

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي
لتحسين التوافق الشخصي لدى عينة من طالبات قسم علم النفس
بجامعة الملك عبد العزيز بجده

إعداد

د/ ميرفت نذير الشرقاوي

محاضر بقسم علم النفس - جامعة الملك عبد العزيز

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشاد جماعي عقلاي انفعالي في تحسين مستوى التوافق الشخصي لدى عينة من طالبات قسم علم النفس بجامعة الملك عبد العزيز . وبلغ عدد العينة الكلي (٣٢) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى هي : المجموعة التجريبية وعدد أفرادها (١٦) والمجموعة الثانية هي المجموعة الضابطة وعدد أفرادها (١٦) طالبة ، واستخدمت الباحثة مقياس التوافق الشخصي إعداد تغريد النجار (٢٠٠٥) والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة وهو مكون من ١٣ جلسة، وباستخدام برنامج التحليل الاحصائي (SPSS) توصلت الباحثة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس التوافق الشخصي لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج و أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس التوافق الشخصي لصالح القياس البعدي. كما تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس التوافق الشخصي .ووفقا لنتائج الدراسة تقترح الباحثة الاستفادة من البرنامج الإرشادي بتطبيقه على طالبات من مراحل وتخصصات دراسية مختلفة إذ أن التوافق الشخصي مطلب ضروري لكل طالبات الجامعة .

المقدمة

تعد الجامعة من أهم القطاعات التنموية في المجتمع، فلم يعد مفهوم الشباب الجامعي يشير إلى أنها مجرد مرحلة سنوية تحتاج فيها الطالبة إلى مجموعة من الخدمات التي تعدها للمستقبل، بل اتسع هذا المفهوم إلى النظر إلى هذه المرحلة على أنها فترة من حياة الانسان، يتميز فيها بمجموعة من الخصائص، تجعلها أهم فترات الحياة، وأخصبها، وأكثرها صلاحية للتجاوب مع المتغيرات السريعة والمتلاحقة التي يمر بها المجتمع الإنساني المعاصر. ولأن موضوع الدراسة الحالية خاص بالطالبات دون الطلبة كان لا بد من تحديد المشكلات والصعوبات التي تواجه الطالبات، وتحدي من توافقه ونموه السوي،- وكما هو معروف- فالجامعة تؤدي دوراً كبيراً في التوافق النفسي السليم، وتعديل السلوك؛ حيث تقضي فيها الطالبات فترة مهمة من حياتهن، وتساهم في صقل شخصياتهن، وإكسابهن العديد من الخبرات و المهارات العلمية، والعملية، والشخصية، والتي تترك فيهن أثراً كبيراً لعقود قادمة من حياتهن. (قلندر، ٢٠٠٣) لذلك أجريت العديد من الدراسات التي تناولت متغيرات نفسية عديدة؛ للمحافظة على سلامة البناء النفسي لهؤلاء الطالبات، بما يحقق لهن شخصية متزنة وناجحة. كل ذلك لحثهن على الاستكشاف، والتعلم، والبحث عن الذات وتطويرها. (الأطرش، ٢٠٠٠)

كما أن عملية التوافق الشخصي تعد ذات أهمية بالنسبة لطالبات الجامعة؛ لما لها من تأثير على تفاعلهن الشخصي والاجتماعي، بالإضافة إلى تحصيلهن الدراسي في الجامعة، فطالبات الجامعة بحاجة للاهتمام والرعاية النفسية؛ وذلك

لخصوصية مرحلتين العمرية، وطبيعة دراستهن وبيئتهن الجامعية التي تتطلب جهداً، ومثابرة، وتفاعلاً مع متغيرات جديدة تقود في كثير من الأحيان إلى التوتر، وتعرضهن لضغوط تجعل منهن أشخاصاً في أمس الحاجة إلى المتابعة النفسية. (العلي بك، ٢٠٠٤)

ومن هنا فإن مرور الطالبة بهذه المرحلة العمرية يحتم وجود متطلبات وحاجات نفسية كثيرة، فهي هنا تسعى إلى بناء شخصيتها؛ من خلال إثبات ذاتها ككيان يتمتع بالاستقلالية، وإلى الثقة بنفسها وبالآخرين، وإلى تأكيد و تحقيق الذات والألفة بالمحيط. (نادية شريف، محمد عوده، ١٩٨٦) فالطالبات كغيرهن من أفراد المجتمع، لهن دوافعهن وحاجاتهن؛ حيث إن مستويات توافقهن الشخصي والاجتماعي يعتمد بشكل أساسي على قدرتهن في التعامل مع تلك الدوافع والحاجات والمشكلات، وهذا ما يؤكد على الدور الذي يجب أن تلعبه المؤسسات التعليمية في مساعدة طالباتها؛ من أجل الوصول إلى مستوى توافقي نفسي ملائم؛ إذ إن الإهمال في إشباع حاجاتهن سيقودهن إلى فقدان التوافق النفسي الملائم. (العويضة، ٢٠٠٥)

كما يعتبر موضوع التوافق من المواضيع الأساسية والهامة التي شغلت حيزاً كبيراً في الدراسات والأبحاث؛ لأهميته في حياة الأفراد، فهو الهدف الرئيسي لجميع فروع علم النفس بصورة عامة، وهو من أهم الأهداف للعملية الإرشادية والعلاج النفسي. (شعبان، ٢٠١٠) فهو يعتبر دليلاً ومؤشراً على الصحة النفسية، والسلامة من الاضطرابات والمشكلات النفسية، حيث إن الإنسان يمر بعدة مراحل للنمو في حياته، وكل مرحلة تتطلب من الفرد القيام بأدوار

اجتماعية ونفسية معينة - بدءاً من مرحلة الطفولة المبكرة، وانتهاءً بمرحلة الشيخوخة، مروراً بمراحل المراهقة والنضج - كل هذا يستوجب تعديلاً مستمراً في سلوكه، وتغييره وفقاً لمتطلبات المرحلة؛ ليصل لحالة التوافق التي تمكنه من العيش بسلام داخلي مع نفسه، كما هو مع محيطه الاجتماعي مما ينعكس على أداء أدواره بكفاءة وفاعلية. (الكلحوت، ٢٠١١)

ولمفهوم التوافق معان عديدة؛ فقد يعني: للبعض السعادة والتحرر من المشكلات الشخصية، وقد يعني: التعامل غير التوافقي مع متطلبات ومواقف الحياة، ويمكن تصنيف هذه المعاني المختلفة إلى مجموعتين أساسيتين: فهناك الاستجابة التوافقية المرتكزة على المشكلة، وتتضمن محاولة الفرد فهم وتحديد المشكلة، والعمل على إيجاد حلول ممكنة لها، وتكون هذه المحاولة ذات توجه خارجي، وهي استراتيجيات موجهة نحو تعديل الموقف أو سلوكيات الآخرين. أو تكون ذات توجه داخلي، وهي تلك الاستراتيجيات التي تتضمن الجهود التي يبذلها الفرد لإعادة تقييم المواقف والحاجات؛ من أجل تطوير المهارات والاستجابات الجديدة. (الأطرش، ٢٠٠٠)

ويمكن تعريف التوافق الشخصي على أنه: تلك السلوكيات والأفكار التي يستخدمها الفرد بوعي تام ليتعامل أو ليسيّطر على تأثيرات المواقف الضاغطة التي يمر فيها الفرد حالياً أو تلك التي من المتوقع أن يواجهها مستقبلاً. (النابلسي، ٢٠٠٩) أو أنه "عملية تفاعلية بين الفرد وبيئته، فيقوم الفرد من خلال هذه العملية إما بتعديل سلوكه، أو بتعديل بيئته. فالنفاق هنا هو عملية مستمرة؛ نظراً لعدم استقرار الفرد وبيئته. ومن خلال هذه العملية يتعامل

الفرد مع متغيرات داخلية وخارجية، ولذلك فإن على الفرد أن يدرك أنه ليس هناك توافقاً تاماً، أو مثاليًا، وأن أفضل ما يمكن إنجازه هو التوافق الذي يحقق الرضا النسبي". (الأطرش، ٢٠٠٠)

ويتضمن التوافق الشخصي مجالين أساسيين ، الأول: التوافق الشخصي (مع الذات) ويتمثل في إشباع الفرد لحاجاته الشخصية وفهمه لذاته فهماً واقعياً وتقبله لها واحترامها وتحمله للمسؤولية. الثاني : التوافق الانفعالي ويعرف بقدرة الفرد على السيطرة على الانفعالات واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات.(شعبان، ٢٠١٠)

