي، نهلة فرج. (٢٠١٨). فعالية الأرشد السلوكي الجدلي في خفض الاحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١٠٤)، ١٦٧-٢١٠.
- الشهري، رشا بنت محمد بن مرضى، والمهداوي، عبد الله بن محمد بن حسن. (٢٠٢٤). فاعلية برنامج إرشادي مستند على العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لذوات الوزن الزائد. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ١٥١ع، ٩٥ - ١٣٨.
- الصبوة، محمد نجيب. (٢٠٢١). صياغة الحالة في ضوء النموذجين المعرفي السلوكي والجدلي في الممارسة الاكلينيكية. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والارشادي*، ٩ (١)، ٤٠-١.
- عبادي، عادل. (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي واضطرابات الأكل. *مجلة كلية التربية جامعة أسوان*، (٣)، ٣٥٨-٣٩٩.
- عبد الحميد، هبه، ودنقل، عبير. (٢٠٢١). فعالية 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.
- العجمي، راشد، والهملان، أمل. (٢٠٢١). التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤ للرفاه النفسي لدى عينة من مرحلة الطلبة الثانوية في محافظة الأحمدية في دولة الكويت. *مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للدراسات والأبحاث*، ٣ (١١)، ١٤١-١٦٨.

الكفاوين، عطف محمد. (٢٠٢٤). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، (٣٨)، ٥٦٩-٥٩٠.

محروم، مريم، والخوالدة، صالح. (٢٠٢١). العلاج الجدلي السلوكي مدخل علاجي واعد. *مجلة علوم الانسان والمجتمع*، ١٠ (٢). ٤٠٧-٣٦٧.

وثيقة رؤية (٢٠٣٠)، المملكة العربية السعودية. vision2030.gov.sa.

ياسين، حمدي، وسيف، رباب، وقاسم، هبه. (٢٠١٩). التنظيم الانفعالي محدد سيكولوجي للشرة العصبي وتشوه صورة الجسم لعينة من مرضى الشرة العصبي. *مجلة البحث العلمي في التربية*، (٢٠)، ١٦٧-١٢٥.

ثانيا: المراجع الأجنبية.

- Davarani, Z.& Heydarinasab, L. (2019). The Effectiveness OF DIALECTICAL BEHAVIOR Therapy Skills to reduction in difficulty in emotion regulation among students. *Revista Argentina de Clicica Psicologica*, 842-848.
- Doumbia, B. A. (2020). *Examining the effect of Weekly Dialectical Behavior Therapy-Based Psycho-educational Learning Intervention on International Students' Emotional Well-being and Academic Performance: A Quasi-Experimental Pre-Test Post -Test Study*. the Degree of DOCTOR OF EDUCATION, La Jolla, California.
- Flynn, D.& Kells, M.& Joyce, M.& Suarez, C.& Gillespie, C. (2018). Dialectical behaviour therapy for treating adults and adolescents with emotional and behavioural dysregulation: study protocol of a coordinated implementation in a publicly funded health service. *BMC Psychiatry*, 18:51.
- GUPTA A, KASHYAP A, SIDANA A. (2019). DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY IN EMOTION DYSREGULATION - REPORT OF TWO CASES. *INDIAN J PSYCHOL MED*: 41:578-81.
- GÜLGEZ, Ö .& GÜNDÜZ, B. (2015). DIYALEKTİK DAVRANIŞ TERAPİSİ TEMELLİ DUYGU DÜZENLEME PROGRAMININ

- ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ AZALTMADAKİ ETKİSİ. ÇUKUROVA UNIVERSITY. *FACULTY OF EDUCATION JOURNAL*, 44(2). 191-208.
- Garofalo, C., Neumann, C. S., & Velotti, P. (2018). Difficulties in emotion regulation and psychopathic traits in violent offenders. *Journal of Criminal Justice*, 57, 116-125.
- Haga, E. & Aas, E. & Groholt, B. & Tormoen, A. & Mehlum, L. (2018). Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. Cost-effectiveness of dialectical behaviour therapy vs. *enhanced usual care in the treatment of adolescents with self-harm*. 12:22.
- HeatH, N. & Midkiff, M. & Gerhart, J. & Turow, R. (2021). Group-based DBT skills training modules are linked to independent and additive improvements in emotion regulation in a heterogeneous outpatient sample. *Psychotherapy Research*, 8, 1001-1011.
- HUNNICUTT HOLLENBAUGH, K. M. & LENZ, A. S. (2018). AN EXAMINATION OF THE EFFECTIVENESS OF DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY SKILLS GROUPS. *JOURNAL OF COUNSELING & DEVELOPMENT*, 96(3), 233-242.
- Haliczer, L. A., Woods, S. E., & Dixon-Gordon, K. L. (2021). *Emotion regulation difficulties and interpersonal conflict in borderline personality disorder. Personality Disorders: Theory Research, and Treatment*, 12(4), 347.
- Kokonyei, G.; Urban, R.; Reinhardt, M.; Jozan, A & Demetrovics, Z. (2014). The difficulties in emotion regulation scale: Factor structure in chronic pain patients. *Journal of Clinical Psychology*, 70 (6) 589-600.
- LIN, T. J. & KO, H. C. & WU, J. Y. & OEI, T. P. & LANE, H. Y. & CHEN, C. H. (2019). THE EFFECTIVENESS OF DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY SKILLS TRAINING GROUP VS. COGNITIVE THERAPY GROUP ON REDUCING DEPRESSION AND SUICIDE ATTEMPTS FOR BORDERLINE PERSONALITY DISORDER IN TAIWAN. *ARCHIVES OF SUICIDE RESEARCH*, 23(1), 82-99.
- Miller, A. E., & Racine, S. E. (2022). Emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *Journal of American College Health*, 70, (5) 1387-1395.

