

فعالية برنامج قائم على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكى في

تحسين مستوى الإتزان الانفعالي لدى الطالب المعلم

إعداد

أمير سامى عطاالله*

مقدمة:

يعد المعلم عنصراً من أهم العناصر التي يعتمد عليها النظام التعليمي في تحقيق الأهداف التربوية كما يعد الاتزان الانفعالي جوهر الصحة النفسية الإيجابية وترتبط كفاءة المعلم وفاعليته بصحته النفسية وما يتعلق بها من صفات شخصية وخلفيات معرفية، وعلية يكون الاهتمام بتحسين الاتزان الانفعالي أحد المطالب المهمة التي تعكس الشخصية السوية وحسن إعداد للمعلم، وما لديه من خبرات سابقة ، ولذلك ” فالصحة النفسية للمعلم تحقق له أثارها إيجابية نحو عمله ، وشعوراً بالرضا في وظيفته ، علي نحو يدفعه لزيادة فاعليته، و القيام بدوره علي أكمل وجه ”، و قد ثبت من البحوث النفسية أن درجة الاتزان الانفعالي للمعلم وصحته النفسية تنقل آثارها إلي التلاميذ وتؤثر علي تحصيلهم، و لذلك تهتم الدول المتقدمة والنامية على السواء باستثمار أهم ثرواتها البشرية وهي الطاقات الخلاقة لأبنائها؛ لأنها الضمان الحقيقي لحياتنا ومستقبلنا ،ولذا أصبحت دراسة التفرد لدى الأفراد أمراً ضرورياً ومطلوباً لمعرفة ما يميز الفرد عن الآخرين، ومعرفة مقدار هذا التميز ونوعه.

الاتزان الانفعالي يعني التحكم والسيطرة على الذات ، فإذا نظرنا إلى الاتزان الانفعالي أو التوافق الانفعالي من حيث مضمونه التصوري، يتضح لنا أن تحكم الفرد في ذاته وما يتمخض عنه من سيطرة على استجاباته ، إنما تعني المرونة التي تمكن صاحبها ليس فقط من مواجهة المألوف من المواقف ، بل الجديد منها ، بل وتبلغ أحياناً إلى إنتاج الجديد إبداعاً وابتكاراً وتنمية وتطوير. إذاً فهذا هو الاتزان الانفعالي يتجلى في المرونة ، إذ إن صميم الاتزان الانفعالي ينحصر

* بحث مشتق من رسالة ماجستير تحت إشراف:

د. د / صلاح فؤاد مكاوى

د. د / ايهاب عبد العزيز الببلاوى

في هذه المرونة ، بحيث يكون لنا أن نتوقع عدم الاتزان الانفعالي عندما نلتقي بالجمود كنعقوض لهذه المرونة ، فهذا الصميم هو الذي يتيح للتفكير والإدراك والابتكار بالمضي قدماً على طريق التقدم والتطور ؛ لابتكار ما هو نافع وذو قيمة للمجتمع لأن الاتزان الانفعالي جوهر العملية التوافقية . (فؤاد الجوالده ، ٢٠١٦ ، ٢٠) .

على الرغم من أن تنمية عقلية مصرية تتمتع بقدرات عقلية مميزة هي مسؤولية النظام التربوي بالدرجة الأولى ، إلا أن هذا يتطلب جهوداً عملية من الجميع ، بحيث تتكامل الجهود وتنسق الخبرات وتوجه نحو بناء وتنمية عقلية مصرية قادرة على أن تدع وتبتكر وتفكر وتميز بإدراك في تكوين وتناول المعلومات ، فتعبر بنا من جمود وحدود ثقافة الذاكرة إلى مرونة وآفاق ثقافة الإدراك والتفكير و الابتكار والتنمية والقلق والتفكير ، ومعرفة تأثير الظروف الانفعالية المصاحبة للمواقف التعليمية على القدرات العقلية المعرفية بيد أنه لا بد أن تكون الظروف الانفعالية المصاحبة للمواقف التعليمية داخل الفصل ليس بها توتر أو انفعال أو إحباط ، حيث وجد أن الحالة المزاجية تدل على الانشراح ، وتؤدي إلى تيسير الطلاقة ، بينما يؤدي عدم الاتزان الانفعالي إلى تعطيله وتعطيل مكوناتها (محمود ريان ، ٢٠٠٦ ، ١٢٠) .

ثانياً مشكلة الدراسة:

ظهرت مشكلة الدراسة من خلال الدراسة أثناء التربية العملية حيث لوحظ ان بعض المعلمين لديهم نقص كبير في الاتزان الانفعالي من خلال الشرح أمام الطلبة ويرجع ذلك لأسباب غير عقلانية، وفي الواقع الحالي وجد الباحث مشكلة أن هناك نسبة كبيرة من المعلمين الذين يعانون نقص في درجات الاتزان الانفعالي لديهم التي أكدت عليها نتائج الدراسات السابقة مما اوجد مشكلة محاولا البحث عن بعض جوانب الحل لها من خلال استخدام برنامج إرشادي يساهم في تطوير الشخصية و تنمية الاتزان الانفعالي لديها .

تحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما مدى فعالية برنامج قائم على نظرية الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مستوى الإلتزان الانفعالي لدى الطالب المعلم ؟

كما يتفرع من السؤال الرئيسي عده اسئلة فرعية كالتالي:

- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الأنفعالي؟

- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس الاتزان الانفعالي؟

اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى:

- ١- التحقق من مدى فعالية برنامج قائم على نظرية الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكى في تحسين مستوى الإتران الانفعالي لدى الطالب المعلم.
- ٢- التعرف من مدى استمرار تأثير البرنامج فى تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالب المعلم .
- ٣- تهدف الدراسة الحالية فى تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالب المعلم .

أهمية الدراسة:

- ١ . تسلط الضوء على مفهوم الاتزان الانفعالي الذي يلعب دوراً هاماً وبارزاً في تحقيق توافق الفرد، وبالتالي سيطرته على ذاته وعلى الآخرين ، الأمر الذي يجعل إمكانية إستغلال قدرات الطلبة واستعداداتهم بطريقة تحقق لهم إشباع دوافعهم وتنمية الإبتكار لديهم.
 - ٢ . تساعد القائمين على البرامج الدراسية فى إعداد البرامج الإرشادية لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي ،ومعرفة العوامل المسببة فى انخفاضه للطالب المعلم.
 - ٣ . توجيه انظار القائمين على العملية التعليمية بضرورة تحسين الاتزان الانفعالي لدى المعلمين لتحسين الذات لديهم .
 - ٤ . قد تمد هذه الدراسة متخذي القرار في النظام التربوي بمعلومات عن مدى قدرة الطالب المعلم في السيطرة على ذاته والتحكم في إنفعالاته والحد من القلق والتوتر.
- مصطلحات الدراسة:

- ١ . الطالب المعلم : هم طلاب كلية التربية الفرقة الثالثة والرابعة يتراوح اعمارهم ما بين (١٩ - ٢١) عاماً الطالب المعلم هو طالب يحصل على التعليم من كلية التربية ويخضع للاختبارات والامتحانات والتقييم من قبل أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وهو أيضا مدرس يقوم بالتدريس والتعليم للطلبة المدارس من خلال التربية العملية التى يقوم بها الطالب أثناء الدراسة.(مرفت عثمان ، فؤاد الجوالدة ، ٢٠١٦ ، ١٠٢)

٢ . الاتزان الانفعالي Emotional Stability

" هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة ، وهدوء وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج ، وثقة في النفس. أما

الأفراد الذين يعانون من قصور الاتزان الانفعالي فليدهم مشاعر الدونية ، وتسهل إشارتهم ، ويشعرون بالانقباض والكآبة ، والتشاؤم، ومزاجهم متقلب ". (حسن عيسى، ٢٠١٣، ٤٢).