الجدير بالذكر أن اكتساب المهارات من شأنه أن يؤدي إلى حدوث التوافق، والذي هو في الواقع محصلة ما مر به الفرد من تجارب وخبرات أدت به إلى كيفية إشباع حاجاته وتعامله مع غيره من الأفراد في مجتمعه . وهذه المهارات تكسب الفرد المرونة، وعدم الجمود، بحيث يستطيع الفرد أن يتقبل المواقف الجديدة في حياته، و أن تصدر منه استجابات ملائمة نحوها، عندها يكون أكثر توافقاً وتكيفاً مع الوسط البيئي والاجتماعي الذي يعيش فيه.(عطية، ٢٠٠١)

مما سبق نرى أن التوافق الشخصي من الموضوعات التي من المهم أن نعطيها كل الاهتمام، ونعمل على حل الطالبات على اكتسابه بشكل سوي وبدرجة مرتفعة ؛ لذلك كان من اللازم تصميم برنامج إرشادي يساعد على تحسين درجة التوافق الشخصي لديهن، فالهدف مساعدة الطالبات على تطوير عدد من المهارات والقدرات المعرفية والسلوكية؛ لخفض الأبعاد السلبية لعدم التوافق الشخصي، والتي تقلل من الأداء الأكاديمي والقدرة على التعاطي مع مواقف

الحياة اليومية، فالأساس في درجة التوافق: هو أن تمتلك الطالبات مشاعر الضبط والسيطرة على عملية التعلم، وأن تكون لديهن معلومات كافية عما هو متوقع مواجهته في الحياة، وأن يتلقين تغذية راجعة تتعلق بما يمكن عمله لتحسين الأداء لديهن، فأمثال هؤلاء الطالبات لا يمكن أن يشعرن بالضعف والعجز، وسوف يطورن استراتيجيات توافقية خاصة بهن.

من هنا ترى الباحثة أن إجراء هذه الدراسة- وما قد تنتهي إليه من توصيات- سيعزز من ثقة الطالبات بأنفسهن، وبقدراتهن في التأثير في مجريات الأحداث والمشكلات التي تعترضهن، مما سيساهم على تحسين التوافق الشخصي لديهن، مما ينعكس بشكل إيجابي على حياتهن بشكل عام.

مشكلة الدراسة

تهتم الجامعات في شتى أنحاء العالم وفي المجتمعات المختلفة برعاية طلابها من كافي النواحي فدورها ليس مقتصر على الاهتمام بالبحث والتحصيل العلمي واكتساب المعارف والمعلومات عند طلابها فقط، بل أيضا الاهتمام بصحتهم النفسية من خلال المساعدة على تنمية التوافق الشخصي لديهم .

وبما أن المرحلة الجامعية قد تكون نهاية المشوار العلمي لكثير من الطالبات، اللاتي سيتجهن بعدها نحو الحياة العملية، فإن دراسة التوافق الشخصي أمر في غاية الأهمية. ذلك يستدعي تنمية كل ما هو أساسي لإحداث التوازن الداخلي الذي يساعد على تكامل شخصياتهن بالذات لدى طالبات قسم علم النفس فالأشخاص المنتمين لهذا التخصص محتاجين الى توفر وتنمية العديد

من المهارات وقدر عالي من التوافق الشخصي حتى يستطيع أن يساعدهن أنفسهن بالدرجة الأولى ومن ثم مساعدة الآخرين .

كذلك تتضح مشكلة للدراسة الحالية من خلال ملاحظة الباحثة؛ لما تعانيه فئة من طالبات قسم علم النفس اليوم؛ جراء العديد من المشكلات النفسية الناتجة عن نقص التوافق الشخصي، مثل عدم تحقيق الذات والاستقلالية ونقص تأكيد الذات وضعف في بعض المهارات مثل مهارة الاستماع والمحادثة والتواصل غير اللفظي وغيرها والذي من أهم أسباب ذلك كله تبني الأفكار اللاعقلانية وغير المنطقية للتعامل مع الأحداث والمواقف. فمن خلال التعامل مع العديد من الطالبات اتضح أن هناك حاجة ماسة لمثل هذه البرامج؛ لمساعدتهن على التوافق في هذه المرحلة من حياتهن بطريقة أكثر منطقية وعقلانية في أكثر من جانب؛ إذ إن الحياة تحتاج إلى توفر العديد من مقومات النجاح، فالتحديات كثيرة - وتبدو في كثير من الأحيان لبعض الطالبات صعبة في حال لم يكن لديهن استراتيجيات للتعامل معها، لذلك من الضروري أن يتوفر للطالبة قدر من التوافق الذي يحقق لها القبول الاجتماعي، والرضا عن النفس، والنجاح في تبادل العلاقات مع الآخرين؛ حيث إن توافق الطالبة مع الحياة الجامعية وشعورها بالرضا والارتياح عن نوعية حياتها ينعكس على تحصيلها الأكاديمي، وليس في هذا الجانب فقط بل على حياتها خارج الجامعة أيضًا، وسيستمر معها لما بعد التخرج. من هنا يأتي دور الإرشاد، لذا وجب إعداد هؤلاء الطالبات إعدادًا جيدًا في كافة المجالات،

ومنها: الجانب المعرفي، والانفعالي؛ لمساعدتهن على استخدام التفكير المنطقي الذي يزيد من إنجازهن، وفعاليتهن، وتحسين درجة توافقهن الشخصي .
ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال التالي :

ما فعالية برنامج إرشادي عقلاي انفعالي لتحسين التوافق الشخصي لدى عينة من طالبات قسم علم النفس بجامعة الملك عبد العزيز ؟
هدف الدراسة

١- تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشاد جماعي عقلاي انفعالي في تحسين درجة التوافق الشخصي لدى عينة من طالبات قسم علم النفس بجامعة الملك عبد العزيز .

أهمية الدراسة :

الأهمية من الناحية النظرية :

تستمد الدراسة الحالية أهميتها لكونها تتناول موضوع في غاية الأهمية، وهو التوافق الشخصي لدى طالبات قسم علم النفس ، فكما هو معلوم أنها مرحلة بداية الشباب التي يتم فيها التخطيط لكل نشاطات الحياة المستقبلية، حيث تعد مرحلة الشباب من أكثر المراحل التي تستدعي العناية؛ لما يتخللها من مشكلات نفسية واجتماعية، قد يساعد في تفاقمها التعاطي مع الأمور والأحداث بطريقة لا عقلائية؛ إذ إن ردة الفعل التي تحدثها الطالبة حول موقف ما أو موضوع ما هي إلا بسبب الأفكار والمعتقدات التي تكونها عن نفسها، وليس بسبب الموقف أو الحدث، لذا فإنه بتقنين هذه الأفكار اللاعقلانية ودحضها ستستطيع الطالبة أن تقيم، وتتعامل مع الأمور بطريقة منطقية، وبالتالي

ستصل شخصيتها، وتحقق ذاتها، وسيحسن التوافق الشخصي لديها، لذا لا بد من أن تسهم الجامعة وكوادرها في الاهتمام بالطالبات وحاجاتهن المختلفة في هذه المرحلة؛ لتحقيق النمو السليم والمتكامل لشخصية الطالبة، وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي لها، إذ إن الاهتمام بأفراد هذه الفئة يؤدي إلى إعدادهن إعدادًا يمكنهم من الابتكار، والتجديد، والمساهمة الإيجابية في صنع المستقبل لهذا المجتمع. وتتبقى أهمية هذه الدراسة أيضًا من كون هذا الموضوع - بحسب حدود علم الباحثة - لم يجد الاهتمام الكافي به من جانب الباحثين في الدراسات العربية عامة، وفي الدراسات داخل المملكة العربية السعودية خاصة. بالإضافة إلى أنه يتوقع أن تساهم هذه الدراسة في إلقاء الضوء على دور الإرشاد النفسي في مساعدة طالبات الجامعة، مما يساعد في تحقيق أكبر قدر من التوافق الشخصي لديهن.

الأهمية من الناحية التطبيقية :

تتمثل الأهمية التطبيقية في تقديم برنامج إرشادي للاستفادة منه في تحسين درجة التوافق الشخصي لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز، وتجدر الإشارة إلى أن هناك ندرة في الدراسات التي قدمت برامج إرشادية وعلاجية لهذه المشكلة بالجامعات السعودية، لذا فإن نتائج هذه الدراسة ستعزز وتدعم هذا الدور الإرشادي والعلاجي الذي لمست الباحثة مدى حاجة الطالبات له، من هنا جاءت هذه الدراسة لاقتراح هذا البرنامج الذي ستستفيد منه العديد من الجهات مثل مراكز الإرشاد الجامعي .

