



جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علوم التربية



فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات دراسة ميدانية بجامعة الشهيد حمه لخضر - بالوادي

مذكرة مكملّة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:
د/ محمد السعيد قيسي

إعداد الطالبة:
مريم بن علي

رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	د/ خليفة زواري أحمد
مناقشا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	د/ عوين بلقاسم
مشرفا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	د/ محمد السعيد قيسي

دورة جوان: 2018/2017

شكر وتقدير

الشكر لمن يستحق أن يشكر في الأول والآخر، لمن شكره علينا منه تستحق الشكر، للمولى سبحانه الذي منّ علينا بإتمام هذه الدراسة، فالحمد له أولاً وآخراً وظاهراً وباطناً. وانطلاقاً من قوله النبي صل الله عليه وسلم: " مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ ".

فإن خير مدخل أتقدم به هو خالص الشكر والعرفان لوالديا الكريمين على منحي هذه الفرصة لطلب العلم وصبرهم طوال هذه السنين حتى أصل إلى هذا المقام من العلم. واعترافاً بالجميل أتقدم بالشكر الجزيل إلى الذي كان عوناً لي بعد الله، وكان المرشد والموجه بالنصائح القيمة ومتابعاً لمراحل إنجاز هذا العمل فجزاه الله عني كل خير وله فائق التقدير والاحترام " الدكتور محمد السعيد قيسي".

وأخص بالشكر الجزيل الدكتور "منصور بوبكر" لما بذله من جهد مادي ومعنوي حتى تتم الدراسة على أحسن وجه، وانتقل بالشكر إلى أستاذي الكريم الدكتور "خليفة زواري أحمد" على ما قدمه لي من نصائح وإرشادات في كل ما يخص المذكرة، كما لا أنسى الأستاذ الفاضل والمعطاء "الجمعي مومن بكوش" لما قدمه لي من خدمات تتمثل في حساب نتائج الدراسة فله مني كل الشكر والتقدير.

وأشكر كل الأساتذة الأفاضل الذين خصصوا لي جزء من وقتهم لتحكيم أدوات الدراسة كما أشكر كل الطالبات اللاتي تكرمن بالاستجابة على أدوات الدراسة، وكل الشكر والامتنان للطالبات المميزات (سارة1، سارة2، مريم، حنان1، حنان2، أسماء1، أسماء2، وهيبة، انتصار، سليمة) المشاركات في البرنامج اللواتي ضحين بوقتهن من أجل الحضور للجلسات حتى يستفدن ويحسنن من حياتهن من خلال متابعة البرنامج الإرشادي وحتى أحقق ما أصبو إليه من هذه الدراسة، كما لا أنسى أيضاً مسؤول المكتبة المركزية وخاصة المكلفة بقاعة المناقشات "بن موسى يوسف" الذي ساعدني وتفضل عليا بتوفير القاعة مكان تنفيذ البرنامج الإرشادي.....وشكري متواصل لكل من دعمني ولو بدعوة صادقة، فأقول دام عطائكم.

لو أنني أوتيت كل بلاغة***** وأفنيت بحر النطق في النظم والنثر

لما كنت بعد القول إلا مقصراً*****ومعترفا بالعجز عن واجب الشكر

نسأل الله عز وجل أن يجعل كل ما قدمتموه لنا في ميزان حسناتكم حفظكم الله ورعاكم وآخر دعواي الحمد لله رب العالمين.

الطالبة مريم بن علي

ملخص الدراسة

تعالج الدراسة الحالية موضوع برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات بجامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي؛ خلال الموسم الجامعي (2017/2018).

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي تحسّنه لدى الطالبات الجامعيات، ويقودنا ذلك لهدف آخر وهو بناء وتنفيذ برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي على العينة المشاركة والمكونة من (10 طالبات مشاركات)، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي ذو التصميم المجموعة الواحدة قياس قبلي وقياس بعدي والذي يتناسب مع موضوع الدراسة والهدف منها في تطبيق جلسات البرنامج من إعداد الطالبة.

وتمثلت أدوات الدراسة في المقابلة البحثية (تم تحكيمها)، ومقياس الاتزان الانفعالي ومقياس الحاجات الإرشادية (تم التحقق من الخصائص السيكمترية للأداتين)، والبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي (تم تحكيمه)، وتهدف جميعا لتحقيق هدف الدراسة الأساسي.

ومن الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة نتائج الدراسة الحالية نذكر اختبار(ت) لعينة واحدة ولعينتين، كذلك المتوسطات والخصائص الوصفية لعينة الدراسة، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- هناك مستوى منخفض للاتزان الانفعالي لدى الطالبة الجامعية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- هناك فاعلية للبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات.

Résumé de l'étude :

L'étude actuelle traite le sujet d'un programme de thérapie rationnel-émotif comportemental pour améliorer l'équilibre émotionnel chez les étudiantes de l'Université du martyr Hamma Lakhdar – El Oued, pendant l'année universitaire (2017/2018).

L'étude vise à déterminer le niveau d'équilibre émotionnel et à l'améliorer chez les étudiantes. Ceci nous amène à un autre objectif qui est l'élaboration et la mise en œuvre d'un programme de thérapie rationnel-émotif comportemental pilote pour un échantillon d'étude composé de 10 étudiantes.

La méthode quasi expérimentale de conception de "réserve unique" de mesure pré-test et post-test a été utilisée comme elle sied le sujet de l'étude et son objectif dans la réalisation des séances de recherche du programme conçu par l'étudiante.

Les instruments de recherche consistaient en l'entretien de recherche (validé), l'indice de retenue émotionnelle et l'indice des besoins de thérapie (les caractéristiques psychométriques des deux instruments ont été vérifiées) le programme de thérapie rationnel-émotif comportemental (validé); tous ces instruments visaient la réalisation de l'objectif principal de l'étude.

Par le biais des méthodes statistiques utilisées dans le traitement des résultats de l'étude actuelle (nous citons le Test T) pour un seul échantillon et deux échantillons corrélés, aussi les moyennes et les caractéristiques descriptives pour l'échantillon d'étude, on a abouti aux conclusions suivantes :

- Un faible niveau d'équilibre émotionnel chez les étudiantes.
- Il existe des écarts statistiquement significatifs dans le classement des membres de l'échantillon sur l'indice de retenue émotionnelle dans le pré-test et post-test en faveur du post-test
- * Il y a une efficacité du programme de thérapie rationnel-émotif comportemental dans l'amélioration du niveau de l'équilibre émotionnel chez ces étudiantes universitaires.

فهرس المحتويات

أ.....	شكر وتقدير
ب.....	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج.....	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
د.....	فهرس المحتويات
ز.....	فهرس الجداول
ح.....	فهرس الأشكال
1.....	مقدمة

الجانأ النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

5.....	1- إشكالية الدراسة
8.....	2- تساؤلات الدراسة
8.....	3- فرضيات الدراسة
8.....	4- أهمية الدراسة
8.....	4-1- أهمية النظرية
9.....	4-2- أهمية التطبيقية
9.....	5- أهداف الدراسة
9.....	6- التعريفات الإجرائية
10.....	7- حدود الدراسة
11.....	8- الدراسات السابقة
11.....	8-1- الدراسات السابقة التي تتفق مع الدراسة الحالية في فاعلية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي
15.....	8-2- الدراسات السابقة التي تتفق مع الدراسة الحالية في متغير الاتزان الانفعالي
18.....	9- تعقيب على الدراسات السابقة
18.....	9-1- تعقيب على الدراسات السابقة لفاعلية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي
19.....	9-2- التعقيب على الدراسات السابقة للاتزان الانفعالي

الفصل الثاني

الاتزان الانفعالي

- تمهيد..... 23
- 1- تعريف الاتزان..... 23
- 2- تعريف الانفعال 24
- 3- مكونات الانفعال 24
- 4- مظاهر الحالة الانفعالية..... 25
- 5- تعريف الاتزان الانفعالي 26
- 6- الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المفاهيم المشابهة 27
- 6-1- الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي 27
- 6-2- الاتزان الانفعالي والصحة النفسية..... 27
- 6-3- الاتزان الانفعالي والتوافق الانفعالي 28
- 7- أبعاد الاتزان الانفعالي 29
- 8- أهمية الاتزان الانفعالي 29
- 9- طبيعة الاتزان الانفعالي 30
- 10- سمات المتزن انفعاليا..... 30
- 11- أهم التوجهات النظرية في الاتزان الانفعالي..... 33
- 11-1- توجه النظرية التحليلية..... 34
- 11-2- توجه نظرية السمات 34
- 11-3- توجه المنظور الإنساني 35
- 11-4- توجه النظرية المعرفية..... 36
- 12- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات..... 37

الجانب الميداني

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة..... 41
- 2- متغيرات الدراسة..... 41

41	3- الدراسة الاستطلاعية.....
42	4- أهداف الدراسة الاستطلاعية
42	5- نتائج الدراسة الاستطلاعية
43	6- عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها
44	7- أدوات جمع البيانات في الدراسة الاستطلاعية
44	7-1- استبيان الاتزان الانفعالي
50	7-2- مقياس الحاجات الإرشادية
55	8- الدراسة الأساسية
60	9- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

63	1- عرض نتائج الدراسة
63	1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى
66	1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية
68	2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
71	2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
70	2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
74	خلاصة عامة ومقترحات:
75	المراجع
110	الملاحق

فهرس الجداول

جدول (1) مستويات توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب مستوى الاتزان الانفعالي لديهم..	43
جدول (2) أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي والعبارات الخاصة بكل بعد.	45
جدول (3) العبارات الموجبة والعبارات السالبة وعددها.	45
جدول (4) تصحيح العبارات الموجبة والسالبة وفق البدائل الأربعة.	46
جدول (5) صدق المحتوى لمقياس الاتزان الانفعالي.	47
جدول (6) الصدق التمييزي لمقياس الاتزان الانفعالي.	48
جدول (7) حساب الثبات بالتجزئة النصفية (زوجي/فردى)	49
جدول (8) حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.	50
جدول (9) صدق المحتوى لمقياس الحاجات الإرشادية.	51
جدول (10) الصدق التمييزي لمقياس الحاجات الإرشادية تقسيم (عليا/دنيا)	52
جدول (11) حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وأوميقا مكدونلد	52
جدول (12) نتائج حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية تقسيم (زوجي/فردى)	53
جدول (13) المعالم الوصفية لعينة الدراسة الاستطلاعية بعد تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي	54
جدول (14) رزنامة تنفيذ البرنامج الإرشادي	59
جدول (15) الفنيات والأدوات المستخدمة في البرنامج الإرشادي	60
جدول (16) مستوى الاتزان الانفعالي لدى المشاركات بحساب (ت) لعينة واحدة.	63
جدول (17) نتائج الفروق حسب اختبار (ت) على مقياس الاتزان الانفعالي بين القياس القبلى والقياس البعدى.	66

فهرس الأشكال

- شكل (1) سمات الشخص المتزن وغير المتزن انفعاليا..... 32
- شكل (2) رسم بياني الحاجات الإرشادية للاتزان الانفعالي لدى الطالبات المشاركات.... 57
- شكل (3) درجات استجابات المشاركات على مقياس الاتزان الانفعالي في القياس القبلي . 64
- شكل (4) درجات استجابات المشاركات على مقياس الاتزان الانفعالي في القياس البعدي 65
- شكل (5) الفرق بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي على مقياس الاتزان الانفعالي 67

مقدمة

تعد مرحلة الدراسة بالجامعة من أكثر مراحل الحياة أهمية لما لها من دور رئيسي في صقل شخصية الطالبة وتحديد مستقبلهم، بالإضافة الى تزويدهم بكم كبير من المهارات العلمية والعملية والشخصية، فالطالبة الجامعية تعتبر عينة دراستنا الحالية، فالطالبة الجامعيين بصفة عامة من أهم مكونات أي مجتمع من المجتمعات، لذلك فهم عرضة لا محالة للعديد من المواقف الشديدة التي يتعرضون لها داخل الجامعة، فهناك بعض الطلبة (إناث أو ذكور) من يتعامل مع تلك المواقف الصعبة بطريقة صحيحة وهناك البعض الآخر قد يفقد سيطرته مما يؤدي به ذلك إلى الفشل، مما يجعله ينحى منحى في ردة أفعاله؛ يمكن أن تجعله يستجيب بطريقة انفعالية خاطئة؛ "تتشكل الانفعالات الوقود الذي يحرك تفاصيل الحياة، ولا يمكن أن يعيش الفرد بمعزل عن الآخرين، ولا يحدث ذلك إلا من خلال تفاعله مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، وتتنوع هذه الانفعالات باختلاف شخصية الفرد وتصرفاته وسلوكه تجاه تلك الأحداث". (عاشور، 2017: 25)، في عصر أصبح يطلق عليه بعصر الضغوط والتوترات كما يسميه العديد من الباحثين والعلماء في مجال علم النفس وعلم الاجتماع والصحة النفسية (الشريدة، 2016: 291).

لذلك كان لزاما علينا كمرشدين توعية وارشاد الآخرين للعيش بإيجابية مع ضغوط الحياة ولا ننفل معهما حتى لا نقع في بعض المشكلات والاضطرابات التي تعيق تفكيرنا وتحد من نشاطنا في الحياة.

فالإرشاد النفسي يركز على مساعدة الفرد للتغلب على مشكلاته الانفعالية أو تجاوز قلقه وحيرته، وتعديل سلوكه غير السوي أثناء عملية الإرشاد بدرجة تعيد للفرد تماسكه النفسي وتنمي فيه القدرة على الاتزان الانفعالي وتجنبه حالة الاضطراب النفسي. (عاشور، 2017: 35). ويعتبر الاتزان الانفعالي من الجوانب النفسية الهامة التي لا يمكن اغفالها أو تجنبها حتى تلعب الانفعالات دورا بالغ الأثر في حياة الأفراد لما تحمله هذه الانفعالات من أهمية قصوى وتأثير على الصحة النفسية. (عاشور، 2017: 25).

إذا فالاتزان الانفعالي مهم بالنسبة للطالبات الجامعيات بحيث يجعلهن قادرات على التحكم والسيطرة في حياتهن ورؤيتهن بتقاؤل ورضا، وعدم الخضوع للمزاجية في التعامل مع ذاته أو مع الآخرين، واحداث نوع من المرونة في التفكير والتعامل مع الأحداث والآخرين من حوله. وهذا ما دفع الباحثة لدراسة موضوع الاتزان الانفعالي بعد ملاحظتها للعديد من

الطالبات الجامعيات ومدى حاجتهن لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي لديهن، وهذا ما تطمح الدراسة لتحقيقه ميدانياً.

وهو تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى المشاركات (10) في البرنامج من خلال الاستناد على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أهداف الدراسة
- 6- مصطلحات الدراسة
- 7- حدود الدراسة
- 8- الدراسات السابقة
- 9- التعقيب على الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

تعتبر الحياة الجامعية من أهم المراحل التي يمر بها الطلبة الجامعيين، بحيث تظهر فيها العديد من التحولات والتغيرات سواء الفكرية أو الوجدانية أو ما إلى ذلك من التغيرات؛ بحيث يشهد الطلبة العديد من الصعوبات منها الاجتماعية أو النفسية أو الأكاديمية، فهناك من يسعى جاهدا لتحقيق التوافق، وهناك من يفقد السيطرة على ذلك، ومنه لابد من إعادة النظر في حال الشباب الجامعي وكل ما يعيق توافقه ونجاحه في الحياة.

ويرى عاطف الحسيني (2012: 24) أن طلاب الجامعة هم أكثر فئات المجتمع استهدافا للاضطرابات النفسية، فهم أكثر معاناة من الضغوط لأن مرحلة الشباب هي مرحلة البحث عن فلسفة الحياة وهي مرحلة الاستقلالية والتفرد وكلما تعرض الشباب إلى الضغوط النفسية كلما أثر ذلك نظرته للمستقبل وكلما ازداد شعوره بالإحباط.

(الشريدة، 2016: 291-292)

كما أن لديهم قابلية تبنيهم للعديد من الأفكار غير المنطقية ونظرة غير متفائلة نحو المستقبل مما يجعلهم يفقدون السيطرة على تفكيرهم وبذلك إلى عدم السيطرة على أهدافهم ويصبحون يمارسون حياة اعتباطية دون توجهات صحيحة تجعلهم يحققون أهدافهم في فيها ويتطلعون للأفضل وبذلك يحققون التوافق النفسي والرضا عن الحياة.

فقد أشار شهاب والعبيدي (2011) إلى أن طلبة المعاهد لا تقل أعمارهم عن (18) سنة وهي بدايات الرشد، إذ ينبغي أن تتسم شخصياتهم بدرجة كافية أو مناسبة من النضج النفسي لأنهم يقعون في فترة الالتزام القانوني أو الشرعي الذاتي ويتمتعون بجميع الحقوق وعليهم جميع الواجبات التي يفرضها المجتمع على أبنائه عادة ولأنهم ضمن مرحلة عدم التكامل الجسمي في الأجهزة الداخلية والخارجية التي تأخذ تماسكها واستقرارها إلى حد كبير في هذا السن، فضلا عن أن عدم التكامل الإدراكي والتكوين الانفعالي الذاتي يسيران نحو عدم الاتزان والاستقرار في هذا العمر؛ ويذكر عثمان (1979) أن مرحلة الشباب لا تكون مرحلة للنضج واكتمال الشخصية إلا إذا تطورت بالفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب العيش أو الرزق ومسؤولية تكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها.

(شهاب والعبيدي، 2011: 14)

كما أنه تعتبر هذه المرحلة لدى الطلبة زاخرة بالأهداف والتطلعات والانشغالات مما يجعلهم يواجهون صعوبة في السيطرة على حياتهم، وهنا تظهر لدى بعضهم العديد من المشكلات سواء في ذاته أو محيطه الذي يتواجد فيه من بينها القلق والاندفاعية وعدم وضوح الرؤية والأهداف وعدم ضبطها والتحكم فيها، وهذا يفقده التوازن في الحياة وذلك بسبب عدم وضوح رئيته للحياة المستقبلية؛ وخاصة عند الطالبات بحيث تصبح دائمة التفكير فيما تحققه حالياً وما تود تحقيقه مستقبلاً من أهداف وتلبية حاجاتها التي تساعد على التوافق والالتزان والراحة والطمأنينة التي تجعلها في صحة نفسية.

ولكن هناك ما يفسد صفو صحتها النفسية وتحقيقها ما تصبوا اليه هو أنها تتبنى أفكار غير منطقية أو أن في محيطها الاجتماعي هناك سلبين مما يجعل لديها القابلية لأن تشعر بالإحباط أو التشاؤم وتتغير نظرتها حول نفسها والحياة وهذا ما يجعلها في صراع مع معتقداتها والواقع وطموحاتها المستقبلية، وهذا ينجر عنه تفكير مشوش سلبي وغير عقلائي يجعلها عاجزة فكرياً وانفعالياً وسلوكياً لأن وراء كل فكرة سلوك وهذا من مسلمات الإرشاد، بحيث تصبح الطالبة في دوامة من المشكلات النفسية والانفعالية والسلوكية لعدم قدرتها على السيطرة والتحكم في تفكيرها أولاً ثم في أهدافها وقراراتها سواء نحو نفسها أو الآخرين فهي المسؤولة عن حياتها بما فيها من صعوبات تهدد استقرارها انفعالياً وتجعلها غير قادرة على تحقيق الاتزان الانفعالي لديها لذا يجب أن تواجهها حتى تسير نحو الأفضل في حياتها بما فيها الجامعية والأسرية والاجتماعية ككل.

هنا يمكننا القول أنه ليس هناك حياة خالية من الانفعال حتى تلك الانفعالات القوية منها، ولكن المهم هو في النضج الانفعالي، وهو أن يتعلم الفرد كيف يعيش مع هذه الانفعالات والقدرة على توجيهها نحو الأهداف المتكاملة في حياته.

(هليل وآخرون، 2017: 12)

وحسب ما يذكره سليمان (2006)، يعتبر الانفعال أحد المنظومات المكونة لبناء الفرد؛ مظهره الخارجي ويعبر عن مجموعة من الحركات الناتجة عن اختلال الاتزان ويؤدي إلى تفاقم هذا الاختلال وخروج الإنسان عن حدود النشاط. (عاشور، 2017: 34)

يتولد عن هذا الاختلال في الاتزان الانفعالي آثار سلبية وهي: أن يجعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب، ولا يمكنه أن يصدر أحكاماً سليمة، كما يفقده القدرة على ضبط نفسه والتحكم فيها وكذلك في إرادته، كما يجعله ينفعل لأتفه الأسباب؛ وهنا تظهر ضرورة الاتزان

الانفعالي بهدف إحداث التكامل النفسي والذي يتجلى من خلال عمليات التفكير والشعور بطرق منظمة ومتناسقة تهدف إلى تحقيق أهداف منطقية. (هليل وآخرون، 2017: 12) إذا الاتزان ليس قانوناً للوجود فحسب، بل أيضاً للسواء الانساني بصفة اتزان انفعالي يحقق للإنسان التوافق والسواء بما ينطوي عليه من مرونة واعتدال. (القحطاني، 2013: 4) يتضح أن الفرد الممتزن انفعاليا يستجيب للمواقف والمشكلات التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة والنضج والاعتدال والأناة والصبر والهدوء وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع والمغالاة في الاستجابة للمواقف الانفعالية المختلفة، وبالتالي فإن الشخصية السوية غاية ينشدها كل شخص، في ضل عصر سريع التغير، في رحاب عالم انفتحت فيه الثقافات بطريقة لم يألفها الانسان من قبل، والذي يجعله في بعض الأحيان يشعر باضطراب اتزانه. (القحطاني، 2013: 4)

نستنتج أن الانفعال والاتزان الانفعالي له دور كبير في حياة الأفراد وخاصة الطالبة الجامعية والتي تعتبر في مرحلة حاسمة ومصيرية، تكون استجاباتها كثيرة التردد للمواقف ومتعددة الأهداف والقرارات وانعدام القدرة الكافية على التمييز، بين القرارات والأهداف، وبين الوقائع وتأثيراتها الخارجية عليها سواء داخل الجامعة أو خارجها والتي تعود عليها بالإيجاب أو السلب حسب مستوى ودرجة اتزانها الانفعالي الذي ينعكس بطريقة مباشرة وآنية على تفكيرها، فإذا كان التفكير غير عقلاني فإنها ستواجه العديد من الحالات الانفعالية كالقلق والاندفاعية وتقلب المزاج وما إلى ذلك من الانفعالات مما يحدث اختلالاً في استجاباتها لتلك المواقف في الحياة الجامعية والمحيط الاجتماعي بصفة عامة.

بناء على ذلك يعد الاتزان الانفعالي جوهر الصحة النفسية والتوافق في الحياة سواءاً نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً، وعليه يكون الاهتمام بتحسين مستوى الاتزان الانفعالي كأحد المطالب الهامة التي تنتج الشخصية السوية، وهذا ما تصبوا إليه هذه الدراسة من خلال إعداد برنامج إرشادي لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبة الجامعية. ومنه نطرح الأسئلة التالية:

ما مستوى الاتزان الانفعالي الذي تتمتع به الطالبة الجامعية كونها تتموقع بين الأهداف المستقبلية التي هي عبارة عن تطلعات وبين وقائع حقيقية (التحكم في المادة العلمية من فهم واستيعاب وتطبيق وبين حياة جامعية ضاغطة)؟

ما فاعلية بناء برنامج ارشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبة الجامعية؟

2- تساؤلات الدراسة:

- هل يساهم البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي في الرفع من مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبة الجامعية؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطالبات على مقياس الاتزان الانفعالي في القياس القبلي لصالح القياس البعدي؟.
- هل حقق البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي اتزاناً انفعالياً لدى الطالبة الجامعية؟.

3- فرضيات الدراسة:

- يساهم البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي في الرفع من مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبة الجامعية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطالبات على مقياس الاتزان الانفعالي في القياس القبلي لصالح البعدي.

4- أهمية الدراسة:

4-1 - الأهمية النظرية:

تظهر أهمية الدراسة من أهمية الموضوع والمتغيرات التي يتم دراستها وكذلك لأهمية عينة الدراسة وحاجتهم لاكتساب مهارات جديدة تسمح لهم بالتقدم نحو الأفضل من خلال تنفيذ البرنامج الإرشادي الحالي للدراسة. وتكمن الأهمية النظرية فيما يلي:

- إضافة الجديد في البحث العلمي والبحوث النفسية خاصة.
- اثراء المكتبة الجامعية من خلال دراسة هذا الموضوع (الاتزان الانفعالي) والذي لم يتطرق الطلبة لدراسته رغم أهمية هذا المتغير في حياة الفرد.
- تقديم زاد نظري ومعرفي للمطالعة والاستفادة سواء للطلبة أو الأساتذة.

4-2- الأهمية التطبيقية:

أما الأهمية التطبيقية فنجدها تكمن في:

- إعداد برنامج إرشادي لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي والذي يعتبر إضافة نوعية وخاصة لاعتماده على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية، أي أنه كلما تمكنا من تصحيح الفكرة فإنه تلقائياً سوف يكون الانفعال والسلوك سليمين.
- هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات أخرى حول الموضوع.
- أن هذا البرنامج يساعد الطالبات على اكتساب معارف ومهارات جديدة تساعدن على تحقيق الاتزان الانفعالي بصفة خاصة والتوافق والصحة النفسية بصفة عامة.

5- أهداف الدراسة:

- أول ما تهدف له الدراسة هو معرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات المشاركات.
- بناء وتنفيذ البرنامج الإرشادي القائم على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي.
- تهدف الدراسة الحالية إلى مساعدة الطالبات على تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لديهن.
- تهدف كذلك إلى معرفة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي بعد تنفيذ البرنامج.

6- التعريفات الإجرائية:

البرنامج الإرشادي حسب النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية: يعتبر البرنامج مجموعة من الجلسات تضم عدة نشاطات وفق خطوات محددة ومنظمة بالاعتماد على أسس ومبادئ الإرشاد العقلاني والذي يعتمد على تنفيذ أفكار العميل اللاعقلانية واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية، بما فيها من فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية تساعد على اكتساب المشاركات عدة مهارات (معرفية _ انفعالية _ سلوكية) تساعدن على التفكير العقلاني وتحقيق الهدف الأسمى وهو الاتزان الانفعالي للطالبة الجامعية حتى تنعم بحياة هادئة وصحة نفسية جيدة.

تعريف الفاعلية : يرى بدوي (1983: 128) أن مصطلح الفاعلية يستخدم لوصف فعل معين وتحديد أكثر الوسائل قدرة على تحقيق الهدف، كما تعرف بانها القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة طبقاً لمعايير محدّدة مسبقاً، وتزداد الكفاءة أو الفاعلية كلّ ما أمكن تحقيق النتيجة تحقيقاً كاملاً.

كما يوضح الطحان (1987: 180) أن المقصود بالفاعلية هو أن يكون سلوك الفرد هادفاً إلى حل المشكلات ومواجهة الضغوط حتى لا تتحول هذه الضغوط إلى عوائق انفعالية تجعله عرضة للاضطرابات النفسية (الصميلي، 2009: 18)

ويقصد بالفاعلية في الدراسة الحالية: هي مقدار التحسن مستوى الاتزان الانفعالي الذي يحدثه البرنامج الإرشادي القائم على المقاربة العقلانية الانفعالية السلوكية، من خلال تطبيق جلساته على الطالبة الجامعية، وتقاس الفاعلية من خلال مقياس الاتزان الانفعالي (قياس قبلي وقياس بعدي).

الأفكار اللاعقلانية: هي تلك الأفكار غير المنطقية التي تتبناه الطالبات والمبنيّة على تعميمات خاطئة والتي قد تكون مكتسبة من خلال التربية أو التنشئة الاجتماعية، كذلك قراءتها للأحداث اليومية والمشكلات بصورة غير عقلانية والمبالغة وتضخيم المشكلات، وهذه الأفكار قد حدد "أليس" العديد منها وذكرها في نظريته.

تعريف الاتزان الانفعالي: وهو قدرة الطالبة على ضبط انفعالاتها والتحكم بها، وعلى تناول الأمور بأناة ولا تستفز أو تستثار من الأحداث التافهة؛ والتحلي بالثبات الانفعالي وعدم التقلب في المزاج والابتعاد عن القلق والعصابية (التوتر) والتهدج إزاء أي نوع من المعارضة والغضب، وأن تكون واقعية في الحياة، وفي التعامل بمرونة مع الأحداث والمواقف والسيطرة على استجاباتها المصاحبة للمواقف الانفعالية، أي التروي والمرونة الوجدانية والاجتماعية.

7- حدود الدراسة:

7-1- الحدود الموضوعية: تتمثل في فاعلية برنامج إرشادي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي.

7-2- الحدود الزمانية: بدأ إجراء هذه الدراسة خلال العام 2017/2018 _ شهر ديسمبر _ يوم الاثنين بتاريخ 2017/12/11 _ على الساعة 10:55 صباحاً.

7-3- الحدود المكانية: تم تنفيذ هذه الدراسة في جامعة الشهيد حمه لخضر _ الوادي في معظم الكليات.

7-4- الحدود البشرية: شملت الدراسة على عينة مكونة من 10 مشاركة من طالبات جامعة الشهيد حمه لخضر _ الوادي من مختلف الكليات.

7-5- الحدود المنهجية: تم اعتماد المنهج الشبه تجريبي بطريقة المجموعة الواحدة قياس قبلي وقياس بعدي.

8- الدراسات السابقة:

8-1- الدراسات التي تتفق مع الدراسة الحالية في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.

دراسة محمد أحمد ابراهيم سغفان بعنوان: فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب (كحالة وكسمة) لدى عينة من طالبات الجامعة (دراسة مقارنة) تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض انفعال الغضب، وكان المنهج المتبع هو المنهج شبه التجريبي، وقد استخدم الباحث أداة وهي البرنامج الإرشادي، واستعمل لقياس ذلك الأساليب الاحصائية من بينها اختبار (ت) للفروق بين القياس القبلي والبعدي بحيث كانت النتائج (ت) دالة إحصائياً عند (0.01) وذلك يشير إلى فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الغضب. (سغفان، دت: 3-20)

دراسة ناصر بن عبد العزيز الصقهان (2005) بعنوان: تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من مدمني المخدرات، تهدف الدراسة إلى معرفة مدى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي لخفض درجة القلق لدى عينة من المدمنين على المخدرات، تعتمد هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي، تم استخدام البرنامج الإرشادي كأحدى الأدوات وتم حساب الفروق بالأسلوب الإحصائي المتمثل في اختبار (ت) والنسب المئوية وتأكد الدراسة على وجود فعالية للبرنامج الإرشادي القائم على النظرية العقلانية الانفعالية. (الصقهان، 2005: 2)

دراسة عزة الغامدي (1999) بعنوان: فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق الاختبار لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بالرياض وقد تكونت العينة من 30 طالبة من اللاتي يعانين من قلق الاختبار، وقد تم اختيارهم بطريقة عمدية وقد قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة متكافئتين من حيث العمر والتحصيل الدراسي ودرجة القلق ودرجة الأفكار غير العقلانية، وقد استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات وهي: مقياس قلق الاختبار ومقياس الأفكار اللاعقلانية من اعداد الريحاني (1985) كذلك برنامج للعلاج

العقلاني الانفعالي في خفض قلق الاختبار على عينة تجريبية، وقد أظهرت النتائج فعالية البرنامج في خفض قلق الاختبار عن طريق تخفيض الأفكار السلبية المصاحبة له.

دراسة ماكسويل وويلكرسون (Max weill & wilker son 1982) بعنوان: أثر التعلم الجماعي لمبادئ العلاج العقلاني الانفعالي وفنياته على خفض القلق لدى طلاب الجامعة، حيث هدفت الدراسة إلى الوقوف على أثر العلاج العقلاني الانفعالي من خلال تعلم مبادئه بشكل جماعي في خفض درجة القلق، وذلك من خلال التحكم وضبط الذات للانفعالات وقد تكونت عينة الدراسة من (24) طالبة جامعية، وقد قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد استخدم كل من ماكسويل وويلكرسون لذلك عدد من الأدوات وهي: استبيان العوامل الشخصية الستة عشر لقياس القلق والعصابية، كذلك برنامج جماعي في العلاج العقلاني الانفعالي، وقد خلصت الدراسة إلى نتائج من أهمها: ازدياد الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي والقدرة على مواجهة وتحمل الإحباط وإمكانية حل المشكلات لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وكذلك فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي وفنياته في خفض القلق لدى طلاب الجامعة وكذلك الاضطرابات الانفعالية والعصابية الأخرى. (حسان، 2009: 16)

دراسة ولاء اسحق حسان (2009) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة، أختيرت عينة الدراسة وقد تكونت من (116) طالبة اختارت الباحثة (12) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على استبيان مرونة الأنا، وتم استخدام البرنامج الإرشادي كذلك كأداة لزيادة مرونة الأنا ومن الأساليب الإحصائية تمثلت في اختبار ويلكوكسن، وكانت النتائج توجد فروق في درجات أفراد العينة على استبيان مرونة الأنا في الاختبار القبلي والبعدي وكذلك هناك فروق بين البعدي والتتبعي، وهذا يعني قدرة البرنامج الإرشادي وفاعليته واستمرار تأثيره.

(حسان، 2009: 3)

دراسة صالح فؤاد الشعراوي (2003) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي عقلاني سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي، هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى العينة وقد تكونت عينة الدراسة من (20) من الذكور و(20) من الإناث من

طلبة الفرقة الثانية من كلية التربية، بينما تم تقسيمها إلى عينتين ضابطة وتجريبية، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس الاتزان الانفعالي "القطان1986")، والبرنامج الارشادي (اعداد الباحثة)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

انخفاض مستوى الاندفاعية (مظهر من مظاهر الاضطراب الانفعالي والذي يعوق عملية التوافق الإيجابي) بين طلاب المجموعة التجريبية بعد التطبيق، وكذلك الحال بالنسبة للإناث، واستمرار فاعلية البرنامج الارشادي في خفض مستوى الاندفاعية. كما وجدت فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في اتجاه البعدي وكذلك بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية وتم تفسير نتائج الدراسة في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة مما يحقق فاعلية برنامج الارشاد العقلائي الانفعالي السلوكي في تحسين الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي مع استمرار فاعلية التحسن بعد فترة المتابعة. (الشعراوي، 2003: 2)

دراسة شاهين وحمدى (2008) بعنوان: العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين وفاعلية البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي في خفضها (دراسة وصفية تجريبية)، بحيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة وهدفت الدراسة التجريبية أيضا إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة وقد تكونت عينة الدراسة من (249) طالبا وطالبة منهم (119 من الذكور)، و (130 من الاناث) من طلبة مدينة رام الله والبيرة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد تكونت المجموعة التجريبية من (60) طالبا نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الاناث، وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

وجود ارتباط ذي دلالة احصائية بين درجة التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى الذكور والاناث، كما وأسفرت عن فاعلية البرنامج الارشادي عند الذكور والاناث واستمرار فاعليته. (شاهين وحمدى، 2007: 4)

دراسة نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (2010) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، هدفت الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج للإرشاد العقلائي الانفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية وأثره على السعادة وحب الحياة

والتفاؤل، تكونت عينة الدراسة من (22) طالب وطالبة، استخدمت الباحثة عدة أدوات وهي مقياس أساليب المواجهة ومقياس الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية ومقياس الأفكار اللاعقلانية من اعداد الباحثة ومقياس أكسفورد للسعادة ومقياس حب الحياة والتفاؤل والبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي، وتوصلت النتائج إلى وجود فاعلية للبرنامج في تنمية أساليب المواجهة وخفض الاحساس بالضغوط وما ترتب على ذلك من رفع مستوى الإحساس بالسعادة وحب الحياة والتفاؤل. (عمار ودردير، 2010: 1)

دراسة أردن واطسون وكارل دود (1983) بعنوان: فاعلية العلاج العقلاني في تخفيف توقع الشر لدى عينة من طلبة الجامعة، أشارت الدراسة إلى فاعليتها في تخفيف توقع الشر لدى عينة من الدراسة، وأشار الطلبة أنفسهم إلى تحسن مهاراتهم في التواصل مع الآخرين، وعدم الخوف أو عدم توقع الشر، وأنهم أصبحوا قادرين على تبني أفكاراً أكثر عقلانية وعلى دحض ومناقشة أفكارهم اللاعقلانية.