٣. الارشاد العقلاني الانفعالي : rational emotive counseling

يهتم بالصلة المتداخلة بين التفكير والإنفعال حيث الحوار الداخلي ومعتقدات الشخص ينتج عنها السلوك الانفعالي، والإرشاد يكون من خلال تغيير الأفكار والحديث الذاتي التي يتمخض عنها السلوك الانفعالي غير الملائم والسلوك المضطرب وعلية يكون تغيير الأفكار لتصبح عقلانية يؤدي إلى تحسن السلوك الانفعالي ، والمرشد دوره نشط ويحث على تغيير الأفكار اللاعقلانية لتصبح عقلانية من خلال فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية. (محمد حمدي ٢٠١٥، ٢٦).

٤. البرنامج الإرشادي : program counseling

هو برنامج علمي مخطط ومنظم يتضمن عدة جلسات تقدم لمجموعة من الطلاب خلال فترة زمنية محددة حتى يستطيعوا تحسين ما وجد من اخله البرنامج مما ينعكس على توافقهم الإيجابي ويستند البرنامج الى اسس وفنيات الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لالبرت أليس لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أو جماعياً بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والصحة النفسية، ويقوم بإعداده فريق من المختصين (المرشد النفسي- الأخصائي النفسي- الموجه- أولياء الأمور- الأساتذة). (مروة عبد القادر، ٢٠١٥، ٥٩).

حدود الدراسة

تحدد الدراسة الحالية بما يلي:

- ١- المنهج المستخدم: أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته متغيرات الدراسة الحالية .
- المتغير المستقل "البرنامج الإرشادي المستخدم".
- المتغير التابع " الاتزان الانفعالي، الطالب المعلم ".
- ٢- الحدود البشرية:

تنقسم عينة الدراسة الى قسمين رئيسين:

- أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية وقد بلغ حجم العينة (٢٤٥) طالباً وطالبة بمتوسط عمرى (٢٠.٨٢) عام وبمتوسط (١.٣٧) عام.
- ب- عينة الدراسة الأساسية وقد تم اختيارها فى ضوء الأرباعى الإدىنى للاتزان الانفعالي وقد بلغت العينة (١٠) طلاب من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة كلية التربية جامعة قناه السويس.
- ٣- الحدود المكانية: كلية التربية جامعة قناه السويس بالإسماعيلية.

٤- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة فى خلال العام الدراسى ٢٠١٧ - ٢٠١٨ .

يستغرق البرنامج (٥) أسابيع بواقع (١٥) جلسة إرشادية تتراوح مدة كل جلسة (٤٥ - ٦٠) دقيقة بواقع (٣) جلسات أسبوعياً.

تمهيد:-

يتناول الباحث المتغيرات التي تتعرض لها هذه الدراسة، وتوضيحها من خلال التأصيل النظري لها واستعراض بعض من دراسات سابقة التي أُتيحت للباحث الحصول عليها والتي تناولت هذه المتغيرات ومحاولة الربط بينها، وتتضمن هذه المتغيرات البرنامج الإرشادي الانفعالي والاتزان الانفعالي من حيث الخلفية التاريخية والتعريف والافتراضات وأطر العمل بها.

ثم يقوم الباحث بعرض وتوضيح تطبيقات استخدام نماذج وفنيات البرنامج الإرشادي الانفعالي مع الطالب المعلم، ويلي ذلك تناول تعريفات الاتزان الانفعالي وأنواعه وعلاقته بالكثير من المتغيرات وأشكالها والمهارات اللازمة لتمنيه الاتزان الانفعالي .

كما يتطرق هذا الفصل عرضاً موجزاً لأهم الأدوات والوسائل في تنمية الاتزان الانفعالي وأهمية اكتساب المعلم الاتزان الانفعالي الازم، ثم تطبيقات استخدام النماذج والفنيات مع الطالب المعلم،

أولاً:-

المعلم teacher:-

يعد المعلم عنصراً من أهم العناصر التي يعتمد عليها النظام التعليمي في تحقيق الأهداف التربوية وترتبط كفاءة المعلم وفاعليته بصحته النفسية وما يتعلق بها من صفات شخصية وخلفيات معرفية، وحسن إعداد للمعلم، وما لديه من خبرات سابقة، ذلك " أن الصحة النفسية للمعلم تحقق له اتجاهها ايجابيا نحو عمله، وإحساسا بالرضا في وظيفته ، علي نحو يدفعه لزيادة فاعليته، والقيام بدوره علي أكمل وجه"، و قد ثبت من البحوث النفسية أن درجة الاتزان الانفعالي للمعلم وصحته النفسية تنقل آثارها إلي التلاميذ وتؤثر علي تحصيلهم، ومن هنا تهتم الدول المتقدمة والنامية على السواء باستثمار أهم ثرواتها البشرية وهي الطاقات الخلاقة لأبنائها؛ لأنها الضمان الحقيقي لحياتنا ومستقبلنا، ولذا أصبحت دراسة التفرد لدى الأفراد أمراً ضرورياً ومطلوباً لمعرفة ما يميز الفرد عن الآخرين ، ومعرفة مقدار هذا التميز ونوعه (مرفت عثمان ، فؤاد الجوالدة ، ٢٠١٦ ، ١٠٠).

ثانياً:-

الانتران الانفعالي Emotional Stability :-

ما من شيء يحكمه السواء إلا كان الاتزان صميمه ولبابه ، وتلك حقيقة تمليها طبائع الأشياء في الوجود الكوني والإنساني ، والحيواني . وهذا التوازن لا يكون إلا بين قوتين متضادتين ، وطرفين على امتداد واحد كالتضاد بين النهار والليل ، والشتاء والصيف، والحياة والموت ، والتوازن بهذا المعنى هو الوسطية وتعني الوقوف بين طرفين في المكان أو الزمان أو الصفات أو الأفعال ، وهي عدم الغلو والمبالغة ، وهي مفهوم يقترب فيما يخصنا من التوازن والواقعية والاعتدال ، بمعنى الاقتراب من القاعدة والبعد عن الشذوذ .