مفاهيم الدراسة

البرنامج الإرشادي :

"هو برنامج مخطط منظم وفق أسس علمية؛ لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة للأفراد والجماعات، بهدف مساعدة المشاركين في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي والمتعل". (زهران، ٢٠٠٥، ٤٣٩)

- وتعرف الباحثة البرنامج
- الحدود البشرية: يمثل المجال البشري في هذه الدراسة عينة من طالبات علم النفس في كلية الآداب والعلوم الإنسانية.
- الحدود المكانية والزمانية: يمثل المجال المكاني لهذه الدراسة جامعة الملك عبد العزيز بجدة وأجريت الدراسة في العام الدراسي ١٤٣٣-١٤٣٤ هـ .

الإرشادي إجرائياً لأغراض هذه الدراسة بأنه: برنامج يقدم لطالبات في إطار جماعي، وهو قائم على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، ويشتمل على فنيات معرفية وسلوكية، بهدف تحسين درجة التوافق الشخصي لديهن، و يتكون من (١٣) جلسة، بواقع (٣) جلسات أسبوعياً، مدة كل جلسة ساعة ونصف، أي (٩٠) دقيقة.

التوافق الشخصي : يعرف أبو عوض (٢٠٠٨) التوافق الشخصي بأنه: "إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وتقبله لذاته، واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة، ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية" . (أبو عوض، ٢٠٠٨، ٦)

وتعرف الباحثة التوافق الشخصي إجرائياً بمجموع الدرجات التي حصلت عليها الطالبات على مقياس التوافق الشخصي المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على الحدود التالية :

الحدود الموضوعية :تتحدد الدراسة بالموضوع الذي نتناوله وهو بناء برنامج إرشادي؛ لتحسين التوافق الشخصي
فروض الدراسة :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية (الضابطة) على مقياس التوافق الشخصي لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس التوافق الشخصي لصالح القياس البعدي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية للقياسين (البعدي - التبعي) على مقياس التوافق الشخصي.

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج شبه التجريبي القائم على المجموعات المتكافئة، واختبار فروض الدراسة تم استخدام الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة؛ للكشف عن التكافؤ، والتأكد من الأسلوب العشوائي في الاختيار. والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة؛ للكشف عن الفروق ودلالاتها التي قد يحدثها المتغير المستقل للتجربة؛ حيث إن هذا التصميم يمنح الباحثة قدرًا

مقبولا من الثقة بأن الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ينجم عن البرنامج وحده، وليس راجع لأي متغير دخيل على التجربة.
مجتمع الدراسة

لتحقيق أهداف البحث فقد تم اختيار مجتمع الدراسة الحالية من طالبات قسم علم النفس بكلية الآداب والعلوم الإنسانية، المسجلات في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٣هـ - ١٤٣٤هـ. والجدير بالذكر أن سبب اختيار العينة من قسم علم النفس أنه من خلال ملاحظة الباحثة و الملاحظات التي تصدر من أعضاء هيئة التدريس في القسم لوحظ انخفاض درجة التوافق الشخصي عند الطالبات خاصة أن قبولهن يتم بناءا على المعدل دون إجراء مقابلة شخصية أو تطبيق اختبارات نفسية للتأكد من مناسبتهن للدراسة في هذا القسم وحيث أن هذا القسم يخرج طالبات يعملن في الحقل التعليمي أو الإرشادي فهن أحوج ما يكون للتوافق الشخصي السليم والتأهيل المناسب لهذا المجال ، إذ أن تعرض الطالبات لمثل هذه البرنامج سيساعدهن على زيادة التوافق الشخصي بتطبيق ما فيه في حياتهن اليومية مما سينعكس ايجابا عليهن وعلى القسم والمجتمع والعكس صحيح وهذا ما يحتجن اليه في دراستهن وعملهن مستقبلا .

عينة الدراسة

تم توزيع المقياس على عينة قوامها (١٢٨) طالبة من طالبات المستوى السادس والسابع والثامن بقسم علم النفس، ومن ثم تم تحديد الطالبات اللاتي حصلن على أدنى الدرجات على مقياس التوافق الشخصي عن طريق استخراج

الأرباعيات الأدنى للعينة، وبلغ عددهن (٣٢) طالبة، ومن ثم تم تقسيمهن إلى مجموعتين، الأولى هي: المجموعة التجريبية وعدد أفرادها (١٦) طالبة، والمجموعة الثانية هي: المجموعة الضابطة وعدد أفرادها (١٦) طالبة، بعد ذلك تم الإعلان عن المجموعة التي سيطبق عليها البرنامج الإرشادي بناء على رغبة الطالبة في المشاركة بالبرنامج، وتم إجراء مقابلة مع كل طالبة على حدة، تم من خلالها التأكد من قدرة الطالبات على حضور الجلسات، والالتزام بالفترة المحددة للبرنامج، وتعريف الطالبات بأهمية البرنامج، وأهدافه، ومدى تأثيره على حياتهم المستقبلية، والمشاكل التي تعاني منها الطالبات فيما يخص توافقهن الشخصي بشكل عام.

أدوات الدراسة

استخدمت الباحثة أداتين، هما:

أ- مقياس التوافق الشخصي من إعداد: تغريد النجار (٢٠٠٥).

قامت تغريد النجار بإعداد مقياس التوافق الشخصي، كأداة تقيس التوافق الشخصي بالنسبة لطلاب الجامعة. وقد استمدت بنود المقياس من التراث السيكولوجي المتمثل في المقاييس، والدراسات السابقة التي تناولت موضوع التوافق الشخصي.

اولا: وصف المقياس

يتضمن المقياس (٤٣) عبارة، موزعة على (٥) أبعاد، وهي : الاعتماد على النفس، و الإحساس بالقيمة الذاتية، و التحرر من الميل إلى الانفراد، و الخلو من الأعراض المرضية، والشعور بالانتماء .وكل بعد من الأبعاد الأربعة يحتوي على عدد من البنود

صدق وثبات مقياس التوافق الشخصي في الدراسة الحالية :

الصدق : للتحقق من صدق مقياس التوافق الشخصي؛ استخدمت الباحثة ثلاثة طرق(الصدق الظاهري "صدق المحكمين"، الاتساق الداخلي، الصدق البنائي).

أ- الصدق الظاهري "صدق المحكمين"

تم تحقيق هذا النوع من الصدق في هذه الدراسة من خلال عرض المقياس على مجموعة من الأساتذات ذوي الاختصاص والخبرة في مجال علم النفس؛ لتقييمه من كافة جوانبه (الدقة العلمية، الصياغة، وضوح المعنى، تحديد موضوع الفقرة الواحدة) ، وقد أخذت الباحثة بكافة الملاحظات والآراء القيمة- والتي من شأنها أن تعطي للدراسة قيمة علمية، وعلى أساس تلك الملاحظات ظهر المقياس بشكله النهائي مكوناً من (٤٣) فقرة، صالحاً للتطبيق

ب - الاتساق الداخلي :

يقصد بصدق الاتساق الداخلي: مدى اتساق كل عبارة من عبارات الأداة مع البعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، وقد قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للأداة لعينة استطلاعية مكونة من (٣٥) طالبة من قسم علم النفس ، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات الأداة والدرجة

الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كما هو موضح في الجدول التالي حيث تم الاكتفاء برقم فقرة البعد .

جدول رقم (١)

يوضح معامل ارتباط كل فقره مع البعد الذي تنتمي اليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	*0.587	12	*0.437	23	*0.384	35	*0.859
2	*0.487	13	*0.546	24	*0.528	36	*0.843
3	*0.376	14	*0.610	25	*0.634	37	*0.881
4	*0.499	15	*0.600	26	*0.610	38	*0.867
5	*0.710	16	*0.764	27	*0.609	39	*0.822
6	*0.432	17	*0.684	28	*0.487	40	*0.852
7	*0.208	18	*0.521	29	*0.322	41	*0.823
8	*0.556	19	*0.737	30	*0.737	42	*0.644
9	*0.548	20	*0.610	32	*0.610	43	*0.705
10	*0.576	21	*0.614	33	*0.614		
11	*0.476	22	0.868	34	*0.903		

*وجود دلالة عند مستوى ٠.٠١

يلاحظ من الجدول (١) أن جميع معاملات الارتباطات لجميع الفقرات موجبة الإشارة، ودالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١)، أي: أن فقرات الدراسة تتمتع جميعها بصدق الاتساق الداخلي الجيد في مجتمع الدراسة الحالية.