دراسة أبو غزالة (2010) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لإدارة الغضب لدى عينة من تلاميذ المدرسة الإعدادية، هدفت الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لإدارة الغضب لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية، اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي وبلغت العينة (24) تلميذا ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس العنف المدرسي، زمن أهم الاختبارات المستخدمة في الدراسة اختبار مان ويتني، ومتوسطات الدرجات واختبار ويلكوكسون، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي ووجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح التجريبية، وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي.

(الشاوي، 2011: 100)

دراسة المدخلي (1997) بعنوان: فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض رهاب التحدث أمام الآخرين، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض رهاب التحدث أمام الآخرين وذلك على عينة قوامها (20) طالبا مقسمين إلى (10) في المجموعة التجريبية و(10) في المجموعة الضابطة، مستخدما مقياس الخوف من التحدث أمام الآخرين، وبرنامج إرشادي عقلاني انفعالي من اعداد (الباحثة)، وأشارت أهم النتائج إلى فاعلية البرنامج في خفض رهاب التحدث أمام الآخرين. (الشاوي، 2011: 109)

دراسة سعاد سبتي عبود الشاوي(2011)، بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي عقلائي في خفض الخوف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات، بحيث تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على درجات الأفكار اللاعقلانية والخوف الاجتماعي وكذلك تهدف إلى التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي في خفض الخوف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات، كما استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وضمت (40) طالبة، واستخدمت الباحثة الأساليب الاحصائية المناسبة وتوصلت إلى النتائج وهي وجود خواف اجتماعي لدى الطالبات ووجود فاعلية للبرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي في خفض الخوف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات. (الشاوي، 2011: 4)

دراسة رانيا الصاوي عبده عبد القوي(2013) بعنوان: فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والافكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، تهدف الدراسة لتحسين مستوى الرضا عن الحياة عن طريق برنامج ارشادي جمعي يستند على فنيا الارشاد العقلائي الانفعالي السلوكي واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة بلغت (30) طالبة من جامعة تبوك قسمت إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، طبق عليهن عدة أدوات من بينها البرنامج الإرشادي من اعداد الباحثة وخلص النتائج إلى فاعلية البرنامج الذي اعتمد على فنيات الارشاد العقلائي الانفعالي (عبد القوي، 2013: 1)

8-2- الدراسات السابقة التي تتفق مع الدراسة الحالية في متغير الاتزان الانفعالي:

دراسة كومار(Kumar.2013) بعنوان: دراسة في الهند هدفت للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وأظهرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة كان متوسطا.

دراسة ألبرايت وتيزنوف و هونتس وجودي ولاكابيل(Albright, Terranova, Honts geode and Lachabell 2008) في الولايات المتحدة الأمريكية، هدفت للكشف عن الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب البالغين، كما هدفت إلى الكشف العلاقة بين الإجهاد والاتزان الانفعالي وأثرها في شخصية الطالب، تكونت عينة الدراسة من (133)

طالباً من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين الإجهاد والالتزان الانفعالي لدى الطلاب، كما بينت النتائج أن للإجهاد أثراً سلبياً في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي بالتالي يؤثر بشكل مباشر في سلوكه وتصرفاته.

(الربيع وعطية، 2014: 13)

دراسة فيصل خليل الربيع ورمزي محمد عطية (2014) بعنوان: الالتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، تهدف هذه الدراسة للكشف عن الالتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، وقد تكونت العينة من (749) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، كما تم استخدام أداتين الأولى مقياس الالتزان الانفعالي والآخر مقياس ضبط الذات، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الالتزان الانفعالي لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الالتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

(الربيع وعطية، 2014: 2-3)

دراسة نبيل عبد الهادي أحمد السيد ومحمد إبراهيم اسماعيل أبو الوفا (2015) بعنوان: التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من الالتزان الانفعالي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر، تهدف هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين التفكير الأخلاقي والالتزان الانفعالي من ناحية وبين التفكير الأخلاقي وفاعلية الذات الأكاديمية من ناحية أخرى، كذلك معرفة الفروق في التفكير الأخلاقي بين المرتفعين والمنخفضين في كل من الالتزان الانفعالي وفاعلية الذات الأكاديمية، بحيث استخدم الباحثين في ذلك أداتين وهي مقياس التفكير الأخلاقي (اعداد فوقية عبد الفتاح) ومقياس الالتزان الانفعالي من اعداد الباحثان، وتوصلت الدراسة لنتائج وهي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفكير الأخلاقي والالتزان الانفعالي وأنه يمكن التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من الالتزان الانفعالي.

دراسة علي بن ناصر بن دشن القحطاني (2013) بعنوان: الالتزان الانفعالي وعلاقته بالسّمات الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من متعاطي المخدرات بالمنطقة الغربية من المملكة العربية السعودية، هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الالتزان الانفعالي وسمات الشخصية لدى متعاطي المخدرات، وكذلك العلاقة بين الالتزان الانفعالي والسمات الشخصية، استخدمت في الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي السببي المقارن، وتمثلت العينة في (220) فرداً من متعاطي المخدرات، أما أدوات الدراسة فقد استخدم الباحثان مقياس الالتزان الانفعالي

وقائمة السمات الخمس الكبرى للشخصية، وهنا استخدم الباحثان العديد من المعالجات الإحصائية من بينها اختبار(ت) للمجموعة الواحدة وللمجموعات المستقلة، وأظهرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة أعلى من المتوسط. (القحطاني، 2013: 1)

دراسة محمد طعيمة هليل ومروة خلاوي محمد ونبا خالد جواد(2017) بعنوان:
الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية، تهدف الدراسة للتعرف على الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية، وكانت العينة مكونة من (100) طالب وطالبة، كما تهدف لقياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وكانت أدوات الدراسة تتمثل في مقياس الاتزان الانفعالي، أشارت نتائج الدراسة إلى أن عينة البحث لديهم مستوى عالي في الاتزان الانفعالي وأنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات العلمية والإنسانية، وأنه ليست هناك فروق بين الذكور والإناث على مقياس الاتزان الانفعالي وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية من بينها اختبار(ت) لعينتين مستقلتين واختبار(ت) لعينة واحدة...الخ. (طعيمة ومحمد وجواد، 2017: 1)

دراسة أحلام نعيم عبد الله سمور(2012) بعنوان: المسايرة والمغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المسايرة والمغايرة والتوكيدية والاتزان الانفعالي في ضوء بعض المتغيرات(الجنس- التخصص- الترتيب الولائي- المستوى الدراسي- المنطقة التعليمية)، بحيث تكونت عينة الدراسة من (432) فردا منهم(204) طالبا ومنهم(228) طالبة من الطلبة الملتحقين في المدارس الحكومية التابعة لمديرتي شمال غزة وغرب غزة، تم استخدام عدة أدوات منها مقياس الاتزان الانفعالي، ومن بين الأساليب الإحصائية المستخدمة نجد النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي واختبار(ت) في حالة عينة واحدة، ومن بين النتائج وجود مستوى من الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة بوزن نسبي (72.02%) حيث أن نسبة الموافقة لهذا المجال قد زادت عن الدرجة المتوسطة وهذا يدل على أن النتيجة دالة إحصائياً. (سمور، 2012: 1-25)

9- تعقيب على الدراسات السابقة:

9-1- تعقيب على الدراسات السابقة لفاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تعنى بالبرامج الإرشادية التي تعتمد الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وتحليل محتوى كل دراسة لمعرفة نقاط الاختلاف والاتفاق مع الدراسة الحالية للتعرف على مدى أهميتها من خلال عرض الجوانب التالية التي تتشارك فيها الدراسات السابقة والدراسة محل البحث.

• **من حيث الأهداف:** نجد أن الدراسات التي تتوافق مع الدراسة الحالية من ناحية هدف الدراسة نذكر الدراسات التالية (دراسة محمد أحمد إبراهيم سغفان (2012) تهدف إلى معرفة مدى فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض انفعال الغضب. أما دراسة ناصر بن عبد العزيز الصقهياني (2005) فتهدف كذلك لمعرفة مدى فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي لخفض درجة القلق. كما نجد كذلك دراسة عزة الغامدي (1999) تهدف إلى معرفة مدى فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض قلق الاختبار. ونجد أيضا دراسة ماكسويل وويلكرسون (1982) تهدف إلى الوقوف على أثر العلاج العقلاني الانفعالي من خلال تعلم مبادئه بشكل جماعي في خفض درجة القلق. أما دراسة ولاء اسحق حسان (2009) فهي تهدف للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا. أما دراسة شاهين وحمد (2008) تهدف إلى استقصاء فاعلية البرنامج العقلاني الانفعالي في خفض ضغوط ما بعد لصدمة. كذلك في نفس السياق نجد دراسة نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (2010) تهدف إلى اختبار فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية. وأخيرا نجد دراسة رانيا الصاوي عبده عبد القوي (2013) كذلك هدفها إلى تحسين مستوى الرضا عن الحياة.)

من خلال الدراسات المذكورة سالفًا نستنتج أن كل الدراسات قد اهتمت بالمقاربة العقلانية الانفعالية في تنفيذ البرامج الإرشادية والتي كانت أغلبها تعالج العديد من الاضطرابات الانفعالية، وهذا دلالة على أن لها أثر بالغ في التقليل من الاضطرابات الانفعالية، وعلمية كانت الدراسة الحالية موافقة للدراسات السابقة من حيث الهدف وهذا ما يعزز من قوة الدراسة.

• **من حيث المنهج:** أما من ناحية المنهج فجميعها قد استخدمت المنهج شبه التجريبي سواء بطريقة المجموعة الواحدة (قياس قبلي وقياس بعدي) أو بطريقة المجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) وهذا ما يتوافق مع الدراسة الحالية والتي تستوجب استخدام المنهج شبه التجريبي وباختيار الباحثة لطريقة المجموعة الواحدة لاعتبارات عدة.

• **من حيث الأدوات:** أما من حيث الأدوات فنجد أن جميع الدراسات المذكورة قد استخدمت البرنامج الإرشادي كأداة (لتحسين أو خفض) المتغير محل الدراسة. وهذا ما تم استخدامه في الدراسة الحالية حيث كان البرنامج الإرشادي أداة لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي.

• **من حيث العينة:** بالنسبة للعينة نجد أن هناك بعض الدراسات التي تتوافق مع الدراسة من حيث العينة، ومن بينها دراسة (سغان (2012) والغامدي (1999) ودراسة ماكسويل وويلكرسون (1982) وحسان (2009) ودراسة عبد القوي (2013) فكل هذه الدراسات قد وضفت برامجها الإرشادية على عينة من الطالبات الجامعيات وهذا ما يؤكد مدى أهمية والإرشاد العقلاني الانفعالي للطالبات بصفته يخاطب العقل في تحسين الانفعال لدى الطالبات. أما دراسة الصقهان (2005) فقد كانت على عينة من المدمنين، ودراسة دردير (2010) كانت على الطلبة الجامعيين بصفة عامة.

• **من حيث النتائج:** أما فيما يخص النتائج فقد اتفقت جميع الدراسات من حيث النتائج، فكلها تقر بوجود فروق بين القياسين والذي يدل على وجود فاعلية للبرامج الإرشادية التي تعتمد على المقاربة العقلانية الانفعالية السلوكية ومدى التحسن الذي تحدثه في العينة محل الدراسة، وهذه النتائج تعزز النتائج المتحصل عليها في الدراسة الحالية بوجود فاعلية للبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي.

9-2- التعقيب على الدراسات السابقة للاتزان الانفعالي:

بعد عرض الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الاتزان الانفعالي يتم التعقيب عليها من عدة جوانب أساسية وهي:

• **من حيث الهدف:** تختلف أهداف الدراسات السابقة التي تم عرضها من ناحية الهدف، نجد دراسة (Kumar.2013) تهدف إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي. وتهدف أيضا دراسة على بن ناصر بن دشن القحطاني (2013) إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي وسمات الشخصية. كذلك دراسة محمد طعيمه هليل ومروة خلاوي محمد ونبا خالد جواد (2017) تهدف لقياس

مستوى الاتزان الانفعالي. أما دراسة ألبرايت وتيزنونا وهونس وجودي ولا كابيل فتهدف للكشف عن الاتزان الانفعالي، وكذلك دراسة فيصل خليل الربيع ورمزي محمد عطية (2014) تهدف أيضا للكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات، وكل هذه الدراسات تهتم بدراسة الاتزان الانفعالي لأهميته لدى الأفراد فهو مطلب يسعى لتحقيقه كل انسان، وهذا ما تهدف له الدراسة وهو معرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات.

• **من حيث المنهج:** نجد أن كل الدراسات المذكورة سالفًا قد استخدمت المنهج الوصفي ومن بين الدراسات نذكر دراسة هليل وخلوي وجودي (2017) التي استخدمت المنهج الوصفي الاستكشافي لقياس مستوى الاتزان الانفعالي، أما باقي الدراسات فقد استخدمت المنهج الوصفي العلائقي، وهذا يدل على ندرة الدراسات التي تعالج الاتزان الانفعالي بالنهج شبه التجريبي ما عدى دراسة صالح فؤاد الشعراوي (2003) التي استخدمت المنهج شبه التجريبي لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي.

• **من حيث الأدوات:** أما من ناحية الأدوات فقد اعتمدت جميع الدراسات المذكورة على مقياس الاتزان الانفعالي فقط، سوى دراسة الشعراوي (2003) فقد استخدمت أداتين هما مقياس الاتزان الانفعالي والبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي، وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية.

• **من حيث العينة:** لقد اتفقت جميع الدراسات على نفس العينة وهم الطلبة من بينهم الطلبة الجامعيين فنجد دراسة هليل وخلوي وجواد (2017) ودراسة السيد وأبو الوفاء (2015) ودراسة الربيع وعطية (2014) ودراسة ألبرايت وتيزنونا وهونس وجودي ولاكابيل كلهم ركزوا في دراساتهم على الطلبة الجامعيين لما لهم من قيمة في المجتمع، أما دراسة كومار (2013) فقد اعتمدت على عينة من طلبة المدارس الثانوي، ودراسة سمور (2012) اعتمدت على عينة من طلبة المدارس الحكومية. وذلك يوحي لنا بأن للاتزان الانفعالي أهمية كبيرة عند الطلبة وخاصة طلبة الجامعة من بينهم الطالبات.

• **من حيث النتائج:** ومن النتائج التي يتفق الدراسات عليها وهي مستوى الاتزان الانفعالي نجد دراسة كومار (2013) أظهرت أن الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة كان متوسطا، أما ودراسة الربيع وعطية (2014) أشارت نتائجها على أن درجة الاتزان الانفعالي لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة، كذلك دراسة هليل وخلوي وجواد (2017) فقد

أشارت لوجود مستوى عالي للاتزان الانفعالي لدى الطلبة، أما القحطاني(2013) فقد أظهرت نتائج دراسته أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة أعلى من المتوسط، أما سمور (2012) فقد أظهرت نتائج وجود مستوى من الاتزان الانفعالي بوزن نسبي (72.02%) أي فوق المتوسط، وهذا يوحي لنا بمدى احتياج الطلبة لتحسين الاتزان الانفعالي لديهن.

الفصل الثاني

الاتزان الانفعالي

تمهيد

- 1- تعريف الاتزان
- 2- تعريف الانفعال
- 3- مكونات الحالة الانفعالية
- 4- مظاهر الحالة الانفعالية
- 5- تعريف الاتزان الانفعالي
- 6- الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المفاهيم المشابهة
- 7- أبعاد الاتزان الانفعالي
- 8- أهمية الاتزان الانفعالي
- 9- طبيعة الاتزان الانفعالي
- 10- أهم التوجهات النظرية في الاتزان الانفعالي
- 11- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم

في الانفعالات

خلاصة.

تمهيد

خلق الله تعالى الإنسان وأنعم عليه بالعقل لعبادته وتعمير الأرض يعمل فيها ويكد. وخلال مسيرة حياته يمر بحالات فيها يحب ويكره - يفرح ويحزن - يخاف ويطمئن وتنتابه حالات من الغم كما تغشاه خبرات من الحقد والحسد جميعها انفعالات وقد عرف العلماء الاتزان الانفعالي كل حسب رؤيته أو فلسفته الخاصة فأحياناً تناولوها بالاتزان الانفعالي وأحياناً بالثبات الانفعالي وأحياناً أخرى بالاتزان الوجداني وأحياناً بالثبات العاطفي أو الاستقرار العاطفي وكلها مفاهيم تؤدي إلى، نفس المعني المقصود. (صالح، 2007: 1) فنحن نختلف في السمات الانفعالية التي تميزنا عن غيرنا، مثل الحساسية أو التبدل، والقدرة على ضبط النفس أو التحكم في الانفعالات أو ضعفها، ثباتها أو تقلبها وتذبذبها، فهذا يتصف بالاتزان الانفعالي وذاك بالتقلب الانفعالي، كما إننا نتباين من حيث سرعة الاستثارة أو بطئها، ودرجة التأثير بالاستثارة، فقد يكون التأثير عميقاً أو سطحياً.

(الغداني، 2014: 6)

يعتبر الاتزان الانفعالي من المتغيرات الأساسية في الشخصية فقد اهتم به الباحثون ولازال الاهتمام به لأهميته بالنسبة للإنسان والأبحاث في العلوم الإنسانية وخاصة النفسية ومنه سوف نخرج على تعريفات الاتزان والانفعال ومصطلح الاتزان الانفعالي.

1- تعريف الاتزان:

وتعني سامية القطان بالاتزان تلك الخلفية العريضة التي تتيح للفرد المرونة في أوسع معانيها، فالاتزان في رأيها يفيد التروي كوسط فاصل بين طرفية الاندفاع وطرفية الإحجام بترده، وينطوي مفهومها للاتزان على معاني المرونة والقيادية في مستواها الفردي والجماعي. (شاذلي، 2001: 34)

الاتزان (Stability): الشخص المتزن هو الشخص الهادئ والرزين والمنضبط، والممتلئ بالحيوية والنشاط، متجاوب مع الآخرين، قيادي ناجح. (بركات، 2014: 262) فالاتزان في معناه أنه نوع من الضبط والمرونة والتعامل بإيجابية في الحياة بعيداً عن الاضطراب.

2- تعريف الانفعال:

فالانفعال كائنا ما كان نوعه يرتبط ارتباطاً وثيقاً ومباشراً بإشباع حاجة أو رغبة، وغناً عن القول أن من الانفعالات ما يصطبغ بصبغة إيجابية شائعة ممتعة ومنها ما يصطبغ بصبغة سلبية مؤلمة ومحزنة.

الانفعال (Emotionality): الشخص المنفعل هو الشخص سريع الغضب، والعباس والقلق أغلب الأوقات، وجامد في تعامله مع الآخرين، غير مستقر ومتقلب، مندفع وتسهل استثارته. (بركات، 2014: 262)

إذا فالانفعال عند (زهران 1978) هو حالة شعورية مركبة يصحبها نشاط جسمي وفزيولوجي مميز. والسلوك الانفعالي سلوك مركب يعبر عن السواء الانفعالي أو يعبر عن الاضطراب الانفعالي. (ضحيك، 2004: 33)

3- مكونات الانفعال:

يكون الانفعال كاستجابة إذا كان رد فعل لمثيرات معينة، وإذا أثارت ردود الفعل الداخلية التي يخبرها الشخص استجابة إضافية، فإن الانفعال يكون قد قام بدور الدافع ويصبح التسلسل الكامل لرد الفعل كما يلي:

مثير من شأنه أن يحدث انفعالا يؤدي إلى - استجابة انفعالية داخلية - وهذا الانفعال يعمل كمثير دافعي والذي يؤدي إلى - تعبير عن انفعال خارجي. "ولمعرفة كيفية تكون الانفعال لابد من استعراض تحليلي لجوانب الانفعال نفسه والتي تتمثل فيما يلي:

- **جانب المثير الذي يسبب الانفعال:** سواء أكان داخليا في الإنسان كآلم في المعدة أو وجع في الأضراس أو تذكر حادثة ماضية.
- **جانب شعوري شخصي ذاتي في تكوين الإنسان نفسيا:** فهو يشعر باضطراب انفعالي، ويكون هذا الاضطراب شعورياً يحسه الفرد أول الأمر ويمكن أن يدركه عن طريق التأمل الباطني إذا كان الشعور معتدلاً، أما إذا تطرف الانفعال فقد يفقد الفرد الوعي الكافي أو التوازن الإدراكي.

• **جانب تعبيرى ظاهري خارجي:** مما يصدر عن المنفعل من كلمات وحركات وإشارات وتعبيرات في قسمت الوجه وما إليه، وهذا الجانب يساعدنا في معرفة الانفعال عند الآخرين من الناس، قياسا مع أنفسنا.

• **جانب عضوي داخلي في أحشاء الإنسان المنفعل:** في تغيرات هامة في نشاط القلب والدم والتنفس والضغط والغدد .. وهذا جانب يمكن ملاحظته بأجهزة علمية متخصصة. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الجوانب في تحليل الانفعال هي جوانب متفاعلة يؤثر بعضها في بعض كما يتأثر بها لأن الإنسان وحدة متكاملة فهو كله الذي يفرح أو يبكي، وهو كله الذي يغضب أو يرضى ويحب أو يكره.

أما نجاتي فيرى أن الانفعال يتكون مما يلي:

- إدراك الموقف الانفعالي.

- التغيرات الفسيولوجية الداخلية.

- التغيرات البدنية الخارجية.

- الخبرة الشعورية.

- التوافق للموقف الانفعالي.

(أبو مصطفى، 2015: 38)

فالانفعال استجابة مباشرة لمثير أو حدث ما وهو عبارة عن حالة من التقلب والاندفاع وبسرعة الغضب أثناء الاستجابة.

4- مظاهر الحالة الانفعالية:

يؤكد علماء النفس أن الانفعالات ليست مجرد حالات فزيولوجية تتأثر إلى حد كبير بالثقافة والتعلم، وأن مظاهر الحالة الانفعالية تتحدد بثلاث مراحل هي:

• وجود موقف معين يفسره الفرد بشكل خاص تبعا لخبراته.

• استجابة داخلية لهذا الموقف، وتتضمن هذه الاستجابة تغيرات فسيولوجية داخلية وعمليات عقلية.

• تعبيرات جسمانية خارجية مكتسبة من الثقافة للتعبير عن هذا الانفعال.

(منصور وآخرون، 2003: 146)

5- تعريف الاتزان الانفعالي:

ترى زينب الزهراني(2008) أن مفهوم الاتزان الانفعالي يشير إلى قدرة الشخص على ضبط نفسه والهدوء أثناء المناقشات وصعوبة الاستثارة وعدم التقلب بين لحظة وأخرى من حالة انفعالية إلى حالة مضادة. (الزهراني، 2008: 71)

تعرفه مجدى أحمد محمد عبد الله (2006) " بأنه يعني قدرة الشخص على التحكم في انفعالاته في مواجهة المواقف الصادمة كي تتفق تلك الانفعالات والمواقف الخارجية، ولذلك كان الاتزان الانفعالي صفة للشخص الذي لا يستجيب بصورة مبالغ فيها لتلك المواقف الصادمة". (محمد عبد الله، 2006: 28)

ويتحدث المسعودي (2002) : بأن الاتزان الانفعالي هو أحد سمات الشخص المتزن الذي يوصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة وال ضبط في تعبيره الأصيل عن انفعالاته، وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيتهم وتقديره معهم. (عاشور، 2017: 33)

وترى أحلام سمور(2012) أن الاتزان الانفعالي سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات. فالإنسان الفعال هو الذي يتحكم في انفعالاته متميز فلا يدع فرصة للغضب تتملكه ولا يعطي أحكاماً سريعة للمواقف المختلفة يكون متروك ولا يصدر حكمه أو قراراته إلا بعد تفحص جميع المتغيرات فالالاتزان الانفعالي يشكل منعطفاً جلياً في النفس البشرية ولذا نجد البعض لديه مهارة إتقانه و البعض الآخر لا يستطيع، لذلك نلاحظ من وُهب اتزاناً عقلياً وعاطفياً لا تستميله الأهواء ولا تتكئ على أرضه الخيالات. (سمور، 2012: 72)

إذا فالالاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم فيها وعلى تناول الأمور بأناة والتعامل بمرونة مع الأحداث والمواقف الانفعالية والثبات الانفعالي والتعامل بواقعية في الحياة مهما كانت الظروف والمواقف قاهرة ومدعاة للاستثارة والانفعال.

6- الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المفاهيم المشابهة:

6-1- الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي:

النضج الانفعالي والقدرة على ضبط النفس ويعني به المقدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعياً.

(العمري، 2012: 45)

وعرفه القيسي (1997) بأنه " قدرة الفرد على التعبير عن سلوكه بدون إثارة أي انفعال، منضبطاً معتمداً على نفسه واثقاً بها ومتفائلاً ومطمئناً في نظره للمستقبل ومتوافقاً مع الآخرين.

(القيسي، 1997: 34)

يتضح من خلال تعريف النضج الانفعالي أنه مرتبط تماماً بما هو موجود في الاتزان الانفعالي من معاني فيتفق المفهومين في مكونات من بينها السيطرة على الانفعالات والتعبير عن السلوكيات دون أي انفعال نحو الاستثارة أي الضبط الانفعالي.

6-2- الاتزان الانفعالي والصحة النفسية:

وضع علماء النفس عدد من القوائم والمؤشرات التي يتصورون أنها تعبر في مجموعها عن الصحة النفسية للفرد، والتي من خلالها يترك للفرد أن يحدد مدى ما يتمتع به من صحة نفسية، ومن بين هذه القوائم نجد قائمة صموئيل مغاريوس (1974) وتشمل على مؤشرات تقبل الفرد لحدود إمكانيته واستمتاعه بالعلاقة الجماعية، ونجاحه في عمله ورضاه عنه والإقبال على الحياة بوجه عام، وكفاءته في مواجهة احباطات الحياة اليومية واتساع أفق الحياة النفسية، وإشباع الفرد لدوافعه وحاجاته وثبات اتجاهاته، والتصدي لمسئولية أفعاله وقراراته واتزانه انفعالياً.

(العمري، 2012: 46)

ويقول (صومائيل مغاريوس، 1974): إن تدريبنا على استعادة حالة الاتزان هي إحدى الدلائل على صحتنا الجسمية والنفسية، وفي ذلك يختلف الأفراد اختلافات واسعة، وإن سلوكنا في النهاية يرمي إلى المحافظة على اتزاننا وإلى معادلة كل إخلال بهذا الاتزان.

(الخالدي، 2002: 53-54)

وتوجد مجموعة من الأسس النفسية التي تفسر العلاقة بين الاتزان الانفعالي والصحة

النفسية، وهي:

- تكامل شخصية الفرد في تفاعلها مع البيئة لتحقيق أهدافه.
- تفاعل الفرد مع مطالب الحياة الاجتماعية دون التخلي عن تلقائيته.
- تكيف الفرد مع شروط الواقع وتقبله لها لتحقيق العمليات التوافقية الأكثر تعقيداً.
- احتفاظ الفرد بحالته الانفعالية المتزنة وبصفة خاصة في المواقف ذات الشحنة الانفعالية.

- مساهمة الفرد في النشاط الجماعي بزيادة كفاءته الفردية.

(الخالدي، 2002: 53-54)

تعريف كفاي (1976): إن الاتزان الانفعالي يعد شرطاً من شروط الصحة النفسية بل هو مرادف لها. (كفاي، 1986: 121)

ويتضح مما سبق أنه إذا كان الفرد يتمتع بصحة نفسية وجسمية فإنه سيكون قادراً على التحكم في انفعالاته وضبطها، وتصبح لديه نظرة مشرقة نحو الحياة ومتفائلاً بها وقدرة على أن يكون ذا كفاءة ومرونة اجتماعية.

3-6- الاتزان الانفعالي والتوافق الانفعالي:

يتمثل تحقيق التوافق الانفعالي والاتزان الانفعالي في النقاط التالية:

- رعاية النمو الانفعالي وتربية الانفعالات وترويضها من أجل تحقيق التوافق الانفعالي مما يضمن المشاركة الإيجابية في الحياة.
- العمل على التخلص من الحساسية الانفعالية والتعبير السليم عن الانفعالات وضبطها حسب مقتضى الحال.
- القدرة على ضبط الانفعالات المشككة مثل الخوف والغضب والعدوان والحزن، وعلى فهم الدور العادي لمثل هذه الانفعالات في سلوك الفرد، وعلى منعها من إعاقه تحقيق أهدافه وتوافقه.
- تشجيع الانفعالات الإيجابية مثل الحب والمرح مما يملأ الحياة بهجة وسعادة.

(زهران، 2005: 48-49)

من خلال ما سبق نجد أن التوافق الانفعالي في مضمونه يتفق مع الاتزان الانفعالي، بحيث نجد المشاركة الإيجابية في الحياة والتعبير السليم عن الانفعالات من النقاط الأساسية

المتضمنة في أبعاد الاتزان الانفعالي وكذلك القدرة على ضبط الانفعالات لدى الفرد، إذن فالتوافق الانفعالي جزء لا يتجزأ من الاتزان الانفعالي. (هليل وآخرون، 2017: 16)

7- أبعاد الاتزان الانفعالي:

أظهرت دراسات التحليل العاملي للاتزان الانفعالي أنه يتكون من أبعاد نفسية متعددة، إذ حدد (Symond.1951) ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي تتكون من (الضبط الانفعالي) والمتمثل بقدرة الفرد في التحكم بانفعالاته بدرجة عالية، ومن خصائصه الثبات الانفعالي والتروي والحكمة، و(المواجهة الانفعالية) وتتمثل بقدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية ومواجهة الضغوط النفسية من دون تطرف انفعالي كالخوف بصورة مبالغ فيها والقلق العالي والغضب بصورة غير معقولة، و(المرونة الانفعالية) وتتعلق بقدرة الفرد على تكيف استجابته الانفعالية بما يناسبها من مواقف خارجية. (هليل وآخرون، 2017: 19)

كذلك حدد (COLMAN.1970) الاتزان الانفعالي ببعدين رئيسيين، هما: التحكم والسيطرة على الانفعالات، ويظهر بقدرة الفرد على ضبط انفعالاته النفسية السلبية حتى في حالات الغضب والخوف، و(المرونة الانفعالية) وهي قدرة الفرد على تطويع انفعالاته بما تتناسب مع الموقف البيئي الخارجي. في حين حدد (Finchman er.al,1994) ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي والمتمثلة ب(التحكم الانفعالي) ويتمثل في قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته وفق متطلبات المواقف البيئية، و(التقييم الانفعالي للذات) ويتمثل في وعي الفرد الانفعالي عند مواجهة المواقف الضاغطة، و(الإثارة الانفعالية) وتتمثل بقدرة الفرد على تحفيز ذاته داخليا حتى يستطيع أن يوجه نفسه نحو تحقيق الأهداف التي يرغب في الوصول إليها. (هليل وآخرون، 2017: 19)

8- أهمية الاتزان الانفعالي:

ترجع أهمية الاتزان الانفعالي لما له من دور كبير في حياة الطلاب الأكاديمية، حيث يساعدهم على تأدية وظائفهم العقلية بأسلوب منظم ومنسق، كما يساعدهم على تغليب العقل والمنطق على النزوات وكبح جماح النفس والحد من انحرافها، وكل ذلك بدوره يساعد الطلاب على أن يكونوا أكثر قدرة على العمل والتفكير والنشاط وأكثر قبولا من قبل الجماعة وأكثر نجاحا في التأثير على الآخرين. (السيد وأبو الوفاء، 2015: 5)

كما يؤكد المليجي على أهمية الاتزان الانفعالي خاصة مع الطلبة إذ عد سمة الاتزان الانفعالي تساعد الطلاب على أن يكونوا أكثر نجاحا في التأثير في الآخرين ويزيد من قدرتهم على إقامة علاقات موفقة، أما عدم الاتزان الانفعالي يجعل الإنسان يخرج عن حدوده وبشئ تفكيره مما يؤدي إلى هبوط مستوى ذكائه ويعطل إرادته.

9- طبيعة الاتزان الانفعالي:

هناك ستة محكات تعتبر دلالة على قدرة الشخصية على التعامل مع الاضطرابات الداخلية والخارجية للتوازن وهي:

- احتمال التهديد الخارجي.
- طريقة معالجة مشاعر الذنب.
- القدرة على التكيف المؤثر.
- توازن الصلابة والمرونة.
- التخطيط والضبط.
- تقدير الذات.

(الملخ، 2013: 47)

10- سمات المتزن انفعاليا:

يتسم المتزن انفعاليا بالثبوت الانفعالي فهو يعد بمثابة سمة مهمة تميز الشخص المتوافق وتتمثل هذه السمة في قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر وعدم الانفعال كما أن الشخص الثابت لا يستفز أو يستثار من أحداث ومواقف تافهة، يتسم حامل السمة بالرزانة يثق به الناس عقلاني في مواجهته للأمور والمواقف. (العبيدي، 2004: 18)

يتسم الشخص غير المتزن بانخفاض مستوى طموحه وتوافقه، فهو يخشى الفشل من خلال شعوره بعدم القدرة على القيام بما يطلب منه إنجاز، وإنه حقق تقدما إنما يرجع إلى الصدفة وليس لذاته، أما الشخص السوي فيوازن بين قدراته وإمكانياته في وضعه لأهدافه؛ زمن ثم فإن الشخص سيء التوافق يضع أهدافا غير واقعية لنفسه كدليل على سوء التوافق، والانخفاض غير الواقعي دليل على أن الفرد لا يقدر على استغلال جميع طاقاته، فيلجأ إلى أهم مظهر من مظاهر سوء التوافق.