لكي نفهم مصطلح الاتزان الانفعالي يجب أن نطرح وجهات النظر المختلفة للباحثين والمتخصصين في هذا المجال حول الاتزان الانفعالي ، فهو مصطلح من مصطلحات علم النفس لاقى العديد من وجهات النظر المختلفة التي هدفت من وراء ذلك الوقوف على حقيقته وتفسير غموضه وأسره ، كيف لا وهو من أهم المؤشرات التي تدل على صحة الإنسان النفسية ، وعلامة دالة على مدى سواء الشخصية ، وفي هذا المقام يعرض الباحث تعريفات عديدة ومتباينة حاولت إلقاء الضوء على هذا المصطلح، الشخص المتزن انفعالياً بأنه شخص يتفاعل بدون تطرف مع المواقف الانفعالية ، ويشير إلى أن العصبية ، أو عدم الاتزان الانفعالي هو عيب متميز يتصف به الشخص صاحب الانفعالية المتطرفة وأن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات (مجد كمال ، ٢٠١٠، ٨).

كما انه حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة ، وهدوءاً وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج ، وثقة في النفس . أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فليدهم مشاعر الدونية ، وتسهل إثارتهم ، ويشعرون بالانقباض والكآبة ، والتشاؤم ، ومزاجهم متقلب(محمود ريان ، ٢٠٠٦، ٩).

ويشير ريبير (Reber ١٩٨٧) إلى أن الاتزان الانفعالي يستخدم لوصف حالة الشخص الناضج انفعالياً ولديه مرونة بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للموقف ومتناغمة معه من حيث الظروف . (صالح الشعراوي ، ٢٠٠٣ ، ١٠).

إن الاتزان هو الوسط الذي يمثل العدل بين الأشياء جميعاً ، فهو ليس قانوناً للوجود فحسب بل أيضاً للسواء الإنساني بوصفه اتزاناً وسطياً يمثل حقيقة الوسطية في الوجود ، بحيث أن هذه

الوسطية هي الطريق إلى السعادة في الدنيا والآخرة ، اتزاناً انفعالياً يحقق للإنسان التوافق والسواء بما ينطوي عليه من مرونة واعتدال بين الأضداد بغير إفراط وتفريط. (محمد عيد ، ١٩٩٥ ، ١٦٣-١٦١)

أما حمدان فيعرف الاتزان الانفعالي على أن يكون لدى الفرد القدرة في التحكم والسيطرة في انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات (كمال حمدان ، ٢٠١٠، ٥٣).

كما يتضمن الاتزان الانفعالي فكرة التوافق والتكامل بدرجاتها المختلفة ، كما يتضمن الأساس الذي يقوم على بناء الشخصية ، والتوافق لا يتم بالصورة السليمة للفرد إلا إذا كان البناء النفسي للشخصية بناءً سليماً متكاملًا بمعنى أن النمو النفسي منسجم والترقي الوجداني والنضج الانفعالي قد أدى في النهاية إلى تكوين جهاز نفسي متكامل في تفاعله بعضه مع بعض (اسماعيل الفرا، ٢٠٠٦، ١٠٢).

ثالثاً:-

الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي:- (Rational – Emotive – Behavioral Therapy) يعد العلاج العقلاني مدخلا علاجياً واسع المجال، كتب فيه العديد من الباحثين، ورائده هو ألبرت إيس Albert Ellis والذي يرجع إليه الفضل في نشأته، وتطوره. فاستمر إيس يمارس العلاج العقلاني ويعمل على تطويره بداية من الخمسينات حتى وفاته عام (٢٠٠٧)، وأشار واطسون Watson إلى أنه، كتب أكثر من ٧٠٠٠ مقال وألف ما يقرب من ٥٥ كتاباً في هذا المجال أثره وطوره حتى وصل إلى الصورة التي نشهده عليها الآن.

لقد طور إيس العلاج العقلاني عدة مرات، ففي بداية نشأته أطلق عليه العلاج العقلاني، وفى عام ١٩٦٣ عدله إلى العلاج العقلاني الانفعالي RET وهذا يعني تركيزه على الانفعالات (ربما يرجع هذا التعديل إلى ،شيوخ أفكار كارل روجرز في تلك الفترة، والذي كان يركز على أهمية الانفعالات) وإبراز دور الجانب الانفعالي في العملية الإرشادية، وفى عام ١٩٩٣ طوره مرة أخرى؛ ليركز اهتمامه على الجانب السلوكي ليصبح العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، (Seligman, L , 2006 : 312 "REBT" Rational Therapy (Emotive Behaviour

وبالتالي؛ نلخص إلى أن العلاج العقلاني من خلال مراحل تطوره، وما وصل إليه الآن، فإنه يركز على ثلاثة جوانب هي: التفكير، الانفعال، السلوك؛ والتي يجب التركيز عليها مجتمعة؛ إذا أراد

المعالج النفسي نجاح عملية الإرشاد ويعتمد العلاج العقلاني أساسًا على نظرية العلاج المعرفي السلوكي، فأشار كل من واطسون **Watson**، وفروجت **Frogett**، إلى أن العلاج العقلاني أحد مداخل العلاج المعرفي السلوكي، وهو يعتمد على مبدأ أن المشاعر والسلوكيات ناتجة عن العمليات المعرفية، ويمكن للأفراد تعديل هذه العمليات المعرفية، وذلك لتحقيق أفضل النتائج لمشاعر وسلوكيات الأفراد، كما أنه يركز أيضًا على أهمية الدور الذي تلعبه المعرفة والسلوك في تطوير المشكلات الانفعالية للأفراد. (5: Froggatt, W, 2005)

تعريف الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي:-

هو برنامج إرشادي يستند على الأساس النظري للمنى المعرفي السلوكي في العلاج والإرشاد النفسي عامة، وعلى الأسس النظرية والتطبيقية للنظرية العقلانية الانفعالية السلوكية بشكل خاص. (مروة عبدالقادر، ٢٠١٢، ٧٦).

ايضاً هو برنامج جماعي يقوم على أسس علمية تضمن مجموعة من الأنشطة والخبرات المنظمة والمخططة والمحددة بجدول زمني. (محمد حمدي ٢٠١٥، ٢٦).

وذكر الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي انه يتكون من مجموعة من التمارين والانشطة والفنيات والآليات التي تستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية، ويقوم هذا البرنامج على مساعدة الطلاب على التخلص من الأفكار اللاعقلانية (الخاطئة) لديهم، وتغيير حديث الذات لديهم، وتعليمهم مهارات ارشادية أخرى (نعمات علوان ، ٢٠١٤ ، ٥٤).

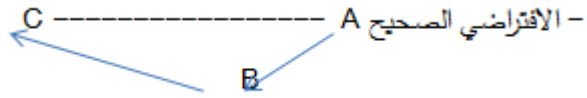
كما انه " أحد أنواع الإرشاد النفسي الذي يعتمد على تنفيذ أفكار العميل اللاعقلانية، واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية؛ تساعده على الوصول إلى الصحة النفسية، وتجنبه التعرض للاضطرابات النفسية "الأفكار اللاعقلانية": تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة، الشائعة، المكدر، التي يتبناها طلاب الجامعة، والمبنية على تعميمات خاطئة، ومطالب مبالغ فيها، وهي تعتمد في أساسها على الأفكار اللاعقلانية التي ذكرها ألبرت إليس". وتعرف الأفكار اللاعقلانية اجرائياً: "بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الأفكار اللاعقلانية". (لبنى الجيوشى ، ٢٠١٤ ، ٧).