ج- الصدق البنائي :

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقيق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
**0.641	الاعتماد على النفس
**0.822	الاحساس بالقيمة الذاتية
**0.777	التحرر من الميل الى الانفراد
**0.844	الخلو من الاعراض المرضية
**0.609	الشعور بالانتماء

**وجود دلالة عند مستوى ٠.٠١

يتبين من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد الرئيسية الخمسة لمقياس التوافق الشخصي والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٦٠٩ و ٠.٨٤٤) وهي قيم مرتفعة، وجميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام المقياس في الدراسة الحالية باطمئنان.

الثبات

للتحقق من ثبات مقياس التوافق الشخصي؛ استخدمت الباحثة ثلاثة طرق (معامل ثبات ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية، إعادة التطبيق) وفيما يلي جدول رقم (٣) لتوضيح قيم معاملات الثبات.

جدول (٣)

قيم معاملات الثبات بطريق الفا كرونباخ والتجزئة النصفية

وإعادة التطبيق لمقياس التوافق الشخصي

قيم معاملات الثبات			
إعادة التطبيق	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
٠.٧١٩	٠.٧٣٨	معامل النصف الأول	٠.٨٩٠
	٠.٨١١	معامل النصف الثاني	
	٠.٨٣٢	سبيرمان-براون	
	٠.٧٧٩	جتمان	

يتبين من الجدول (٣) أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بلغت (٠.٨٩٠)، وبطريقة التجزئة النصفية بلغت قيمة ثبات النصف الأول (٠.٧٣٨) وبلغت قيمة ثبات النصف الثاني (٠.٨١١)، وكانت قيمة ثبات سبيرمان- براون (٠.٨٣٢)، وبطريقة جتمان (٠.٧٧٩)، في حين بلغت قيمة الثبات بطريقة إعادة التطبيق ٠.٧١٩، أي: أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة، وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام المقياس في الدراسة الحالية باطمئنان.

ب - البرنامج الإرشادي

وهو برنامج إرشادي جماعي من إعداد الباحثة و استندت في تصميم البرنامج على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي للعالم ألبرت أليس. يطبق على الطالبات اللاتي يعانين من سوء التوافق الشخصي بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، ويهدف هذا البرنامج إلى تحسين درجة التوافق الشخصي لديهن. وهو قائم على عدد من الجلسات المخططة والمنظمة؛ بناءً على الأسس العلمية للخدمات الإرشادية، وكل جلسة لها موضوع وأهداف وفتيات مختلفة عن الأخرى، وتتراوح الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج ١٣ جلسة، ومدة كل جلسة ساعة ونصف، أي: (٩٠) دقيقة، ماعدا الجلسة رقم (١١) فكانت مدتها ساعتين.

وتقوم فكرة الأهداف المعرفية على أن العوامل المعرفية تتفاعل مع الشعور والسلوك لإنتاج الأعراض، وبالتالي إذا أمكن تعديل هذه المعارف أمكن علاج المشكلة، وفي ضوء هذا التوجه يكون محتوى البرنامج تنفيذ الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، وإعادة البناء المعرفي لديهن بمعارف جديدة إيجابية

تتعلق بالمشكلة، وأسبابها، وآثارها، وفهم البدائل المتاحة، وتكوين اتجاهات جديدة نحو أنفسهن ونحو الآخرين، وتوضيح أن هذه الأفكار سبب من أسباب عدم القدرة على التوافق الشخصي بشكل جيد.

وأما فيما يتعلق بالمهارات التي يتضمنها البرنامج الإرشادي فهي تهدف إلى تنمية مهارة توكيد الذات، وتحقيقها، والاستقلالية، ومهارة الاستماع الفعال، ومهارة إعادة الصياغة، ومهارة المحادثة، ومهارة الاتصال غير اللفظي، و مهارة حل المشكلات، ومهارة توليد البدائل، ومهارة اتخاذ القرار.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

اختبار مان وتتي (Mann-Whitney) واختبار ويلكوسون (Wilcoxon) بما يتناسب مع نوع فروض الدراسة .

الدراسات السابقة : تم تقسيم الدراسات السابقة إلى ثلاثة أقسام :

أ- الدراسات التي تناولت موضوع التوافق الشخصي، وعلاقته ببعض المتغيرات.

دراسة المصري (١٩٩٤) بعنوان " أثر الجنس والاسلوب المعرفي (التصائب والمرونة) على التوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة " وقد هدفت إلى معرفة أثر الجنس، والتخصص، والاسلوب المعرفي على التوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الجامعية بالتحديد، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٧٥) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس الاسلوب المعرفي للتصائب والمرونة، ومقياس التوافق الشخصي والاجتماعي، وهما من إعداد الباحث، وتم استخدام المنهج الوصفي، وقد أظهرت النتائج بالنسبة لمتغير الجنس وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث، وفي جميع أبعاد التوافق

الشخصي والاجتماعي، أما بالنسبة لمتغير التخصص فقد وجد أن هناك فروقاً بين طلبة الكليات الإنسانية وطلبة الكليات العلمية لصالح طلبة الكليات الإنسانية على بعد التوافق الاجتماعي. أما بالنسبة لمتغير الأسلوب المعرفي فقد تبين وجود فروق بين الأسلوب المعرفي المرن والأسلوب المعرفي المتصلب لصالح طلبة الأسلوب المعرفي المرن وعلى جميع أبعاد التوافق الشخصي والاجتماعي. كما أظهرت النتائج أنه لا أثر للتفاعل ما بين الجنس والتخصص والأسلوب المعرفي على التوافق الشخصي والاجتماعي. أما بالنسبة للعلاقة بين مستوى الأسلوب المعرفي والتوافق الشخصي والاجتماعي تبعا لسنوات الدراسة؛ فإن النتائج تشير إلى وجود ارتباط سالب بين الأسلوب المعرفي المرن ومشكلات التوافق الشخصي والاجتماعي، مما يؤكد أن زيادة مرونة الأسلوب المعرفي تؤدي إلى رفع درجة التوافق الشخصي والاجتماعي.

دراسة العلي بك (٢٠٠٤) بعنوان "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة الموصل" والتي هدفت إلى معرفة الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، وانعكاس ذلك على توافقهم النفسي والاجتماعي وهدفت كذلك لمعرفة طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق النفسي والاجتماعي وفقا للمتغيرات الآتية (الجنس- الصف الدراسي- التخصص الدراسي)، وقد تكونت العينة من (١٣٩٤١) من (١٧) كلية وهم من طلاب السنة الأولى والرابعة في الجامعة، وقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي، أما بالنسبة للأدوات فتم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني، ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمحمد جابر، وقد أظهرت النتائج: أن الأفكار

ب - الدراسات التي تناولت تأثير البرامج الإرشادية في تحسين التوافق الشخصي. دراسة عربيات (٢٠٠١) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التكيف مع الحياة الجامعية" وقد هدفت إلى بناء برنامج إرشادي لتحسين التكيف مع الحياة الجامعية، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبًا، وقسمت إلى مجموعتين، إحداهما: مجموعة تجريبية، وأخرى: ضابطة، وطبق عليهم مقياس التكيف مع الحياة الجامعية من إعداد الباحث وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلاب الجامعة يعانون من مشكلات أكاديمية، ونفسية، واجتماعية، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين درجات المجموعة التجريبية في مقياس التكيف للحياة الجامعية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، كما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائيًا بين درجات المجموعة الضابطة في مقياس التكيف للحياة الجامعية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، كما توصلت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائيًا بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس التكيف للحياة الجامعية لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة حطاب (٢٠٠٢) بعنوان "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي للطلبة الجدد ذوي الذكاء الاجتماعي المنخفض في الجامعة الهاشمية" وقد هدفت إلى بناء برنامج إرشاد جمعي؛ لتحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي للطلبة الجدد ذوي الذكاء الاجتماعي المنخفض، وتكونت العينة من (٢٤) طالب وطالبة من طلاب كلية العلوم التربوية في الجامعة الهاشمية، وقد تم استخدام مقياس التكيف الشخصي والاجتماعي، ومقياس الذكاء الاجتماعي، و استخدم المنهج التجريبي في

الدراسة؛ حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية تتألف من (١٢) طالب وطالبة، والثانية؛ ضابطة وتتألف من (١٢) طالب وطالبة؛ حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الجمعي، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي، وأشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي تأثروا إيجابياً مقارنة مع الآخرين الذين لم يتم إرشادهم.