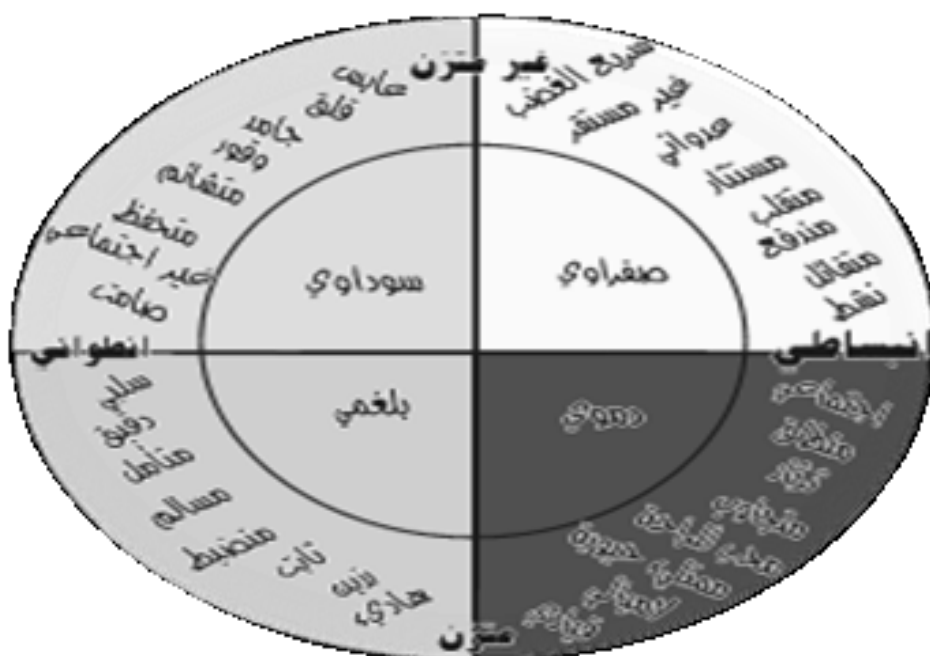
- وقد يلجأ إلى وضع مستويات مرتفعة من الطموح أعلى من إمكانياته وذلك كنوع من التعويض عن عدم شعوره بالأمن ومرجعه لعدم اتزانه انفعاليا. (النوبي، 2010: 2)
- كذلك وضع العلماء مجموعة من المحكات التي يتم بناء عليها توصيف الشخص الناضج أو المتزن انفعاليا وغير المتزن انفعاليا وهي:
- الشخص الناضج انفعاليا يكون انفعاله متناسب مع الموقف دون شدة أو نقصان.
 - الشخص الناضج انفعاليا يكون انفعاله مع الحدث التاريخي بمعنى أن يحزن في المواقف التي تتطلب ذلك أو العكس.
 - الشخص الناضج انفعاليا يكون ثابتا انفعاليا أي غير متقلب الانفعال والمزاج أو يتحول بسرعة من الفرح إلى الغضب أو العكس.
 - الشخص الناضج انفعاليا يكون حساسا مع ما يحدث في بيئته ويتفاعل معه، أي لا يعاني من البلادة الانفعالية. (غانم، 2004: 200)

ومن سمات الشخصية المتزنة أيضا:

- أنها شخصية هادئة منضبطة في سلوكها، وفي ردود أفعالها، يصعب استثارتها، مستقرة وثابتة انفعاليا (نفسيا).
- العصابية: Neuroticism: إن عامل العصابية ظهر مبكرا في الدراسات الشخصية مثل دراسة كاتل، والعصابية هي الصفة المجردة التي تميز الالعصبية، والعصاب هو الاضطراب الحقيقي أو الحالة العيانية للشخص المطلوب، والدرجات المرتفعة على بعد العصابية تشير إلى عدم الثبات الانفعالي والتقلب، ورد للفعل الانفعالي المفرط، أي أن المرتفعين في هذا البعد يميلون إلى المبالغة في استجاباتهم الانفعالية لديهم صعوبة في العودة إلى الحالة السوية بعد مرورهم بالخبرات الانفعالية، ويصف كوستا وماكري Costa & McCrae الشخص العصبي بأنه شخص لديه خبرات غضب عالية، واشمئزاز وحزن وارتباك وانفعالات سلبية، وأن عامل العصابية يتشابه مع عدم الاتزان الانفعالي، فالأفراد الذين يقعون عند طرف بعد العصابية يميلون للتعرض للقلق، ويسهل استثارتهم ويحتمل أن يشكوا من الصداع والأرق وفقدان الشهية، عبي الرغم من زيادة احتمال تعرضهم لاضطرابات العصابية في ظل الظروف الضاغطة المتكررة، والعصابية بنية أولية وليست مجرد جملة من الاعراض وهي مشتقة من استثارة الجهاز العصبي المستقل، والسلوك العصبي ليس واضحا كالانبساطي كما أنها عامل ثنائي القطب يقابل

بين مظاهر حسن التوافق والنضج والثبات الانفعالي وبين اختلال هذا التوافق، والعصابية ليست العصاب بل لاستعداد للإصابة به عند توفر شروط الانعصاب، أي عندما يتعرض الانسان لضغوط ومواقف حياتية عصبية. (ذيب وعلوان، 2013: 485)

وترى كاميليا عبد الفتاح (1984) أن الشخص المتزن انفعاليا هو ذلك الانسان الذي اكتسب شعورا بالثقة خلال تفاعله مع البيئة ... وهو الشخص الذي تعلم تبادل الحب والوفاء والولاء في مراحل نمو المختلفة ويقدر على توصيل مشاعره إلى الآخرين بصورة تجعلهم يتعلمون تبادلها معه، وهو الذي قد تعلم كبح جماح غضبه واندفاعه دون أن يسلك بطريقة سلبية ودون أن يفقد تلقائيته ومبادئه ودون أن يفقد مشقة التعاون والمنافسة، وهو ذلك الانسان الذي يشق السرور من التبعية المتبادلة من الحاجة للآخرين ومن أن يكونوا في حاجة إليه، وأخيرا هو الانسان الذي يستطيع أن يقوم بأدواره الاجتماعية بكفاءة وإيجابية. (الأسود، 2014: 97)



الشكل (01): يوضح سمات الشخص المتزن وغير المتزن انفعاليا

(عبد الخالق، 1992: 227)

والشخص الانفعالي عند **كاتل Catel** هو شخص سهل الاستثارة وتتسم جميع انفعالاته بالتطرف، وهو غير ناضج وغير مبال ولا يعتمد عليه، هذا بعكس الشخص الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي ويظهر علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من الغضب، كما يكون واقعيًا في الحياة يتميز بالانضباط الذاتي والمثابرة.

(عيسى، 2013: 42)

11- أهم التوجهات النظرية في الاتزان الانفعالي:

نظرا للفروق في خصائص، مكونات، وأنواع ووظائف الانفعالات بالإضافة إلى الفروق في المذاهب النظرية بين الجمهور علماء النفس، ظهرت نظريات عديدة في تفسير الانفعالات، بعضها اعتمد المذهب البيولوجي (الوراثي، والعصبي، والهرموني) في التفسير، وبعضها اعتمد المذهب المعرفي، وأخرى اعتمدت المذاهب الإنسانية، الوجودية، والاجتماعية.

(بني يونس، 2007: 246)

والمتنبع لمفهوم الاتزان الانفعالي في نظريات علم النفس يجد أن جميع النظريات قديمها وحديثها اهتمت اهتماما كبيرا بهذا المفهوم، سواء كان على مستوى السمة أو على مستوى البعد، بمعنى أن هناك دراسات تناولت الاتزان الانفعالي على أساس أنه سمة وحيدة القطب، وبعض الدراسات تناولته كسمة ثنائية القطب بحيث يتوزع الأفراد على متصل يقع الاتزان في أحد قطبيه وتقع العصابية في القطب الآخر.

كما تجدر الإشارة إلى أن تلك النظريات قد اتفقت واختلفت فيما بينها على تسمية هذا المفهوم، فقد تعددت التسميات، ومنها مثلا (النضج الانفعالي، قوة الأنا، الصحة النفسية،... الخ) كما أن تلك النظريات تتفق وتختلف حول العوامل المؤثرة في هذا المفهوم وطريقة أو أسلوب قياسه.

(القحطاني، 2013: 34)

ولإبراز مفهوم الاتزان الانفعالي في النظريات المختلفة، سنعرض بعض التوجهات الحديثة لنظريات علم النفس التي تناولت هذا المفهوم على النحو التالي:

11-1- توجه النظرية التحليلية:

اعتقد فرويد أن الاتزان الانفعالي (الثبات الانفعالي) يتجلى في قوة نظام (الأنا / Ego)، الذي يمثل جهاز منظم يسيطر ويدير الشخصية، وهذا الجهاز يقوم بعمله والتحكم على منافذ الفعل والسلوك وتقييم الواقع الخارجي والتفاعل معه، وتحديد أولويات احتياجات الغرائز من الإشباع والخمود، لذا كلما كان هذا النظام (الأنا/ Ego) يعمل بشكل منسجم مع الأنظمة الأخرى مثل (الهو/ Id) و (الأنا الأعلى/ Supar Ego) ومع مطالب الواقع كان أقوى وأنجح في توفير الثبات الانفعالي لدى الفرد. (إسماعيل، 2005: 52)

فكلما كانت (الأنا) قوية تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية أقل، لأن الصراع بين أنظمة الشخصية الثلاثة تنشأ بسبب ضعف (الأنا) وعدم قدرتها على التوفيق داخليا أو خارجيا وبالتالي يؤدي إلى نشوء العصاب وحدوث خلل في الاتزان الانفعالي وبالتالي إلى سلوكيات شاذة، وكلما كانت سلطة الأنا قوية كان سلوك الفرد اجتماعيا ومقبولا أكثر.

(خليل، 2007: 174)

لذا كان (فرويد) يعتقد أن الصحة النفسية تعني قوة الأنا ونجاحها في تحقيق التوازن بين مطالب الهو والأنا الأعلى والواقع، وبالتالي تحقيق التوازن الانفعالي، بمعنى أن الصحة النفسية تساوي الاتزان الانفعالي. (عبد الخالق، 2003: 241)

هنا توجه التحليلية قد أكد على أن الاتزان الانفعالي هو نتاج تكامل الأدوار في الجهاز النفسي للفرد فكلما كانت الأنا متحركة في المكونين الآخرين كان الإنسان أكثر توافقا وضبطا لانفعالاته ومحققا للصحة النفسية.

11-2- توجه نظرية السمات

توصل كاتل (Cattel) من خلال دراسته إلى أن هناك عاملاً هو (G) قوة الأنا (Ego Strength) من بين الستة عشر عاملاً التي توصل إليها والتي تشكل حجر الأساس في الشخصية، ويعني هذا العامل (الثبات والاستقرار النفسي) (التميمي، 1999: 53) لا يختلف كاتل عن عالم النفس أيزنك في التوصل إلى سمة الاتزان الانفعالي، إذ اعتمد كاتل على الموضوعية الإحصائية في دراسة سمة الاتزان الانفعالي في الشخصية، وأسس أبحاثه اعتماداً على التقنية الإحصائية المعروفة بالتحليل العاملي. وباستخدام التحليل العاملي حدد كاتل 16 سمة مصدرية في الشخصية منها (سمة الاتزان الانفعالي) استخدمها

من قائمة ألبورت للسمات؛ ويرى كاتل أن سمة الاتزان الانفعالي تقع على خط متصل، على أحد طرفيه الاتزان الانفعالي والطرف الآخر العصابية، وتأثر سمة الاتزان الانفعالي بدرجة كبيرة في مزاج الفرد وفي تحديد أسلوبه العام وإيقاعه اليومي، وبضيف كاتل أن الفرد الذي تضعف لديه سمة الاتزان الانفعالي هو أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الآخرين إذا ما تعرض لعوامل ضاغطة. (هليل وآخرون، 2017: 21)

أكد هذا التوجه أيضا على قوة الأنا فاعتبرها هي نفسها الثبات والاستقرار النفسي وأنها سمة من السمات 16 الأساسية للشخصية وأن من لا يمتلك هذه السمة فإنه سيكون أكثر عرضة للاضطرابات النفسية.

11-3- توجه المنظور الإنساني

يعد ماسلو زعيم علم النفس الإنساني فقد أكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال آرائه التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهريّة، وهي إما أن تكون طبيعة خيرة أو محايدة ولكنها ليست شريرة، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما انه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير سليمة أو التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة لانهايار الصحة النفسية.

(الزبيدي والعبيدي، 2011: 621)

وكما أشار ماسلو إلى أن هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها وأن الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته فانه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي أو عدم اتزان انفعالي.

ويرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بما يلي:-

- قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين.
 - لها درجة عالية من قبول الذات والآخرين.
 - إدراك أي خصائص الشخصية بشكل موضوعي.
 - تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين.
 - لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة.
 - امتلاك علاقات حميمة مع الآخرين ذوي الشأن.
 - يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي.
- (الزبيدي والعبيدي، 2011: 621)

أكد هذا التوجه على ضرورة إشباع الحاجات الأساسية وإذا لم تتحقق تلك الحاجات فإن الإنسان يصبح غير متزن انفعاليا.

11-4 - توجه النظرية المعرفية:

من ابرز رواد هذه النظرية (Lazaros)، حيث قدم وزملائه تفسيراً معرفياً للانفعال يقوم على أن الانفعال يحدث نتيجة للتقويم المعرفي لموقف مثير. وتتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه النظرية القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل، واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات... وعليه فإن الشخص المتمتع بالصحة النفسية فرد قادر على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية، ويحي على فسحة من الأمل، ولا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه. وتبحث هذه النظرية في الصلة بين ما ن فكر به وما نشعر به أو بعبارة أخرى "هل تترتب الانفعالات دوماً على التفكير؟" وهل يعتمد القلب دوماً على تقدير الدماغ للموقف؟ لكننا نعلم أن الانفعالات تتأثر بتفكيرنا، فهل يمكن أن ننفل بمعزل عن التفكير؟ أي أن الانفعال يعتمد على عنصري الاثارة الجسمية والتصنيف المعرفي. (هليل وآخرون، 2017: 36)

12- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات:

هناك بعض القواعد والمبادئ المقترحة في هذا الصدد، والتي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة في الانفعالات ومنها ما يلي:

✓ التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة، حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة، ومن الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الأعمال الأخرى المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة.

(السيد وآخرون، 1990: 492)

✓ تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الانفعال وبالتالي التغلب على الاضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به، فالطفل الذي يخاف من القطط مثلاً يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تقلل من هذه الحالة لديه.

✓ عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات، فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية والسارة في الشيء مصدر الانفعال يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته.

✓ الاسترخاء، يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي مثل هذه الحالات يحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهديئة الانفعال وتناقصه تدريجياً.

✓ عدم الحسم وإصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال، ففترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن لذلك يفشل الفرد في رؤية الأمور بشكلها الصحيح، وبالتالي تكون أحكامه غير صحيحة. (عوض، 2016: 36-37)

✓ أن يدرس الإنسان " كل مثقف " ما يستطيع تعلمه عن الحياة النفسية الانفعالية للإنسان عموماً، وبذلك يعرف الإنسان مواطن قوته وضعفه، كما يعرف دوافع السلوك ومظاهر الانفعالات وبعض العمليات الإدراكية المصاحبة لذلك.

✓ أن يتعلم الإنسان كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي، لذا كان الخلق بالتخلق والطبع بالتطبع والعلم بالتعلم والحلم بالتحلم والصبر بالتصبر.

✓ أن يبتعد الإنسان قدر الإمكان عن المواقف المثيرة للانفعالات الحادة والسيئة غير الخلقية، وكذلك ينبري تجنب الأشخاص الذين يسببون التوترات الانفعالية السيئة، لأن وجود الإنسان في مواقف الإثارة والاستشارة يتطلب مزيد من القوة الكابحة لنجاح الضبط الانفعالي الإرادي، وهذا ما لم يمكن ميسورا لكل إنسان، فالوقاية هنا تتمثل بالابتعاد عن المواقف الحرجة الدافعة لانفعالات غير مرغوبة، خير من الوقوع بتلك المواقف المثيرة ثم محاولة الخروج منها بسلام.

✓ أن يحاول الإنسان إذا وجد نفسه في مواقف طارئة مفاجئة مثيرة أن يسحب نفسه انسحابا نفسيا بتغيير الأجواء المهيمنة عليه انفعاليا. (الهاشمي، 1984: 176)

الهاشمي (1984)، أصور علم النفس العام (ب ط)، دار الشروق: جدة.

✓ حاول إثارة استجابات معارضة للانفعال : ينجح بعض الناس في التخلص من الخوف إذا لجئوا إلى الصفير أو الغناء، وذلك لأن هذه الأعمال تحدث في النفس حالة من الرضا والسرور وهي حالة معارضة لحالة الخوف، ولذلك لا يلبث الخوف أن يزول تدريجيا.

(زيدان، 1984: 102)

✓ تعلم أن تنتظر إلى العالم نظرة مرحة: إنك تستطيع أن تتغلب على كثير من الانفعالات الشديدة إذا حاولت أن تبحث في المواقف التي تثير انفعالك عن عناصر يمكن أن تثير ضحكك أو سخريتك أو سرورك. (أبو مصطفى، 2015: 59-60)

خلاصة

من خلال عرض الجانب النظري للدراسة يمكننا التعرف على الموضع من جميع النواحي، من حيث جدة الموضوع ومدى امكانية العمل عليه اجرائية في ميدان العمل الإرشادي، من خلال الكم النظري المتوفر حاليا في الدراسة يمكننا التقدم في العمل الميداني وهو ما سيتم التطرق له في الفصل التالي

الجانِب المِيداني

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة.
- 2- متغيرات الدراسة.
- 3- الدراسة الاستطلاعية.
- 4- أهداف الدراسة الاستطلاعية.
- 5- نتائج الدراسة الاستطلاعية.
- 6- أدوات جمع البيانات.
- 7- الدراسة الأساسية.
- 8- الأساليب الإحصائية المستخدمة.

1- منهج الدراسة:

قال تعالى: { لكل جعلنا منكم شرعاً ومنهاجاً } المائدة: 48

أي سبيلاً وسنة كما فسرهما (السعدي، 2010) وهذا السبيل يقتدا به دون خلاف والمنهج في الكتب الحديثة يعني : أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة جملة من القواعد العامة التي تهيم على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (العساف، 1995: 169)

إذن فقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي والذي يتناسب مع الموضوع المدروس والعينة المشاركة وكذلك مشكلة الدراسة وأهدافها؛ كما اتبع في هذا المنهج شبه التجريبي طريقة المجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي والذي يتناسب مع الدراسة والتي هي بناء برنامج إرشادي لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات وذلك بإكسابهن القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات وتحقيق المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة والضاغطة خلال الحياة...

2- متغيرات الدراسة:

لكل دراسة متغيرات يتأسس بها الموضوع سواء من خلال الواقع الميداني أو التنظير في العلوم الاجتماعية عامة، والموضوع الذي بصدد دراسته حالياً يشتمل على المتغيرات التالية:

المتغير المستقل: وهو المتغير الذي يستخدمه الباحث لإحداث تغيير في المتغير التابع؛ فالمتغير المستقل هنا هو البرنامج الإرشادي المعد من طرف الباحث بهدف تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطالبات الجامعيات.

المتغير التابع: وهو ما يتبع المتغير المستقل بالأثر وهو نتيجة للمتغير المستقل بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي؛ والمتغير التابع إذن هو الاتزان الانفعالي.

3- الدراسة الاستطلاعية:

وهي الخطوات الأساسية والهامة التي يجب القيام بها في البحث العلمي والتي يمكن من خلالها الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة والتي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي وكذا التأكد من

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ويفضل القيام بالدراسة الاستطلاعية على عدد محدود من الأفراد حتى تحقق عدة أهداف. (إبراهيم، 2000: 38)

4- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة مسحية استكشافية، إذا هي مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان مما يضيف صفة الموضوعية على البحث. (دعوة وشنوف، 2013: 111)

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لأهداف عدة نذكر منها:

- الاطلاع على جميع جوانب الموضوع والتأكد من سلامة الموضوع وعدم وجود مشكلات يمكن أن تعرقل سير الدراسة.
- التأكد من وجود العينة المناسبة.
- إعداد أدوات جمع البيانات والتأكد من صحتها ومدى مناسبتها وإمكانية تطبيقها على العينة؛ والمتمثلة في استبيان الاتزان الانفعالي والمقابلة البحثية واستبيان الحاجات الإرشادية.
- تقدير الوقت اللازم للدراسة الأساسية وإجراء تصور حول ما سيكون خلال تطبيق البرنامج.
- أخذ خلفية نظرية تساعد على تصميم البرنامج الإرشادي بدقة والتعرف على الصعوبات والعراقيل التي يمكن أن يواجهها الباحث خلال تنفيذ البرنامج.
- التأكد من الخصائص السيكومترية وصدق المحكمين لجميع أدوات الدراسة.

5- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

من خلال التعمق والبحث أثناء الدراسة الاستطلاعية تم رصد النتائج التالية:

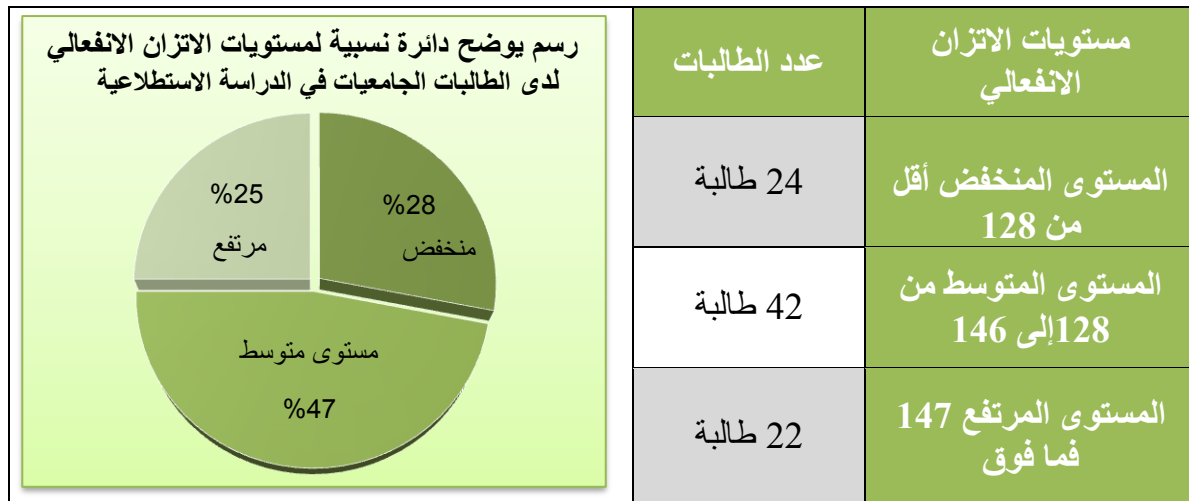
- تم التعرف على العينة وحصرها في (10 طالبات من تخصصات متنوعة منها علوم طبيعية وعلوم إسلامية وعلوم اجتماعية وعلوم إنسانية ولغات أجنبية).
- بناء مقياس الاتزان الانفعالي وإعداد المقابلة البحثية وبناء استبيان الحاجات الإرشادية والتحقق من الخصائص السيكومترية لكل أداة.
- تم تقدير الوقت والمكان لإجراء الدراسة الأساسية.
- تم تحديد الخلفية النظرية التي سوف يتم بناء البرنامج علي أساسها.

6- عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها:

العينة: العينة هي فئة فرعية من الجمهور المنشود التي تتكون من المشاركين الذين لهم دور فعلي في الدراسة. (باركر وآخرون، 1999: 279)

فالدراسة الحالية تعتمد على عينة من الطالبات الجامعيات وبالتحديد طالبات جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي-، بحيث تكونت العينة الاستطلاعية من (88 طالبة) تشمل جميع الكليات بالجامعة وتم توزيع استبيان الاتزان الانفعالي عليهن في المكاتبات الخاصة بالكليات والمكتبة المركزية، وينطبق ذلك على استبيان الحاجات الإرشادية فقد استجابت عليه (59 طالبة) بهدف التحقق من وجود تلك الحاجات والتحقق من الصدق الإحصائي الأداة ودقتها.

- **وصف العينة:** بعد حساب الخصائص الوصفية تم تحديد مستويات الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات وكانت ضمن المستويات الثلاثة التالي:
- جدول (1): مستويات توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب مستوى الاتزان الانفعالي لديهن.



يتضح من خلال الدائرة النسبية أن (47%) من الطالبات الجامعيات يتمتعن بمستوى متوسط من الاتزان الانفعالي بتعداد (42 طالبة)، أما نسبة الطالبات المتحصلات على مستوى منخفض من الاتزان الانفعالي تقدر بـ (28%) حيث يبلغ عددهن (24 طالبة) حسب الجدول الموضح في أعلى، أما بقية الطالبات (22) كان مستوى الاتزان الانفعالي لديهن مرتفع نسبتهن (25%) اذا نسبة الطالبات المرتفعات في الاتزان الانفعالي تمثل أقل نسبة

وهذا يدل على أن معظم الطالبات بين اتزان انفعالي متوسط ومنخفض وهذا يستدعي تحسينه لدى جميع الطالبات الجامعيات.

• ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في ظروف جيدة جدا، ورغبة كبيرة في الاستجابة على الاستبيانين بعد عرض فكرة الدراسة عليهن، وأكدنا على أنه خلال الاستجابة أدركن أنهن بحاجة إلى أن يمتلكن اتزان انفعالي الذي يرين أنهن يفتقدنه، وأكدنا رغبتهن في الاستجابة على استبيانات في مواضيع نفسية أخرى ومتعدد حتى يستفدن منها.

• مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية بجامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي - يوم الاثنين 2017/12/11 حوالي الساعة 9:40 دقيقة بقاعات المطالعة لجميع الكليات بالإضافة إلى المكتبة المركزية وبعض القاعات الدراسية.

7- أدوات جمع البيانات في الدراسة الاستطلاعية:

7-1- مقياس الاتزان الانفعالي

تم بناء الاستبيان من خلال الاطلاع على التنظير العلمي السابق وخاصة في الدراسات السابقة التي ضمن متغيراتها الاتزان الانفعالي، كذلك مشاركتي لبعض أفراد العينة ومعرفة بعض أبعاد الاتزان الانفعالي التي تبرز لديهم وملاحظة بعض الاضطرابات الانفعالية أثناء تواجدي معهن وما صرحنا لي به من مشكلات في هذا الجانب؛ من خلال ذلك كانت الصورة الأولى لمقياس الاتزان الانفعالي والذي يضم (49) بند مقسم على أربعة أبعاد.

✓ وصف الأداة:

تم بناء مقياس الاتزان الانفعالي من طرف الباحثة وذلك بعد الاطلاع على العديد من المقاييس الخاصة بمتغير الاتزان الانفعالي وكذلك البحث المكثف في الجانب النظري للمتغير المدروس ومن خلال ذلك تم ظهور المقياس الحالي بـ (49) عبارة مقسمة على أربعة أبعاد يتم الاستجابة عليها من خلال اختيار إحدى البدائل الثلاثة (دائما، غالبا، نادرا، أبدا) وهي موضحة في الجدول أدناه.

جدول (2): أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي والعبارات الخاصة بكل بعد.

الأبعاد	العبارات	عددها
البعد الأول	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12.	12 عبارة
البعد الثاني	13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25.	13 عبارة
البعد الثالث	26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36.	11 عبارة
البعد الرابع	37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49.	12 عبارة

توزعت عبارات مقياس الاتزان الانفعالي إلى (21) عبارة موجبة و(28) عبارة سالبة وهي كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (3): العبارات الموجبة والعبارات السالبة وعددها.

العبارات	أرقام العبارات	عددها
العبارات الموجبة	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49.	21
العبارات السالبة	50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100.	28
المجموع	49	

✓ تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس على العبارات الموجبة والسالبة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (4): تصحيح العبارات الموجبة والسالبة وفق البدائل الأربعة.

البدائل	دائما	غالبا	نادرا	أبدا
اتجاه العبارات				
العبارات الموجبة	4	3	2	1
العبارات السالبة	1	2	3	4

✓ صدق مقياس الاتزان الانفعالي:

يقصد بصدق الاستبيان هم مدى ارتباط أداة القياس بأغراض القياس، أي قادرا على تحقيق الهدف الذي وضع من أجله، وأن يقيس الصفة المرغوبة فيها، وأن لا تقيس أي شيء آخر إلا الصفة موضوع الدراسة. (أبو هشام، 2006: 18)

✓ صدق المحكمين:

تم توزيع مقياس الاتزان الانفعالي على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية وتشمل العديد من الجامعات داخل وخارج الوطن؛ والذي بلغ عددهم سبعة (7) أساتذة محكمين من أهل الاختصاص (علم النفس وعلوم تربوية وعلم النفس العيادي وعلم النفس المدرسي...)؛ بحيث طلب منهم في التعليم إبداء رأيهم في المقياس من جوانب عدة منها وضوح العبارات ومدى مناسبة البدائل للمقياس، كما طلب منهم مراجعة البنود ومطابقتها للأبعاد وكذلك ما إذا كانت الأبعاد تقيس الاتزان الانفعالي، وهنا أكد جميعهم على أن المقياس صالح ومناسب لقياس ما وضع لأجله مع التنبيه لبعض التعديلات الطفيفة على صياغة بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات المتكررة.

✓ صدق المحتوى (المضمون) :

تم حساب صدق المحتوى للاستبيان بطريقة الاتساق الداخلي (المضمون)، وذلك بحساب معامل ارتباط كل بعد من الأبعاد الأربعة للاستبيان عن الدرجة الكلية للاستبيان، وذلك باستعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss21) لحساب قيمة r لكل بعد، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (5): صدق المحتوى لمقياس الاتزان الانفعالي.

الأبعاد	عدد الأفراد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السيطرة والتحكم	88	0.74	دالة إحصائية عند 0.01
المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة	88	0.76	دالة إحصائية عند 0.01
التوجه نحو الحياة	88	0.72	دالة إحصائية عند 0.01
الثبات الانفعالي	88	0.76	دالة إحصائية عند 0.01

يتبين من خلال الجدول الموضح أعلاه أن قيمة معامل الارتباط (r) للأبعاد الأربع تتراوح بين (0.72) و (0.76) وهي دال إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، مما يؤكد على أن محتوى المقياس متسق من خلال ارتباط جميع الأبعاد مع بعضها الكلي، وعليه يمكن القول بأن استبيان الاتزان الانفعالي صادق من حيث المضمون.

✓ الصدق بالمقارنة الطرفية (التمييزي):

يسمى بصدق المقارنة الطرفية، ويتم استخراج نسبة من الأفراد من كل طرف من طرفي التوزيع لمجموعتين متناقضتين، حيث تمثل إحداها درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في الاختبار، وتمثل الأخرى درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة، باختيار 27% من كلا طرفي عينة التقنين لقياس الفروق بين المجموعتين في الخاصية المراد قياسها. (معمرية، 2007: 135)

بعد ترتيب درجات الأفراد تصاعدياً تم اختيار مجموعتين عليا ودنيا نسبة 27% تطبيق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين بواسطة نظام الحزمة الإحصائية (spss21) فتحصلنا على النتائج المدونة أدناه.

جدول (6): الصدق التمييزي لاستبيان الاتزان الانفعالي.

المتغيرات المجموعات	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة المجدولة
عليا	24	135.42	3.23	8.24	46	0.01	2.66
دنيا	24	120.75	8.10				

يوضح الجدول رقم(6) نتائج الصدق التمييزي، بحيث نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي(135.42) وانحرافها المعياري يساوي(3.23)، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي(120.75) وانحرافها المعياري يساوي(8.10)، في حين نجد قيمة(T) تساوي (8.24) عند درجة حرية (46) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وعليه فالاستبيان يمكننا من التمييز بين المجموعتين، إذا يمكن القول بأن استبيان الحاجات يتمتع بالصدق التمييزي .

✓ ثبات مقياس الاتزان الانفعالي:

يعني الدرجة الحقيقية التي تعبر عن أداء الفرد على اختبار ما، ومعنى ثبات الدرجة أو المفحوص يحصل عليه في كل مرة يختبر فيها سواء بالاختبار نفسه أو بصورة مكافئة له تقيس الخاصية نفسها. (صفوة، 2007: 95)

ولحساب ثبات الاستبيان أعتمد على التجزئة النصفية للبند ألفا كرونباخ والموضح أدناه.

✓ طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متكافئين (زوجي/فردى)، ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية (SPSS²¹)، فتحصلنا على النتائج المدونة بالجدول التالي:

جدول (7): حساب الثبات بالتجزئة النصفية (زوجي/فردى)

المؤشرات الإحصائية	قيمة R	مستوى الدلالة
قبل التعديل (بيرسون)	0.66	دالة إحصائية عند 0.01
بعد التعديل (سبيرمان براون)	0.8	دالة إحصائية عند 0.01

يوضح الجدول أعلاه أن قيمة (r) المحسوبة قبل التعديل (بيرسون) تساوي (0.66)، وفي الحقيقة قيمة (r) المعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة (r) الحقيقية بعد التعديل (سبيرمان براون) فتساوي (0.8) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، وعليه نقول بأن مقياس الاتزان الانفعالي ثابت.

✓ الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بين الأبعاد والاستبيان ككل، فكانت النتائج متفاوتة بين الأبعاد نجدها محصورة بين (0.40 و 0.66) وكلها دالة إحصائية، أما قيمة ألفا الكلية تساوي (0.8) وهي درجة تدل على ثبات عالي، دال إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

جدول (8): حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
السيطرة والتحكم	13	0.56	دالة إحصائية
المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة	13	0.40	دالة إحصائية
التوجه نحو الحياة	11	0.66	دالة إحصائية
الثبات الانفعالي	12	0.66	دالة إحصائية
الكلية	49	0.8	دالة إحصائية

يبين الجدول أعلاه حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بين الأبعاد والاستبيان ككل، فكانت النتائج متفاوتة بين الأبعاد نجدها محصورة بين (0.40 و 0.66) وكلها دالة إحصائية، أما قيمة ألفا الكلية تساوي (0.8) وهي تدل على درجة عالي من الثبات، ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، إذن نقول أن استبيان الاتزان الانفعالي ثابت وصالح لاستعماله في الدراسة الحالية.