كما عرفه ألبرت إليس (Ellis) بأنه " تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة، وغير المنطقية، التي تتميز بعدم موضوعيتها، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ المبالغ والتحويل بدرجة لا تتفق والإمكانات لفعالية للفرد (فتحي نصر ، ٢٠٠٩ ، ٥٧).

تفسير النظرية للاضطراب: (العلاقة بين الأحداث والتفكير والنتائج):

- اقترح أليس النموذج (A B C) .

- افتراضي خاطئ: A — x — C



- المشكلة ليست في (A) ولكن في (B) وإن كان (B) سليماً فإن (C) ستكون سليمة والعكس

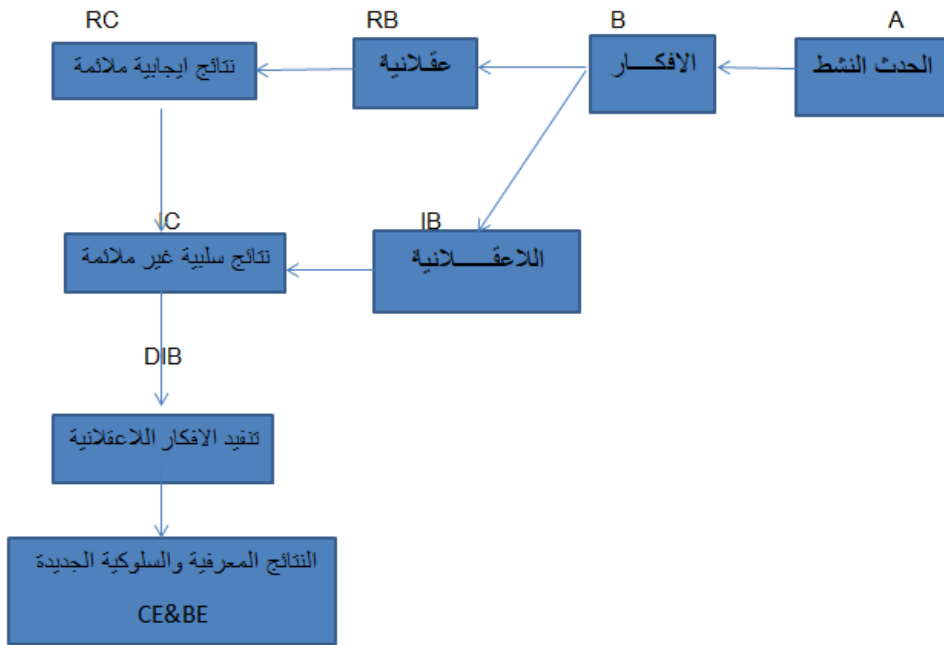
صحيح. وبعد أن وضع أليس النموذج السابق طوره حتى أصبح نموذجاً جديداً

هو (ABCDEF) تمثل الحروف الثلاثة الجديدة الأسلوب الإرشادي العلاجي كالتالي:

الحرف D (Disputaion) : أي المجادلة

الحرف E (Effect) : تضمن التأثير الجديد

الحرف F (Feelings) : فهو يتضمن المشاعر الجديدة



شكل (1) نموذج يوضح نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي

(A) Activity or Action	(A) الحدث النشط
(B) Believes	(B) المعتقدات
(IB) Irrational Belives	(IB) المعتقدات غير العقلانية
(RB)Rational Believes	(RB) المعتقدات العقلانية
(C) Consequences	(C) النتائج
(IC) Irrational Consequences	(IC) نتائج غير عقلائي
(RC) Rational Consequences	(RC) نتائج عقلانية
(D)Disputiong	(D) الدحض والتنفيذ
(E)Effect	(E) التأثير
(CE) Congnitive Effect	(CE) تأثير معرفي
(BE) Behavior Effect	(BE) تأثير سلوكي

(Ellis, 2003, 50- 52)

دراسات سابقة

يتضمن هذا الفصل عرضاً تحليلياً لأهم البحوث والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية ومتغيراتها، حيث يمكن بالإضافة الى الإطار النظري السابق تناوله استنباط الفروض المناسبة، والتي تتمثل في اجابات محتملة الأسئلة المطروحة في الفصل الاول والتي تعبر عن مشكلة الدراسة، كما انه من خلال استعراض البحوث السابقة يمكن التعرف على اتجاهات هذه الدراسات فى هذا المجال سعياً للاستفادة منها بالنسبة للدراسة الحالية سواء كانت تلك البحوث القنوات الخاصة بالدراسة، وتناولت تحليل المضمون أو تناولت الاتزان الانفعالي او تلك البحوث التى تناولت متغيرات الدراسة وعلاقتها ببعضها البعض، ويمكن تصنيف الدراسات السابقة وفقاً لمتغيرات الدراسة الحالية الى اربع محاور، وسيتم عرض دراسات سابقة داخل كل محور من حيث الهدف والعينة والادوات ومدى الاستفادة من نتائجها.

اولاً:-

دراسات تناولت برامج ارشادية في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي.

- صالح فؤاد محمد الشعراوي، (٢٠٠٣): هدفت هذه الدراسة الى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي، تكونت عينة الدراسة تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية ببنها، (٢٠) من الذكور، (٢٠) من الاناث تراوحت اعمارهم ما بين (١٨ - ٢٠) عاما وبلغ متوسط عمر العينة ككل (١٩.٣٧) وانحراف معياري (٠.٥٦٨) ومتوسط عمر الذكور

(١٩.٤٦) وانحراف معياري (٠.٤٨٧) وبالنسبة للإناث بلغ متوسط العمر (١٩.٤٦) وانحراف معياري مقداره (٠.٦٤٠) وتم تقسيمهم الى اربع مجموعات (١٠) تجريبية ذكور (١٠) تجريبية اناث (١٠) ضابطة ذكور (١٠) ضابطة اناث، أسفرت النتائج عن وجود انخفاض في مستوى الاندفاعية لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وكذلك بمقارنة المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي .، اشارت النتائج الى فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي.

– أمينة ابراهيم حسن الهيل (٢٠٠٤): هدفت الدراسة الى التحقق من مدى فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالبة تنقسم الى مجموعتين هما مجموعة تجريبية وعددها (٤٠) طالبة، مجموعة ضابطة وعددها (٤٠) طالبة تم انتقاء افراد هذه العينة من بين العينة الأكبر التي قوامها (٤٧٦) طالبة وتم انتقاء افراد العينة على اساس ارتفاع درجات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية، من حيث الادوات المستخدمة استخدم مقياس الضغوط النفسية لدى الطالبات على مقياس الضغوط النفسية وبرنامج الارشاد العقلاني الانفعالي ومن حيث الاسلوب الاحصائي تم استخدام التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي والبنية العاملة للمقياس ومعاملات الارتباط واختبار t. test، وتوصلت الى النتائج التالية : فعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي وما تضمنه من جلسات جماعية وفردية والتركيز على اهمية الافكار والمعارف اللاعقلانية ودورها في زيادة الضغوط النفسية والتحكم المعرفي وقد نجح في تقليل ردود افعال الضغوط النفسية عند الطالبات المراهقات. ومنها توصلت الى مدى فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية.