ج- الدراسات التي تناولت البرامج القائمة على العلاج العقلاي الانفعالي السلوكي والأفكار اللاعقلانية :

- دراسة كرامر وكوبشيك (Cramer & Kupshik,1993)

بعنوان " أثر الأفكار العقلانية واللاعقلانية على شدة ولا تلاومية المشاعر والمعتقدات العقلانية عند مرضى العلاج النفسي" وهدفت إلى البحث عن أثر المعتقدات اللاعقلانية على استثارة المشاعر المناسبة للموقف، مثل: الحزن، وعدم السعادة، والانعاج، والمشاعر غير المناسبة مثل: الغضب والقلق، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧) طالباً مكنتباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى (١٣) طالباً، عرضت عليهم قائمة من المعتقدات العقلانية، وطلب منهم تكرارها، والتدريب عليها، وطلب من المجموعة الثانية التي بلغ عددها (١٤) طالباً أن يكرروا قائمة من المعتقدات اللاعقلانية عرضت عليهم، وطبق عليهم اختبار المعتقدات اللاعقلانية وقائمة المشاعر المناسبة، ومقياس القلق، ومقياس الضغط النفسي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل من المشاعر المناسبة وغير المناسبة؛ حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الضغط النفسي لصالح

المجموعة الثانية، ويدل ذلك على أن للمعتقدات العقلانية دورًا إيجابيًا في خفض المشاعر السلبية، بينما تستثير المعتقدات اللاعقلانية المشاعر غير المناسبة، ومن ضمنها الضغط النفسي والقلق.

- دراسة عامر (٢٠٠٥) بعنوان "العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها" والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر، وتكونت العينة من (٩٠٠) طالب وطالبة؛ منهم (٣٧٠) طالبًا و(٣٥٠) طالبة من طلاب البكالوريوس في جامعة اليرموك، طبق عليهم اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية للريحاني، ومقياس الغضب لعبد الرحمن وعبد الحميد، ومقياس الأرق إعداد الشطرات، ومقياس التوتر إعداد زاوي، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق، وأشارت النتائج كذلك أن الأفكار اللاعقلانية التي تسهم في التمييز بين الأفراد الأكثر غضبًا والأفراد الأقل غضبًا هي: أنه من المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد، وتنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية، والأشياء المخيفة تستدعي التفكير والاهتمام الكبير بها، وهذه الأفكار مرتبطة بكل من الإحباط والقلق والمثالية، كما أظهرت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية التي تسهم في التمييز بين الأفراد الأكثر توترًا هي: أنه من المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد، ويجب أن يكون الشخص معتمدًا على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه؛ لكي يعتمد عليه، وأن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك، وأن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله، وهذه

الأفكار مرتبطة بكل من الإحباط والقلق والمثالية والكمال، كما أشارت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية التي تسهم في التمييز بين الأفراد الأكثر أرقًا والأفراد الأقل أرقًا هي: الفكرة التي تنص على أنه من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلا من أن نواجهها، والفكرة التي تقول الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم بالتفكير فيها.

- دراسة شاهين وحمدي (٢٠٠٨) بعنوان "درجة تقدير الذات وعلاقتها بالتفكير اللاعقلاني لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، وفاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تحسينها" وقد تألفت هذه الدراسة من جانبين: وصفي، وتجريبي. هدفت الدراسة الوصفية إلى معرفة العلاقة بين درجة تقدير الذات، والتفكير اللاعقلاني لدى عينة من

(٢٤٩) طالبًا وطالبة، منهم (١١٩) من الذكور، و(١٣٠) من الإناث، من طلبة منطقة رام الله، والبيرة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، أخذين بالاعتبار اختلاف النوع الاجتماعي للطلبة. أما الدراسة التجريبية فهدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تحسين درجة تقدير الذات لدى هؤلاء الطلبة، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من ستين طالبًا نصفهم من الذكور، والنصف الآخر من الإناث، وقد بلغ عدد المجموعة التجريبية (٣٠)، والمجموعة الضابطة (٣٠). وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين درجة التفكير العقلائي، ودرجة تقدير الذات لدى الطلبة ذكورًا وإناثًا، وأظهرت النتائج أيضًا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر للتفاعل بين البرنامج الإرشادي والنوع

الاجتماعي على درجة تقدير الذات في القياس البعدين، وأظهرت نتائج الدراسة استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاي.

تعلق على الدراسات السابقة : يتضح من العرض السابق ما يلي :

- اتفقت أغلب الدراسات السابقة المتعلقة بالتوافق الشخصي أو النفسي الاجتماعي في الهدف من الدراسة؛ حيث كانت تقيس علاقة التوافق النفسي والاجتماعي مع عدد من المتغيرات وقد هدفت بعض الدراسات السابقة إلى معرفة تأثير الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية التي لها صلة بالتوافق الشخصي والنفسي، كذلك اتفقت بعض الدراسات على فاعلية العلاج العقلاي الانفعالي السلوكي بهدف التخلص أو التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية التي تؤثر على التوافق النفسي لاء الطلاب.

- كذلك تباينت الدراسات في النتائج التي جاءت بها، وهذا التباين يعود إلى الاختلاف في نوع العينات، وحجمها، والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، إلا أن معظمها تقريبا اتفقت على إيجاد علاقة بين المتغيرات المدروسة والتوافق الشخصي أو النفسي الاجتماعي، ووجود فروق وفق متغير الجنس، والتخصص، والمرحلة الدراسية وذلك نتائج بعض الدراسات أيضا على حاجة طلبة الجامعات للتدريب على مهارات التوافق أو التكيف من خلال البرامج التدريبية الإرشادية التي أدت إلى تحسين التوافق النفسي.

- أظهرت نتائج بعض الدراسات السابقة فعالية البرامج القائمة على العلاج العقلاي الانفعالي السلوكي في التخفيف أو التخلص من بعض الاضطرابات النفسية التي لها صلة بالتوافق النفسي عند الطلاب والطالبات. مما يدل على التأثير الكبير للأفكار اللاعقلانية في تكوين بعض الاضطرابات النفسية .

نتائج الدراسة

نتيجة الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس التوافق الشخصي لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج".

للتحقق من صحة هذا الفرض، وللكشف عن الدلالة الاحصائية للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس التوافق الشخصي بعد تطبيق البرنامج، تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) والجدول (٤) يوضح ملخص هذا النتائج:

جدول رقم (٤)

نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس التوافق الشخصي بعد تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الاعتماد على النفس	التجريبية	24.41	390.50	1.500	4.803-	0.000
	الضابطة	8.59	137.50			
الاحساس بالقيمة الذاتية	التجريبية	23.63	378.00	14.000	4.318-	0.000
	الضابطة	9.38	150.00			
التحرر من الميل الى الانفراد	التجريبية	23.13	370.00	22.000	4.008-	0.000
	الضابطة	9.88	158.00			
الخلو من الاعراض المرضية	التجريبية	23.34	373.50	18.500	4.145-	0.000
	الضابطة	9.66	154.50			
الشعور بالانتماء	التجريبية	23.13	370.00	22.000	4.010-	0.000
	الضابطة	9.88	158.00			
الدرجة الكلية لمقياس التوافق الشخصي	التجريبية	23.91	382.50	9.500	4.469-	0.000
	الضابطة	9.09	145.50			

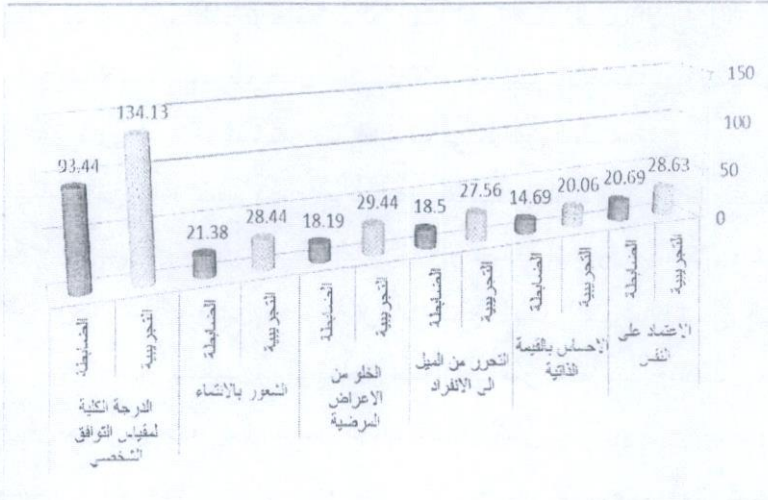
* وجود دلالة عند مستوى ٠.٠١

يظهر من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس التوافق الشخصي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية لكل من (الاعتماد على النفس، الاحساس بالقيمة الذاتية، التحرر من الميل الى الانفراد، الخلو من الاعراض المرضية، الشعور بالانتماء، الدرجة الكلية لمقياس التوافق الشخصي) حيث يلاحظ ان قيم احتمال المعنوية في اختبار مان-ويتني تساوي (٠.٠٠٠٠) وهي قيمة دالة وهذا يدل على ان البرنامج الارشادي المقدم لطالبات المجموعة التجريبية ذو فعالية في تحسين التوافق الشخصي لدى الطالبات افراد العينة. كما هو موضح في الرسم البياني رقم (٢).