7-2- مقياس الحاجات الإرشادية:

❖ صدق استبيان الحاجات الإرشادية:

✓ صدق المحكمين:

بعد الاطلاع على الجانب النظري تم إعداد استبيان الحاجات الإرشادية من قبل الطالبة صاحبة الدراسة، بعد ذلك تم توزيع الاستبيان على عدد من المحكمين من كلية العلوم الاجتماعية والانسانية قسم علوم اجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي-، وقد ضمت سبعة (07) محكمين من عدة تخصصات (علم النفس التربوي وعلم النفس تنظيم وعمل وعلم النفس وعلم النفس المدرسي)

✓ صدق المحتوى (الاتساق الداخلي) :

تم حساب صدق المحتوى للاستبيان بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط كل بعد من الأبعاد الأربعة للاستبيان عن الدرجة الكلية للاستبيان، تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS₂₅) لحساب قيمة r لكل بعد، فتحصل على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول (9): صدق المحتوى للاستبيان الحاجات الإرشادية.

الأبعاد	عدد الأفراد	قيمة معامل الارتباط R	مستوى الدلالة
السيطرة والتحكم	57	0.74	دالة إحصائية عند 0.01
المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة	57	0.7	دالة إحصائية عند 0.01
التوجه نحو الحياة	57	0.56	دالة إحصائية عند 0.01
الثبات الانفعالي	57	0.74	دالة إحصائية عند 0.01

من خلال الجدول رقم (9) نجد أن قيمة معامل الارتباط (r) للأبعاد الأربعة تتراوح بين (0.74) و (0.56) وهي دال إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، مما يؤكد على أن محتوى المقياس متسق من خلال ارتباط جميع الأبعاد مع بعدها الكلي، وعليه يمكن القول بأن استبيان الحاجات صادق من حيث المحتوى أو المضمون.

✓ الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) :

اعتمد الباحث في قياس الصدق التمييزي للمقياس على طريقة المقارنة الطرفية بعد تفريغ بيانات العينة الاستطلاعية، تم جمع درجاتهم الكلية وترتيبها ترتيباً تنازلياً، ثم تقسيم العينة لفئتين فئة عليا وفئة دنيا بنسبة % (27) في كل مجموعة.

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS₂₅) لحساب قيمة (T) لعينتين مستقلتين، حصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول (10): الصدق التمييزي لمقياس الحاجات الإرشادية تقسيم (عليا/دنيا)

عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة التجانس f	مستوى دلالة f	قيمة T	درجة حرية T	مستوى دلالة T
15	61.27	3.9	0.09	غير دالة	10.99	28	دالة عند 0.01
15	48.6	2.17					

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي (61.27) وانحرافها المعياري يساوي (3.9)، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي (48.6) وانحرافها المعياري يساوي (2.17) في حين نجد قيمة اختبار التجانس (F) تساوي (0.09) غير دالة، مما يدل على أن المجموعة العليا والمجموعة الدنيا متجانستين، وعليه فإن قيمة (T) تساوي (10.99) عند درجة حرية (28) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، بناء على ذلك نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وعليه فالاستبيان يمكننا من التمييز بين المجموعتين، إذا استبيان الحاجات الإرشادية يتمتع بالصدق التمييزي.

✓ ثبات استبيان الحاجات الإرشادية:

✓ التناسق الداخلي للبند (ألفا كرونباخ): (طريقة أومكا مكدونلد ثبات المقياس الكلي)

قمنا بحساب ثبات المقياس بطريقة التناسق الداخلي للبند (ألفا كرونباخ) بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS₂₅) وكذا بطريقة أومكا مكدونلد⁽³⁾ بالنظام الإحصائي جاسب JASP، فتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول (11): حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وأومكا مكدونلد

المقياس	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ	قيمة معامل أومكا m	القرار
الحاجات الإرشادية	21	0.73	0.75	دالة إحصائية

من خلال الجدول رقم (11) نجد أن قيمة ألفا كرونباخ الكلية للمقياس، أي درجة التناسق الداخلي بين البنود تساوي (0.74)، وما يؤكد قيمة أومكا مكدونلد بين بنود المقياس تساوي

(0.75) وهي علاقة قوية بين البنود المكونة للمقياس، وبذلك يمكن القول بأن مقياس الحاجات الإرشادية ثابت.

✓ التجزئة النصفية :

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، بحيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متكافئين (زوجي/ فردي)، ثم حساب معامل الارتباط (بيرسون) والتعديل بمعادلة (سبيرمان براون) بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية (SPSS₂₅)، فتحصلنا على النتائج المدونة بالجدول التالي:

جدول (12): نتائج حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية تقسيم (زوجي/ فردي)

المؤشرات الإحصائية	قيمة R المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قبل التعديل (بيرسون)	0.61	55	دالة عند 0.01
بعد التعديل (سبيرمان براون)	0.76		

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (r) المحسوبة قبل التعديل (بيرسون) تساوي (0.61)، وفي الحقيقة قيمة (r) المعبر عنها وهي تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس، وتوجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على القيمة الحقيقية لـ (r) بعد التعديل (سبيرمان براون) تساوي (0.76) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، ومنه نتأكد من أن مقياس الحاجات الإرشادية ثابت.

جدول (13): المعالم الوصفية لعينة الدراسة الاستطلاعية بعد تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي.		
العينة 88 طالبة		
المقاييس الاحصائية	درجات الاتزان الانفعالي	
المتوسط الحسابي	136.3523	
الوسيط	134.0000	
المنوال	131.00	
الانحراف المعياري	13.71050	
التباين	187.978	
الإلتواء	-.019-	
التفطح	.282	
المدى	75.00	
أقل قيمة	96.00	
أعلى قيمة	171.00	
المئينيات	1	96.0000
	5	115.8000
	10	120.0000
	25	128.0000
	50	134.0000
	75	146.5000

يوضح الجدول أعلاه الخصائص الإحصائية لأفراد العينة الاستطلاعية، بحيث استخدمت في البحث جملة من الأساليب الإحصائية التي تراوحت بين مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، وذلك تمهيدا للتحقق من فرضيات الدراسة والتي لا يمكن إغفالها خلال اجراءات الدراسة، بحيث نجد أن النتائج تشير إلى أن قيمة المتوسط الحسابي للاتزان الانفعالي يساوي (136.35) أكبر من المتوسط الفرضي (122.5) اذن فهذا يدل على أن قيمة متوسطات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي مرتفعة، اذن مستوى الاتزان الانفعالي لديهم منخفض.

ويوضح الجدول أيضا أن قيمة الانحراف المعياري للاتزان الانفعالي يساوي (13.71) أكبر من (3)، وبالتالي نقول أن هذه النتائج ذات تشتت كبير في الدرجات.

أما بالنسبة للالتواء فإن قيمته على مقياس الاتزان الانفعالي تقدر بـ (1.019) أصغر من (1.5) وبالتالي فإنه هناك إلتواء سالب بين الدرجات.

8- الدراسة الأساسية:

• مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية:

عند التأكد من الصدق والثبات لجميع أدوات الدراسة تم البدء في إجراء الدراسة الأساسية في جامعة الشهيد حمه لخضر بقاعات المطالعة لجميع الكليات إضافة إلى ذلك المكتبة المركزية وبعض القاعات، وذلك يوم الإربعاء الموافق لـ (2018/03/14).

• ظروف إجراء الدراسة الأساسية:

تم البدء في إجراء الدراسة الأساسية في أجواء جيدة جدا رغم وجود بعض الصعوبات.

• خصائص المشاركة في البرنامج:

التأكد من تفعيل جميع المشاركات في البرنامج:

تم الاعتماد في تحديد العينة من خلال عرض الفكرة على عدد من الطالبات متطوعات كان عددهن (10 طالبة متطوعة) ثم تقديم الاستبيانات للاستجابة عليها (استبيان الاتزان الانفعالي والحاجات الإرشادية) تم إدخال استجاباتهن في برنامج (XLSX) للتأكد من درجاتهم على الاستبيانين وتم حصر النتائج التالية:

❖ أدوات الدراسة:

تعتبر أدوات جمع البيانات من أهم الوسائل في البحث العلمي فهو دائما ما يحتاج إلى أدوات معينة لجمع البيانات التي سوف يتم بها قياس الظاهرة، ومن الأدوات التي استخدمت في هذه الدراسة نجد الاستبيان والمقابلة.

• الاستبيان:

هو وسيلة من وسائل جمع البيانات، وتعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم عن الأسئلة الواردة فيه وإعادته ثانية. (الشريف، 1996: 123)

ولإجراء الدراسة تطلب من الباحثة بناء استبيان الاتزان الانفعالي ومن خلال الدراسات السابقة والاطلاع على المقاييس التي اعتمدتها تلك الدراسات ومن خلال الجانب النظري التي تم جمعه وكذلك الواقع المعاش مع خلال لقاءاتي ببعض الطالبات تم حصر ما سيتم

وضعه في الاستبيان؛ وبعد اختلاف المراجع في عدد الأبعاد فقد حددتها في أربعة أبعاد لتتنوع السمات التي بقصد قياسها لدى العينة الحالية، وهي بعد السيطرة والتحكم وبعد المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة وبعد التوجه نحو الحياة وبعد الثبات الانفعالي. (ملحق رقم) كما تم بناء استبيان الحاجات الإرشادية من خلال معلوماتي حول أفراد العينة والاستجابات التي كانت واضحة على استبيان الاتزان الانفعالي بناء عليه وضعت مجموعة من الأسئلة في كل بعد للتأكد من حاجات الطالبات للاتزان الانفعالي في حياتهن.

المقابلة:

تعرف بأنها المحادثة الجادة الموجهة نحو هدف غير مجرد الرغبة في المحادثة لذاتها. (حميشة، 2012: 98)

أما عن الدراسة الحالية فقد تم بناء المقابلة وضمت عدة أسئلة لكل بعد حتى نستوفي جميع المعلومات التي تدلي بها المسترشدة والتحقق من جميع كل الحاجات والتي لم تظهر خلال الاستجابة عن الاستبيانات (مقياس الاتزان الانفعالي واستبيان الحاجات الإرشادية). وهدفها التحقق من الحاجات الإرشادية والتعرف على الاستجابات التي لم يصرح بها الأفراد في مقياس الاتزان الانفعالي واستبيان الحاجات الإرشادية. (ملحق رقم)

• صدق المحكمين:

قد تم توزيع المقابلة البحثية على مجموعة من الأساتذة المحكمين في كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر -الوادي- وكان عددهم خمسة (05) محكمين في الاختصاص، بحيث تم الطلب منهم تحكيم المقابلة من حيث وضوح الصياغة وكفاية عدد الأسئلة وهل تستوفي العدد المناسب من الأسئلة لكل بعد من أبعاد الاتزان الانفعالي.

بعد التحكيم أكد الجميع على أن المقابلة جيدة وصالحة لاستخدامها في الدراسة فقط طلب منا إعادة النظر في صياغة بعض الأسئلة و تعديل بعض الأسئلة المركبة وتصحيح بعض الأخطاء في الكتابة.

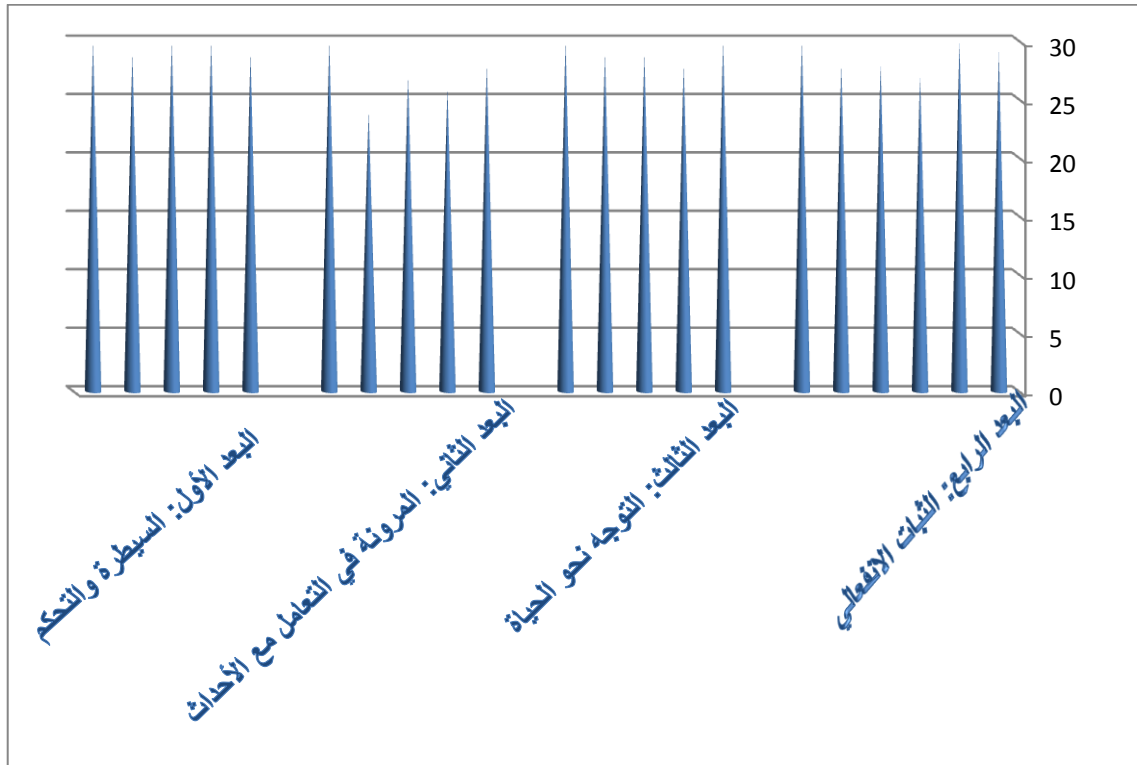
• البرنامج الإرشادي:

تعريف عزة حسين 1989: هو خطة تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه والوعي بمشكلاته وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ القرارات اللازمة بشأنها إلى جانب سعيه نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته ومهاراته.

(العاسمي، 2012: 31)

تم بناء البرنامج الإرشادي لهذه الدراسة بعد جهد كبير وذلك سعياً لتحقيق هدف الدراسة وكذلك هدف الارشاد بصفة عامة. وقد تضمن البرنامج الحالي ثمانية جلسات وذلك حسب دراساتنا للحاجات الارشادية التي نسعى لإشباعها لدى الطالبات قصد مساعدتهن في تحقيق الاتزان الانفعالي والصحة النفسية بصفة عامة. (ملحق رقم)

فقد تم التعرف على درجات هذه الحاجات والتي هي استجابات الطالبات على مقياس الحاجات الإرشادية والتي على أساسها تم بناء الجلسات بترتيب معين وفق أهداف محددة من كل جلسة. والتعرف على إجاباتهن تبعاً للأبعاد الأربعة للمقياس بحيث تحصلنا على النتائج التالية:



شكل (2) رسم بياني للحاجات الإرشادية للاتزان الانفعالي لدى الطالبات المشاركات

من خلال الرسم البياني نلاحظ أن درجات أفراد العينة على مقياس الحاجات الإرشادية متقاربة، بحيث كانت نتائج استجاباتهم بين (0-30)، كما نجد درجاتهم في البعد الأول (السيطرة والتحكم) كانت من (25) فما فوق، وهذا يعني أنهم بحاجة إلى اشباع تلك الحاجات الخاصة بهذا البعد، أما فيما يخص البعد الثاني (المرونة في التعامل مع أحداث المختلفة) فأظهرت النتائج أن هناك درجات عبارتين أقل من (25) والفقرات الثلاث المتبقية كانت من (25) فما فوق أي حاجتهم لاكتساب المرونة أقل من السيطرة والتحكم، كذلك البعد الثالث (التوجه نحو الحياة) نجد درجات فقراته التي استجابت عليها الطالبات أيضا من (25) فما فوق أي أنها درجات عالية جدا إذن أن سمة التوجه نحو الحياة ضعيفة عند الطالبات، وأخيرا البعد الرابع (الثبات الانفعالي) نجد أن درجات استجابتهن على هذا البعد كانت من (25) فما فوق أي أنها درجات عالية جدا وهذا يدل على حاجة الطالبات إلى تحسين هذه السمة لديهم.

إذا نجد أن الدرجة القصوى على مقياس الحاجات الإرشادية للاتزان الانفعالي هي (30) وأن معظم الدرجات عند كل بعد حوالي (25) درجة فما فوق سوى درجتين في البعد الثاني كانت أقل من (25) وهذا يدل على أن الطالبات (المشاركات) في حاجة إلى تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لديهم.

جدول (14): رزنامة تنفيذ البرنامج الإرشادي

اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم
الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين
2018/05/02	2018/04/30	2018/04/29	2018/04/26	2018/04/25	2018/04/24	2018/04/23	2018/04/23	2018/04/23
الجلسة 8	الجلسة 7	الجلسة 6	الجلسة 5	الجلسة 4	الجلسة 3	الجلسة 2	الجلسة 1	الجلسة
-11:00	- 9:35	-12:15	- 9:25	-10:00	- 9:55	- 9:30	-11:30	التوقيت
11:35	10:30	13:25	10:45	12:00	12:00	11:25	12:35	المدة
35 دقيقة	55 دقيقة	70 دقيقة	80 دقيقة	120 دقيقة	125 دقيقة	115 دقيقة	65 دقيقة	
إجمالي الجلسات								
665 دقيقة								

يوضح الجدول رقم (14) رزنامة الجلسات أن البرنامج الإرشادي دام لمدة أسبوع كامل وكانت مدة التنفيذ (665 دقيقة) موزعة على (8) جلسات، فأقصر جلسة دامت (35 دقيقة) وأطول جلسة دامت (125دقيقة).

جدول (15): الفنيات والأدوات المستخدمة في البرنامج الإرشادي

الأساليب والفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة في البرنامج الإرشادي
- الحوار والمناقشة	- دفتر ملاحظات
- المحاضرة المبسطة (المدخلة)	- أقلام
- العصف الذهني	- ماسح ضوئي
- تعليم الآخرين	- عرض تقديمي
- الدحض	- مطوية تعريفية بالبرنامج
- الاسترخاء	- قصاصة توضح مخطط البرنامج
- التخيل	- كراس الواجبات البيتية
- الإيحاء والإيحاء الذاتي	- بطاقة عضوية (المشاركات)
- الواجبات البيتية	
- العلاج بالقراءة	

من خلال الجدول رقم (15) نجد أن الدراسة تعتمد على عدة فنيات منها المعرفية كالعلاج بالقراءة والمحاضرة المبسطة والفنيات الانفعالية كالاسترخاء وكذلك الفنيات السلوكية كالواجبات البيتية. ولتفعيل هذه الفنيات في الإرشاد تم الاعتماد على العديد من الأدوات منها العرض التقديمي والماسح الضوئي ودفاتر وكراس الواجبات البيتية.

9- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على العديد من الطرق والأساليب الإحصائية التي بدورها تزودنا بالنتائج التي يحتاجها الباحث للتعرف على مدى نجاعة الدراسة؛ نذكر هذه الأساليب كالتالي:

- المدرجات التكرارية
- المتوسطات الحسابية
- اختبار (ت) لعينتين مترابطتين
- معادلة سبيرمان وبراون
- معادلة بيرسون
- معادلة ألفا كرونباخ

- معادلة أوميقا
- الخصائص الإحصائية عبر الحزمة الإحصائية (spss).

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

1- عرض نتائج الدراسة

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى

1-1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية

1-1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

2- مناقشة نتائج الدراسة

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية

2-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

1- عرض نتائج الدراسة:

يصبوا كل بحث علمي للوصول إليها النتائج وفق الأهداف المحددة سلفاً، وعليه سيتم عرض نتائج الفرضية الأولى ثم الفرضية الثانية ثم الفرضية الثالثة على التوالي.

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تتص الفرضية الأولى على "أن هناك انخفاض في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبة الجامعية على مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الطالبة الباحثة".
والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (16): مستوى الاتزان الانفعالي لدى المشاركات بحساب (ت) لعينة واحدة.

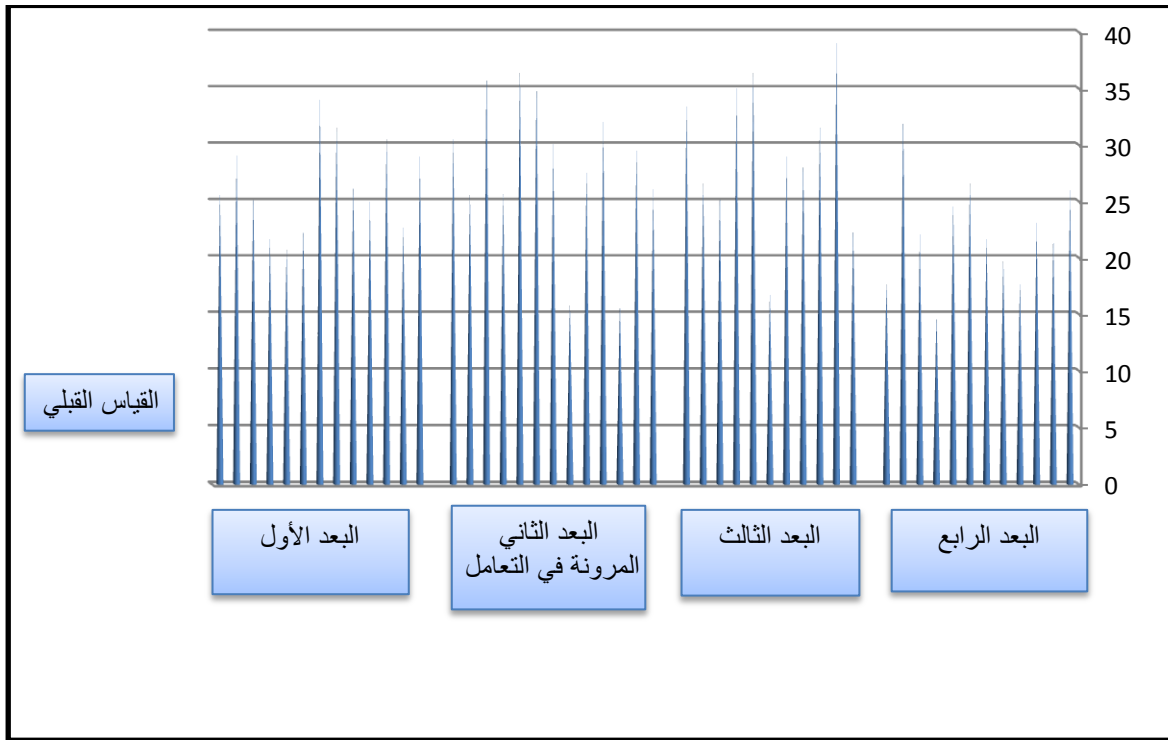
المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي M	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاتزان الانفعالي	10	60.10	2.24	122.5	88.35	9	دالة عند 0.01

تم حساب المتوسط الفرضي بالطريقة التالية:

$$\begin{aligned}\text{المتوسط الفرضي } M &= \text{مجموع البدائل} / \text{عددها} \times \text{عدد البنود} \\ 49 \times 4 / 4+3+2+1 &= M \\ 49 \times 4 / 10 &= M \\ 49 \times 2.5 &= M \\ 122.5 &= M\end{aligned}$$

من خلال الجدول الموضح أعلاه ونتائج حساب المتوسط الفرضي نجد أن المتوسط الحسابي للاتزان الانفعالي يساوي (60.10) والانحراف المعياري هو (2.24)، في حين بلغت قيمة (ت) (88.35) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) عند درجة حرية تساوي (9)، كما تم حساب المتوسط الفرضي، وكانت قيمته تساوي (122.5) وإذا كانت قيمة المتوسط الفرضي (M) أكبر من المتوسط الحسابي فإنه يدل ذلك على أن مستوى

الاتزان الانفعالي منخفض جداً لدى الطالبة الجامعية، ومنه يمكننا القول أن الفرضية الأولى محققة.



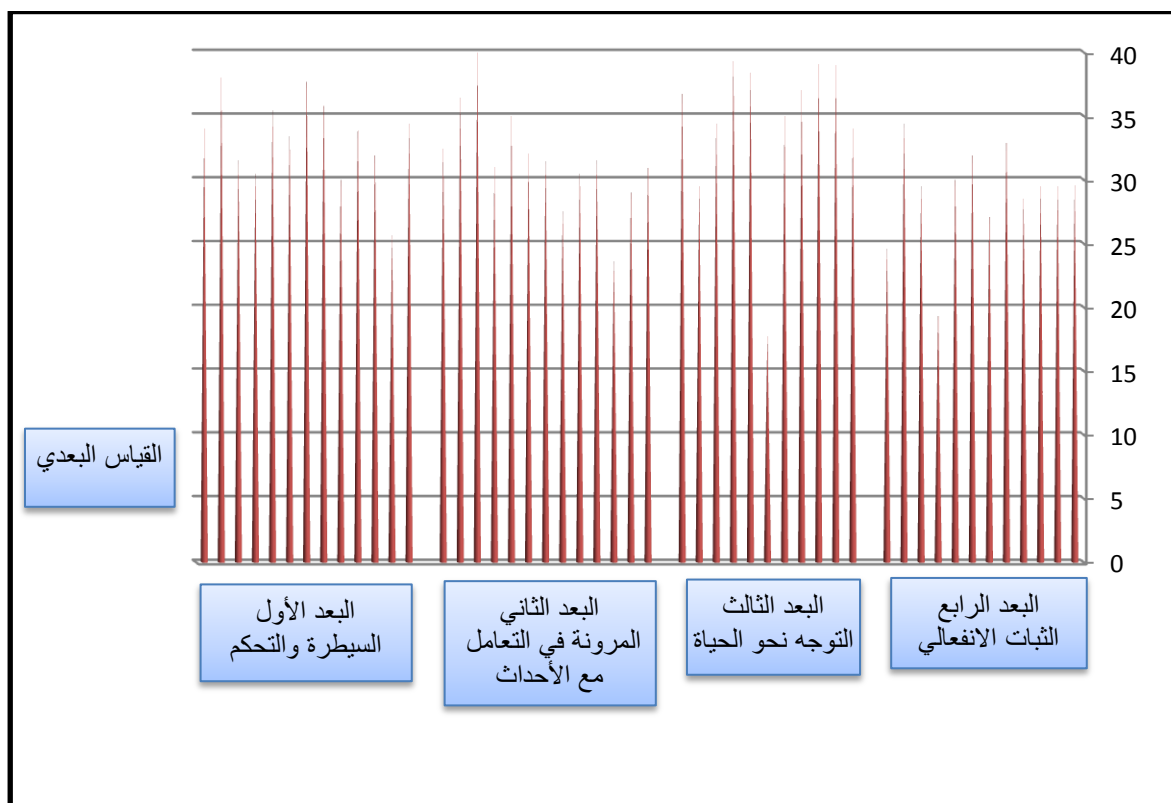
شكل (3) درجات استجابات المشاركات على مقياس الاتزان الانفعالي في القياس القبلي

من خلال الرسم البياني يتبين أنه هناك تباين في استجابات المشاركات ضمن حدود المجال (0-40) بحيث نجد من الدرجة (10) على الرسم تتساوى فيه استجاباتهن على المقياس، وما فوق ذلك يظهر اختلاف كبير في الاستجابات في جميع أبعاد المقياس، كما تظهر أقل النتائج على البعد الرابع (الثبات الانفعالي) حيث نجد (5) استجابات فقط تفوق (20) من أصل (12) استجابة وبه أدنى الدرجات وهذا يدل على ضعف (الثبات الانفعالي) لدى الطالبة الجامعية في هذا البعد.

ثم يليه البعد الأول (السيطرة والتحكم) نجد أن معظم درجاته تتوقع عند الدرجة (25) فما أقل ما عدى (5) استجابات تتعدها وصولاً إلى درجة واحدة تتوضع عند الدرجة (33) من بين (13) استجابة، وهذا يشير بأن الطالبات يمتلكن درجة منخفضة على بعد (السيطرة والتحكم).

أما البعد الثاني (المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة) نجد أن (7) استجابات أقل من (25) درجة من بين (13) استجابة وتصل أعلى درجة في هذا البعد إلى (36) درجة وأدنى استجابتين تتموضع عند الدرجة (15) وهي ثاني أدنى الدرجات على المقياس ككل، وهنا نقول أن الطالبات لديهن درجة متوسطة في بعد (المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة).

وأخيرا البعد الثالث (التوجه نحو الحياة) نجد أن أدنى درجة للاستجابات هي عند الدرجة (15) وأعلى درجة هي (38) وتعتبر أكبر درجة على المقياس ككل، ونجد أن (8) استجابات تفوق (25) درجة من أصل (11) استجابة (فقرة)، وهذا يدل على أن الطالبات لديهن درجة فوق المتوسط في البعد الثالث.



شكل (4) درجات استجابات المشاركات على مقياس الاتزان الانفعالي في القياس البعدي

من خلال الرسم البياني يتضح أن هناك تباين في استجابات المشاركات ضمن حدود المجال (0-40) بحيث نجد من الدرجة (15) على الرسم تتساوى فيه استجاباتهن على المقياس، وما فوق ذلك يظهر اختلاف طفيف في استجاباتهن في جميع أبعاد المقياس، كما نجد إحدى أقل النتائج تقدر بـ (19) درجة على البعد الرابع (الثبات الانفعالي) بالمقابل نجد

أن (11) استجابات تفوق (20) من أصل (12) استجابة وتقدر أعلى قيمة بـ (34) درجة تتقارب النتائج عند (25) درجة في جل الاستجابات، وهذا يدل على أن (الثبات الانفعالي) لدى الطالبة الجامعية في هذا البعد ارتفع بصورة واضحة مقارنة بنتائج القياس القبلي. ثم يليه البعد الأول (السيطرة والتحكم) نجد تقريبا كل درجاته تتموقع عند الدرجة (30) فما فوق، ما عدى استجابة واحدة أقل من (25) درجة، وتتموضع أعلى درجة للاستجابات عند (39) درجة في هذا البعد، وهو ما يشير إلى أن الطالبات يمتلكن درجة مرتفعة على بعد (السيطرة والتحكم).

أما البعد الثاني (المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة) نجد أن كل الاستجابات تتعدى (25) درجة ما عدى استجابة واحدة تقدر بـ (22) درجة من بين (13) استجابة، وتصل أعلى درجة في هذا البعد إلى (40) درجة وهي من بين أعلى الدرجات على المقياس ككل، وهنا نقول أن الطالبات لديهن درجة مرتفعة جدا في بعد (المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة) مقارنة بنتائج القياس القبلي.

وأخيرا البعد الثالث (التوجه نحو الحياة) نجد أن أدنى درجة للاستجابات هي عند الدرجة (16) وأعلى درجة هي (40) وتعتبر كذلك أعلى درجة على المقياس ككل، ونجد أن كل الاستجابات من (28) درجة فما فوق، ما عدى واحدة من أصل (11) استجابة (فقرة)، وهذا يدل على أن الطالبات لديهن درجة مرتفعة جدا مقارنة بنتائج القياس القبلي.

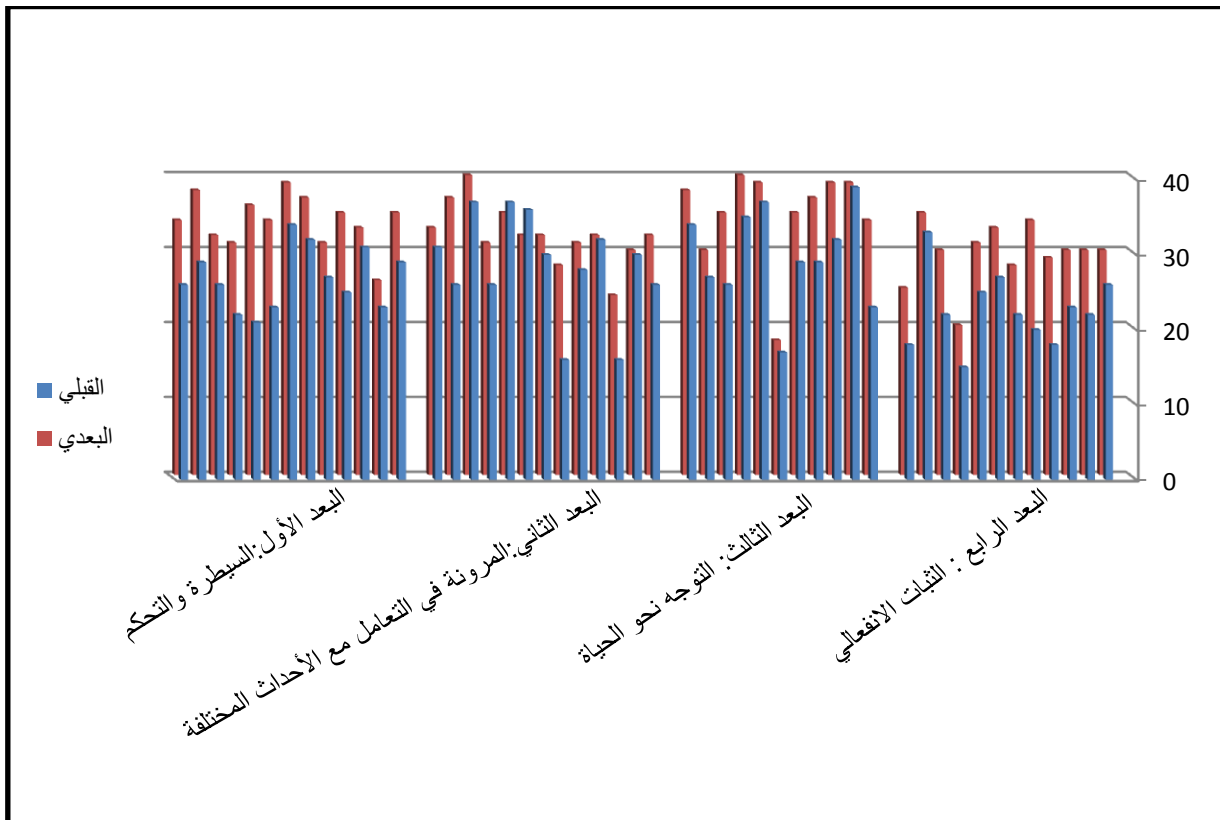
1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق دالة إحصائية في درجات المجموعة الإرشادي على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح القياس البعدي. وهذا سيتم توضيحه من خلال الجدول التالي:

جدول (17): نتائج الفروق حسب اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين على مقياس الاتزان الانفعالي بين القياس القبلي والقياس البعدي.

المشاركات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
10	60.10	2.24	21.13	9	دالة عند 0.01
10	159.70	13.95			
القياس القبلي					
القياس البعدي					

من خلال الجدول الموضح أعلاه والذي يحتوي على نتائج الفروق نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة على مقياس الاتزان الانفعالي في القياس القبلي يساوي (60.10)، أما قيمة الانحراف المعياري تساوي (2.24)، كما تظهر نتائج القياس البعدي أن قيمة المتوسط الحسابي فهو يساوي (150.70)، أما قيمة الانحراف المعياري يساوي (13.95) في حين بلغت قيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياسين (21.13) وقيمة درجة الحرية تساوي (9) عند مستوى الدلالة (0.01)، وعليه هناك فروق دالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي على مقياس الاتزان الانفعالي، مما يدل على أن هناك فاعلية للبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي الذي هدف لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبة الجامعية إذا نقبل الفرضية.