- Mayoral, M.& Valencia, F.& Calvo, A. et al. (2020). Development of an early intervention programme for adolescents with emotion dysregulation and their families: Actions for the treatment of adolescent personality (ATraPA). *Early Intervention in Psychiatry*,14:619-624.
- Merhi, R.& Sanchez-Elvira, A. & Palaci, F. (2018). The role of psychological strengths, coping strategies and will-being in the prediction of academic engagement and burnout in first- year university students. *Acion Psicologica*, 15(2), 51-67.
- Mousavi, F. S., Marashian, F. S., & Bakhtiarpour, S .(2022). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction and Dialectical Behavior therapy on pathological worry and difficulty in emotion regulation in students with depression symptoms. *Journal of Research & Health*, 12(3), 193-202.
- Ozdemir, F. (2019). Relationship between coping strategies and I subjective well-being at different levels of relative deprivation. *Current Approaches in Psychiatr*, 1(11), 234-245.
- Rahmani, M., Omid, A., Asemi, Z., & Akbari, H (2018). The effect of dialectical behavior therapy on binge eating, difficulties in emotion regulation and BMI in overweight patients with binge-eating disorder: A randomized controlled trial. *Mental Health & Prevention*,9,13-18.
- Safari, A. & Aftab, R. (2021). The Effectiveness of Online Dialectical Behavior Therapy on the Emotion Regulation Difficulties, Guilt Feeling and Dissociative Symptoms in Depressed People. *Quarterly of Applied Psychology*, 15(4):179-206.
- Yang, X, Liu D, Wang Y, et al. (2020). Effectiveness of Zhong-Yong thinking based dialectical behavior therapy group skills training versus supportive group therapy for lowering suicidal risks in Chinese young adults: A randomized controlled trial with a 6-month follow-up. *Brain Behav*, 10: e1621.

Abstract:

The current study aimed to verify the effectiveness of a counseling program based on dialectical behavioral therapy in reducing the difficulties of emotional regulation among new students at King Khalid University (members of the experimental group), and to verify the effectiveness of the program in the long term through tracer measurement after two months of its application, in which the researcher used the semi-experimental approach, the research sample consisted of (29) students, where the experimental group consisted of (15) students and 14 The control group consisted of (14) students who were intentionally selected The research tools consisted of the Emotional Regulation Difficulties Scale prepared by (Bjureberg et al. (2016) and translated by Ahmed et al., 2019), and a counseling program based on dialectical behavioral therapy prepared by (the researcher), consisting of (16) counseling sessions, and its implementation continued over a period of six weeks (a month and a half) by three (3) sessions per week (except for the first week, four (4) sessions were implemented), and its validity was verified from During its presentation to a number of arbitrators, the statistical package program SPSS was used, and the methods of non-parametric statistics represented in the Shapiro-Wilk test and the Mann and Netney test for the two independent samples and the Wilcoxon test for one sample, and the results of the research resulted in statistically significant differences at the level of significance (0.05), which indicates that there are statistically significant differences between the average ranks of the two groups in the dimensional measurement of emotional regulation difficulties, and the differences were in favor of the experimental group, and there were statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the averages of the ranks of the degrees Members of the experimental group in the pre- and post-measurements, and the differences were in favor of the post-measurement, in addition to the absence of statistically significant differences between the dimensional and tracking measurements of the experimental group, and this indicates the effectiveness of the program in reducing the difficulties of emotional regulation and the survival of its impact, and in light of the results of the research, the researcher developed a number of recommendations and proposals to benefit from them.

Keywords: Emotional regulation difficulties, behavioral dialectical therapy, new university students