وبناءً على هذه النتيجة رفضت الباحثة الفرض الصفري وقبلت الفرض البديل الذي ينص على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس التوافق الشخصي لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج".

شكل رقم (٢)

رسم البياني يوضح الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس التوافق الشخصي بعد تطبيق البرنامج



وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى اختيار موضوع مهم بالنسبة للطالبات؛ حيث إن درجة التوافق الشخصي لديهن كانت منخفضة، مما أثر على حياتهن بشكل سلبي، ولكن بعد خضوع (المجموعة التجريبية) للبرنامج الإرشادي حدث تحسن كبير؛ نتيجة للعديد من العوامل، كطبيعة البرنامج فقد حرصت الباحثة أن يكون مناسباً للمرحلة العمرية للعينة، وأن يركز على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية، و إعادة البناء المعرفي لديهن بمعارف ايجابية تتعلق بالمشكلة، وفهم البدائل المتاحة، وتكوين اتجاهات وفلسفة منطقية جديدة نحو أنفسهن،

بالإضافة إلى استخدام عدد من التدريبات والفنيات بأسلوب شيق وجذاب، مثل: فنية الحوار والمناقشة، تنفيذ المعتقدات اللاعقلانية، التعليمات الذاتية وتغيير المفردات اللغوية، التخيل المنطقي العاطفي، الدعابة، التدريب على السلوك التوكيدي، الاسترخاء، الواجبات المنزلية، لعب الأدوار، التغذية الراجعة، النمذجة، أسلوب حل المشكلات، التعزيز الاجتماعي، والتدريب الذاتي الذي كان مشابه لمواقف تمر بها الطالبات في حياتهن اليومية.

من العوامل التي ساهمت في نجاح البرنامج أيضاً: عناصر ترتبط بطبيعة الإرشاد الجماعي، فهو يعتبر أنسب الطرق الإرشادية لتناول مشكلات سوء التوافق، فوجود الطالبة ضمن مجموعة إرشادية يحقق لها الأمن النفسي، الذي يؤدي إلى الإحساس بالتقبل، والتخلص من الشعور بالانزعاج، فتقل حدة تمركزهن حول ذواتهن، وأنها لسن الوحيدات اللاتي يعانين من صعوبات ومشكلات في التوافق الشخصي، مما سيعزز الشعور بالانتماء لديهن، كما أن الإرشاد بهذه الطريقة يعد وسيلة ناجحة من وسائل التفريغ الانفعالي؛ فهو يوفر الفرصة لتحقيق الذات، وإحراز المكانة والتقدير والثقة بقدراتهن؛ بسبب شعور المسترشدات بأنهن يعطين ولا يأخذن فقط هذا أكسبهن مهارات اجتماعية في المناقشة، والتعبير عن ذواتهن بحرية بطريقة ودية، وبنحو مفتوح، وبذلك تم تقديم كل ما يمكن لتوجيه جهودهن نحو القيام بأوجه نشاطات مفيدة بحيث تحول إلى ممارسات طبيعية في حياتهن بشكل عام .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية؛ لتحسين التوافق كدراسة (أحمد عربيات، ٢٠٠١)، ودراسة (عصام حطاب، ٢٠٠٢)، ودراسة

(تغريد النجار، ٢٠٠٥)، ودراسة (Jdaitawi, et al, 2011)، كذلك اتفقت نتائج هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة على فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي؛ بهدف التخلص، أو التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية التي تؤثر على التوافق النفسي لدى الطلاب، مثل: دراسة (محمد شاهين ومحمد حمدي، ٢٠٠٨)، ودراسة (Cramer & Kupshik, 1993)، ودراسة (عبد الحافظ عامر، ٢٠٠٥) حيث توصلت جميع هذه الدراسات إلى نتائج إيجابية في مدى تأثير البرامج الإرشادية في تحسين التوافق الشخصي، أو العوامل المرتبطة به على عينات دراستها.

نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس التوافق الشخصي لصالح القياس البعدي".

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس التوافق الشخصي فكانت النتائج كما في الجدول (٥) :

جدول رقم (٥)

نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس التوافق الشخصي

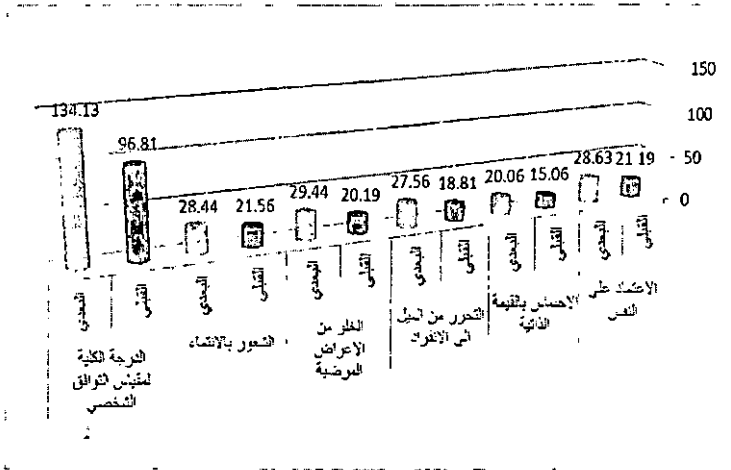
مستوى الدلالة	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المتغير	البعد
٠.٠٠٠	3.521-	٠.٠٠	٠.٠٠	0	الرتب السالبة	الاعتماد على النفس
		136.00	8.50	16	الرتب الموجبة	
٠.٠٠١	3.480-	1.00	1.00	1	الرتب السالبة	الاحساس بالقيمة الذاتية
		135.00	9.00	15	الرتب الموجبة	
٠.٠٠٠	3.519-	٠.٠٠	٠.٠٠	0	الرتب السالبة	التحرر من الميل الى الانفراد
		136.00	8.50	16	الرتب الموجبة	
٠.٠٠١	3.260-	5.00	5.00	1	الرتب السالبة	الخلو من الاعراض المرضية
		131.00	8.73	15	الرتب الموجبة	
٠.٠٠١	3.418-	2.00	2.00	1	الرتب السالبة	الشعور بالانتماء
		134.00	8.93	15	الرتب الموجبة	
٠.٠٠٠	3.520-	٠.٠٠	٠.٠٠	0	الرتب السالبة	الدرجة الكلية لمقياس التوافق الشخصي
		136.00	8.50	16	الرتب الموجبة	

*وجود دلالة عند مستوى ٠.٠٠١

يظهر الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس التوافق الشخصي بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي لكل من (الاعتماد على النفس، الاحساس بالقيمة الذاتية، التحرر من الميل الى الانفراد، الخلو من الاعراض المرضية، الشعور بالانتماء، الدرجة الكلية لمقياس التوافق الشخصي) بعد تطبيق البرنامج حيث يلاحظ ان قيم احتمال المعنوية في اختبار

ويلكوكسون تساوي (٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠١ ، ٠.٠٠٠١ ، ٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠١ ، ٠.٠٠٠٠) على التوالي وهي قيم دالة وهذا يدل على ان البرنامج الارشادي المقدم لطالبات المجموعة التجريبية ذو فعالية في تحسين التوافق الشخصي لدى الطالبات افراد العينة. كما هو موضح في الرسم البياني رقم (٣).

وبناءً على هذه النتيجة رفضت الباحثة الفرض الصفري وقبلت الفرض البديل الذي ينص على أنه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس التوافق الشخصي لصالح القياس البعدي".



شكل رقم (٣)

رسم البياني يوضح للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس التوافق الشخصي

السيئة في حياتهن، وبالتالي تتحسن درجة التوافق الشخصي لديهن مما يعكس بشكل إيجابي عليهن .

ومن العوامل التي ساعدت أيضًا في الوصول لهذه النتيجة: استخدام البرنامج لعدد من الفنيات التي كان لها بالغ التأثير، مثل :

فنية الحوار و المناقشات الجماعية - والتي غلب عليها المناخ العلمي، وقد أدى فيها عنصر التعلم وإعادة التعلم دورًا رئيسيًا هدف إلى تغيير الاتجاهات لدى هؤلاء المسترشدات- فهي كفنية إرشادية أدت إلى رفع ثقة المسترشدات بأنفسهن عندما يشعرن أن الأخباريات يطلبن رأيهن ومشورتهن، كما أنها ساعدت على التكرب على التفكير الموضوعي لحل المشكلات، وبها تم تبادل المعلومات والخبرات في جو مناقشة مفتوحة وصريحة، طرح فيها تصورهن لأسباب مشكلاتهن - فيما يخص توافقهن الشخصي، ومدى عقلانية أفكارهن- كما حرصت الباحثة- أثناء النقاشات الجماعية- أن تكون لكل عضوة من المجموعة فرصة متساوية للتحدث والاستماع .