شكل (5) الفرق بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي على مقياس الاتزان الانفعالي

يوضح الرسم البياني نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي، بحيث تم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين لصالح البعدي، ويظهر ذلك بدرجة عالية في

البعدين الرابع (الثبات الانفعالي) والبعد الأول (السيطرة والتحكم)، أما البعد الثاني (المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة) كانت نتائج القياس توحى بوجود فروق بسيطة وكذلك البعد الثالث (التوجه نحو الحياة) نجد أن هناك تقارب في نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي، إذا نقول أن هناك فروق في درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح القياس البعدي.

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

2-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن هناك مستوى منخفض في الاتزان الانفعالي لدى الطالبة الجامعية؛ من خلال النتائج المتوصل إليها كما هو مبين في الجداول الآنف الذكر والتي أقرت بهذه النتائج لدى المشاركات، وهي وجود مستوى منخفض في الاتزان الانفعالي عند الطالبات، عند استقراء الجدول رقم (17) نجد أن نتيجة المتوسط الفرضي أكبر من المتوسط الحسابي في القياس القبلي وهناك يثبت المستوى المنخفض للاتزان الانفعالي لدى المشاركات. أما القرينة الثانية نستخلصها من الرسم البياني رقم (1) المتعلق بالقياس القبلي، بحيث ظهرت استجابات المشاركات موزعة على جميع الأبعاد بما فيها العبارات السالبة والموجبة، إذ تركزت أغلب الاستجابات بين البديلين "غالبا- ودائما" على الفقرة السالبة وبـ" نادرا- وأبدا" في الاستجابات الموجبة، وهذا مؤشر صارخ على أن هناك عدم اتزان انفعالي لدى المشاركات، مثال: لبعض الاستجابات لإحدى المشاركات في البرنامج الإرشادي أجابت على المقياس (القياس القبلي) على بعد (التوجه نحو الحياة) عند العبارة الآتية " أشعر بالرضا التام عن نفسي" بالبديلة "نادرا".

أما مشاركة أخرى أجابت على فقرة " أغضب بسهولة ولأتفه الأسباب" عند بعد الثبات الانفعالي بالبديل "دائما". إذا هذا مؤشر واضح يثبت لنا أن الطالبة لديها انخفاض في هذا البعد، وهذه النتيجة تقترب إلى حد كبير من الدراسات التي تحدثت عن مستوى الاتزان الانفعالي منها دراسة (Kumar.2013)، هدفت للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة، وأظهرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة كان متوسطا، (الربيع وعطية، 2016: 11342)

بما أن الاتزان الانفعالي متوسطا لابد من تحسينه عند الطلبة بما يحقق لهم أكثر توافقا ومواجهتاً للأحداث والمواقف الضاغطة سواءا الاجتماعية أو الذاتية المثيرة للانفعال والتفكير اللاعقلاني.

وتأكد على ذلك أيضا دراسة فيصل خليل الربيع ورمزي محمد عطية (2014) بحيث تهدف هذه الدراسة للكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، وقد تكونت العينة من (749) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، كما تم استخدام أداتين الأولى مقياس الاتزان الانفعالي والآخر مقياس ضبط الذات، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة لدى طلبة جامعة اليرموك. وهذا يدل على أن طلبة الجامعة بصفة عامة بحاجة إلى تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لديهم وخاصة الطالبة الجامعية.

أما بعد تطبيق البرنامج الإرشادي والذي حدث فيه الاستبصار بشكل واضح لدى المشاركات، من ناحية التفكير الذي يحدث الانفعال، وإدراك أن التفكير غير العقلاني يؤثر على انفعالات واستجابات الأفراد لمواقف الحياة وفي نظرتهم وتقاؤلهم بها، والإيمان بقدرتهم على اتخاذ القرارات بشكل سليم وتحقيق أهدافهم في الحياة باتزان وثبات انفعالي، وهنا تقول إحدى المشاركات في بطاقة تقييم الجلسة رقم (1) "أني اكتسبت أن الاتزان الانفعالي له أهمية في حياتي، وعلاقاتنا ويجعلنا ناجحين فيها وفي كل الميادين وفي التأثير في الآخرين" وتقول أيضا "تعلمت أنه إذا تصرفت مع موقف ما بلاعقلانية يجب أن أدون تلك التصرفات الخاطئة وتفاديها في المواقف الأخرى المشابهة" وتقول طالبة أخرى "أني صرت أكثر وعي بذاتي وإدراك ما أنا عليه"

من خلال هذه التصريحات استجابات الطالبات على القياس البعدي كانت نتائج المتوسط الحسابي عالية مقارنة بالقياس القبلي إذا هناك تحسن في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبة الجامعية المشاركة في البرنامج الإرشادي.

2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح القياس البعدي، بحيث ارتفعت نتائجهم في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، أي أصبح أكثر اتزاناً انفعالياً بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي القائم على النظرية العقلانية الانفعالية وذلك من خلال العمل على تحسين الأبعاد الخاصة بالمتغير المدروس (الاتزان الانفعالي) ومن الدراسات التي تتوافق مع الدراسة الحالية نجد دراسة صالح فؤاد الشعراوي (2003) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي عقلائي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي، هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج في الارشاد العقلائي الانفعالي السلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى العينة وقد تكونت عينة الدراسة من (20) من الذكور و(20) من الإناث من طلبة الفرقة الثانية من كلية التربية، بينما تم تقسيمها إلى عینتين ضابطة وتجريبية، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس الاتزان الانفعالي "القطان 1986")، والبرنامج الإرشادي (اعداد الباحثة)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

انخفاض مستوى الاندفاعية (مظهر من مظاهر الاضطراب الانفعالي والذي يعوق عملية التوافق الإيجابي) بين طلاب المجموعة التجريبية بعد التطبيق، وكذلك الحال بالنسبة للإناث، واستمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الاندفاعية. كما وجدت فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في اتجاه البعدي وكذلك بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية وتم تفسير نتائج الدراسة في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة مما يحقق فاعلية برنامج الارشاد العقلائي الانفعالي السلوكي في تحسين الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي مع استمرار فاعلية التحسن بعد فترة المتابعة. فهذه الدراسة عملت على تحسين الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين، بحيث ركزت على الاندفاعية والتي تعبر مظهر لعدم الاتزان الانفعالي، من خلال تنفيذ البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي والذي كان الأداة التي ساعدت الطلبة على اكتساب الاتزان الانفعالي من خلال التقليل من الاندفاعية، ومنه الفرضية تحقق فاعلية البرنامج الإرشادي الذي يهدف لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبة الجامعية.

حسب ما يتطلب الموضوع لا بد من التطرق للأبعاد الأربعة كتفصيل لنتائج الفرضية.

من خلال النتائج المعروضة سابقاً نجد:

أن درجات البعد الأول (السيطرة والتحكم) قد تحسنت وهذا ما يوضحه الجدول السابق رقم () والرسومات البيانية، بحيث نجد هناك فروق في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وما يدل ذلك قول إحدى الطالبات "اكتسبت أن أكون صارمة في اتخاذ قراراتي وعدم التردد فيها، وأن أسيطر على نفسي في حالات الغضب، وأن أتحكم في انفعالاتي" وتقول طالبة أخرى أيضا "عندما شاركت في هذا البرنامج أصبحت أسيطر على الأفكار، واكتسبت الثقة أكبر بنفسى، وعندما أنزعج لا أترك الأفكار اللاعقلانية تسيطر على فكري" وتقول أيضا أحدها "اكتسبت مهارة في التعامل مع المواقف الحرجة التي يجب أن أتخذ فيها القرار الصائب بوضع أبعاد للموقف الحرج والتعرف على العواقب التي تنتج عن ذلك القرار" وكل هذا يثبت مدى تحسن الطالبات في هذا البعد وذلك لاستجابتهن المباشرة لجلسات البرنامج الإرشادي وبذلك ظهر أثر البرنامج في فكر وسلوك المشاركات، كما نجد العديد من الدراسات التي تستخدم الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، فنجد دراسات قد اهتمت بانفعال الغضب والذي هو محل الدراسة الحالية ومن بين الدراسات نجد، منها دراسة أبو غزالة (2010) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لإدارة الغضب لدى عينة من تلاميذ المدرسة الإعدادية، حيث هدفت الدراسة للتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي لإدارة الغضب لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وقد وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي ووجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح التجريبية، وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي.

كذلك البعد الرابع (الثبات الانفعالي) نجده يقترب في نتائجه من نتائج البعد الأول (السيطرة والتحكم)، فهما البعدين البارزين من ناحية الحاجة إلى تحقيقهما وفي الفروق بينهما حسب النتائج، فقد استفادت الطالبات منهما كثيرا، وهنا تأكد أحدها قائلة "أدركت أن قدر انفعالي على المواقف بقدر الحدث ولا أعطيه أكثر منه" يعني عدم المبالغة في التعامل مع الأحداث الضاغطة التي تؤدي إلى عدم الثبات الانفعالي، فمثلا نجد العديد من الأفراد يعانون من انفعال القلق بدرجة مبالغ فيها مما يجعلهم يعيشون حالة من عدم الاستقرار النفسي والانفعالي. وما يثبت ذلك دراسة دراسة ماكسويل وويلكرسون (Max weill & wilker son 1982) بعنوان: أثر التعلم الجماعي لمبادئ العلاج العقلاني الانفعالي

وفنياته على خفض القلق لدى طلاب الجامعة، حيث هدفت الدراسة إلى الوقوف على أثر العلاج العقلاني الانفعالي من خلال تعلم مبادئه بشكل جماعي في خفض درجة القلق، وذلك من خلال التحكم وضبط الذات للانفعالات وقد تكونت عينة الدراسة من (24) طالبة جامعية، وقد قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد استخدم كل من ماكسويل وويلكرسون في ذلك عدد من الأدوات وهي: استبيان العوامل الشخصية الستة عشر لقياس القلق والعصابية، كذلك برنامج جماعي في العلاج العقلاني الانفعالي، وقد خلصت الدراسة إلى نتائج من أهمها: ازدياد الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي والقدرة على مواجهة وتحمل الإحباط وإمكانية حل المشكلات لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وكذلك فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي وفنياته في خفض القلق لدى طلاب الجامعة وكذلك الاضطرابات الانفعالية والعصابية الأخرى. (الصقهان، 66) وتقول مشاركة أخرى " لقد أصبحت أعود نفسي على ضبطها وأن أتصرف بطريقة عقلانية ومنطقية وأن أبحث عن حلول سليمة كي أتجاوز هذه الانفعالات"، (كالغضب، والقلق، والاندفاعية في التعامل مع الأحداث)، دراسة محمد أحمد إبراهيم سقاف بعنوان: فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب (كحالة وكسمة) لدى عينة من طالبات الجامعة (دراسة مقارنة) تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض انفعال الغضب، وكان المنهج المتبع هو المنهج شبه التجريبي، وقد استخدم الباحث أداة وهي البرنامج الإرشادي، واستعمل لقياس ذلك الأساليب الاحصائية من بينها اختبار (ت) للفروق بين القياس القبلي والبعدي بحيث كانت النتائج (ت) دالة إحصائياً عند (0.01) وذلك يشير إلى فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الغضب؛ ومن خلال قول الطالبة والدراسة المعروضة أعلاه يمكننا القول أن العلاج العقلاني الانفعالي في الدراسة الحالية له فاعلية كبيرة من خلال إيجاد فروق بين القياسين لصالح البعدي على المقياس ككل وبعد (الثبات الانفعالي) بالتحديد.

أما البعد الثاني (المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة) نجد الفروق في القياسين متقاربة مقارنة بالبعدين السابقين الذين كانت الفروق عالية بينهما، ومن خلال الجدول السابق والرسومات البيانية الموضحة له نجد أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي في هذا البعد (المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة). وهنا تصرح إحدى المشاركات بقولها " نعم تغيرت سلوكيات وأصبحت أكثر مرونة وعقلانية"

وتقول أيضا " يجب أن لا نركز على العواقب التي نتجت على التصرف اللاعقلاني بل دحضها واستبدالها بأفكار عقلانية تتفني في موقف آخر. وهذا الذي توصلت إليه المجموعة الإرشادية، كان بعد جهد كبير في تغيير عدة أفكار لاعقلانية مسببة للاضطراب الانفعالي وتجعل الفرد في تعصب دائم سوءاً في المعاملات أو التفكير، كما أن الاسترخاء ساعدهن في خفض درجة التوتر الداخلي الذي ينتجه التفكير المستمر والقراءة الخاطئة للأحداث، إضافة إلى الاسترخاء استمرت المشاركات في الواجبات البيتية والتي كان لها أثر واضح في تنفيذ الأفكار غير المنطقية التي تفكر بها الطالبة في أحداث الحياة المختلفة، بحيث أصبحنا قادرات على أن يحققن الاتزان الانفعالي بأنفسهن؛ من خلال ما سبق نقول أن الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي له فاعلية في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي.

وأخيرا البعد الثالث (التوجه نحو الحياة) يوضح الجدول والرسومات البيانية نتائج الفروق وكانت دالة إحصائياً أي أن هناك فروق في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح البعدي، إضافة إلى ما تثبته النتائج نجد تصريحات المشاركات بحيث تقول احدهن "أصبحت أنظر للمستقبل القريب والبعيد بنظرة متفائلة جدا وغيرت بعض الشيء في سلوكي وتصرفاتي" وتقول أخرى "أصبحت أنظر بإيجابية للحياة والطمئينة بأن المستقبل القادم أفضل من الأمس الذي مضى" هذا يدل على أن نظرتهم للحياة صارت أكثر واقعية وعقلانية مما جعلهن يصبحنا متفائلات أكثر بالمستقبل، وتوجه إيجابي نحو الحياة يجعلهن أكثر سعادة وطمئينة. ونجد في هذا السياق عدة دراسات هدفها مساعدة الطلبة على أن يكونوا أكثر رضا عن الحياة سواء الماضي أو الحاضر أو المستقبل؛ نذكر منها دراسة رانيا الصاوي عبده عبد القوي (2013) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، تهدف الدراسة لتحسين مستوى الرضا عن الحياة عن طريق برنامج إرشادي جمعي يستند على فنيا الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وخلص النتائج إلى فاعلية البرنامج الذي اعتمد على فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي.

ومنه يمكننا القول أن البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي له فاعلية كبيرة في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبة الجامعية، ويثبت ذلك نتائج درجات الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح القياس البعدي.

خلاصة عامة ومقترحات:

نستنتج من خلال تطبيق الدراسة أن الطالبات الجامعيات في حاجة إلى الإرشاد النفسي والذي يسعى لمساعدتهن على العيش بحياة سليمة ملئها السعادة والرضا والنجاح، والبرنامج الإرشادي الحالي يعالج إحدى المشكلات التي يعاني منها الطالبات الجامعيات بصفة عامة، التي تتمثل في المشكلات الانفعالية ومسبباتها من أفكار غير منطقية تستدعي الدحض حتى تكتسب الطالبة الاتزان الانفعالي الذي يحقق لها الصحة النفسية وهذا ما يهدف إليه الإرشاد النفسي.

ومنه نقول أن نتائج الدراسة محققة بقبول جميع فرضيات الدراسة في إطار حدود الدراسة بما فيها (حدود العينة والأدوات والأساليب المستخدمة لعرض نتائج الدراسة الحالية)، وعليه لابد من إدراج بعض الاقتراحات نذكر منها:

- ضرورة تفعيل الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعة للحاجة الملحة التي تستوجب ذلك.
- إعداد برامج مماثلة على عينات مختلفة منها (عينة مراهقين ومربيات رياض الأطفال).
- أعداد مذكرات استكشافية لمتغير الاتزان الانفعالي لعينات أوسع للتعرف على واقع الاتزان الانفعالي.
- تقديم دورات أو محاضرات دورية حول الاتزان الانفعالي في كل الكليات بالجامعة حتى تعم الفائدة وتكون وقاية من الكثير من المشكلات النفسية والسلوكية لدى الطلبة الجامعيين بصفة عامة.

المراجع

❖ القرآن الكريم

- أبو مصطفى، شادي محمد (2015). **الضغوط النفسية وعلاقتها باللاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية**. ماجستير. غير منشورة. الجامعة الإسلامية-غزة: فلسطين.
- اسماعيل آرزو، عبد الحميد (2005). **الأسلوب المعرفي التصلب والمرونة وعلاقته باللاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة**. ماجستير. غير منشورة. جامعة صلاح الدين.
- أمل صالح، سليمان الشريدة (2016). **فاعلية برنامج إرشادي انفعالي سلوكي لتخفيض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية**. جامعة القسيم. مجلة العلوم التربوية. العدد الرابع. ج1، ص. (290-313).
- ايمان عبد الكريم، ذيب ومحمد عمر علوان (2013). **التفكير الجانبي وعلاقته بسمات الشخصية على وفق أنموذج قائمة العوامل الخمس للشخصية لدى طلبة الجامعة**. الجامعة العراقية مجلة الاستاذ. العدد(301). ص460 - 540.
- باسل محمد، عبد الله عاشور (2017). **الصمود النفسي وعلاقته باللاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بقطاع غزة**. رسالة ماجستير. غير منشورة. الجامعة الإسلامية- غزة: فلسطين.
- بركات، زياد (2014). **علاقة أنماط الشخصية بالسلوك العدواني لدى عينة من طلبة بعض الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير النوع الاجتماعي**. دراسات العلوم التربوية. المجلد41. (العدد1). ص256 - 272، جامعة القدس المفتوحة: فلسطين.
- بشير، معمريه (2007). **القياس النفسي وتصميم أدواته(سلسلة دراسات)**. ط2. منشورات الحبر: باتنة.

- بني يونس، محمد محمود (2007). *سيكولوجية الدافعية والانفعالات*. ط1. دار المسيرة: عمان.
- التميمي، محمود كاظم (1999). *خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الاسرى العراقيين العائدين*. دكتوراه. غير منشورة. الجامعة المستنصرية: العراق.
- حسن بن ادريس، عبده الصميلي (2009). *فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية (دراسة شبه تجريبية)*. أطروحة دكتوراه. غير منشورة. جامعة ام القرى: المملكة العربية السعودية.
- حسين، طه (2004). *الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا*. ط1. دار الفكر: الأردن.
- الخالدي، أديب (2002). *المرجع في الصحة النفسية*. ط2. الدار العربية للنشر والتوزيع. المكتبة الجامعية: ليبيا.
- خليل غفراء، ابراهيم (2007). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الإعدادية*. مجلة العلوم النفسية. (العدد11). مركز البحوث النفسية: بغداد.
- دعوة سميرة، شنوف نورة (2013). *الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم لطفل التوحد*. رسالة ماستر. جامعة أوكلي محند- البويرة: الجزائر.
- رانيا الصاوي، عبده عبد القوي (2013). *فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة*

تبوك. دراسات نفسية وتربوية (مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. جامعة تبوك. المملكة العربية السعودية. (العدد 11). ص 1-30.

- رياض، نايل العاسمي (2012). **برامج الإرشاد النفسي**. دط. دش: دمشق.

- الزبيدي هيثم، والعبيدي شيماء (2011). ورقة بعنوان: **قياس الاتزان الانفعالي وعلاقته بتحقيق الأهداف لدى الموهوبين (دراسة ميدانية)**. المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين. جامعة ديالى جامعة بغداد: العراق.

- الزهران، حامد عبد السلام (2005). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. ط4. عالم الكتب: القاهرة.

- الزهراني نوال، بنت عثمان، بن أحمد (2008). **الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة**. رسالة ماجستير. غير منشورة. جامعة أم القرى: السعودية.

- الزهرة، الاسود (2014). **الممارسات التدريبيه الإبداعية للأستاذ الجامعي وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية**. أطروحة دكتوراه. غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح - ورقلة: الجزائر.

- زيدان (1984). **النمو الانفعالي عند الأطفال**. ط2. دار الفكر: عمان

- سمور أحلام، نعيم عبد الله (2012). **المسايرة - المغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر**. ماجستير. غير منشورة. الجامعة الإسلامية- غزة: فلسطين.

- السيد محمد، أبو هشام حسن (2006). *الخصائص السيكمترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام (spss)*.
- السيد نبيل، عبد الهادي أحمد وأبو الوفاء محمد، إبراهيم إسماعيل (2015). *التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من الاتزان الانفعالي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة*. مجلة العلوم التربوية. (العدد3). الجزء2. ص1-65.
- شاذلي، عبد الحميد محمد (2001). *التوافق النفسي للمسنين*. دط. المكتبة الجامعية: اسكندرية.
- صالح آمال، الزاكي (2007). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى أطفال الروضة من عمر (4-5 سنوات)*. ماجستير. غير منشورة. جامعة أم درمان الاسلامية: السودان.
- صالح، محمد العساف (1995)، *المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية*. ط1. مكتبة العبيكان: الرياض.
- صفوة، فرج (2007). *القياس النفسي*. ط6. دار أنجلو المصرية: القاهرة.
- ضحيك، محمد سلمان مسلم (2004). *القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفية في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي*. ماجستير. غير منشورة. الجامعة الإسلامية-غزة: فلسطين.
- عاشور باسل، محمد عبد الله (2017). *الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة*. ماجستير. غير منشورة. الجامعة الإسلامية-غزة: فلسطين.

- عبد الخالق، أحمد محمد (1992). **تقديم ه.ج.ايزنك. الأبعاد الأساسية للشخصية. ط4. دار المعرفة الجامعية. اسكندرية: مصر.**
- عبد الخالق، أحمد محمد (2003). **أصول الصحة النفسية. ط2. دار المعرفة الجامعية: الأسكندرية.**
- عبد الرحمان، بن ناصر السعدي (2010). **تيسير الكريم الرحمان في تفسير كلام المنان. ط1. دار ابن الهيثم: القاهرة.**
- عبد الله، محمد الشريف (1996). **مناهج البحث العلمي(دليل الطالب في كتابة الأبحاث والرسائل العلمية). ط1. مكتبة الإشعاع: الإسكندرية.**
- العبيدي، محمد جاسم (2004). **مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها. ط1. مكتبة دار الثقافة: عمان.**
- العمري مرزوق بن أحمد عبد المحسن، (2012). **الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة أم القرى: السعودية.**
- عوض أميلة، جبر عبد الله (2016). **إدارة الذات وعلاقتها باللاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة. ماجستير. غير منشورة. الجامعة الإسلامية-غزة: فلسطين.**
- عيسى حسين، عبد الحميد (2013). **النكاء الاجتماعي وعلاقته باللاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة. ماجستير. غير منشورة. الجامعة الإسلامية-غزة: فلسطين.**
- غانم، محمد حسن (2004). **تمهيد لعلم النفس. دط. د ن. جامعة حلوان: مصر.**

- الغداني ناصر، بن راشد، بن محمد (2014). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلاميا بمحافظة مسقط. ماجستير. غير منشورة. جامعة نزوى: مسقط.
- فيصل، خليل الربيع ورمزي، محمد عطية (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة اليرموك. دراسات العلوم التربوية. الملحق رقم(3). المجلد43. ص1136-1117.
- القحطاني علي، بن ناصر، بن دشن (2013). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسّمات الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من متعاطي المخدرات بالمنطقة الغربية من المملكة العربية السعودية. ماجستير. غير منشورة. جامعة أم القرى بمكة المكرمة: السعودية.
- القيسي، عامر ياسي (1997). النضج الانفعالي وتقبل الذات وتقبل الآخرين عند الطلبة المسرعين والمجتهدين وأقرانهم العاديين. دكتوراه. غير منشورة. جامعة بغداد: العراق.
- كريس باركر، ونانسي بيسترانج، وروبرت إليوت، ت: محمد نجيب الصبوة وميرفت أحمد شوقي وعائشة السيد رشدي (1999). مناهج البحث في علم النفس الإكلينيكي والإرشادي. دط. مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.
- كفافي، علاء الدين (1986). الصدق الاكلينيكي لمقياس بارون لقوة الأنا. المجلة العربية للعلوم الانسانية. العدد (22). جامعة الكويت.
- لمعان، محمد أحمد، أبو حجر (2015). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض المهارات لدى طالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير. غير منشورة. الجامعة الإسلامية - غزة: فلسطين.

- مجدى أحمد، محمد عبد الله (2006). **علم النفس المرضي دراسة في الشخصية بين السواء والاضطراب**. د ط. دار المعرفة الجامعية: مصر.
- مروان عبد المجيد، إبراهيم (2000). **أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية**. مؤسسة الوراق: عمان.
- الملح، ماهر غازي (2013). **التعصب الرياضي والالتزان الانفعالي داخل الملعب لدى لاعبي كرة اليد في قطاع غزة**. ماجستير. غير منشورة. الجامعة الإسلامية-غزة: فلسطين.
- منصور طلعت، أنور الشرقاوي، عادل عز الدين، فاروق أبو عوف (2003). **أسس علم النفس العام**. د ط. مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.
- ناصر بن عبد العزيز، بن عمر، الصقهان (2005). **تقييم فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجات القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات (دراسة شبه تجريبية)**. رسالة ماجستير. غير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: المملكة العربية السعودية.
- نبيل، حميشة (2012). **المقابلة في البحث الاجتماعي**. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. عدد(08): سكيكة.
- نشوة كرم، عمار أبوبكر، دردير (2010). **فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة**. أطروحة دكتوراه. غير منشورة. جامعة القاهرة: مصر.

- النوبي محمد، محمد علي (2010). **التنشئة الأسرية وطموح الأبناء العادين وذوي الاحتياجات الخاصة دليل الوالدين وذوي الاحتياجات الخاصة**. د ط. دار الصفاء: الأردن.

- هليل، محمد طعيمة ومحمد، مروة خلاوي وجواد، نبأ خالد (2017). **الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية**. بكالوريوس علم النفس. غير منشورة. جامعة القادسية: سوريا.

- ولاء، اسحق حسان (2009). **فاعلية برنامج مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة**. رسالة ماجستير. غير منشورة. الجامعة الاسلامية - غزة: فلسطين.

دليل البرنامج الإرشادي

87	<u>تقديم الدليل</u>
3	1- الإرشاد النفسي
87	2- <u>البرنامج الإرشادي</u>
87	3- <u>أهداف البرنامج الإرشادي</u>
87	3-1- <u>المهدف العام للبرنامج</u>
87	3-2- <u>الأهداف الجزئية للبرنامج</u>
88	4- <u>أهمية البرنامج الإرشادي</u>
88	5- <u>ملخص البرنامج الإرشادي</u>
88	6- <u>التخطيط للبرنامج الإرشادي</u>
89	7- <u>خطوات البرنامج الإرشادي</u>
89	8- <u>مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي</u>
90	9- <u>الأسس النظرية للبرنامج الإرشادي</u>
90	10- <u>نظرية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي (A.B.C)</u>
91	11- <u>افتراضات نظرية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي</u>
91	12- <u>أسس الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي</u>
93	13- <u>نماذج الأفكار اللاعقلانية</u>
94	14- <u>محكات السواء عند اليس .</u>
94	15- <u>الأدوات المستخدمة في البرنامج الإرشادي</u>
95	16- <u>الأساليب والفنيات الإرشادية لتنفيذ البرنامج</u>
98	<u>جلسات البرنامج الإرشادي</u>
107	<u>قائمة المصادر والمراجع</u>
109	<u>الملاحق</u>

قائمة الملاحق

- ملحق (01) محتوى الجلسات الإرشادية خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.
- ملحق (02) عقد المشاركة خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.
- ملحق (03) بطاقة تقييم البرنامج خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.
- ملحق (04) مطوية توضيحية للبرنامج خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.
- ملحق (05) بطاقة عضوية للمشاركات خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.
- ملحق (06) مخطط البرنامج خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.

تقديم الدليل

يعتبر هذا الدليل كعرض لما سيتم تقديمه خلال تنفيذ البرنامج بحيث سيتم عرض فقرات البرنامج والإجراءات المنهجية التي يسير وفقها البرنامج الإرشادي، فأول ما سيتم التطرق إليه هو التعريف بالإرشاد النفسي ثم البرنامج الإرشادي المراد بنائه وأهميته وكذا أهدافه والأسس النظرية التي تم الاعتماد عنها في تصميمه انتقالاتاً إلى إعداداته وبناءه والذي يضم عدة جلسات وعرض ما اشتمل عليه من وسائل وأدوات وفتيات مستخدمة في تنفيذه مع تقييمه.

1- الإرشاد النفسي:

تعريف الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي (1981): الإرشاد النفسي هو الخدمات التي يقدمها المختصون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئه وأساليبه دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الإيجابي بشخصية المسترشد واستغلاله في تحقيق التوافق لديه وبهدف إكساب مهارات جديدة تساعدهم على تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة، وإكساب قدرة اتخاذ القرار ويقدم الإرشاد لجميع المراحل العمرية المختلفة. (أبو أسعد، 2011: 15)

2- البرنامج الإرشادي:

وهو مجموعة من النشاطات والجلسات الإرشادية المخططة والمنظمة وفق نظام وزمان ومكان محدد يهدف إلى مساعدة الطالبات في اكتساب مهارات وأفكار جديدة تحسن من الاتزان الانفعالي لديهن وتحسين حياتهن للأفضل والابتعاد عن الاضطرابات الانفعالية، وعدم امتلاك الطالبات للاتزان الانفعالي هو عبارة عن حاجات يجب إشباعها لديهن حتى نحقق الصحة النفسية والنمو المرغوب.

أهداف البرنامج الإرشادي:

3-1- الهدف العام للبرنامج:

هو تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات حتى يحققن الصحة النفسية والتوافق الانفعالي مع النفس والآخرين والعيش بحياة هادئة ومطمئنة خالية من جميع الاضطرابات النفسية والاجتماعية.

3-2- الأهداف الجزئية للبرنامج:

- تحقيق القدرة على التحكم والسيطرة في الانفعالات لدى الطالبات الجامعيات حتى يصبحن قادرات على التحكم في أنفسهن عند المواقف الحرجة والضاغطة خلال حياتهن وخاصة قراراتهن وعلاقاتهن الاجتماعية وغير ذلك من الكفاءات.

- تحقيق المرونة الاجتماعية والتواصل الاجتماعي البناء وعدم التعصب والتصلب في الأفكار والآراء والتعاملات.
- تعزيز التوجه نحو الحياة حتى يتمكن من اكتساب القدرة على رؤية الأحداث والمواقف بإيجابية، والتفأول والنظرة الاستشرافية نحو المستقبل.
- تحسين سمة الثبات الانفعالي الذي يغلب عليها البعد عن الغضب والاندفاعية الزائدة، حتى يتمكن من المشاركة الاجتماعية الصحية الخالية من الاضطرابات الانفعالية التي تحد من تحقيق الصحة النفسية.

4- أهمية البرنامج الإرشادي:

تكمن أهمية هذا البرنامج في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى المشاركات من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية وإدراك الحياة بصورة إيجابية ملؤها التفأول وحب الحياة، وذلك من خلال إكسابهن بعض المهارات وتغيير بعض المدركات اللاعقلانية حتى نصل للاتزان الانفعالي المنشود من تنفيذ هذا البرنامج.

5- ملخص البرنامج الإرشادي:

يحتوي البرنامج الإرشادي على عدة جلسات تساعد الطالبات المشاركات على تحسين مستوى الاتزان الانفعالي بأبعاده الأربعة بحيث ستخصص جلسات للبعد الأول وهو:

❖ **بعد السيطرة والتحكم:** ويظهر في قدرة الطالبة على الاحتواء والسيطرة على الانفعالات المختلفة وضبطها بما يحقق لها الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم بالنفس والقدرة على السيطرة على قراراتها وأهدافها في الحياة دون التأثير بالمتغيرات العرضية التي تصادفها في الحياة اليومية.

❖ **بعد المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة:** وتتمثل في قدرة الطالبة على التعامل مع الأحداث بأناة وتعقل بعيدا عن التعصب والتصلب في التوجهات والأفكار وحتى في التعامل مع الآخرين بما يضمن لها إقامة علاقات ناجحة وفعالة.

❖ **بعد التوجه نحو الحياة:** ويتمثل في قدرة الطالبة على التمتع بنظرة متفائلة وإيجابية نحو المستقبل القريب والبعيد على حد سواء ومواجهة التحديات والمشكلات بحدوء نفسي وانفعالي والشعور بالاتزان والرضا عن النفس.

❖ **بعد الثبات الانفعالي:** ويظهر في قدرة الطالبة على امتلاك سمة الاستقرار في الانفعالات بعيدا عن المزاجية والتغير السريع في الانفعالات أثناء الموقف الواحد، والابتعاد عن الحساسية الزائدة والاندفاع في المواقف الضاغطة.

6- التخطيط للبرنامج الإرشادي:

ويقصد به قرار يتخذه المرشد النفسي أو فريق الإرشاد في شكل اختيار الأدوات والاستراتيجيات وتوظيف الإمكانيات وتحديد طرق ومعايير التقويم والتنسيق بينها، ومن خلال التنسيق يسعى المرشد للإجابة عن التساؤلات التالية:

ماذا نعمل؟ التركيز على الأهداف المطلوب تحقيقها
كيف نعمل؟ تحديد الأنشطة والإجراءات التي يتضمنها البرنامج
متى نعمل؟ تحديد الفترة الزمنية للبرنامج
أين نعمل؟ مكان تطبيق البرنامج
من يقوم بالعمل؟ المرشد لوحده أم فريق إرشادي و هل يمكن إشراك القائمين على تربية المسترشد في البرنامج ،
ما الإمكانيات المتاحة؟ ما الصعوبات أو الظروف التي قد تؤثر سلبا على تنفيذ البرنامج؟ و كيف يمكن تفاديها؟
وما البدائل المتاحة؟. (سعفان، 2003:208)

7- خطوات البرنامج الإرشادي:

- تحديد موضوع البرنامج من خلال معايشة للطالبات في الواقع.
- الاطلاع على الإطار النظري لموضوع الاتزان الانفعالي.
- إجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من مناسبة أدوات الدراسة.
- تطبيق أدوات الدراسة استبيان الاتزان الانفعالي والحاجات الإرشادية والمقابلة البحثية والتعرف من خلالها على الحاجات الأساسية للطالبات فيما يخص الاتزان الانفعالي.
- تحديد الأسلوب الإرشادي أو النظرية المتبعة ثم تحديد فنياتها لتنفيذ البرنامج على الطالبات.
- التنفيذ الفعلي للبرنامج والتوسع في جلساته ثم تقييم البرنامج.

8- مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

يتم استقاء محتوى البرنامج من مصادر عدة منها على سبيل المثال الإطار النظري الذي استنهله الباحث منه مادته العلمية حول الموضوع هدف البرنامج، والدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوعه وبرنامجه، والمقاييس والأدوات المستخدمة في دراسته وفي غيرها من الدراسات التي لها علاقة بدراسته، والدراسة الاستطلاعية الميدانية التي تتم من خلال الاستبيان المفتوح والتقارير الذاتية لأفراد العينة الاستطلاعية، وأيضا تحليل محتوى البرامج الإرشادية التي تم تطبيقها من قبل والاستفادة منها في عمل جلسات البرنامج الإرشادي، مع الأخذ بعين الاعتبار أن محتوى البرامج الإرشادية يختلف باختلاف المشكلة والأهداف والعمر الزمني لأفراد العينة.
(حسين، 2004:286)

9- الأسس النظرية للبرنامج الإرشادي:

بما أن الموضوع يركز على الاتزان الانفعالي والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأفكار والفكرة السيئة سوف تنتج انفعالا غير سوي ومن ذلك إلى سلوك خاطئ، لذلك اعتمدت الباحثة على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية لألبرت اليس.

يعتبر الهدف الرئيسي من عملية الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي هو تحديد الفلسفة اللاعقلانية للفرد سواء الصريحة أو الضمنية، وبالتالي الاتجاه الى محاولة تعديلها وتصحيحها.

يرى توفيق (1997: 65) أن المحور الرئيسي الذي تقوم عليه النظرية "إليس" هو فكرة الحوار الدائر بين الفكر والانفعال. حيث أن العديد من انفعالات الفرد وسلوكه ينشأ من خلال الحوار الذاتي عنه مجموعة من الانفعالات والسلوكيات الصائبة أو غير الصائبة التي تسبب بعض الاضطرابات النفسية ولذى فإن ضبط هذا الحوار الذاتي عن طريق التفكير المنطقي المنظم يؤدي إلى ضبط الانفعالات وبالتالي السلوك.

ويكون دور المرشد في الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي نشط عليه عبئ كبير في مساعدة المسترشد على التعرف على الافكار غير العقلانية الكامنة وراء الانفعالات الكدرة وعلى اقتناعه بالأفكار اللاعقلانية التي تحل محلها، وكذلك في مساعدته على تغيير سلوكه من خلال إعطائه واجبات منزلية. (أبو حجر، 2015: 84)

10- نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (A.B.C):

إن أساس نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي هو نموذج "A.B.C" في الشخصية ويمكن وصفها كما يلي:

يشير الرمز (A) إلى الحادث أو الخبرة المثيرة (Activating events) والرمز (B) يعبر عن نظام الأفكار والمعتقدات (Beliefs) والتي يقوم الفرد باستخدامها لوصف وتفسير الحادث أو الخبرة.

أما الرمز (C) فيشير إلى النتائج أو الاضطرابات الانفعالية (Emotional consequences) التي يشعر بها الفرد نتيجة للحادث أو الخبرة. فإذا حدث وشعر الفرد بخبرة انفعالية (C) كالخوف أو الحزن أو القلق نتيجة معين (A) مثل حديثك لنفسك بأن الفشل في الامتحان مصيبة وكارثة وأنه نهاية المطاف ولا يمكن تحملها ولذلك يشعر بأنه غير جدير بالاحترام والتقدير من الغير.

بسبب هذا الفشل، يستمر الفرد في ترجمة هذه المعتقدات لذاته على شكل ألفاظ وإجاءات داخلية يكررها لنفسه فتؤدي إلى الإحساس بالقلق والحزن والخوف.

إن نظام معتقدات الفرد وتربيته وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها وتعريفه لها بأنها محزنة أو مقلقة هو المسؤول عن الاضطرابات الانفعالية وليست الحوادث نفسها. (الخواجه، 2002: 289)

11- افتراضات نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي:

قدم ألبرت إليس Ellis (1977) عددا من الفروض الخاصة بنظرية وطريقة الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وعرض عددا كبيرا من الدراسات والبحوث التجريبية التي تؤكد صحتها، وفيما يلي تلخيص لهذه الفروض:

➤ فيما يتعلق بالنظرية:

- ✓ التفكير يحدث الانفعال
- ✓ تتأثر الحالة الانفعالية للفرد بمعارفه
- ✓ توجد علاقة متبادلة بين كل من المعرفة والانفعال والسلوك وبين بعضها البعض.
- ✓ يتأثر انفعال الفرد بالدلالة اللفظية للأشياء، ويتأثر كذلك بالوعي والبصيرة وتنبيه الذات، والتصور والتخيل، والتغذية الرجعية الحيوية وضبط العمليات الفيزيولوجية، وتوقع الفرد، ومركز الضبط لديه، وخصائص الفرد من دافعية وغرضيه وسببية.

➤ فيما يتعلق بالعمليات المعرفية الوسيطة للاضطراب الانفعالي:

- ✓ يضطرب انفعال الفرد وسلوكه بما يلي: التفكير اللاعقلاني، وخطأ الفرد في وتوقع الفرد للتهديد.

➤ فيما يتعلق بفنيات الإرشاد:

- ✓ من الفنيات الفعالة في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ما يلي:
- العلاج النشط الموجه، الدحض والإقناع، الواجب المنزلي، تبسيط الإهانة، حسن الضن بالآخرين، تنفيس الانفعالات، التبصير بالطرق الفعالة للتعبير السلوكي، ضبط النفس وترويضها، تعليم مهارات الكفاح رغم الشدة والتهديد، التحويل والإلهاء، تبصير الفرد بانتقاء نماذج السلوك التي يقتدي بها ويقلدها، زيادة مهارات الفرد في أسلوب حل المشكلات، القيام بالدور والتدريب السلوكي (الزهران، 2004: 79)

12- أسس الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي:

- يقوم الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي على أساس عدة مسلمات خاصة بطبيعة الإنسان وتفسير سلوكه وتحدد مصدر اضطراباته وهي:
- الفكر والانفعال توأمان مترابطان يؤثر كل منهما في الآخر، والتفكير والانفعال والسلوك أضلاع مثلث واحد تصاحب بعضها بعضا تأثيرا وتأثرا.
- الإنسان ما بين عقلائي ولاعقلاني، والسلوك العقلاني يؤدي إلى الصحة والسعادة.

- الاضطراب النفسي (الانفعالي) والسلوك العصبي ينتج عن التفكير اللاعقلاني والعصبي شخص أفكاره لاعقلانية، عاجز انفعالياً، سلوكه مدمر للذات.
- ينبع التفكير اللاعقلاني من التعلم اللاعقلاني من الأسرة والثقافة.
- الإنسان يعبر عن فكره رمزياً ولغوياً، وكل من الفكر والانفعال يتضمنان الكلام مع الذات في شكل جمل مستدخلة، وإذا كان الفكر مضطرباً يصاحبه انفعال مضطرب وسلوك مضطرب.
- تفكير الإنسان هو الذي يلون المدركات، ويجعلها حسنة أو رديئة، نافعة أو ضارة مطمئنة أو مهددة.
- الحقائق ليس هي التي تؤثر في سلوك الإنسان، ولكن الذي يؤثر هو تفسيره لهذه الحقائق.
- الأفكار السالبة والتي تقوم على أساس لاعقلاني يمكن مناقشتها ودحضها وتعديلها إلى موجبة وإعادة تنظيمها عقلياً.

(الزهران، 2004: 69)

بعد تطبيق فنيات هذه النظرية في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي يضاف إلى نظرية (A.B.C) الحرفين التاليين (D.E) حيث تشير إلى التعديل الذي حصل بعد الإرشاد بالحرف (D) يشير إلى تفنيد الأفكار غير المنطقية ودحضها (Dispute)، والرمز (E) الأثر أو النتيجة (Effect) أي أن:

أسلوب A.B.C.D.E (Technique): اجراء يستخدم في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي المبني على نظرية A.B.C/ THEORY التي تقترح أن المعتقدات غير العقلانية تتوسط بين الأحداث المثيرة للنشطة (كالخوف) وما يترتب على ذلك من متربات سلوكية غير توافقية أو غير ملائمة، ويتضمن أسلوب ABCDE دحض هذه المعتقدات والتي تنتج عنه أنماط متعددة من التأثيرات الإيجابية (مثل المعتقدات العقلانية، أو المشاعر الملائمة، أو السلوكيات المرغوبة) وهو أسلوب نصحه به عالم النفس ألبيرت إليس. (نبوس، ت: ابراهيم وآخرون، 2015: 33)

وتعني ABCDE :

A- الخبرة النشطة: أي الحوادث الخارجية التي تنشط العمليات الإدراكية والفكرية لتعمل باتجاه ما، وهي خبرة يتم إدراكها بطريقة غير عقلانية.

B- نظام المعتقدات: لدى الفرد أفكاره واعتقاداته التي تتطور لديه حول الحدث (A).

C- النتائج: النتائج الانفعالية والسلوكية لمعتقدات الفرد حول (A) وأنها السلوك الذي ينشأ عن (B) وهذا السلوك قد يكون انفعالا أو سلوكا أو الاثنين معا.

D- التغيير محاولات المرشد لتغيير الاعتقادات والأفكار اللاعقلانية الموجودة عند العميل.

E- التغيير الذي يطرأ على الانفعالات والسلوك بسبب عملية الإرشاد.

وهذه كلها تسمى العناصر الرئيسية في الإرشاد العقلاني العاطفي. (عبد الله، 2012: 173)

F- يتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي، وهي الخطوة الأخيرة والتي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات موجبة، وهو الهدف الرئيس للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (بطرس حافظ، 2007: 95)

13- نماذج الأفكار الالعقلانية:

أورد ألبيرت إليس (1962) نماذج لأفكار لاعقلانية وراء السلوك المضطرب والعصاب، ومنها على سبيل المثال:

- الأشياء الخطيرة والمخيفة تستحق التوتر، واحتمال حدوثها يستحق القلق، هذا غير معقول والمعقول هو أن الخطر قد يحدث، ولكنه خطر يمكن مواجهته والتصدي له والتقليل من آثاره السيئة وهو ليس كارثة تخاف.
 - من الأسهل والأفضل تجنب المصاعب والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها. وهذا غير معقول، والمعقول هو أن الإنسان يعمل ما يجب عمله دون شكوى مستمدا اللذة من التحدي وتحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات وحلها.
 - يجب أن يحزن الشخص لمشكلات واضطرابات وأحزان الآخرين هذا غير معقول، والمعقول هو أن يتمالك الإنسان نفسه ويبدل جهدا . إذا كان يستطيع . لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم بدلا من أن يحزن ويكتئب ويحمل الهم فقط.
 - التعاسة سببها ظروف خارجية لا سيطرة للإنسان عليها؛ هذا غير معقول، والمعقول هو أن الإنسان يستطيع أن يتحكم في انفعالاته ويضبطها، وأن السعادة مصدرها داخلية وإدراكه هو للأحداث والظروف الخارجية.
 - الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك في الوقت الحاضر، وتأثيرها الماضي لا يمكن استبعاده؛ هذا غير معقول، والمعقول هو أن يعيش الفرد هنا والآن، وألا يعيش أسيرا للماضي الذي مضى وأصبح في خير كان، وإذا كان ولا بد، فيمكن استبعاد الخبرات السيئة والاستفادة من الخبرات الحسنة.
 - هناك حل صحيح أو كامل لكل مشكلة؛ هذا غير معقول، المعقول هو أن هناك عدة حلول لكل مشكلة، ولكل حل مزاياه وعيوبه، وعلى الفرد أن يختار أفضل الحلول وأقلها عيوباً.
 - السعادة والنجاح أشياء يمكن الوصول إليها دون جهد؛ هذا غير معقول، والمعقول هو أن السعادة والنجاح تحتاج إلى عمل وجهد وإخلاص حتى يشعر الفرد بالسعادة الحقيقية والنجاح الممتع.
- ... هذا وقد قدم إليس تصنيفا متطورا للأفكار الالعقلانية مثل:
- يجب أن أعمل على كسب استحسان وتأييد الآخرين لكل ما أقوم به، وإلا فإنني أقدر كشخص رديء؛ هذا غير معقول، والمعقول هنا أن الإنسان يمكن أن يحصل على استحسان وتأييد البعض وليس الجميع، ولبعض ما يقوم به وليس كل ما يقوم به.
 - يجب على الآخرين أن يعاملوني بلطف، وبالطريقة التي أريدها، وإذا لم يفعلوا ذلك، فيجب عقابهم وهذا غير معقول؛ والمعقول هو أن الناس يتفاوتون في معاملاتهم بين الملائم وغير الملائم، وبين المستحسن وغير المستحسن (المستقيح)، وبين العدل والظلم.

- يجب على العالم . بما فيه من شر. أن يهيئ الظروف لي لكي أحصل على كل ما أريده في الوقت الذي أريد، هذا غير معقول، والمعقول هو أن الأمور لا تسير أحيانا حسب ما يريد الفرد، وأن بها بعض العقبات التي تحتاج إلى التغلب عليها، وأن الظروف الخارجية والصعوبات يمكن التغلب على بعضها.
(الزهران، 2004: 75-76)

14- محكّات السواء عند اليس :

- أورد محمد (2000: 112-113) وشقير (2002: 23) أهم محكّات السواء والصحة النفسية كما يراها اليس في المجال النفسي والاجتماعي.
- الحصول على الاهتمام الاجتماعي وجعل رغباته مقبولة على المستوى الاجتماعي.
 - تقليل الاحباط وامكانية التعامل معه بواقعية.
 - المرونة في الافكار والافعال.
 - توجيه الذات والاعتماد على النفس.
 - بقاء الفرد سعيدا على الرغم من عدم تأكده مما يحمله له المستقبل.
 - القدرة على تحقيق السعادة على المدى الطويل.
 - التعهد ببذل محاولات خلاقية.
 - القدرة على التفكير العلمي.
 - القدرة على مواجهة المخاطر.
 - الواقعية.
 - تقبل الذات.
 - الشعور بالمسؤولية الذاتية عند الاضطراب الانفعالي وعدم لوم الآخرين أو الظروف البيئة على ذلك.
 - اهتمام الفرد بذاته وتحقيق رغباته المقبولة.
(ابو حجر، 2015: 83)

15- الأدوات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

- خلال تنفيذ البرنامج تم استخدام عدة أدوات وهي:
- دفاتر الملاحظات.
 - أقلام.
 - التعزيز المادي (شهادات مشاركة)
 - مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس الحاجات الإرشادية.
 - الحاسوب.(عرض تقديمي)
 - ملف المشاركة.

16- الأساليب والفنيات الإرشادية لتنفيذ البرنامج:

إن الارشاد النفسي العقلاني الانفعالي يستخدم آليات رئيسية في تحقيق أهدافه من بينها الطرق المعرفية وتتم من خلال التحليل المنطقي للأفكار غير المنطقية، والإيجاء والثبيت المعرفي وتقديم الخيارات البديلة والدقة اللفظية، ووسائل التسلية واستخدام المرح، فضلا عن ذلك استخدام استراتيجيات الهجوم عن طريق الدعاية المضادة ودور الاقتناع والتشجيع، وكذلك الأساليب الانفعالية كالقبول غير المشروط وأسلوب النموذج وتمثيل الادوار...إلخ. ويحدد Ellis درجة الاضطراب الانفعالي السلوكي بدرجة اتجاهه نحو الافكار غير المنطقية وهو يرى أن لدى الفرد القدرة على أن يغير اتجاهاته الخاطئة إذا أصبحت واضحة لديه ويمكن للمرشد أن يقوم بتوضيح الاتجاهات والمعتقدات لدى المسترشد لتحليل أسباب الاضطراب الانفعالي. (المعاضيدي، 2011: 187-189)

➤ فنية الاسترخاء:

ويعرفه " رزق سعد وعبد الله عبد الدائم " في موسوعة علم النفس بأنه هو طريقة تتيح للمسترشد أن يتدرب على إراحة عضلاته، فالاسترخاء التدريجي للعضلات يؤدي إلى زوال الآثار التي يخلفها النشاط الذهني، وتركها الاضطرابات الانفعالية، كما يؤدي إلى تلاشيها بصورة تدريجية. (غربي، 2014: 289)

فيعتبر التدريب على الاسترخاء جزءا ذا أهمية ليس فقط التفجير الداخلي، ولكن أيضا عند أداء مهام الواجب المنزلي حيث يزيد من قدرة العميل على التركيز وتحديد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لديه، بالإضافة لاستخدامه في الجلسات الإرشادية لتهيئة العميل للتركيز فيما يتم خلال الجلسة. (الزهران، 2004: 86)

➤ فنية المحاضرة المبسطة:

تستخدم المحاضرة (المداخلة) كوسيلة لتوصيل المعلومات والتأثير في الآخرين، وتستخدم كفنية إرشادية في الإرشاد النفسي الجماعي من أجل الربط بين الجلسات الإرشادية، إقناع الأعضاء بشيء ما، الإيجاء للأعضاء بفعل شيء ما، وتلخيص نتائج الجلسة...الخ (سعفان، 2006: 36)

➤ فنية العلاج بالقراءة:

ويكون عن طريق تكليف العميل بالقراءة والاطلاع على بعض الكتب أو المقالات ذات الصلة بمشكلته، وذلك كنوع من المساعدة في تفنيد معتقداته اللاعقلانية. (الزهران، 2004: 86)

➤ فنية تعليم الآخرين:

يقترح إليس على المسترشد أن يقوم بتعليم أصدقائه عندما يظهر الآخرون أفكارهم اللاعقلانية للمسترشد، يحاول المسترشد الإشارة إلى أفكار أصدقائه غير العقلانية؛ إن محاولة إقناع الآخرين بعدم استخدام الأفكار غير العقلانية فإنهم يحاولون إقناع أنفسهم بعدم استعمالها كذلك. (خواجه، 2002: 298)

➤ فنية العصف الذهني:

وهي أسلوب يعتمد على نوع من التفكير الجماعي والمناقشة بين مجموعات صغيرة بهدف إثارة الأفكار وتنزعها، وبالتالي توليد قائمة من الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى حل للمشكلة مراد البحث، حيث تساهم الأفكار المتبادلة بين من اجتمعوا في توليد أفكار جديدة. (بني ذياب، 2013: 79)

➤ فنية الواجبات البيتية:

تلعب الواجبات المنزلية دوراً هاماً في كل العلاجات النفسية تقريباً، وهي ذات دور خاص وأساسي في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي؛ إذ أنها الفنية الوحيدة التي يبدأ ويختتم بها المعالج الذي يطبق الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي كل جلسة علاجية، كونها تساهم في تحديد درجة التعاون والألفة القائمة بين المعالج والعميل، وهو ما يؤثر في طريقة أداء العميل في كل خطوات أو مراحل البرنامج العلاجي، حيث أن الواجبات المنزلية تساعد في تقوية العلاقة العلاجية، ويقدم كل واجب منزلي على أنه تجربة مناسبة لاكتشاف بعض العوامل المعرفية المتعلقة بالمشكلة التي يواجهها العميل.

وهي تمكن الفرد من الاستفادة مما تعلمه أثناء الجلسات، ليطبقها في حياته اليومية بشكل معتاد حتى تصبح جزءاً من نشاطه وسلوكياته اليومية.

ففي الواجبات البيتية يطلب منه (المسترشد/المسترشدة) التعرف على الأفكار اللاعقلانية وتدوينها.

(خواجه، 2002: 298)

فهي تستخدم لتحسين إدراك الأفكار الآلية وعلاقتها بردود الفعل الانفعالية، كما أنها تساعد على تقديم العلاج المعرفي السلوكي سريعاً، وتعطي فرصة للعميل لممارسة مهارات جديدة، ويتبنى وجهات نظر عقلانية ومنطقية؛ لمعرفة أفكاره المختلة، واتجاهاته غير العقلانية، ثم يعمل على محاولة تعديلها. (غربي، 2014: 63)

➤ فنية لعب الدور:

تستخدم فنية لعب الدور في مساعدة الأفراد على ممارسة السلوكيات التي يرغبون في أن تنمو لديهم، كي يصبحوا أكثر وعياً لانفعالاتهم، وأسلوب تفاعلهم مع الآخرين، ويعدّ لعب الدور أحد الطرق التي تُعين على نمو المهارات الاجتماعية. (غربي، 2014: 60)

- **لعاب الادوار:** ويشمل ذلك الجوانب الانفعالية والسلوكية ويقوم المرشد بإبراز الاضطرابات التي يواجهها، وبإمكان الفرد أن يقوم بتدريب نفسه على كيفية مواجهة هذه المواقف، ويكون التركيز على المعتقدات السلبية التي تسبب له المشاعر غير السارة. (الغافري، 2013: 22)
- **فنية الدحض:** يتم استخدام فنية الدحض خلال مناقشة المرشد مع المسترشد، بحيث يتم هجوم المرشد على أفكار المسترشد اللاعقلانية واللامنطقية (تسمى كذلك بالجنونية)، ويحثه على التخلي عنها، واستبدالها بأفكار أخرى منطقية.. (الصقهان، 2005: 37)

➤ فنية المناقشة:

تعمل المناقشة الجماعية على النقد المستمر للأفكار الخاطئة، مع إقناع المسترشد بتلك الأخطاء، وهو ما يساعد الفرد على اكتشاف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة، ويتمكن بعد ذلك من تعلم طرق جديدة تؤدي إلى تنمية القدرة على حل المشكلات لديه، واكتشاف الطرق البديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية، مما يساعد الفرد على التعديل من سلوكه النفسي والاجتماعي. (كامل، 2005: 583)

➤ فنية الإيحاء والإيحاء الذاتي:

وتتمثل في تعليم المسترشد (العميل) طريقة التفكير بإيجابية بدل التفكير السلبي، الذي يسبب الاضطراب والقلق، ولكن يجب أن يكون المرشد حذرا، لأن العميل قد يسيء استخدام الإيحاء الذاتي، ويقنع نفسه أن كل شيء سوف يكون على ما يرام، بدلا من أن يقتنع بأنه يستطيع تحمل ذلك مهما كانت الظروف. (الزيود، 1998: 253)

➤ فنية التخيل والتصور:

يساعد التخيل المسترشد في تغيير انفعالاته غير المناسبة إلى انفعالات مناسبة، يطلب من الطالب مثلا: أن يتخيل والديه اللذان يحدان من حريته والذي يسبب له الانزعاج والقلق، يطلب منه أن يتخيل ذلك ولكن دون قلق أو انزعاج، يفضل استخدام هذا الأسلوب يوميا ولعدة أسابيع. (خواج، 2002: 298)

الجلسة الأولى	
العنوان	بناء العلاقة الإرشادية
الهدف	عرض الدراسة وتوضيح كيفية العمل أثناء تنفيذ البرنامج.
المحتوى	• التعرف على المشاركات وجعل نوع من الثقة المتبادل بين المرشدة والمسترشديات. • تعريف المشاركات بالبرنامج الإرشادي الذي سوف يتم تنفيذه وتوضيح كل ما يدور حول البرنامج وعرض الهدف منه وأهميته لهن. • التأكيد على أن للبرنامج فائدة بليغة بإمكانهن تغيير حياتهم للأفضل من خلاله. • تقديم القياس القبلي والاستجابة عليه بكل مصداقية. • ثم تقديم استبيان الحاجات الإرشادية التي على أساسها ستبنى الجلسات القادمة حسب احتياجات المشاركات. • انتهاء الجلسة والاتفاق على المواصلة في البرنامج بكل تفاني والتذكير بموعد الجلسة القادمة.
الوسائل	عرض تقديمي، دفتر ملاحظات + أفلام.
الفنيات	الحوار + المناقشة
المشاركين	10 طالبات جامعيات مشاركات من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	الصباحية مدتها حوالي 65 دقيقة
المكان	قاعة مهيئة (المكتبة المركزية)
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي

الجلسة الثانية	
العنوان	تبصير المشاركات بالحاجات الإرشادية الخاصة بالاتزان الانفعالي لديهن.
الهدف	تعرف المشاركات على الاتزان الانفعالي وتوضيح الأفكار اللاعقلانية التي تأثر في اتزانهن وإكسابهن مهارة للتفكير العقلاني من أجل تحقيق الاتزان والصحة النفسية الجيدة.
المحتوى	الترحيب بالطالبات والثناء على مثابرتن وقابليتهن للعطاء. • عرض محاضرة مبسطة حول الاتزان الانفعالي ومدى أهمية وجوده في حياة الطالبة أو الفتاة بصفة عامة، ثم عرض فكرة النظرية التي تتصل بالاتزان الانفعالي ودور أو أثر الأفكار اللاعقلانية على الصحة النفسية للطالبة، ثم عرض مختصر يوضح أبعاد الاتزان الانفعالي، ومناقشة بعض الأفكار التي يدلينا بها خلال الحوار والتعرف عليها ما إذا كانت عقلانية أم لا وجعلهن يدركن أفكارهن بشكل دقيق كل بعد على حدا. (المحاضرة، الحوار والمناقشة) • طلب من المشاركات الإدلاء بأفكارهن عن صفات الشخص المتزن انفعاليا. (العصف الذهني) • تقديم الواجب البيتي.
الوسائل	عرض تقديمي + دفتر الملاحظات + أقلام.
الفنيات	المحاضرة + الحوار والمناقشة + العصف الذهني.
المشاركين	10 طالبات جامعات مشاركات من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	الصباحية مدتها 150 دقيقة
المكان	قاعة مهينة (المكتبة المركزية)
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
الواجب المنزلي	استحضار بعض المواقف التي ترين أنك فكرت أو تصرفت حيالها بطريقة لاعقلاني مع عرض وجيز للموقف، ثم وضع الأفكار اللاعقلانية وجعلها عقلانية ومنطقية في جدول توضيحي.
التقييم	كمشاركة ما تقييملك للجلسة؟

الجلسة الثالثة	
العنوان	عرض الحاجات الإرشادية والأفكار اللاعقلانية المتعلقة ببعد السيطرة والتحكم.
الهدف	تعريف المشاركات بأسباب عدم الاتزان الانفعالي في جزئية السيطرة والتحكم ودحض الأفكار اللاعقلانية الفاعلة في ذلك.
المحتوى	• بعد الترحيب والثناء يتم مناقشة الواجب المنزلي السابق والتصريح بما اكتسبته من قدرة بعد الجلسة والواجب المقدم. • عرض ملخص عن هذا البعد وخلق حوار ونقاش على كل فكرة تصرح بها المشاركات، جمع محتوى الأفكار اللاعقلانية التي قدمها إليس والأفكار المعززة للاتزان الانفعالي والتوافق النفسي ثم الصحة النفسية والانفعالية للمشاركات. • التعرف على مضمون (A.B.C) حتى نتعرف على تركيبة الأحداث وكيفية التعامل معها بطريقة صحيحة حتى نكون أكثر عقلانية ومنطقية في حياتنا، وبذلك نكون أكثر تحكما وسيطرة على مجريات الحياة اليومية. • تقديم الواجب المنزلي.
الوسائل	عرض تقديمي + دفتر ملاحظات + أقلام + ملف المشاركة.
الفنيات	الحوار والمناقشة + المحاضرة (المداخلة) + فنية تعليم الآخرين.
المشاركين	10 طالبات جامعات مشاركات من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	الصباحية مدتها 125 دقيقة
المكان	قاعة مهيئة (المكتبة المركزية)
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
الواجب المنزلي	تكليف المشاركات بتعليم الآخرين بحيث تختار احد الزميلات في الدراسة أو خارج الدراسة أو حتى قريبتها وتقوم بتلخيص ما تعلمته خلال الجلسات السابقة عن الاتزان الانفعالي والبعد الأول وكذلك نموذج (A.B.C) بحيث تجعل الآخرين يتعرفون عن الاتزان الانفعالي ويتعرفوا على أفكارهم وذواتهم.
التقييم	كمشاركة ما تقيّمك للجلسة؟

الجلسة الرابعة	
العنوان	عرض الحاجات الإرشادية والأفكار اللاعقلانية الخاصة ببعد المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة.
الهدف	تبصير المشاركات بأفكارهن سواء العقلانية أو اللاعقلانية الخاصة بالمرونة في التعامل مع الأحداث التي لها تأثير على الاتزان الانفعالي والتوافق مع الذات والآخرين خلال الأحداث اليومية وخاصة الضاغطة لديهن.
المحتوى	الترحيب والثناء على الطالبات، مناقشة الواجب المنزلي السابق والتأكد من تحقيق الهدف منه. • عرض مبسط حول أهمية اكتساب صفة المرونة بحيث تعتبر مكوناً من مكونات الشخصية المتزنة، ذلك أن الشخص من تركيبة اجتماعية فوجب أن يكون مرناً في التعامل مع الأشخاص والمواقف المختلفة حتى يعيش الفرد حالة من التواءم والسعادة والاطمئنان الداخلي، وأن يجعل أفكاره منطقية نحو الأحداث حتى لا ينتج عن ذلك رفض للواقع والتصلب في التفكير والمعاملات ويشعر الشخص بالهدوء خلال حياته اليومية. • مناقشة بعض الأفكار التي تحد من تحلي الشخص بهذه الصفة المهمة. • دحض الأفكار اللاعقلانية فيما يخص المرونة. • تقديم الواجب المنزلي.
الوسائل	عرض تقديمي + دفتر الملاحظات + أقلام.
الفنيات	المحاضرة (المداخلة) + الحوار والمناقشة + الدحض + التخيل.
المشاركين	10 طالبات جامعات مشاركات من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	الصباحية مدتها 120 دقيقة
المكان	قاعة مهيئة (المكتبة المركزية)
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي.
الواجب المنزلي	المطلوب منك هو أن تتخيلي نفسك أمام موقف ضاغط ويحتاج منك أن تكون مرنة وأن تركز على أفكارك تدرسي جيداً انفعالاتك وسلوكياتك أثناء هذه الموقف المتخيل، دوني أحداث هذا الموقف وصححي الذي تربنه خطأ سواء على مستوى التفكير أو الانفعال أو السلوك.
التقييم	كمشاركة ما تقيّمك للجلسة؟

الجلسة الخامسة	
العنوان	عرض الحاجات الإرشادية والأفكار اللاعقلانية الخاصة ببعد التوجه نحو الحياة.
الهدف	التعرف على معنى التوجه نحو الحياة وما الأفكار والمعتقدات التي تعيق ذلك، وجعل الطالبات أكثر فاعلية وتفاؤلاً ورضا بالحياة حتى تشعر الطالبة بالاتزان الانفعالي.
المحتوى	الترحيب والثناء على المشاركات، مناقشة الواجب المنزلي السابق ومعرفة مدى قدرتهن على التفكير المنطقي في ذلك البعد، ثم الانتقال إلى بعد التوجه نحو الحياة. • مناقشة ضرورة التحلي بالرؤية الإيجابية نحو المستقبل والرضا عن النفس فهذا يعزز من اتزان الفرد انفعالياً ويجعله قادراً على مواصلة الحياة بنجاح. • توظيف نموذج إليس (A.B.C) في ترسيخ توجه إيجابي نحو الحياة ودحض الأفكار اللاعقلانية التي تعيق ذلك ثم استخدام نموذج النظرية (A.B.C.D.E) في معالجة تلك الأفكار المسببة للاضطرابات الانفعالية وفقدان الاتزان الانفعالي.
الوسائل	عرض تقديمي + ملف المشاركة + دفتر الملاحظات + أقلام.
الفيئات	الحوار والمناقشة + الدحض + الإيجاء والإيجاء الذاتي.
المشاركين	10 طالبات جامعات مشاركات من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	الصباحية مدتها 80 دقيقة
المكان	قاعة مهيئة بالمكتبة المركزية
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
الواجب المنزلي	المطلوب تخصيص وقت تجلس مع نفسك وتأخذ ورقة وقلم وتكتب ما الذي يجعل رؤيتك للحياة والمستقبل بنظرة سلبية وتوقع السوء في أي وقت وما الذي يجعلك غير راضية عن نفسك، ثم حللي تلك الأفكار واعرضيها عن ما تم شرحه من أفكار لاعقلانية وغيريها حتى تصبح عقلانية تساعدك على حياة إيجابية ومتزنة.
التقييم	كمشاركة ما تقيمك للجلسة؟

الجلسة السادسة	
العنوان	عرض الحاجات الإرشادية والأفكار اللاعقلانية الخاصة ببعد الثبات الانفعالي.
الهدف	التعرف على سمة الثبات الانفعالي وبيان مدى ضرورة اكتساب الفرد لهذه السمة حتى يعيش حياة هادئة بعيدة عن المزاجية المفرطة والاضطرابات الانفعالية عموماً.
المحتوى	بعد الاستقبال والترحيب بالطالبات مجدداً يتم مناقشة الواجب البيتي السابق ومعرفة مدى التأثير الذي أحدثته ومعرفة ما إذا كان يستوجب الإضافة عليه أم لا، بعد ذلك يتم عرض وتوضيح سمة الثبات الانفعالي وكيف تؤثر هذه السمة إيجاباً على الفرد إذا تحققت لديه، والتأكيد على أن الثبات الانفعالي له دور كبير في توافق الفرد اجتماعياً وذلك من خلال ابتعاد الفرد عن المزاجية والتذبذب الانفعالي الذي يعيق تواصل الفرد مع العالم الخارجي بشكل جيد. التأكيد على ضرورة معرفة الأفكار اللاعقلانية التي تثير الانفعال بشدة والأفكار التي تعد عاملاً ضاغطاً على الفرد والتي تجعله في حالة من التهيج وسرعة الانفعال والقلق الشديد دون أسباب تستدعي ذلك. التأكيد على ضرورة تغيير الأفكار غير المنطقية حتى نكون أكثر ثباتاً في انفعالاتنا مما يجعلنا أكثر استقراراً وسعادة في الحياة.
الوسائل	عرض تقديمي + ماسح ضوئي + قصاصة توضيحية + دفتر ملاحظات مع قلم.
الفنيات	المحاضرة (المداخلة) + الحوار والمناقشة + الدحض.
المشاركين	10 طالبات جامعات مشاركات من تخصصات مختلفة.
الفترة	الصباحية
المدة الزمنية	مدتها 70 دقيقة
المكان	قاعة مهيئة بالمكتبة المركزية
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
الواجب المنزلي	تقوم الطالبات بتدوين الانفعالات الشديدة التي كان لها أثر سلبي عليها، ثم تحدد الأفكار التي سببت هذا الانفعال وتحليلها حتى يتم إدراك التفكير اللاعقلاني ومحاولة دحض الأفكار اللاعقلانية حتى يصبح التفكير منطقياً والانفعال على قدر الحدث المثير للانفعال وبذلك يصبح الفرد في حالة من السواء والتوافق والالتزان الانفعالي.
التقييم	كمشاركة ما تقيمكم للجلسة؟

الجلسة السابعة	
العنوان	ملخص الجلسات
الهدف	التأكد من المكتسبات الجديدة حول الاتزان الانفعالي وتثبيت المهارات لديهن.
المحتوى	إعادة عرض الواجب البيتي الأول وإبلاغهن التحسن الملحوظ من خلال المقابلات. إعادة عرض الواجب البيتي الثاني والتأكد من التحسن خلال المقابلات. إعادة عرض الواجب البيتي الثالث والتأكد من التحسن خلال المقابلات. إعادة عرض الواجب البيتي الرابع والتأكد من التحسن خلال المقابلات. إعادة عرض الواجب البيتي الخامس والتأكد من التحسن خلال المقابلات.
الوسائل	ماسح ضوئي + عرض تقديمي + دفتر ملاحظة
الفنيات	الحوار والمناقشة + الدحض + العصف الذهني.
المشاركين	10 طالبات جامعات مشاركات من تخصصات مختلفة.
الفترة	الصباحية
المدة الزمنية	مدتها 55 دقيقة
المكان	قاعة مهيئة بالمكتبة المركزية
الأسلوب	الإرشاد
الإرشادي	الجماعي
التقييم	كمشاركة ما تقيمك للجلسة؟

الجلسة الثامنة	
العنوان	إنهاء العملية الإرشادية
الهدف	التعرف على مستوى الأداء، ومعرفة النتائج الأولية، تطبيق القياس البعدي وإنهاء العملية الإرشادية.
المحتوى	• الترحيب بالمشاركات وشكرهم على التواصل الفعال خلال الجلسات. • تقديم القياس البعدي وتوضيح الهدف منه. • التأكيد على ضرورة الاستمرار في تطبيق ما تم اكتسابه خلال البرنامج. • تقديم شهادات المشاركة.
الوسائل	شهادة المشاركة
الغيات	الحوار والمناقشة.
المشاركين	10 طالبات جامعات مشاركات من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	الصباحية مدتها 35 دقيقة
المكان	قاعة مهيئة بالمكتبة المركزية
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
التقييم	ما تقيّمك للبرنامج الإرشادي المقدم.