– رانيا الصاوي عبده عبد القوي (٢٠١٣): هدفت الدراسة لبناء برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك استنادا على فنيات العلاج العقلاني الانفعالي، تكونت عينة الدراسة من واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة بلغت (٣٠) طالبة من جامعة تبوك قسمت إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تراوحت أعمارهن بين (١٨ - ٢١) سنة، طبق عليهن مقياس مواقف الحياة الضاغطة، مقياس الأفكار اللاعقلانية، مقياس تحسين مستوى الرضا عن الحياة، البرنامج الإرشادي ، وخلصت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي اعتمد على فنيات العلاج

العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، كما امتد اثر البرنامج لبعده تطبيقه بشهرين حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي.

- محمد نزيه حمدي (٢٠١٣): هدفت هذه الدراسة إلى قياس فاعلية برنامج إرشادي متركز على الانفعالات في خفض الأرق وتحسين مفهوم الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) مشاركاً من طلبة الثانوية العامة في مدرسة جديتا الثانوية للبنين التابعة لمديرية تربية وتعليم لواء الكورة، الذين وافقوا على المشاركة في الدراسة، وأظهروا درجات عالية على مقياس الأرق ودرجات منخفضة على مقياس مفهوم الذات في العام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣، تم تقسيم عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة. وقد خضع المشاركون في المجموعة التجريبية وعددهم (١٥) مشاركاً إلى برنامج إرشادي تدريبي مكون من (١٤) جلسة حول مهارات الإرشاد المتركز على الانفعالات، ولمدة سبعة أسابيع. في حين لم يتعرض المشاركون في المجموعة الضابطة وعددهم (١٥) مشاركاً لأي تدريب. وأجاب المشاركون في المجموعتين على مقياس الأرق، ومقياس مفهوم الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج وفي قياس المتابعة و، قد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المتركز على الانفعالات في خفض درجة الأرق وتحسين مفهوم الذات.

إجراءات الدراسة

- يتضمن هذا الفصل وصفا لمنهج الدراسة، والتعريف بمجتمع الدراسة، وعينتها، والأدوات المستخدمة فيها، وإجراءات التحقق من صدقها وثباتها، إضافة لمتغيرات الدراسة، وأساليب الإحصائية المستخدمة للإجابة على أسئلة الدراسة.

أولاً: منهج الدراسة:

- من أجل تحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال تصميم المجموعة الواحدة بالقياسين القبلي و البعدي

ثانياً: عينة الدراسة

- تنقسم عينة الدراسة الى قسمين رئيسيين:

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية وقد بلغ حجم العينة (٢٤٥) طالباً وطالبة بمتوسط عمري (٢٠.٨٢) عام وبانحراف معياري (١.٣٧).

ب- عينة الدراسة الأساسية وقد تم اختيارها فى ضوء الارباعى الادنى للاتزان الانفعالي وقد بلغت العينة (١٠) طلاب الفرقة الثالثة والرابعة كلية التربية جامعة قناة السويس (طالب / طالبة) من الاقسام العلمية المختلفة و بمتوسط عمرى (٢٠.٨٢) ممن انخفضت درجاتهم على المقياسين .
ثالثا : أدوات الدراسة:

بعد أن حدد الباحث أهداف الدراسة وحدد متغيراتها كان عليه اختيار الأدوات المناسبة حيث اشتملت على ما يلي :

أ- مقياس الاتزان الانفعالي (اعداد الباحث) .

ب- برنامج إرشادي (اعداد الباحث) .

وأولاً:- مقياس الاتزان الانفعالي :-

الهدف من المقياس : يهدف المقياس الى قياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة وقد اعده الباحث من مجموعة من الدراسات ومنها :

مرفت عثمان أبو يونس (٢٠١٦) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة المرحلة الثانوية في سخنين، ناصر بن راشد بن محمد الغداني (٢٠١٤) أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً بمحاظفة مسقط .

أمل مالك الزاكي صالح (٢٠٠٧) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى اطفال الروضة من عمر (٤ - ٥ سنوات) ، ومحمد صبحي زبيدات، (٢٠١٥) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية المعلمين فى سخنين ، دراسة فضيلة عرفات محمد السبعوى (٢٠٠٦) بعنوان " قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها، دراسة محمود اسماعيل محمد ريان (٢٠٠٦) إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، سليمان عمرو العامري (٢٠٠٧) الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين ((دراسة سيكومترية / إكلينيكية)، صالح فؤاد محمد الشعراوي، (٢٠٠٣) فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي .

صدق المقياس:

استخدم الباحث أنواع الصدق الآتية:

(أ) صدق المحكمين: قام الباحث بحساب ثبات صدق المقياس على البيئة المصرية التي طبق فيها المقياس بعدة طرق منها الصدق الظاهري وهو صدق المحكمين حيث تم عرضه على (٩) من المحكمين لمعرفة آرائهم حول انتماء العبارات لمقياس الاتزان الانفعالي فقد عرض الباحث المقياس على المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والارشاد النفسي من الجامعات المصرية المختلفة ، في معرفة آرائهم حول صلاحية العبارات في مقياس الاتزان الانفعالي ومدى ملائمة للبيئة المصرية ، ومعرفة مدى انتمائها للمجالات التي وضعت للاجلها و ، بناء عليه تم استبعاد مجموعة من العبارات وهي (٢٠) عبارة ، كما تم تعديل و اعادة صياغة عبارات اخرى وعدد العبارات وهي (٢٢) عبارة ، و، حيث تبنى الباحث بما نسبته (٨٥ %) من اتفاق المحكمين للتحديد مدى صلاحية فقرات المقياس وانتمائها ، وعلى ضوء اراءهم تم تعديل و الصياغة اللغوية كما تم حذف العبارات المتفق عليها.