وتم استخدام فنية تفند الأفكار اللاعقلانية ؛ وذلك بهدف مساعدة المسترشدات؛ لتنمية قدراتهن على تقييم الأحداث التي تسبب لهن الضيق والشعور بالحزن وذلك بطريقة واقعية، ساعدتهن على التعرف على الأفكار اللاعقلانية، وكيف تؤثر هذه الأفكار اللاعقلانية بدور أساسي على انفعالتهن اللاتوافقية. كما أنها ساعدتهن على دحض تلك الأفكار من خلال فهم طبيعة أفكارهن اللاعقلانية، وبالتالي إعادة بنائها معرفيًا بأفكار عقلانية.

كذلك تم استخدام فنية تغيير المفردات اللغوية فهي مفيدة جدًا؛ حيث إنه في بعض الأحيان لم تكن المسترشدات مدركات تمامًا للأفكار التلقائية والأحاديث الذاتية التي يقلنها لأنفسهن عند مواجهتهن لموقف معين، أو عند الشعور بحالة ما، و أن ذلك يؤثر كثيرًا على أسلوبهن وشعورهن، ومدى استمتاعهن بالخبرات. فالإنسان يسلك بحسب ما يفكر، وحديث المرء مع نفسه وما يحويه من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه، هو السبب في تفاعله المضطرب. غير أنه مع التدريب ازداد إدراكهن لهذه الأفكار والمفردات، ولهذا تم التركيز هنا على محاولة تحديد مضمون مثل هذا الحديث، والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة المسترشدات على تحسين درجة التوافق الشخصي.

وتؤكد الباحثة على أن استخدام فنية التعليمات الذاتية كان لها أهمية كبيرة أيضًا؛ حيث تعد تعبيرًا عقليًا ولفظيًا عن الصورة التي يراها الفرد لنفسه والمشكلة من تراكم الخبرات الحياتية، وتفاعل الخصائص الشخصية في البيئة المحيطة بشكل عام، ومن ثم إذا تمكنت المسترشدات من حصر الأفكار السلبية والاحداث السلبية التي تشغل تفكيرهن فإن ذلك سيساعدهن في التخفيف من الشعور بعدم التوافق.

كما تم استخدام الواجبات المنزلية التي تمثلت في مجموعة من الأنشطة العقلية، والانفعالية، والاجتماعية على شكل وظائف إرشادية منزلية خارج نطاق الجلسات الإرشادية، يتم تحديدها في كل جلسة، ومراجعتها في بداية كل جلسة؛ للتأكد من مدى تحقيق التقدم في العملية الإرشادية، والتأكد من انتقال

الأثر الإيجابي الذي تعلمنه، وتدرين عليه، ومارسنه إلى حياتهن الأسرية، والاجتماعية، والجامعية. كما أن للواجبات المنزلية دورًا كبيرًا في الكشف عن جوانب نفسية غاية في الأهمية - قد لا تتضح في أثناء الجلسات الإرشادية - فإذا كانت الجلسات الإرشادية تتيح فرص التنفيس الانفعالي اللفظي؛ فإن الواجبات المنزلية تتيح فرص التنفيس الانفعالي الكتابي، وبالتالي فإن الواجبات المنزلية تحمل قيمة إرشادية عالية. وقد حرصت الباحثة على التأكد من قدرة عضوات المجموعة التجريبية على استيعاب ما يحتويه العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، والذي يساعد على تحقيق أهدافهن، وزيادة الاستبصار الداخلي بأنفسهن، وبالمواقف التي يمررن بها.

أما بالنسبة للنمذجة- فهي كفنية إرشادية- أتاحت للمسترشدات فرصة للمشاهدة، والاستماع، والمشاركة، والتعاطف، والتأثر من خلال النموذج السلوكي الذي يقدم معلومات أو مهارات، يتم إدخالها وتحويلها إلى صور ذهنية، ومفاهيم معرفية، وأحدث داخلية تؤثر إيجابًا على سلوكهن الخارجي.

كذلك تم استخدام فنية لعب الدور، والتي تعد مطلبًا جوهريًا في التعايش مع المواقف الاجتماعية المتعددة وإدارتها، فهي من الأساليب الإرشادية التي يعاد فيها تنظيم وبناء المجال النفسي والاجتماعي من جديد؛ لتحقيق الاستبصار بالمشكلة، ومن ثم تعلم السلوك الجديد، وتم ذلك من خلال التمثيل الذي كشف عن مشاعرهن فأسقطنها على شخصيات الدور التمثيلي، كما أنه ساعد على التنفيس عن انفعالاتهن، وزيادة استبصارهن بذاتهن، والقدرة على التعبير عن اتجاهاتهن.

إنن اسافأم اءاء الءور لافافساب أنماط سلوكفة إبابفة وافعلم مهاراف اامامفة، كما اسافأم للافلص من المشكلاف، ومواجهفة المواقف والأشأاص بشكل أفضل، كما اسافأم أيضا فى افرب عضواف المامموفة على افمل الضامواف والإبابااف، وافناب الفسرع والافافاع، والافم فى الءاف والسلوكفاف غير المرغوبة، ومعالجة نوافى الفصور فى السلوك الافامامى لافهن، كما اسافأم لعب الءور فى مساءفة العضواف على مامرفة السلوكفاف الفى برغبون فى أن افمو لافهن؛ كى يصبأن أكثر وعفا لاففعالاتهن وأسلوب افاعلهن مع الآخرفن.

كما اف اسافأم فنية الفأذفة الرامعة والافرفز بشكل كبفر؛ إذ إنه من المرفوف أن فام أو فشل أى برنامم إرشافى فافوقف على فاعلفة وقوة الفافماف الماسأمة.

وافافق هذفة الفففة مع ففاف الءراف السابفة كءرافة (عبد الءافظ عامر، ٢٠٠٥)، وءرافة (Jdaitawi, et al, 2011)، وءرافة (أأمء عربفااف، ٢٠٠١)، وءرافة (مأمء شاهفن ومأمء أممى، ٢٠٠٨)، وءرافة (افرفف النامار، ٢٠٠٥) وءرافة (عصام اءاب، ٢٠٠٢)، وءرافة (Cramer & Kupshik, 1993).

نتيجة الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية للقياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس التوافق الشخصي".

للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية للقياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس التوافق الشخصي فكانت النتائج كما في الجدول (٦) :

جدول رقم (٦)

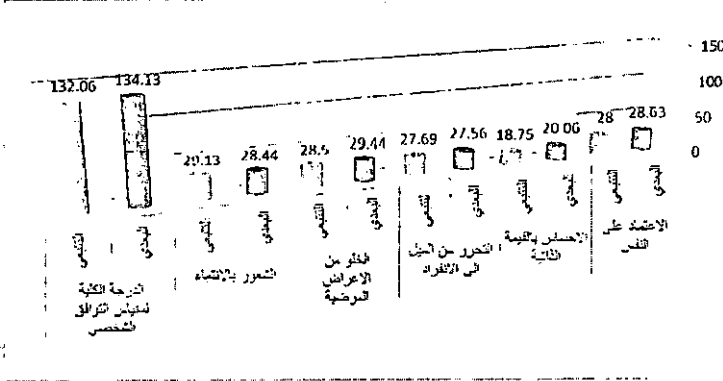
نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة

التجريبية للقياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس التوافق الشخصي

مستوى الدلالة	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المرتبة	البعد
0.202	1.276-	63.50	7.06	9	الرتب السالبة	الاعتماد على النفس
		27.50	6.88	4	الرتب الموجبة	
0.062	1.870-	72.00	8.00	9	الرتب السالبة	الاحساس بالقيمة الذاتية
		19.00	4.75	4	الرتب الموجبة	
0.937	.080-	40.00	5.71	7	الرتب السالبة	التحرر من الميل الى الانفراد
		38.00	7.60	5	الرتب الموجبة	
0.052	1.945-	63.50	7.94	8	الرتب السالبة	الخلو من الاعراض المرضية
		14.50	3.63	4	الرتب الموجبة	
0.591	.538-	44.00	8.80	5	الرتب السالبة	الشعور بالانتماء
		61.00	6.78	9	الرتب الموجبة	
0.213	1.245-	92.00	10.22	9	الرتب السالبة	الدرجة الكلية لمقياس التوافق الشخصي
		44.00	6.29	7	الرتب الموجبة	

يظهر الجدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسيين (البعدي - التبعي) على مقياس التوافق الشخصي بعد تطبيق البرنامج لكل من (الاعتماد على النفس، الاحساس بالقيمة الذاتية، التحرر من الميل الى الانفراد، الخلو من الاعراض المرضية، الشعور بالانتماء، الدرجة الكلية لمقياس التوافق الشخصي) حيث يلاحظ ان قيم احتمال المعنوية في اختبار ويلكوكسون تساوي (0.202، 0.062، 0.937، 0.052، 0.591، 0.213) على التوالي وهي قيم غير دالة. كما هو موضح في الرسم البياني رقم (٤).