تحكيم البرنامج الإرشادي:

بعد بناء جلسات البرنامج الإرشادي تم عرضها على محكمين من مختلف التخصصات في المجال وذلك للتأكد من صدق المحتوى، وقد تم بعد ذلك الأخذ بعين الاعتبار الملاحظات من حيث الصياغة ومناسبة مدة الجلسات ووضوح الهدف منها ومدى شموليتها للموضوع المراد إيصاله للمشاركات.

إجراءات تنفيذ البرنامج:

لتنفيذ البرنامج سعت الباحثة إلى توفير كل ما يلزم لإنجاح عملية الإرشاد وتحقيق أكبر قدر من الأهداف المرجوة من البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي، من بين التحضيرات قامت الباحثة بتوفير الجو الملائم من مكان ووقت ومعلومات المناسبة لإتمام الدراسة.

المراجع

قائمة المراجع

- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2011)، *المهارات الإرشادية*، ط2، دار المسيرة: عمان.
- بطرس حافظ (2007)، *إرشاد الأطفال العاديين*، ط1، دار المسيرة: عمان
- بني ذياب محمد عوض (2013)، *أثر استخدام طريقة العصف الذهني في تنمية التحصيل الدراسي في مادة قواعد اللغة العربية (دراسة مسحية على طلبة الصف الحادي عشر في إمارة الشارقة بدولة الإمارات)*، أكاديمية العلوم الشرطية: الشارقة.
- حاري ر. فاند نبوس، ترجمة عبد الستار وآخرون (2015)، *القاموس الموسوعي في العلوم النفسية والسلوكية*، ط1، مجلد1، المركز القومي للترجمة: القاهرة.
- حسين طه، (2004) *الإرشاد النفسي النظرية التطبيقية التكنولوجية*، ط1، دار الفكر: الأردن.
- الزيود نادر فهمي (1998)، *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، دار الفكر للطباعة والنشر: عمان.
- سعفان محمد أحمد إبراهيم (2006)، *الإرشاد النفسي الجماعي*، دار الكتاب الحديث: الكويت.
- سعفان محمد، (2003). *دراسات في علم النفس والصحة النفسية*، دار الكتاب الحديث: القاهرة.
- سناء حامد الزهران (2004)، *إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب*، ط1، عالم الكتب: القاهرة.
- الصقهان، ناصر عبد العزيز (2006)، *تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات*، رسالة ماجستير، جامعة نايف: السعودية.
- عاشور باسل، محمد عبد الله (2017). *الصمود النفسي وعلاقته بالانتران الانفعالي لدى ممرضتي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة*. غير منشورة. الجامعة الإسلامية-غزة: فلسطين..

- عايدة أحمد سليم البطنجي (2015)، فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المدارس في المناطق الحدودية بشرق غزة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الأزهر: غزة.
- عبد الفتاح محمد سعيد الخواجا (2002)، الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق (مسؤوليات وواجبات دليل الآباء والمرشدين) ط1، دار العلمية ودار الثقافة: عمان.
- عبد الناصر غربي (2014)، فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية "ألبرت إيس" العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح . ورقلة.
- كامل وحيد مصطفى (2005)، فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، 15(4) 569 - 598.
- لمعان محمد أحمد أبو حجير (2015)، فاعلية برنامج إرشادي عقلائي نفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة: فلسطين.
- لمعان محمد أحمد أبو حجير (2015)، فاعلية برنامج إرشادي عقلائي نفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة: فلسطين.
- محمد قاسم عبد الله (2012)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الفكر: عمان.
- م-د. سفيان صائب المعاضيدي، (2011)، بناء برنامج إرشادي علاجي معرفي لمعالجة الاضطرابات الانفعالية (القلق والاضطراب نموذجاً)، مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، بغداد، العدد 26-27، (182-200).
- منصور طلعت، أنور الشرقاوي، عادل عز الدين، فاروق أبو عوف (2003). أسس علم النفس العام. د ط. مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.

- نصراء مسلم حمد الغافري(2013)، الافكار اللاعقلانية المتعلقة بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية لسلطنة عمان، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة نزوة: عمان.
- هليل، محمد طعيمة ومحمد، مروة خلاوي وجواد، نبأ خالد (2017). الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية. بكالوريوس علم النفس. غير منشورة. جامعة القادسية: سوريا

الملاحق

ملحق (1): الأساتذة المحكمين لمقياس الاتزان الانفعالي		
الأستاذ (ة)	الدرجة العلمية	التخصص
شهرزاد نوار	أستاذ محاضر (أ) (ورقلة)	علم النفس العيادي
علي موسى	دكتوراه (تونس)	علم الاجتماع
عبد الحميد آدم إبراهيم	أستاذ محاضر (السودان)	علم النفس
عبد المالك مكفس	أستاذ محاضر (المسيلة)	علوم تربوية
سواكر رشيد	أستاذ مساعد (أ) (عناية)	علوم تربوية
هيام التاج	دكتوراه (الأردن)	تربية خاصة
زينب عمر	دكتوراه (السعودية)	تربية خاصة

ملحق (2): الأساتذة المحكمين لاستبيان الحاجات الإرشادية		
الأستاذ (ة)	الدرجة العلمية	التخصص
بلقاسم عوين	دكتوراه (الوادي)	علم النفس
محمد سبع	دكتوراه (الوادي)	علم النفس العيادي
عبد اللطيف قنوعة	ماجستير (الوادي)	علم النفس التربوي
البشير جاري	ماجستير (الوادي)	علم النفس
خليفة زواري أحمد	دكتوراه (الوادي)	علم النفس المدرسي
هند غدايفي	ماجستير (الوادي)	علم النفس العيادي
بوبكر منصور	دكتوراه (الوادي)	علم النفس تنظيم وعمل

ملحق (3): الأساتذة المحكمين للمقابلة البحثية حول الاتزان الانفعالي		
الأستاذ	الدرجة العلمية	التخصص
عبد اللطيف قنوعة	ماجستير (الوادي)	علم النفس التربوي
الطاهر سعد الله	دكتوراه (الوادي)	علم النفس
البشير جاري	ماجستير (الوادي)	علم النفس
غربي عبد الناصر	دكتوراه (الوادي)	علم النفس المدرسي
بوبكر منصور	دكتوراه (الوادي)	علم النفس تنظيم وعمل

ملحق (4): الأساتذة المحكمين للبرنامج الإرشادي		
الأستاذ (ة)	الدرجة العلمية	التخصص
بوجمعة سلام	دكتوراه	علوم التربية
دبابي بوبكر	دكتوراه	علوم التربية
عبد الله لبوز	أستاذ تعليم عالي	علم النفس
محمد بو فاتح	دكتوراه	علم النفس المدرسي
ناصر الجيلالي	دكتوراه	علم النفس المدرسي والإرشاد

ملحق (5): تحكيم مقياس للاتزان الانفعالي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص إرشاد وتوجيه

قسم العلوم الاجتماعية

البيانات الشخصية:

- الدرجة العلمية:

- الاسم واللقب:

- مؤسسة العمل:

- التخصص:

أستاذي الفاضل/ أستاذتي الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه والتي أقوم بدراستها والموسومة بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات".

تساؤلات للدراسة:

✓ ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات؟

✓ ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات؟

✓ ما مدى فاعلية النظرية العقلانية الانفعالية في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات؟

ومن خلال التساؤلات وأهداف الدراسة تم إدراج الفرضيات التالية:

✓ توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي القائم على النظرية العقلانية الانفعالية في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة في القياس القبلي والبعدي لمقياس الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات.

تعريف الاتزان الانفعالي

هناك العديد من التعريفات الخاصة بالباحثين في مجال علم النفس والتي تم الاستئناس بها للوصول إلى صياغة تعريف خاص بالدراسة الحالية؛ ونذكر منها:

تعريف كاتل "Cattell" (1961): الاتزان الانفعالي يتمثل بالشخص الهادي الذي يتسم بالثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من المعارضة والغضب ويكون واقعياً في الحياة منضبطاً ذاتياً ومثابراً. (السباعي، 2008: 272)

تعريف داود والعبدي (1990): بأنه "سمة تتمثل في قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر ولا يستفز أو يستشار في الأحداث التافهة؛ ويتسم بالهدوء والرزانة يثق به الناس عقلا في مواجهة الأمور يتحكم في انفعالاته. (شهاب والعبدي، 2011: 17)

تعريف المزيني (2001): التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخرين.

(الغداني، 2014: 58)

التعريف الإجرائي للاتزان الانفعالي: وهو قدرة الطالبة الجامعية على السيطرة والتحكم في انفعالاتها أثناء تناولها للأحداث والمواقف في الحياة؛ والقدرة على ضبط انفعالاتها والابتعاد عن القلق والعصابية (التوتر) والتخلي بالمرونة والثبات الانفعالي وعدم الخضوع للاستثارات سواء داخل الجامعة وخارجها؛ وهو درجة التي تتحصل عليها الطالبات من خلال الاستجابة على مقياس الاتزان الانفعالي. ويظهر في السلوكيات التالية والتي تتمثل في الأبعاد الأربعة للاتزان الانفعالي:

التعريف بأبعاد الاتزان الانفعالي:

- **بعد السيطرة والتحكم:** ويعني قدرة الطالبة على احتواء والسيطرة على الانفعالات المختلفة وضبطها بما يحقق لها الاتزان.

- **بعد المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة:** ويعني قدرة الطالبة على التعامل مع الأحداث المختلفة بمرونة وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين.

- **الثبات الانفعالي:** ونعني به قدرة الطالبة على الاتزان وضبط الانفعال وعدم المزاجية والتقلبات النفسية والتذبذب في القرارات والتأثر بسهولة في المواقف الانفعالية.

- التوجه نحو الحياة: ونعني به قدرة الطالبة على التمتع بنظرة متفائلة نحو المستقبل ومواجهة تحديات المستقبل ومشكلاته بكل اتزان ورضا عن الحياة.
- مقياس الاتزان الانفعالي المعد من طرف الطالبة الباحثة
- البطاقة التعريفية بالمقياس:
- * اسم المقياس: الاتزان الانفعالي.
- * الإعداد: الطالبة الباحثة " مريم بن علي".
- * عدد فقراته: 49 فقرة.
- * أبعاده: " بعد السيطرة والتحكم، بعد المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة، بعد التوجه نحو الحياة، بعد الثبات الانفعالي".
- * عدد المقاييس التي تم الاعتماد عليها في البناء: تم الاعتماد على 6 مقاييس من خلال الدراسات التي تناولت متغير الاتزان الانفعالي.

الرقم	العبارة	دائماً	غالبا	نادرا	أبدا
1	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين				
2	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي				
3	أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية				
4	أستطيع اتخاذ القرارات دون تردد				
5	تنتابني كثيرا حالات اللامبالاة				
6	أهدافي واضحة ومحددة				
7	أنا عازمة على تحقيق جميع أهدافي				
8	أجد صعوبة في اتخاذ القرار				
9	أسيطر على غضبي إذا استثرت				
10	أنا غير قادرة على اتخاذ القرارات المهمة				
11	أرتب عملي في صورة خطة منظمة لا أحيد عنها				
12	أستعيد هدوئي مباشرة بعد زوال الاستثارة				
13	أتماسك عندما أتعرض لموافق انفعالية				
14	أغير رأيي بسهولة				
15	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين				
16	أغضب عندما أشعر بأن أقاري ببتعدون عني				
17	أبدأ بمصالحة من يخاصمني				
18	من الصعب إيجاد أشخاص مخلصين حولي				
19	أجد صعوبة في تغيير عاداتي				
20	أرى أن الآخرين لا يستحقون حبي واحترامي لهم				
21	يمكنني أن أعترف بالخطأ مهما كان				
22	يجب على الإنسان أن ينتقم حتى ولو بعد حين				
23	أشعر بالغيرة والعزلة حتى لو كنت مع الآخرين				
24	أسامح من يخطئ بحقي بعد الاعتذار				
25	أرفض الحلول الوسط للمشكلات				
26	أصرف بشكل غير طبيعي مع الغرباء				
27	أنا أعاني في حياتي				
28	أشعر بمعنى وجودي حين أحقق شيئا جديدا				
29	أنا متفائلة جدا بالمستقبل				

				أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة	30
				أنا ناجحة في جميع أعمالي	31
				أشعر بعدم وجود معنى للحياة من دون حب	32
				أشعر أن المستقبل سيجلب لنا الخير والسعادة	33
				حققت وسأحقق الكثير في حياتي	34
				أشعر بالرضا التمام عن نفسي	35
				أشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي	36
				أشعر أن كل يوم جديد يحمل مصائب	37
				أشعر بعدم الراحة في الحديث أمام حشد من الناس	38
				تتناوبني حالات من الفتور	39
				أشعر بالخوف عندما أتعرض لموافق جديدة	40
				أضطرب في حديثي عندما أنفعل	41
				أغضب بسهولة ولأتفه الأسباب	42
				أشعر بالقلق من دون سبب واضح	43
				أنا إنسان هادئ	44
				عندما أنفعل أعاني من التأتأة والتلعثم	45
				أناثر كثيرا بمصائب الآخرين	46
				أشعر بالغضب عندما لا يفهم أحد مشكلتي	47
				عندما أكون غاضبة أرغب بتعطيم الأشياء من حولي	48
				أشعر بالقلق إزاء المواقف الغامضة	49

ملحق (7): تحكيم مقياس الحاجات الإرشادية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص إرشاد وتوجيه

البيانات الشخصية: - الاسم واللقب:

- الدرجة العلمية:

- التخصص:

- مؤسسة العمل:

أستاذي الفاضل/ أستاذتي الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه والتي أقوم بدراستها والموسومة

بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية لتحسين مستوى الاتزان

الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات".

تساؤلات للدراسة:

✓ ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات؟

✓ ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات

الجامعيات؟

ومن خلال التساؤلات وأهداف الدراسة تم إدراج الفرضيات التالية:

✓ توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي القائم على النظرية العقلانية الانفعالية في تحسين من مستوى

الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة في القياس القبلي والبعدي لمقياس

الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات.

التعريف الإجرائي للباحثة:

للاتزان الانفعالي: وهو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها، وعلى تناول الأمور بأناة ولا يستفز أو يستثار من الأحداث التافهة؛ والثبات الانفعالي وعدم التقبل في المزاج والابتعاد عن القلق والعصابية(التوتر) والتهيج إزاء أي نوع من المعارضة والغضب، ويكون واقعياً في الحياة، والتعامل بمرونة مع الأحداث والمواقف والسيطرة على استجاباته المصاحبة للمواقف الانفعالية، أي التروي والمرونة الوجدانية والاجتماعية

المطلوب تحكيم: مدى مناسبة الفقرات عددها ووضوحها، مدى ملائمة البدائل.

الرقم	البعد	العبرة	تقيس	لا	تعديل
01	السيطرة والتحكم	أريد أن أصبح قادرة على التحكم في انفعالاتي			
02		يجب أن أتخذ قراراتي دون تردد			
03		أحب أن أكون إنسانة منضبطة			
04		أريد أن أصبح أكثر تماسكا عندما أتعرض لمواقف انفعالية			
05		أريد أن أكون هادئة ومتحكمة عند أي استثارة وحتى بعد زوال الاستثارة			
06	المرونة في التعامل الأحداث	أحاول أن أغير بعض من عاداتي			
07		يجب أن أكون متسامحة مهما كان الموقف أو الخطأ			
08		أريد أن أكون المبادرة في مصالحة من يخاصمني			
09		أحب أن أمتلك القدرة على أن أتغاضى عن أخطاء الآخرين			
10		أحب أن أكون مرنة في طرح رأيي وتقبل آراء الآخرين			
11	التوجه نحو الحياة	أريد أن تكون حياتي خالية من أي معانات			
12		أريد أن أكون راضية عن حياتي كيفما كانت			
13		يجب أن أتقاول بالمستقبل			
14		أحب أن أشعر دائما بالاطمئنان الداخلي ولن يعكر صفو حياتي شيء			
15		يجب أن أحقق الكثير في حياتي			
16	الثبات الانفعالي	يجب أن أتغلب على الخوف خاصة في المواقف الجديدة			
17		أريد أن أتخلص من الغضب الذي لا سبب له			
18		يجب أن لا أتلثم في الحديث عندما أكون منفعة وأكون وثابتا انفعالاتي			
19		يجب أن أقلل من حالات الفتور لدي			
20		أحاول أن لا أبالغ في التأثر بمشكلات الآخرين			
21		يجب أن أتغلب على القلق الزائد			

ملاحظات عامة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الباحثة: مريم بن علي

الملحق رقم (8): تحكيم المقابلة البحثية للاتزان الانفعالي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص إرشاد وتوجيه

قسم العلوم الاجتماعية

البيانات الشخصية:

- الدرجة العلمية:

- الاسم واللقب:

- مؤسسة العمل:

- التخصص:

أستاذي الفاضل/ أستاذتي الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه والتي أقوم بدراستها والموسومة

بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية لتحسين مستوى الاتزان

الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات".

تساؤلات للدراسة:

✓ ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات؟

✓ ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات

الجامعيات؟

✓ ما مدى فاعلية النظرية العقلانية الانفعالية في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات

الجامعيات؟

ومن خلال التساؤلات وأهداف الدراسة تم إدراج الفرضيات التالية:

✓ توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي القائم على النظرية العقلانية الانفعالية في تحسين من مستوى

الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة في القياس القبلي والبعدي لمقياس

الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات.

التعريف الإجرائي للاتزان الانفعالي: وهو قدرة الطالبة الجامعية على السيطرة والتحكم في انفعالاتها أثناء تناولها للأحداث والمواقف في الحياة؛ والقدرة على ضبط انفعالاتها والابتعاد عن القلق والعصابية (التوتر) والتحلي بالمرونة والثبات الانفعالي وعدم الخضوع للاستثارات سواء داخل الجامعة وخارجها؛ وهو درجة التي تتحصل عليها الطالبات من خلال الاستجابة على مقياس الاتزان الانفعالي. ويظهر في السلوكيات التالية والتي تتمثل في الأبعاد الأربعة للاتزان الانفعالي:

التعريف بأبعاد الاتزان الانفعالي:

- **بعد السيطرة والتحكم:** ويعني قدرة الطالبة على احتواء والسيطرة على الانفعالات المختلفة وضبطها بما يحقق لها الاتزان.
- **بعد المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة:** ويعني قدرة الطالبة على التعامل مع الأحداث المختلفة بمرونة وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين.
- **الثبات الانفعالي:** ونعني به قدرة الطالبة على الاتزان وضبط الانفعال وعدم المزاجية والتقلبات النفسية والتذبذب في القرارات والتأثر بسهولة في المواقف الانفعالية.
- **التوجه نحو الحياة:** ونعني به قدرة الطالبة على التمتع بنظرة متفائلة نحو المستقبل ومواجهة تحديات المستقبل ومشكلاته بكل اتزان ورضا عن الحياة.

س1: عندما تمارسين حياتك مع الآخرين هل تشعرين بالرضا والإيجابية معهم ويجعلون منك إنسانة ناجحة ولكي مكانة جيدة بينهم؟

.....

س2: هل تتضايقين عندما تكونين في حوار أو نقاش ما مع زميلاتك في الدراسة أو حتى في حياتك العامة سواء في الأسرة أو مع أي شخص كان؟

.....

س3: تعتبرين نفسك طالبة متفهمة ومرنة في كل الظروف والأحوال مهما كانت الظروف الضاغطة التي تواجهينها من الأفراد أو الموافق بصفة عامة ؟

.....

س4: هل تغضبين بسرعة ولأسباب ومثيرات قد تكون تافهة جدا ولو تم معارضتك في فكرة أو عدم سماع رأيك بجدية أو معاملتك بأسلوب غير لائق؟

.....

س5: تجدين نفسك قادرة على اتخاذ القرارات السليمة بطريقة جيدة؟ وهل أقدمت عليها فعلا؟

.....

س6: عند مخالصة أحد ما أي كان هل تقومي بمصالحته وتتغاضي عما فعل حتى ولو كان ذلك الفعل الذي مَورِسَ عليك يجرح مشاعرك وينقص من ذاتك أو يهينك أو يظلمك به؟

.....

س7: هل من السهل أن تغييري رأيك في شيء ما أو في قرار ما وفقا للظروف المتغيرة باستمرار؟

.....

س8: يمكن وجود أشخاص مخلصين في حياتك سواء داخل الجامعة أو خارجها؟ هل سبق وواجهتي فعلا أناس لا يستحقون حبك وإخلاصك لهم؟

.....

س9: لا قدر الله وقعت في مشكلة ما سواء اجتماعية أو مادية أو نفسية أو دراسية أو أسرية أي كانت هل بإمكانك التكيف معها والسيطرة عليها بهدوء دون توتر وقلق زائد وتعطي المشكلة حجما أكبر من حجمها ؟

.....

س10: إذا أخطأ أحد في حقك ثم اعتذر منك بإمكانك أن تسامحيه؟! حدثيني عن ذلك بوضوح.

.....

س11: فرضا لو تعرضت لأمر ما ضاغط ينم على مشكلات يمكن أن تحدث سواءا في أمور دراستك أو علاقاتك، وعرض عليك الحل الوسط هل تعارضين وتطالبين بحل آخر يناسبك ولا تقبلي غيره؟

.....

س12: إذا استنارك أي شخص أو موقف في الحياة هل تتماسكين ولا يظهر عليك الغضب والانفعال مباشرة دون التروي والهدوء والتفكير المنطقي الذي يساعدك في الرد العقلاني الصائب؟

.....

س13: هل تعتقدين أنك تسيطرين تماما على انفعالاتك أمام الآخرين ولا تنفلت منك مهما كان الأمر؟

.....

س14: إذا كنت بين جمع من الغرباء كيف تتصرفين؟ هل ستكونين طبيعية وعفوية في تصرفاتك أم تتحفظي جيدا على كل تصرفاتك أو كلامك؟

.....

س15: هناك العديد من الطالبات يعانين في حياتهن سواءا فيما يخص ذواتهن أو في علاقاتهن بالآخرين هل لديك ما تقولي في ذلك؟

.....

س16: أوصفي لي شعورك عندما تحققين إنجازات جديدة في الحياة؟

.....

س17: توقعاتك فيما يخص مستقبلك هل أنت ممن يرى المستقبل بوضوح ورؤية جيدة أم عكس ذلك؟

.....

س18: أترين بأنك ناجحة في حياتك متوافقة في (علاقاتك، دراستك، مجتمعك)؟

.....

س19: إذا تصورنا أن حياتك تكون دون حب كيف سيكون شعورك ونظرتك للحياة؟

.....

س20: لما يطلب منك التحدث عن نفسك وما بداخلك من خبايا أترين أن الأمر سهل ولا يحدث لك الارتباك والتأتأة خلال تحدثك؟

س21: الناس ترى أنك إنسانة هادئة جدا أترين نفسك كذلك؟ وضح لي ذلك.

.....

س22: هل سبق وتعرضت لموقف غامض لم يحدث معك من قبل أو تغيرت علاقاتك بشكل غير متوقع ولم تتمكني من التعامل معها بشكل صحيح سواء كانت المواقف في الجامعة أو خارجها؟

.....

س23: إذا رتبتي عملك في خطة منظمة هل ينتابك حالات الفتور عند العمل على هاته الخطة وتتركي ما تقومين به وتؤجله إلى وقت غير محدد؟

.....

س24: سبق وأن شعرتي بالقلق مفاجئ أو حالة من التوتر دون سبب واضح ومقنع قد تحتارين من حالتك التي أنت فيها أحيانا؟

.....

الأبعاد والأسئلة الخاصة بها:

- 1- السيطرة والتحكم: 20، 23، 13، 5.
- 2- المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة: 2، 3، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 14.
- 3- التوجه نحو الحياة: 15، 16، 17، 18، 19، 1.
- 4- الثبات الانفعالي: 24، 22، 21، 12، 4

ملاحظات عامة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أشكر على خدمتك

ملحق (10): تحكيم البرنامج الإرشادي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص إرشاد وتوجيه

قسم العلوم الاجتماعية

البيانات الشخصية:

- الدرجة العلمية:

- الاسم واللقب:

- مؤسسة العمل:

- التخصص:

أستاذي الفاضل/ أستاذتي الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه والتي أقوم بدراستها والموسومة

ب: " فاعلية برنامج إرشادي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي

لدى الطالبات الجامعيات".

تساؤلات للدراسة:

✓ ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات؟

✓ ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات

الجامعيات؟

✓ ما مدى فاعلية النظرية العقلانية الانفعالية في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات

الجامعيات؟

ومن خلال التساؤلات وأهداف الدراسة تم إدراج الفرضيات التالية:

✓ توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي القائم على النظرية العقلانية الانفعالية في تحسين من مستوى

الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة في القياس القبلي والبعدي لمقياس

الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات.

تعريف الاتزان الانفعالي

هناك العديد من التعريفات الخاصة بالباحثين في مجال علم النفس والتي تم الاستئناس بها للوصول إلى صياغة تعريف خاص بالدراسة الحالية؛ ونذكر منها:

تعريف كاتل "Cattell" (1961): الاتزان الانفعالي يتمثل بالشخص الهادي الذي يتسم بالثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من المعارضة والغضب ويكون واقعياً في الحياة منضبطاً ذاتياً ومثابراً. (السباعوي، 2008: 272)

تعريف داود والعبدي (1990): بأنه "سمة تتمثل في قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر ولا يستفز أو يستشار في الأحداث التافهة؛ ويتسم بالهدوء والرزانة يثق به الناس عقلا في مواجهة الأمور يتحكم في انفعالاته. (شهاب والعبدي، 2011: 17)

تعريف المزيني (2001): التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخرين.

(الغداني، 2014: 58)

التعريف الإجرائي للاتزان الانفعالي: وهو قدرة الطالبة الجامعية على السيطرة والتحكم في انفعالاتها أثناء تناولها للأحداث والمواقف في الحياة؛ والقدرة على ضبط انفعالاتها والابتعاد عن القلق والعصابية (التوتر) والتخلي بالمرونة والثبات الانفعالي وعدم الخضوع للاستثارة سواء داخل الجامعة وخارجها؛ وهو درجة التي تتحصل عليها الطالبات من خلال الاستجابة على مقياس الاتزان الانفعالي. ويظهر في السلوكيات التالية والتي تتمثل في الأبعاد الأربعة للاتزان الانفعالي:

التعريف بأبعاد الاتزان الانفعالي:

- **بعد السيطرة والتحكم:** ويعني قدرة الطالبة على احتواء والسيطرة على الانفعالات المختلفة وضبطها بما يحقق لها الاتزان.

- **بعد المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة:** ويعني قدرة الطالبة على التعامل مع الأحداث المختلفة بمرونة وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين.

- **الثبات الانفعالي:** ونعني به قدرة الطالبة على الاتزان وضبط الانفعال وعدم المزاجية والتقلبات النفسية والتذبذب في القرارات والتأثر بسهولة في المواقف الانفعالية.

- **التوجه نحو الحياة:** ونعني به قدرة الطالبة على التمتع بنظرة متفائلة نحو المستقبل ومواجهة تحديات المستقبل ومشكلاته بكل اتزان ورضا عن الحياة.

الجلسة الأولى	
العنوان	بناء العلاقة الإرشادية
الهدف	عرض الدراسة وتوضيح كيفية العمل أثناء تنفيذ البرنامج.
المحتوى	• التعرف على المشاركات وجعل نوع من الثقة المتبادل بين المرشدة والمسترشديات. • تعريف المشاركات بالبرنامج الإرشادي الذي سوف يتم تنفيذه وتوضيح كل ما يدور حول البرنامج وعرض الهدف منه وأهميته لهن. • التأكيد على أن للبرنامج فائدة بليغة بإمكانهن تغيير حياتهم للأفضل من خلاله. • تقديم القياس القبلي والاستجابة عليه بكل مصداقية. • ثم تقديم استبيان الحاجات الإرشادية التي على أساسها ستبنى الجلسات القادمة حسب احتياجات المشاركات. • انتهاء الجلسة والاتفاق على المواصله في البرنامج بكل تفاني والتذكير بموعد الجلسة القادمة.
الوسائل	عرض تقديمي + ملف المشاركة + دفتر ملاحظات.
الفنيات	الحوار + المناقشة
المشاركين	11 طالبة جامعية مشاركة من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	الصباحية مدتها حوالي 35 دقيقة
المكان	قاعة مهيئة (المكتبة المركزية)
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي

الجلسة الثانية	
العنوان	تبصير المشاركات بالحاجات الإرشادية الخاصة بالاتزان الانفعالي لديهن.
الهدف	تعرف المشاركات على الاتزان الانفعالي وتوضيح الأفكار اللاعقلانية التي تأثر في اتزانهن وإكسابهن مهارة للتفكير العقلاني من أجل تحقيق الاتزان والصحة النفسية الجيدة.
المحتوى	الترحيب بال طالبات والثناء على مثابرتهن وقابليتهن للعطاء. • عرض محاضرة مبسطة حول الاتزان الانفعالي ومدى أهمية وجوده في حياة الطالبة أو الفتاة بصفة عامة، ثم عرض فكرة النظرية التي تتصل بالاتزان الانفعالي ودور أو أثر الأفكار اللاعقلانية على الصحة النفسية للطالبة، ثم عرض مختصر يوضح أبعاد الاتزان الانفعالي، ومناقشة بعض الأفكار التي يدلينا بها خلال الحوار والتعرف عليها ما إذا كانت عقلانية أم لا وجعلهن يدركن أفكارهن بشكل دقيق كل بعد على حدا. (المحاضرة، الحوار والمناقشة) • طلب من المشاركات الإدلاء بأفكارهن عن صفات الشخص المتزن انفعاليا. (العصف الذهني) • تقديم الواجب البيتي.
الوسائل	عرض تقديمي + دفتر الملاحظات مع قلم + قصاصة ملخصة للجلسة.
الفنيات	المحاضرة + الحوار والمناقشة + العصف الذهني.
المشاركين	11 من الطالبات الجامعيات المشاركات.
الفترة و المدة الزمنية	الصباحية من 45 إلى 60د
المكان	قاعة مهيئة (المكتبة المركزية)
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
الواجب المنزلي	استحضار بعض المواقف التي ترين أنك فكرت أو تصرفت حيالها بطريقة لاعقلاني مع عرض وجيز للموقف، ثم وضع الأفكار اللاعقلانية وجعلها عقلانية ومنطقية في جدول توضيحي.
التقييم	كمشاركة ما تقيّمك للجلسة؟

الجلسة الثالثة	
العنوان	عرض الحاجات الإرشادية والأفكار اللاعقلانية المتعلقة ببعد السيطرة والتحكم.
الهدف	تعريف المشاركات بأسباب عدم الاتزان الانفعالي في جزئية السيطرة والتحكم ودحض الأفكار اللاعقلانية الفاعلة في ذلك.
المحتوى	• بعد الترحيب والثناء يتم مناقشة الواجب المنزلي السابق والتصريح بما اكتسبته من قدرة بعد الجلسة والواجب المقدم. • عرض ملخص عن هذا البعد وخلق حوار ونقاش على كل فكرة تصرح بها المشاركات، جمع محتوى الأفكار اللاعقلانية التي قدمها إليس والأفكار المعززة للاتزان الانفعالي والتوافق النفسي ثم الصحة النفسية والانفعالية للمشاركات. • التعرف على مضمون (A.B.C) حتى نتعرف على تركيبة الأحداث وكيفية التعامل معها بطريقة صحيحة حتى نكون أكثر عقلانية ومنطقية في حياتنا، وبذلك نكون أكثر تحكما وسيطرة على مجريات الحياة اليومية. • تقديم الواجب المنزلي.
الوسائل	سبورة + أقلام الفلومستر بالإضافة إلى الوسائل المذكورة سالفًا.
الفنيات	الحوار والمناقشة + المحاضرة (المداخلة) + فنية تعليم الآخرين.
المشاركين	11 طالبة جامعية مشاركة من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	المسائية من 45 إلى 60د
المكان	قاعة مهيئة (المكتبة المركزية)
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
الواجب المنزلي	تكليف المشاركات بتعليم الآخرين بحيث تختار احد الزميلات في الدراسة أو خارج الدراسة أو حتى قريبتها وتقوم بتلخيص ما تعلمته خلال الجلسات السابقة عن الاتزان الانفعالي والبعد الأول وكذلك نموذج (A.B.C) بحيث تجعل الآخرين يتعرفون عن الاتزان الانفعالي ويتعرفوا على أفكارهم وذواتهم.
التقييم	كمشاركة ما تقيمك للجلسة؟