(ب) صدق البنائي (العاملي) :

الصدق البنائي لمقياس الاتزان الانفعالي:

استخدم الباحث التحليل العاملي التوكيدي بطريقة أقصى احتمال **Maximum likelihood** لمفردات مقياس الاتزان الانفعالي وذلك لاختبار نموذج العامل العام، وقد أسفرت نتائج التحليل عن مؤشرات مطابقة تقع في المدى المقبول لها وفيما يلي تشبعات المفردات وقيم اختبار t والخطأ المعياري لكل مفردة من مفردات مقياس الاتزان الانفعالي ، كما يلي:
وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن تشبعات دالة احصائياً على العامل العام وقد استبعدت المفردات (٧) و (٢١) و (٢٤) و (٣٠) و (٣٢) و (٣٣) وذلك لتدني قيمة اختبار t لكل مفردة عن (١.٩٦) وهذا يعني أن المفردات الست غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .
ثانياً ثبات مقياس

حسب الباحث الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمفردات الناتجة من التحليل العاملي التوكيدي وبلغ ثبات ألفا لمفردات المقياس القيمة ٠.٦٢١. والجدول يوضح معاملات ألفا عند استبعاد كل مفردة من مفردات المقياس والارتباط المصحح، تراوحت معاملات ألفا بعد استبعاد كل مفردة على حدة بين ٠.٥٦٩ إلى ٠.٦٢٨. بينما تراوحت معاملات الارتباط المصحح بين ٠.١٠١ إلى ٠.٥٢٣. واستبعدت المفردات ١٨ و ٣٦ فارتفع معامل ألفا من ٠.٦٢١ إلى ٠.٧٠٠.

ثالثاً :- خطوات الدراسة:

قام الباحث بتطبيق ادوات الدراسة معاً على طلاب كلية التربية جامعة قناة السويس واتخذ في سبيل ذلك الخطوات الآتية :

١- بدا التطبيق الفعلى لكلام من :

(أ) مقياس الاتزان الانفعالي .

في بداية الفصل الدراسى الاول لسنة ٢٠١٧ يبدا في ١ / ١٠ / ٢٠١٧ وتم الانتهاء

في ١ / ١١ / ٢٠١٧ .

٢- بدا التطبيق الفعلى للبرنامج بتاريخ ٥/١٠/٢٠١٧ ، وتم الانتهاء ١٣/١١/٢٠١٧ وتم

تطبيق المقياس التتبعى بعد مرور شهر كامل .

٣- اجراءات اختيار العينة

- تنقسم عينة الدراسة الى قسمين رئيسين :

(١) عينة التحقق من الخصائص السيكومترية وقد بلغ حجم العينة (٢٤٥) طالباً طالبة بمتوسط عمرى (٢٠.٨٢) عام وبانحراف معيارى قدرة (١.٣٧) .

(٢) عينة الدراسة الاساسية وقد تم اختيارها فى ضوء الارباعى الادنى لكلام من الذات الاكاديمي والاتزان الانفعالي وقد بلغت العينة(١٠) طلاب الفرقة الثالثة والرابعة كلية التربية جامعة قناة السويس (طالب / طالبة) من الاقسام العلمية المختلفة و بمتوسط عمرى (٢٠.٨٢) ممن انخفضت درجاتهم على المقياسين .

رابعاً: البرنامج الإرشادي :

- التعريف بالبرنامج :

يتضمن منظومة من المعارف والسلوكيات ومجموعة من الخطوات التى تسهم في تقديم الخدمات الارشادية للطلبة والطالبات من اجل تنمية مستوى الاتزان الانفعالي ويركز هذا البرنامج على مفاهيم ترتبط بالتفكير فى التخلص من الافكار الغير عقلانية التى تؤثر بشكل مباشر على سلوك الفرد وصنع الاهداف المستقبلية والتوجيهات الايجابية ، لما تحمله هذه المفاهيم من اهمية خاصة على المستوى الأشارى والتنظيمي للسلوك .ويتضمن فى خطواته تزويد الطلبة والطالبات بالمعارف العلمية لتعديل نمط التفكير السلبي والافكار اللاعقلانية الذى يرتبط عادة فى ظهور بعض الاضطرابات النفسية ولذلك صمم على اساس إرشادي عقلاني معرفي سلوكي ،ولا يعد هذا البرنامج نمطا من انماط العلاج النفسي بل هو برنامج إرشادي معرفي سلوكي موجه الى الافراد

الاسوياء، والذين يعانون نقص في الاتزان الانفعالي، مما يعيق احيانا هذا النمط من التفكير وتحقيق الاهداف لديهم ويتضمن مجموعة من الفنيات المعرفية والسلوكية، والذي بجانبه تتضمن الاسترخاء و فنية الاسترخاء التخيلي، والاسترخاء الانفعالي، وتمثيل الادوار وفنيات اخرى .

أهداف البرنامج:

يسعى هذا البرنامج على نحو عام إلى تنمية الاتزان الانفعالي عند الطالب المعلم ، ويتوقع أن يحقق البرنامج أهداف معرفية سلوكية أن يتعرف الطلاب على أهمية الاتزان الانفعالي لما له من تحديد الأهداف الحياتية، والآمال المستقبلية، ومكوناتها لما لها من أهمية إرشادية، أن يستطيع الطلاب تحديد الافكار الغير عقلانية و المخاوف المتعلقة بالمستقبل بتقديم شرح لأهم تصوراتهم وتقييماتهم المتعلقة بالمنظور المستقبلي البعيد، التركيز على تنمية الاتزان الانفعالي، والذي يؤثر على حياتهم الشخصية والاكاديمية من الأهداف أيضاً الوصول بالفئة المستهدفة إلى إمكانية تحديد بعض الأهداف الشخصية ابتداء من أهداف ذات منظور قريب إلى أهداف ذات منظور بعيد، ووضع خطة متسلسلة لتحقيق الأهداف ،تعميق تواصل الطلبة مع ذاتهم ومعرفتهم بالنقاط السلبية التي يعانون منها، وتعميق الوعي بأهم الانفعالات والمشاعر التي تؤثر على حياتهم والوصول بهم إلى إدراك أفضل للنتائج السلبية لردود الأفعال الغير إيجابية والافكار الغير عقلانية التأكيد على أهمية التنفس الصحي وأهمية إتباع نظام يقوم على استخدام فنيات الاسترخاء الحديثة التي تساهم في امتلاك القدرة على الضبط، وفي استدعاء الأفكار الإيجابية، وذلك نتيجة لارتباط الحالة الجسدية بالحالة النفسية؛ مما يؤدي إلى خفض التوتر والقلق تشجيع التواصل الإيجابي والعلاقات الطيبة لتأكيد مشاعر الانتماء والإحساس بالمقبولية الاجتماعية وعدم الإحساس بالعزلة.

الفنيات والأساليب التي تم استخدامها في البرنامج:

- العلاج النشط الموجه - الدحض والإقناع - الواجبات المنزلية - تبسيط الإهانة وحسن الظن بالآخرين- تنفيس الانفعالات المختلفة - تبصير الفرد باختيار الطرق الفعالة للتغيير السلوكي - ضبط النفس عندما يدرك الأفراد أن سلوكهم أقل مما هو مرغوب فيه، - تعليم مهارات الكفاح - التحويل أو الإلهاء - استخدام الأساليب التربوية - تقليل قابلية الفرد للتأثر بإيحاءات الآخرين - القدوة والتقليد- تعليم مهارات أسلوب حل المشكلة - لعب الدور والتدريب السلوكي - التدريب على المهارات .