وبناء على هذه النتيجة رفضت الباحثة الفرض البديل وقبلت الفرض الصفري الذي ينص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسيين (البعدي - التبعي) على مقياس التوافق الشخصي".



شكل رقم (٤)

الرسم البياني يوضح للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية للقياسيين (البعدي - التبعي)

على مقياس التوافق الشخصي

ظهرت نتيجة الفرض على هذا النحو وذلك لأن مفعول البرنامج ممتد وفترة المتابعة كانت بعد شهر من التطبيق و تعزو الباحثة سبب نجاح واستمرارية فعالية البرنامج العلاجي المستخدم؛ إلى استناده على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في نقل الخبرات والمهارات - التي اكتسبها المسترشداث من المواقف الإرشادية - إلى مواقف الحياة، فالهدف من تطبيق البرنامج ليس إحداث تغيرات طارئة مؤقتة ثم لا تلبث أن تتطفئ، وكأن شيئاً لم يكن، بل إن المطلوب في هذه البرامج هو أن يظل أثرها حتى بعد توقف التدريبات التي كانت تتلقاها المسترشداث أثناء الجلسات الإرشادية، وتتمية قدراتهن على ممارسة التفكير العلمي والمنطقي في حل المشكلات المتنوعة التي تواجههن ذاتياً؛ لتصبح جزءاً حيوياً من منظوماتهن المعرفية وخبراتهم العملية. حيث كشفت النتائج الأثر الإيجابي للمهارات والفنيات الإرشادية في جلسات البرنامج، وتعميم المسترشداث لهذا الأثر في حياتهن؛ من خلال تقسيم الفنيات - حسب الأهداف التي سعى البرنامج لتحقيقها- إلى الأساليب المعرفية: مثل: تفنيد ودحض الأفكار اللاعقلانية، وتغيير المفردات اللغوية، والحوار والمناقشة، والواجبات المنزلية التي تتعلق بالجانب المعرفي. و الأساليب الانفعالية: كالتخيل المنطقي العاطفي، ولعب الأدوار، والنمذجة، و الدعابة. و الأساليب السلوكية: كالتعزيز الرجعية، والاسترخاء، والنمذجة، والواجبات المنزلية السلوكية، والتدريب على السلوك التوكيدي، والتعزيز. فقد كان الهدف من نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي مساعدة المسترشداث على تحسين عملية التوافق مع الذات والآخرين؛ حيث إن الإنسان هو المسؤول عن

اضطرابات، ومشاعره، وجميع تصرفاته، وما يصدر منه من سلوك، والذي يرتبط بشكل مباشر بالعمليات العقلية لديه، ومدى قدرته على التفكير بطريقة منطقية وسليمة يستطيع من خلالها أن يفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، ومن ثم التصرف بطريقة تدل على النضج، والقدرة على الضبط والتحكم، مما يؤهلهم لإقامة علاقة نفسية مستقرة مع النفس ومع الآخرين؛ نتيجة وزن الأمور بعقلانية، والتصرف بطريقة مناسبة لمواقف الحياة اليومية، وبالتالي تتحسن درجة التوافق الشخصي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة (عصام خطاب، ٢٠٠٢)، ودراسة (أحمد عريبات، ٢٠٠١)، ودراسة (تغريد النجار، ٢٠٠٥) حيث أنه لم يكن هناك فروق بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي .

من خلال ما توصلت إليه النتائج تبين نجاح البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في رفع درجة التوافق الشخصي عند الطالبات، وذلك كان واضحاً؛ حيث إنه تم التحسن في أكثر من جانب للتوافق الشخصي بالذات في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية، والتحرر من الميل للانفراد، يليهما الاعتماد على النفس، والشعور بالانتماء.

التوصيات

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة فإن الباحثة توصي بما يلي :
- الاستفادة من البرنامج الإرشادي بتطبيقه على طالبات من مراحل وتخصصات دراسية مختلفة؛ إذ إن التوافق الشخصي مطلب ضروري لكل طالبات الجامعة .
 - نشر الوعي واستثارة الدافعية عند الطالبات بأهمية المشاركة بمثل هذا النوع من البرامج الإرشادية عن طريق وضع هذا الهدف ضمن برامج وانشطة الجامعة.
 - تطوير البرامج الإرشادية لتنمية كل بعد من أبعاد التوافق الشخصي؛ للمساهمة في رفع الصحة النفسية والتوافق عند الطالبات.
 - إعادة تطبيق البرنامج على جميع طالبات المرحلة الثانوية؛ وذلك بناء على ما تم التوصل إليه من نتائج، ومن ردود فعل عينة الدراسة.
 - اجراء دراسات مسحية للكشف عن المشكلات التي تعاني منها طالبات جامعة الملك عبد العزيز، وبناءً على نتائجها يتم بناء برامج إرشادية جماعية. ضرورة إهتمام مركز الاستشارات النفسية بالجامعة وقسم علم النفس ببناء برامج إرشادية وقائية وعلاجية وتنموية جماعية وذلك لإستفادة أكبر عدد ممكن من الطالبات بالإضافة إلى توفير الوقت والتكلفة.

- المراجع

المراجع العربية:

أبو عوض، سليم (٢٠٠٨م) التوافق النفسي للمسنين، الأردن : دار أسامة للنشر والتوزيع.

بك، سهى العلي (٢٠٠٤م) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل، العراق.

- خطاب، عصام توفيق (٢٠٠٢م) فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي للطلبة الجدد ذوي الذكاء الاجتماعي المنخفض في الجامعة الهاشمية، رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية الأردن.

- زهران، حامد (٢٠٠٥م) التوجيه والارشاد النفسي، القاهرة : عالم الكتب.

- شاهين، محمد و حمدي، محمد (٢٠٠٨م) درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين و علاقتها بالتفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسينها، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، فلسطين، العدد (١٤).

- شريف، نادية و عوده، محمد (١٩٨٦م) دراسة ميدانية لمشكلات الطالب الجامعي وحاجاته الإرشادية، لجنة التأليف والتعريب والنشر، جامعة الكويت، الكويت.

- شعبان، بلال علي (٢٠١٠م) موقع الضبط وعلاقته بالتوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عكا ، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية ، الأردن.

الأطرش، شهلا حسين (٢٠٠٠م) مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

عامر، عبد الحافظ (٢٠٠٥م) العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، كلية الدراسات التربوية العليا، الأردن .

عربيات، أحمد (٢٠٠١م) برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الأردنية ،رسالة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، العراق.

عطية، نوال محمد (٢٠٠١ م) علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، القاهرة: دار القاهرة للكتاب.

العويضة، سلطان (٢٠٠٥م) بعض المشكلات التوافقية التي يواجهها الطلبة السعودية الدارسون في الجامعات الأردنية، مجلة دراسات الجامعة الأردنية ،المجلد ٣٢، العدد (٤).

فلندر، سهلة حسين (٢٠٠٣م) الفلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.

الكلحوت، أماني (٢٠١١م) دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

المصري، محمد (١٩٩٤م) أثر الجنس والاسلوب المعرفي (التصلب والمرونة) على التوافق الشخصي والاجتماعي عند طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

النابلسي، حياة (٢٠٠٩م) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.

النجار، تغريد (٢٠٠٥م) أثر برنامج إرشادي جماعي في تحسين التكيف الشخصي لدى طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

المراجع الأجنبية :

Cramer,D. Kupshik G. (1993). Effect of rational and irrational statements on intensity and 'inappropriateness' of emotional distress and irrational beliefs in psychotherapy patients.

British Journal of Clinical Psychology, 32 (3), pp. 319-325.

Ishak Noor-Azniza, , Jdaitawi Malek, T, Ibrahim Yahya Saleh & Mustafa Farid, T.(2011) Moderating Effect of Gender and Age on the Relationship between Emotional Intelligence with Social and Academic Adjustment among First Year University Students, International Journal of Psychological Studies , 3 (1),pp.78-89.