الجلسة الرابعة	
العنوان	عرض الحاجات الإرشادية والأفكار اللاعقلانية الخاصة ببعد المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة.
الهدف	تبصير المشاركات بأفكارهن سواء العقلانية أو اللاعقلانية الخاصة بالمرونة في التعامل مع الأحداث التي لها تأثير على الاتزان الانفعالي والتوافق مع الذات والآخرين خلال الأحداث اليومية وخاصة الضاغطة لديهن.
المحتوى	الترحيب والثناء على الطالبات، مناقشة الواجب المنزلي السابق والتأكد من تحقيق الهدف منه. • عرض مبسط حول أهمية اكتساب صفة المرونة بحيث تعتبر مكوناً من مكونات الشخصية المتزنة، ذلك أن الشخص من تركيبة اجتماعية فوجب أن يكون مرناً في التعامل مع الأشخاص والمواقف المختلفة حتى يعيش الفرد حالة من التواءم والسعادة والاطمئنان الداخلي، وأن يجعل أفكاره منطقية نحو الأحداث حتى لا ينتج عن ذلك رفض للواقع والتصلب في التفكير والمعاملات ويشعر الشخص بالهدوء خلال حياته اليومية. • مناقشة بعض الأفكار التي تحد من تحلي الشخص بهذه الصفة المهمة. • دحض الأفكار اللاعقلانية فيما يخص المرونة. • تقديم الواجب المنزلي.
الوسائل	عرض تقديمي + ماسح ضوئي + دفتر الملاحظات مع قلم + ملف المشاركة. (بطاقة..)
الفنيات	المحاضرة (المداخلة) + الحوار والمناقشة + الدحض + التخيل.
المشاركين	11 طالبة جامعية مشاركة من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	الصبحية من 45 إلى 60د
المكان	قاعة مهيئة (المكتبة المركزية)
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي.
الواجب المنزلي	المطلوب منك هو أن تتخيلي نفسك أمام موقف ضاغط ويحتاج منك أن تكون مرنة وأن تركزي على أفكارك تدرسي جيداً انفعالاتك وسلوكياتك أثناء هذه الموقف المتخيل، دوني أحداث هذا الموقف وصحي الذي ترينه خطأ سواءاً على مستوى التفكير أو الانفعال أو السلوك.
التقييم	كمشاركة ما تقيمك للجلسة؟

الجلسة الخامسة	
العنوان	عرض الحاجات الإرشادية والأفكار اللاعقلانية الخاصة ببعد التوجه نحو الحياة.
الهدف	التعرف على معنى التوجه نحو الحياة وما الأفكار والمعتقدات التي تعيق ذلك، وجعل الطالبات أكثر فاعلية وتقاؤلا ورضا بالحياة حتى تشعر الطالبات بالاتزان الانفعالي.
المحتوى	الترحيب والثناء على المشاركات، مناقشة الواجب المنزلي السابق ومعرفة مدى قدرتهن على التفكير المنطقي في ذلك البعد، ثم الانتقال إلى بعد التوجه نحو الحياة. • مناقشة ضرورة التحلي بالرؤية الإيجابية نحو المستقبل والرضا عن النفس فهذا يعزز من اتزان الفرد انفعاليا ويجعله قادرا على مواصلة الحياة بنجاح. • توظيف نموذج إليس (A.B.C) في ترسيخ توجه إيجابي نحو الحياة ودحض الأفكار اللاعقلانية التي تعيق ذلك ثم استخدام نموذج النظرية (A.B.C.D.E) في معالجة تلك الأفكار المسببة للاضطرابات الانفعالية وفقدان الاتزان الانفعالي.
الوسائل	عرض تقديمي + ملف المشاركة (بطاقة..) + دفتر الملاحظات مع قلم.
الفنيات	الحوار والمناقشة + الدحض + الإيحاء والإيحاء الذاتي.
المشاركين	11 طالبة جامعية مشاركة من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	المسائية من 45 إلى 60د
المكان	قاعة مهيئة (المكتبة المركزية)
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
الواجب المنزلي	المطلوب تخصيص وقت تجلس مع نفسك وتأخذ ورقة وقلم وتكتب ما الذي يجعل رؤيتك للحياة والمستقبل بنظرة سلبية وتوقع السوء في أي وقت وما الذي يجعلك غير راضية عن نفسك، ثم حللي تلك الأفكار واعرضيها عن ما تم شرحه من أفكار لاعقلانية وغيرها حتى تصبح عقلانية تساعدك على حياة إيجابية ومترنة.
التقييم	كمشاركة ما تقيّمك للجلسة؟

الجلسة السادسة	
العنوان	عرض الحاجات الإرشادية والأفكار اللاعقلانية الخاصة ببعد الثبات الانفعالي.
الهدف	التعرف على سمة الثبات الانفعالي وبيان مدى ضرورة اكتساب الفرد لهذه السمة حتى يعيش حياة هادئة بعيدة عن المزاجية المفرطة والاضطرابات الانفعالية عموماً.
المحتوى	بعد الاستقبال والترحيب بالطالبات مجدداً يتم مناقشة الواجب البيتي السابق ومعرفة مدى التأثير الذي أحدثته ومعرفة ما إذا كان يستوجب الإضافة عليه أم لا، بعد ذلك يتم عرض وتوضيح سمة الثبات الانفعالي وكيف تؤثر هذه السمة إيجاباً على الفرد إذا تحققت لديه، والتأكيد على أن الثبات الانفعالي له دور كبير في توافق الفرد اجتماعياً وذلك من خلال ابتعاد الفرد عن المزاجية والتذبذب الانفعالي الذي يعيق تواصل الفرد مع العالم الخارجي بشكل جيد. التأكيد على ضرورة معرفة الأفكار اللاعقلانية التي تثير الانفعال بشدة والأفكار التي تعد عاملاً ضاغطاً على الفرد والتي تجعله في حالة من التهيج وسرعة الانفعال والقلق الشديد دون أسباب تستدعي ذلك. التأكيد على ضرورة تغيير الأفكار غير المنطقية حتى نكون أكثر ثباتاً في انفعالاتنا مما يجعلنا أكثر استقراراً وسعادة في الحياة.
الوسائل	عرض تقديمي + ماسح ضوئي + دفتر ملاحظات + قلم.
الفنيات	المحاضرة (المدخلة) + الحوار والمناقشة + الدحض.
المشاركين	11 طالبة جامعية مشاركة من تخصصات مختلفة.
الفترة المدة الزمنية	الصباحية من 45 إلى 60 د
المكان	قاعة مهيئة (المكتبة المركزية)
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
الواجب المنزلي	تقوم الطالبات بتدوين الانفعالات الشديدة التي كان لها أثر سلبي عليها، ثم تحدد الأفكار التي سببت هذا الانفعال وتحليلها حتى يتم إدراك التفكير اللاعقلاني ومحاولة دحض الأفكار اللاعقلانية حتى يصبح التفكير منطقياً والانفعال على قدر الحدث المثير للانفعال وبذلك يصبح الفرد في حالة من السواء والتوافق والاتزان الانفعالي.
التقييم	كمشاركة ما تقيمكم للجلسة؟

الجلسة السابعة	
العنوان	ملخص الجلسات
الهدف	التأكد من المكتسبات الجديدة حول الاتزان الانفعالي وتثبيت المهارات لديهن.
المحتوى	إعادة عرض الواجب البيتي الأول وإبلاغهن التحسن الملحوظ من خلال المقابلات. إعادة عرض الواجب البيتي الثاني والتأكد من التحسن خلال المقابلات. إعادة عرض الواجب البيتي الثالث والتأكد من التحسن خلال المقابلات. إعادة عرض الواجب البيتي الرابع والتأكد من التحسن خلال المقابلات. إعادة عرض الواجب البيتي الخامس والتأكد من التحسن خلال المقابلات.
الوسائل	ماسح ضوئي + عرض تقديمي + دفتر ملاحظة مع قلم.
الفنيات	الحوار والمناقشة + الدحض + العصف الذهني.
المشاركين	11 طالبة جامعية مشاركة من تخصصات مختلفة.
الفترة المدة الزمنية	الصباحية من 45 إلى 60د
المكان	قاعة مهيئة (المكتبة المركزية)
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
التقييم	كمشاركة ما تقيمك للجلسة؟

الملحق (11): مقياس الاتزان الانفعالي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي-

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص إرشاد وتوجيه

مقياس الاتزان الانفعالي

أختي الطالبة.....السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه فإنني أقوم بالدراسة الموسومة بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات".

لذلك نرجو التكرم بقراءة الفقرات بعناية والإجابة عليها بكل صدق؛ ووضع علامة (x) في الخانة التي تعبر عن موقفكم من الإجابة.

علما بأن إجاباتكم ستعامل بسرية تامة وأنها تستخدم لغرض البحث العلمي فقط، ودقة إجابتك تساعد على دقة ونجاح الدراسة.

ملاحظة: لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما تعبر عن رأيك الشخصي.

تأكد من الإجابة عن كل الفقرات وذلك ضروري جدا.

الباحثة: شكراتي لتعاونكم.

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	نادرا	أبدا
1	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين				
2	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي				
3	أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية				
4	أستطيع اتخاذ القرارات دون تردد				
5	تنتابني كثيرا حالات اللامبالاة				
6	أهدافي واضحة ومحددة				
7	أنا عازمة على تحقيق جميع أهدافي				
8	أجد صعوبة في اتخاذ القرار				
9	أسيطر على غضبي إذا استثرت				
10	أنا غير قادرة على اتخاذ القرارات المهمة				
11	أرتب عملي في صورة خطة منظمة لا أحيد عنها				
12	أستعيد هدوئي مباشرة بعد زوال الاستثارة				
13	أتماسك عندما أتعرض لموافق انفعالية				
14	أغير رأيي بسهولة				
15	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين				
16	أغضب عندما أشعر بأن أقاري ببتعدون عني				
17	أبدأ بمصالحة من يخاصمني				
18	من الصعب إيجاد أشخاص مخلصين حولي				
19	أجد صعوبة في تغيير عاداتي				
20	أرى أن الآخرين لا يستحقون حبي واحترامي لهم				
21	يمكنني أن أعترف بالخطأ مهما كان				
22	يجب على الإنسان أن ينتقم حتى ولو بعد حين				
23	أشعر بالغيرة والعزلة حتى لو كنت مع الآخرين				
24	أسامح من يخطئ بحقي بعد الاعتذار				
25	أرفض الحلول الوسط للمشكلات				
26	أصرف بشكل غير طبيعي مع الغرباء				
27	أنا أعاني في حياتي				
28	أشعر بمعنى وجودي حين أحقق شيئا جديدا				
29	أنا متفائلة جدا بالمستقبل				

				أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة	30
				أنا ناجحة في جميع أعمالي	31
				أشعر بعدم وجود معنى للحياة من دون حب	32
				أشعر أن المستقبل سيجلب لنا الخير والسعادة	33
				حققت وسأحقق الكثير في حياتي	34
				أشعر بالرضا التمام عن نفسي	35
				أشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي	36
				أشعر أن كل يوم جديد يحمل مصائب	37
				أشعر بعدم الراحة في الحديث أمام حشد من الناس	38
				تتناوبني حالات من الفتور	39
				أشعر بالخوف عندما أتعرض لموافق جديدة	40
				أضطرب في حديثي عندما أنفعل	41
				أغضب بسهولة ولأتفه الأسباب	42
				أشعر بالقلق من دون سبب واضح	43
				أنا إنسان هادئ	44
				عندما أنفعل أعاني من التأتأة والتلعثم	45
				أناثر كثيرا بمصائب الآخرين	46
				أشعر بالغضب عندما لا يفهم أحد مشكلتي	47
				عندما أكون غاضبة أرغب بتعطيم الأشياء من حولي	48
				أشعر بالقلق إزاء المواقف الغامضة	49

الملحق (12): استبيان الحاجات الإرشادية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص إرشاد وتوجيه

أختي الطالبة.....السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه فإنني أقوم بالدراسة الموسومة بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات".

لذلك نرجو التكرم بقراءة الفقرات بعناية والإجابة عليها بكل صدق؛ ووضع علامة (x) في الخانة التي تعبر عن موقفكم من الإجابة.

علما بأن إجاباتكم ستعامل بسرية تامة وأنها تستخدم لغرض البحث العلمي فقط، ودقة إجابتك تساعد على دقة ونجاح الدراسة.

ملاحظة: لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما تعبر عن رأيك الشخصي.

الرقم	العبارة	موافق	محايد	معارض
01	أريد أن أصبح قادرة على التحكم في انفعالاتي			
02	يجب أن أتخذ قراراتي دون تردد			
03	أحب أن أكون إنسانة منضبطة			
04	أريد أن أصبح أكثر تماسكا عندما أتعرض لمواقف انفعالية			
05	أريد أن أكون هادئة ومتحكمة عند أي استثارة وحتى بعد زوال الاستثارة			
06	أحاول أن أغير بعض من عاداتي			
07	يجب أن أكون متسامحة مهما كان الموقف أو الخطأ			
08	أريد أن أكون المبادرة في مصالحة من يخاصمني			
09	أحب أن أمتلك القدرة على أن أتغاضى عن أخطاء الآخرين			
10	أحب أن أكون مرنة في طرح رأيي وتقبل آراء الآخرين			
11	أريد أن تكون حياتي خالية من أي معانات			
12	أريد أن أكون راضية عن حياتي كيفما كانت			
13	يجب أن أتفأول بالمستقبل			
14	أحب أن أشعر دائما بالاطمئنان الداخلي ولن يعكر صفو حياتي شيء			
15	يجب أن أحقق الكثير في حياتي			
16	يجب أن أتغلب على الخوف خاصة في الموافق الجديدة			
17	أريد أن أتخلص من الغضب الذي لا سبب له			
18	يجب أن لا ألتعثر في الحديث عندما أكون منفعلة وأكون ثابتة انفعاليا			
19	يجب أن أقلل من حالات الفتور لدي			
20	أحاول أن لا أبالغ في التأثر بمشكلات الآخرين			
21	يجب أن أتغلب على القلق الزائد			

ملحق (13): تحكيم المقابلة البحثية للاتزان الانفعالي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص إرشاد وتوجيه

قسم العلوم الاجتماعية

البيانات الشخصية:

- الدرجة العلمية:

- الاسم واللقب:

- مؤسسة العمل:

- التخصص:

أستاذي الفاضل/ أستاذتي الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه والتي أقوم بدراستها والموسومة

بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية لتحسين مستوى الاتزان

الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات".

تساؤلات للدراسة:

✓ ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات؟

✓ ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات؟

✓ ما مدى فاعلية النظرية العقلانية الانفعالية في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات

الجامعيات؟

ومن خلال التساؤلات وأهداف الدراسة تم إدراج الفرضيات التالية:

✓ توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي القائم على النظرية العقلانية الانفعالية في تحسين من مستوى الاتزان

الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة في القياس القبلي والبعدي لمقياس الاتزان

الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات.

التعريف الإجرائي للاتزان الانفعالي: وهو قدرة الطالبة الجامعية على السيطرة والتحكم في انفعالاتها أثناء تناولها للأحداث والمواقف في الحياة؛ والقدرة على ضبط انفعالاتها والابتعاد عن القلق والعصابية (التوتر) والتحلي بالمرونة والثبات الانفعالي وعدم الخضوع للاستثارات سواء داخل الجامعة وخارجها؛ وهو درجة التي تتحصل عليها الطالبات من خلال الاستجابة على مقياس الاتزان الانفعالي. ويظهر في السلوكيات التالية والتي تتمثل في الأبعاد الأربعة للاتزان الانفعالي:

التعريف بأبعاد الاتزان الانفعالي:

- **بعد السيطرة والتحكم:** ويعني قدرة الطالبة على احتواء والسيطرة على الانفعالات المختلفة وضبطها بما يحقق لها الاتزان.
- **بعد المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة:** ويعني قدرة الطالبة على التعامل مع الأحداث المختلفة بمرونة وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين.
- **الثبات الانفعالي:** ونعني به قدرة الطالبة على الاتزان وضبط الانفعال وعدم المزاجية والتقلبات النفسية والتذبذب في القرارات والتأثر بسهولة في المواقف الانفعالية.
- **التوجه نحو الحياة:** ونعني به قدرة الطالبة على التمتع بنظرة متفائلة نحو المستقبل ومواجهة تحديات المستقبل ومشكلاته بكل اتزان ورضا عن الحياة.

س1: عندما تمارسين حياتك مع الآخرين هل تشعرين بالرضا والإيجابية معهم ويجعلون منك إنسانة ناجحة ولكي مكانة جيدة بينهم؟

.....

س2: هل تتضايقين عندما تكونين في حوار أو نقاش ما مع زميلاتك في الدراسة أو حتى في حياتك العامة سواء في الأسرة أو مع أي شخص كان؟

.....

س3: تعتبرين نفسك طالبة متفهمة ومرنة في كل الظروف والأحوال مهما كانت الظروف الضاغطة التي تواجهينها من الأفراد أو الموافق بصفة عامة ؟

.....

س4: هل تغضبين بسرعة ولأسباب ومثيرات قد تكون تافهة جدا ولو تم معارضتك في فكرة أو عدم سماع رأيك بجدية أو معاملتك بأسلوب غير لائق؟

.....

س5: تجدين نفسك قادرة على اتخاذ القرارات السليمة بطريقة جيدة؟ وهل أقدمت عليها فعلا؟

.....

س6: عند مخاصمة أحد ما أي كان هل تقومي بمصالحته وتتغاضي عما فعل حتى ولو كان ذلك الفعل الذي مَورِسَ عليك يجرح مشاعرك وينقص من ذاتك أو يهينك أو يظلمك به؟

.....

س7: هل من السهل أن تغييري رأيك في شيء ما أو في قرار ما وفقا للظروف المتغيرة باستمرار ؟

.....

س8: يمكن وجود أشخاص مخلصين في حياتك سواء داخل الجامعة أو خارجها؟ هل سبق وواجهتي فعلا أناس لا يستحقون حبك وإخلاصك لهم؟

.....

س9: لا قدر الله وقعت في مشكلة ما سواء اجتماعية أو مادية أو نفسية أو دراسية أو أسرية أي كانت هل بإمكانك التكيف معها والسيطرة عليها بهدوء دون توتر وقلق زائد وتعطي المشكلة حجما أكبر من حجمها ؟

.....

س10: إذا أخطأ أحد في حقك ثم اعتذر منك بإمكانك أن تسامحيه!! حدثيني عن ذلك بوضوح.

.....

س11: فرضا لو تعرضت لأمر ما ضاغط ينم على مشكلات يمكن أن تحدث سواءا في أمور دراستك أو علاقاتك، وعرض عليك الحل الوسط هل تعارضين وتطالبين بحل آخر يناسبك ولا تقبلي غيره؟

.....

س12: إذا استنارك أي شخص أو موقف في الحياة هل تتماسكين ولا يظهر عليك الغضب والانفعال مباشرة دون التروي والهدوء والتفكير المنطقي الذي يساعدك في الرد العقلاني الصائب؟

.....

س13: هل تعتقدين أنك تسيطرين تماما على انفعالاتك أمام الآخرين ولا تنفلت منك مهما كان الأمر؟

.....

س14: إذا كنت بين جمع من الغرباء كيف تتصرفين؟ هل ستكونين طبيعية وعفوية في تصرفاتك أم تتحفظي جيدا على كل تصرفاتك أو كلامك؟

.....

س15: هناك العديد من الطالبات يعانين في حياتهن سوءا فيما يخص ذواتهن أو في علاقاتهن بالآخرين هل لديك ما تقولي في ذلك؟

.....

س16: أوصفي لي شعورك عندما تحققين إنجازات جديدا في الحياة؟

.....

س17: توقعاتك فيما يخص مستقبلك هل أنت ممن يرى المستقبل بوضوح ورؤية جيدة أم عكس ذلك؟

.....
س18: أترين بأنك ناجحة في حياتك متوافقة في (علاقاتك، دراستك، مجتمعك)؟

.....
س19: إذا تصورنا أن حياتك تكون دون حب كيف سيكون شعورك ونظرتك للحياة؟

.....
س20: لما يطلب منك التحدث عن نفسك وما بداخلك من خبايا أترين أن الأمر سهل ولا يحدث لك الارتباك والتأتأة خلال تحدثك؟

.....
س21: الناس ترى أنك إنسانة هادئة جدا أترين نفسك كذلك؟ وضح لي ذلك.

.....
س22: هل سبق وتعرضت لموقف غامض لم يحدث معك من قبل أو تغيرت علاقاتك بشكل غير متوقع ولم تتمكني من التعامل معها بشكل صحيح سواء كانت المواقف في الجامعة أو خارجها؟

.....
س23: إذا رتبتي عملك في خطة منظمة هل ينتابك حالات الفتور عند العمل على هاته الخطة وتتركي ما تقومين به وتؤجله إلى وقت غير محدد؟

.....
س24: سبق وأن شعرتي بالقلق مفاجئ أو حالة من التوتر دون سبب واضح ومقتنع قد تحتارين من حالتك التي أنت فيها أحيانا؟

.....
الأبعاد والأسئلة الخاصة بها:

5- السيطرة والتحكم: 20، 23، 13، 5.

6- المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة: 2، 3، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 14.

7- التوجه نحو الحياة: 15، 16، 17، 18، 19، 1.

8- الثبات الانفعالي: 24، 22، 21، 12، 4

ملاحظات عامة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أشكرك على خدمتك

ملحق (14): جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى	
العنوان	بناء العلاقة الإرشادية
الهدف	عرض الدراسة وتوضيح كيفية العمل أثناء تنفيذ البرنامج.
المحتوى	• التعرف على المشاركات وجعل نوع من الثقة المتبادل بين المرشدة والمسترشدات. • تعريف المشاركات بالبرنامج الإرشادي الذي سوف يتم تنفيذه وتوضيح كل ما يدور حول البرنامج وعرض الهدف منه وأهميته لهن. • التأكيد على أن للبرنامج فائدة بليغة بإمكانهن تغيير حياتهم للأفضل من خلاله. • تقديم القياس القبلي والاستجابة عليه بكل مصداقية. • ثم تقديم استبيان الحاجات الإرشادية التي على أساسها ستبنى الجلسات القادمة حسب احتياجات المشاركات. • انتهاء الجلسة والاتفاق على المواصله في البرنامج بكل تقاني والتذكير بموعد الجلسة القادمة.
الوسائل	جهاز الكمبيوتر، ملف المشاركة، كتيب توضيحي، دفتر ملاحظات.
الفنيات	الحوار + المناقشة
المشاركين	11 طالبة جامعية مشاركة من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	الصباحية مدتها حوالي 35 دقيقة
المكان	المكتبة المركزية
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي

الجلسة الثانية	
العنوان	تبصير المشاركات بالحاجات الإرشادية الخاصة بالاتزان الانفعالي لديهن.
الهدف	تعرف المشاركات على الاتزان الانفعالي وتوضيح الأفكار اللاعقلانية التي تؤثر في اتزانهن وإكسابهن مهارة للتفكير العقلاني من أجل تحقيق الاتزان والصحة النفسية الجيدة.
المحتوى	الترحيب بالطالبات والثناء على مثابرتهن وقابليتهن للعطاء. • عرض محاضرة مبسطة حول الاتزان الانفعالي ومدى أهمية وجوده في حياة الطالبة أو الفتاة بصفة عامة، ثم عرض فكرة النظرية التي تتصل بالاتزان الانفعالي ودور أو أثر الأفكار اللاعقلانية على الصحة النفسية للطالبة، ثم عرض مختصر يوضح أبعاد الاتزان الانفعالي، ومناقشة بعض الأفكار التي يدلينا بها خلال الحوار والتعرف عليها ما إذا كانت عقلانية أم لا وجعلهن يدركن أفكارهن بشكل دقيق كل بعد على حدا. (المحاضرة، الحوار والمناقشة) • طلب من المشاركات الإدلاء بأفكارهن عن صفات الشخص المتزن انفعاليا. (العصف الذهني) • تقديم الواجب البيتي.
الوسائل	جهاز الكمبيوتر + دفتر الملاحظات مع قلم + ملف المشاركة + قصاصة ملخصة للجلسة.
الفنيات	المحاضرة + الحوار والمناقشة + العصف الذهني.
المشاركين	11 من الطالبات الجامعيات المشاركات.
الفترة و المدة الزمنية	الصباحية من 45 إلى 60د
المكان	المكتبة المركزية
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
الواجب المنزلي	استحضار بعض المواقف التي ترين أنك فكرت أو تصرفت حيالها بطريقة لاعقلاني مع عرض وجيز للموقف، ثم وضع الأفكار اللاعقلانية وجعلها عقلانية ومنطقية في جدول توضيحي.
التقييم	كمشاركة ما تقييماك للجلسة؟

الجلسة الثالثة

العنوان	عرض الحاجات الإرشادية والأفكار اللاعقلانية المتعلقة ببعد السيطرة والتحكم.
الهدف	تعريف المشاركات بأسباب عدم الاتزان الانفعالي في جزئية السيطرة والتحكم ودحض الأفكار اللاعقلانية الفاعلة في ذلك.
المحتوى	• بعد الترحيب والتناء يتم مناقشة الواجب المنزلي السابق والتصريح بما اكتسبته من قدرة بعد الجلسة والواجب المقدم. • عرض ملخص عن هذا البعد وخلق حوار ونقاش على كل فكرة تصرح بها المشاركات، جمع محتوى الأفكار اللاعقلانية التي قدمها إليس والأفكار المعززة للاتزان الانفعالي والتوافق النفسي ثم الصحة النفسية والانفعالية للمشاركات. • التعرف على مضمون (A.B.C) حتى نتعرف على تركيبة الأحداث وكيفية التعامل معها بطريقة صحيحة حتى نكون أكثر عقلانية ومنطقية في حياتنا، وبذلك نكون أكثر تحكما وسيطرة على مجريات الحياة اليومية. • تقديم الواجب المنزلي.
الوسائل	سبورة+ أقلام الفلومستر بالإضافة إلى الوسائل المذكورة سالفا.
الفنيات	الحوار والمناقشة+ المحاضرة(المداخلة)+ فنية تعليم الآخرين.
المشاركين	11 طالبة جامعية مشاركة من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	المسائية من 45 إلى 60د
المكان	المكتبة المركزية
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
الواجب المنزلي	تكليف المشاركات بتعليم الآخرين بحيث تختار احد الزميلات في الدراسة أو خارج الدراسة أو حتى قريبتها وتقوم بتلخيص ما تعلمته خلال الجلسات السابقة عن الاتزان الانفعالي والبعد الأول وكذلك نموذج (A.B.C) بحيث تجعل الآخرين يتعرفون عن الاتزان الانفعالي ويتعرفوا على أفكارهم وذواتهم.
التقييم	كمشاركة ما تقيمك للجلسة؟

الجلسة الرابعة	
العنوان	عرض الحاجات الإرشادية والأفكار اللاعقلانية الخاصة ببعد المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة.
الهدف	تبصير المشاركات بأفكارهن سوءاً العقلانية أو اللاعقلانية الخاصة بالمرونة في التعامل مع الأحداث التي لها تأثير على الاتزان الانفعالي والتوافق مع الذات والآخرين خلال الأحداث اليومية وخاصة الضاغطة لديهن.
المحتوى	الترحيب والثناء على الطالبات، مناقشة الواجب المنزلي السابق والتأكد من تحقيق الهدف منه. • عرض مبسط حول أهمية اكتساب صفة المرونة بحيث تعتبر مكوناً من مكونات الشخصية المتزنة، ذلك أن الشخص من تركيبة اجتماعية فوجب أن يكون مرناً في التعامل مع الأشخاص والمواقف المختلفة حتى يعيش الفرد حالة من التواء والسعادة والاطمئنان الداخلي، وأن يجعل أفكاره منطقية نحو الأحداث حتى لا ينتج عن ذلك رفض للواقع والتصلب في التفكير والمعاملات ويشعر الشخص بالهدوء خلال حياته اليومية. • مناقشة بعض الأفكار التي تحد من تحلي الشخص بهذه الصفة المهمة. • دحض الأفكار اللاعقلانية فيما يخص المرونة. • تقديم الواجب المنزلي.
الوسائل	جهاز الكمبيوتر + ماسح ضوئي + دفتر الملاحظات مع قلم + كتيب توضيحي + ملف المشاركة.
الفنيات	المحاضرة (المداخلة) + الحوار والمناقشة + الدحض + التخيل.
المشاركين	11 طالبة جامعية مشاركة من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	الصبحية من 45 إلى 60د
المكان	المكتبة المركزية
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي.
الواجب المنزلي	المطلوب منك هو أن تتخيلي نفسك أمام موقف ضاغط ويحتاج منك أن تكون مرنة وأن تركزي على أفكارك تدرسي جيداً انفعالاتك وسلوكياتك أثناء هذه الموقف المتخيل، دوني أحداث هذا الموقف وصحي الذي ترينه خطأ سوءاً على مستوى التفكير أو الانفعال أو السلوك.
التقييم	كمشاركة ما تقيمك للجلسة؟

الجلسة الخامسة	
العنوان	عرض الحاجات الإرشادية والأفكار اللاعقلانية الخاصة ببعد التوجه نحو الحياة.
الهدف	التعرف على معنى التوجه نحو الحياة وما الأفكار والمعتقدات التي تعيق ذلك، وجعل الطالبات أكثر فاعلية وتفاؤلاً ورضا بالحياة حتى تشعر الطالبات بالاتزان الانفعالي.
المحتوى	الترحيب والثناء على المشاركات، مناقشة الواجب المنزلي السابق ومعرفة مدى قدرتهن على التفكير المنطقي في ذلك البعد، ثم الانتقال إلى بعد التوجه نحو الحياة. • مناقشة ضرورة التحلي بالرؤية الإيجابية نحو المستقبل والرضا عن النفس فهذا يعزز من اتزان الفرد انفعاليا ويجعله قادراً على مواصلة الحياة بنجاح. • توظيف نموذج إليس (A.B.C) في ترسيخ توجه إيجابي نحو الحياة ودحض الأفكار اللاعقلانية التي تعيق ذلك ثم استخدام نموذج النظرية (A.B.C.D.E) في معالجة تلك الأفكار المسببة للاضطرابات الانفعالية وفقدان الاتزان الانفعالي.
الوسائل	جهاز الحاسوب + كتيب توضيحي + ملف المشاركة + دفتر الملاحظات مع قلم.
الفنيات	الحوار والمناقشة + الدحض. الإيحاء والإيحاء الذاتي.
المشاركين	11 طالبة جامعية مشاركة من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	المسائية من 45 إلى 60د
المكان	المكتبة المركزية
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
الواجب المنزلي	المطلوب تخصيص وقت تجلس مع نفسك وتأخذ ورقة وقلم وتكتب ما الذي يجعل رؤيتك للحياة والمستقبل بنظرة سلبية وتوقع السوء في أي وقت وما الذي يجعلك غير راضية عن نفسك، ثم حللي تلك الأفكار واعرضيها عن ما تم شرحه من أفكار لاعقلانية وغيريها حتى تصبح عقلانية تساعدك على حياة إيجابية ومنتزعة.
التقييم	كمشاركة ما تقيّمك للجلسة؟

الجلسة السادسة	
العنوان	عرض الحاجات الإرشادية والأفكار اللاعقلانية الخاصة ببعد الثبات الانفعالي.
الهدف	التعرف على سمة الثبات الانفعالي وبيان مدى ضرورة اكتساب الفرد لهذه السمة حتى يعيش حياة هادئة بعيدة عن المزاجية المفرطة والاضطرابات الانفعالية عموماً.
المحتوى	بعد الاستقبال والترحيب بالطالبات مجدداً يتم مناقشة الواجب البيتي السابق ومعرفة مدى التأثير الذي أحدثه ومعرفة ما إذا كان يستوجب الإضافة عليه أم لا، بعد ذلك يتم عرض وتوضيح سمة الثبات الانفعالي وكيف تؤثر هذه السمة إيجاباً على الفرد إذا تحققت لديه، والتأكيد على أن الثبات الانفعالي له دور كبير في توافق الفرد اجتماعياً وذلك من خلال ابتعاد الفرد عن المزاجية والتذبذب الانفعالي الذي يعيق تواصل الفرد مع العالم الخارجي بشكل جيد. التأكيد على ضرورة معرفة الأفكار اللاعقلانية التي تنثير الانفعال بشدة والأفكار التي تعد عاملاً ضاغطاً على الفرد والتي تجعله في حالة من التهيج وسرعة الانفعال والقلق الشديد دون أسباب تستدعي ذلك. التأكيد على ضرورة تغيير الأفكار غير المنطقية حتى نكون أكثر ثباتاً في انفعالاتنا مما يجعلنا أكثر استقراراً وسعادة في الحياة.
الوسائل	عرض تقديمي + ماسح ضوئي + قصاصة توضيحية + دفتر ملاحظات مع قلم.
الفنيات	المحاضرة (المدخلة) + الحوار والمناقشة + الدحض.
المشاركين	11 طالبة جامعية مشاركة من تخصصات مختلفة.
الفترة المدة الزمنية	الصباحية من 45 إلى 60 د
المكان	قاعة خاصة
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
الواجب المنزلي	تقوم الطالبات بتدوين الانفعالات الشديدة التي كان لها أثر سلبي عليها، ثم تحدد الأفكار التي سببت هذا الانفعال وتحليلها حتى يتم إدراك التفكير اللاعقلاني ومحاولة دحض الأفكار اللاعقلانية حتى يصبح التفكير منطقياً والانفعال على قدر الحدث المثير للانفعال وبذلك يصبح الفرد في حالة من السواء والتوافق والاتزان الانفعالي.
التقييم	كمشاركة ما تقيمكم للجلسة؟

الجلسة السابعة	
العنوان	ملخص الجلسات
الهدف	التأكد من المكتسبات الجديدة حول الاتزان الانفعالي وتثبيت المهارات لديهن.
المحتوى	إعادة عرض الواجب البيتي الأول وإبلاغهن التحسن الملحوظ من خلال المقابلات. إعادة عرض الواجب البيتي الثاني والتأكد من التحسن خلال المقابلات. إعادة عرض الواجب البيتي الثالث والتأكد من التحسن خلال المقابلات. إعادة عرض الواجب البيتي الرابع والتأكد من التحسن خلال المقابلات. إعادة عرض الواجب البيتي الخامس والتأكد من التحسن خلال المقابلات.
الوسائل	ماسح ضوئي + عرض تقديمي + دفتر ملاحظة
الفنيات	الحوار والمناقشة + الدحض + العصف الذهني.
المشاركين	11 طالبة جامعية مشاركة من تخصصات مختلفة.
الفترة	الصباحية
المدة الزمنية	من 45 إلى 60د
المكان	المكتبة المركزية
الأسلوب	الإرشاد
الإرشادي	الجماعي
التقييم	كمشاركة ما تقيمك للجلسة؟

الجلسة الثامنة	
العنوان	إنهاء العملية الإرشادية
الهدف	التعرف على مستوى الأداء، ومعرفة النتائج الأولية، تطبيق القياس البعدي وإنهاء العملية الإرشادية.
المحتوى	• الترحيب بالمشاركات وشكرهم على التواصل الفعال خلال الجلسات. • تقديم القياس البعدي وتوضيح الهدف منه. • التأكيد على ضرورة الاستمرار في تطبيق ما تم اكتسابه خلال البرنامج. • تقديم شهادات المشاركة.
الوسائل	شهادة المشاركة
الفنيات	الحوار والمناقشة.
المشاركين	11 طالبة جامعية مشاركة من تخصصات مختلفة.
الفترة و المدة الزمنية	الصباحية من 30 إلى 45د
المكان	المكتبة المركزية
الأسلوب الإرشادي	الإرشاد الجماعي
التقييم	ما تقيمك للبرنامج الإرشادي المقدم.