فعالية برنامج قائم على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي ----- أمير سامى عطا الله

• كيفية إجراء الجلسات:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	اهداف المستخدمة	الفنيات المستخدمة
الاولى	ارساء العلاقة	التركيز على اقامة علاقة ايجابية مع المجموعة وكذلك والتقبل الغير مشروط لكل شخص وأفكاره	المناقشة والحوار
الثانية	الافكار الاعقلانية	تم فيها شرح نموذج نظرية اليس (ABCDE) فى الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي	التدريب على المهارات
الثالثة	الاتزان الانفعالي واهميتها	شرح مفهوم الاتزان الانفعالي واهمية والتدريب الجيد على تنفيس الانفعالات	تنفيس الانفعالات المختلة
الرابعة	الذات	شرح مفهوم الذات والتعرف على اهميتها وتعليمهم الاساليب التربوية الصحية فى سرد المعلومات لسهولة فهمها وحفظها	استخدام الأساليب التربوية وإعطاء المعلومات
الخامسة	التعرف على المشاعر	معرفة المشاعر المصاحبة للكلمات وكذلك المشاعر المصاحبة لأفكارهم وتعديلها وتحويل المشاعر السلبية لاجيابة	التحويل أو الإلهاء
السادسة	سبب مشاعر الاندفاعية	معرفة اسباب الاندفاع لديهم والمشاعر التى تكمن خلفها وعدم عقلانيتها وتعديلها	ضبط النفس
السابعة	افكار لاعقلانية عن عدم استماع الطلبة اليهم	مناقشة الافكار اللاعقلانية عن ان الطلبة لم يستمعوا اليهم بسبب صغر سنهم	تبصير الفرد باختيار الطرق الفعالة للتغيير السلوكي
الثامنة	الافكار اللاعقلانية عن اثاره للطلبة للمشاكل اثناء الشرح	تم مناقشة الافكار اللاعقلانية عن ان الطلاب سيقومون بأثارة المشاغبات اثناء شرحهم للدرس	الدحض والإقناع
التاسعة	الاستطلاع والاسكشاف والوعى بالذات	تم مناقشة الافكار و التعرف إلى الصعوبات الدراسية التي يعاني منها اعضاء المجموعة الإرشادية و تنمية الوعي الايجابي بالذات، و الاسباب والطرق التى ادت الى تدهور مفهوم الذات الاكاديمي	العلاج النشط الموجه
العاشرة	الثقة بالذات	تقدير الثقة بالذات حيث تم مناقشة الافكار اللاعقلانية عن	لعب الدور

التدريب والسلوكي	مشاعر وأحاديث ذاتية سلبية حول ذاته		
تقليل قابلية الفرد للتأثر بإيحاءات الآخرين	مناقشة ان الإيجابية سمة من سمات الشخصية وتعنى الخروج من التمرکز حول الذات إلى الانفتاح على العالم الخارجي	ادراك الجوانب الايجابية في الشخصية	الحادية عشر
القوة والتقليد	حيث تم مناقشة اهمية إدراك الجوانب الإيجابية في الحياة الدراسية.	ادراك الجوانب الايجابية في الحياة الدراسية	الثانية عشر
تعليم مهارات أسلوب حل المشكلة	تم مناقشة ان هناك بعض الطلبة المعلمين الذين لم يكن لديهم الاهتمام الكافي بالمادة العلمية الذى يدرسها وانما يقوم بذلك لانتهاء من الدراسة والحصول على الشهادة فقط	الشعور بالانتماء	الثالثة عشر
تعليم مهارات الكفاح	مناقشة اهمية الاهتمام كيفية تحديد الأهداف الدراسية وتحقيقها والاهتمام بالمادة العلمية وضرورة تحضير الدروس قبل الشرح لان ذلك يسبب عدم الثقة في النفس واللجاجة وعدم القدرة على الشرح وذلك ايضا يرجع لعدم وجود الخلفية العلمية او الاجتهاد الشخصي ليعوض عن ذلك	تحديد الاهداف الدراسية وتحقيقها	الرابعة عشر
الواجبات المنزلية	التعرف على ما حققه البرنامج من أوجه استفادة للمجموعة وتطبيق القياس البعدي .	تقيم الجلسات وانهاء البرنامج	الختامية

خامساً: الأساليب الإحصائية:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على بعض الاساليب الاحصائية سواء في اختيار العينة ووصفها او استخلاص النتائج وتفسيرها وسوف يقوم الباحث باستعراض تلك الاساليب و تمثلت الاساليب الاحصائية التي تم اللجوء اليها في سبيل الوصول الى نتائج هذه الدراسة في الاساليب الاحصائية التالية:-

- ويلكوكسون **Wilcoxon test**. - المتوسطات- الانحراف المعياري- الصدق البنائي

نتائج الدراسة ومناقشتها

قام الباحث وفقاً للإطار النظري والدراسات السابقة بتحديد وصياغة فروض الدراسة والسعي نحو التحقق من صحتها، وذلك بالاستعانة بأدوات الدراسة المختلفة والمتمثلة في مقياس الاتزان الانفعالي للطالب المعلم، والبرنامج الإرشادي الانفعالي السلوكي ؛ وذلك بتطبيقهما جميعاً على مجموعة من الطلاب المعلمين، وبناءً عليه يعرض هذا الفصل النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الراهنة والتي تم التوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية، والتحليل الإحصائي لهذه

النتائج باستخدام برنامج (SPSS) وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة والبحوث السابقة التي تم إجراؤها في هذا الميدان، وتم رصد هذه النتائج حسب فروض الدراسة الحالية، متضمنا بعض التوصيات التي خرجت بها الدراسة بتطبيق برنامج إرشادي عقلاني انفعالي فى تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالب المعلم و التحقق من مدى فعالية واستمرارية البرنامج الإرشادي فى تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالب المعلم، وفيما يأتي عرضاً للنتائج التي توصل اليها الباحث على وفق المعالجات الإحصائية المناسبة

تبعاً لأسئلة الدراسة وسيتم عرضها.

مؤشرات الاحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة:

أجرى الباحث حساب مؤشرات الاحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة التابعة وذلك على

بيانات العينة الاستطلاعية

نتائج الفرض الاول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في

القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإتزان الأنفعالي لصالح القياس البعدي ، تم استخدام

اختبار ويلكوسون للتحقق من دلالة الفروق بين تراتيب القياسين القبلي والبعدي في درجات

مقياس الاتزان الانفعالي، والجدول يوضح دلالة الفروق بين القياسين كما يلي:

جدول: دلالة الفروق بين تراتيب القياس القبلي والبعدي في درجات الاتزان الانفعالي.

إشارة الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	حجم التأثير
سالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	-٢.٨١	٠.٠٠٥ دالة	٠.٦٧٦ متوسط
موجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
القيود	٠					

وأُسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي

لمقياس الاتزان الانفعالي وهو ما تتفق معه نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Chrystal

2012) بتحسين مستوى الاتزان الانفعالي من خلال خفض مستوى الاندفاعية لعينة من طلاب

الجامعة كمظهر لأضرار الانفعالي الذى يعوق عملية التوافق الإيجابي حيث ان الاستجابة

للأحداث بسرعة واندفاع دون تروى ومرونة في التفكير يترتب عليه الاضطراب الانفعالي واخفاق

في عملية التوافق التي صميمها هو الاتزان الانفعالي حيث ان الاتزان الانفعالي هو ذلك الاساس

المحوري الذى ينظم جميع جوانب النشاط النفسي التي اعتدنا ان نسميها بالانفعالات ،كما اتفقت

نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة Taiwan Zhu, Y., Au, W. and Cryates, G.

2012 الذي يرى أنه ثمة تحسنا واضحا في السلوك الاندفاعي ، وهو ما يشير الى فعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي وهو ما يتناغم مع الباحث من ان انفعال الفرد وسلوكه يتأثران بالدلالة اللفظية للأشياء والاحداث والحديث الذاتي للشخص عن هذه الاشياء او الاحداث فمعتقداتنا اللاعقلانية هي التي تسبب مشكلاتنا الانفعالية وبالتالي نحن مسؤولون عن تكوينها ،و من ضمن نتائج الدراسة الحالية انها استخدمت اسلوب المناقشة والدحض ولعب الادوار مما ادى الى تنمية الاتزان الانفعالي للطالب المعلم وهو ما اتفقت مع نتائج دراسة Henley, M. 2010 تنفيداً للمعتقدات اللاعقلانية وتغييرها الى معتقدات عقلانية من خلال المناقشة والدحض والاقناع ولعب الدور والمساندة والتبصير يساهم في ان تصبح الافكار عقلانية ،وقد يعزى ذلك الى أن البرنامج المبني على دحض الافكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية قد ساعد في التخفيف من الآثار السلبية وهو ما اتفقت عليه الدراسة الحالية مع ما يتفق مع دراسة Hofmann, W., Friese, M. and Strack, F. 2009 التي تشير الى ان الافكار اللاعقلانية تؤدي الى الاضرار الانفعالي وعلية كان البرامج الإرشادي ذو فعالية بتعديل الافكار اللاعقلانية الى اخرى عقلانية ينتج عنها اتزان انفعالي وتروى في التفكير من خلال الحديث الذاتي العقلاني ،ومن النتائج التي توصل اليها الباحث في هذه الدراسة هي احتواء البرنامج على فنية التخيل الانفعالي وهذه الفنية تتفق مع دراسة Junger, M. and Kampen, M. 2010 هو ما اكد من ان فنية التخيل الانفعالي تساعد على ضبط الانفعالي والتوافق الإيجابي ، ومع ما توصل اليه من الباحث من فعالية مهارات السلوك العقلاني مع الطلاب الذين لديهم مشكلات انفعالية وان التدريب على التفكير العقلاني ادى الى تحسن الاضطراب الانفعالي واصبح الشخص اكثر مرونة وتروى وان الاندفاعية احد مظاهر الاضطراب الانفعالي ،ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى ان الاندفاعية تدل على الافعال التي تم تنقيدها دونما تفكير يعيبها عدم القدرة على التروي او التأني في اتخاذ القرار وهو ما اتفق مع دراسة Van Zalk, N., Van Zalk, M., Kerr, M. and Stattin, H. 2011 الى ان الاستجابات المبالغ فيها وغير عقلانية وينجم عنها الفشل في التفكير بتأني وتروى ومرونة تتيح للشخص التوافق الإيجابي كما ان الاندفاعية تؤدي في تطرفها الى الجمود وردود افعال سلبية كما اتفق ايضا الباحث ان الحديث الذاتي وانفعال الشخص يتأثر بما تحمله الالفاظ من معانى وما يتحدث به الشخص لذاته عن هذه الاحداث وهو ما ذكره Zhu, Y., Au, W. and Cryates, G. 2012 بان تعديل السلوك يتركز على طريقة الحديث الى الذات وكيفية التفكير والتخطيط قبل اصدار الاستجابة مما يعكس التروي والاتزان الانفعالي ،ويتم ذلك بعملية تنفيذ

المعتقدات اللاعقلانية ليصبح لدى الشخص استبصار عقلانيا تجعله يغير أفكاره غير العقلانية ويتبنى الأفكار العقلانية التي تؤدي الى الاتزان الانفعالي والتوافق كما ذكرت نتائج دراسة Kumar, P. 2013 عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الناقد ذكرت انه هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين الاتزان الانفعالي ومهارات التفكير الناقد وانه كلما زاد مستوى الاتزان الانفعالي ازدادت مهارات التفكير الناقد ككل .

نتائج الفرض الثانى :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي و التتبعي على مقياس الاتزان الانفعالي ،تم استخدام اختبار ويلكوسون للتحقق من دلالة الفروق بين تراتيب القياسين البعدي والتتبعي فى درجات مقياس الاتزان الانفعالي، والجدول يوضح دلالة الفروق بين القياسين كما يلي:

جدول: دلالة الفروق بين تراتيب القياس البعدي والتتبعي فى درجات الاتزان الانفعالي.

الدالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	إشارة الرتب
٠.٦٣٥ غير دالة	-٠.٤٨	٢٦.٥٠	٥.٣٠	٢	سالبة
		١٨.٥٠	٤.٥٣	٦	موجبة
				٢	القيود

وأُسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين تراتيب القياس البعدي والتتبعي لمقياس الاتزان الانفعالي وهو ما اختلفت معه الدراسة الحالية مع دراسة الغداني (٢٠١٤) حيث اثبت تأثير اساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي على الاطفال المضطربين كلامياً حيث توجد علاقة ارتباطية سلبية ضعيفة بين أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء والاتزان الانفعالي واتفقت الدراسة الحالية من خلال فنية الحوار لتنمية الاتزان الانفعالي مع نتائج دراسة عمارة (٢٠١٣) حيث اثبت ان للعلاقات الأسرية دور كبير في توثيق بناء الأسرة وتقوية التماسك بين أعضائها ولها تأثيراتها على نمو الطفل وتنشئته و ايصاله إلى مرحلة التكامل والاستقلال وذلك من خلال الحوار داخل الأسرة ويعتبر الاتزان الانفعالي السوي هو الذي يوفق بين مطالب القوة النفسية المختلفة في الفرد ويعتبر من مظاهر الصحة النفسية الذي يميز بين الأفراد الأسوياء وغير الأسوياء ،كما تظهر

نتائج هذه الدراسة أن الاتزان الانفعالي هو الحالة التي يصل إليها الفرد في درجة تحكم في انفعالاته في مواقف معينة والاستجابة المناسبة لها كما أن الاتزان الانفعالي سمة يتصف بها كل من يتميز بهذا الجانب وهي قوة الشخصية بصحة نفسية جيدة والتي تظهر وقت التعامل مع الضغوط و الأزمات ونضرا لأهمية هذا الجانب كما يظهر الاتفاق مع دراسة صالح (٢٠٠٧) عن ان الاتزان الانفعالي له علاقة ايجابية بالمهارات الاجتماعية لدى الاطفال ويعتبر أيضا من مظاهر الاتزان الاجتماعي أيضا والتفاعل مع المجتمع بواقعه وبوضوح، واتفق الباحث من خلال نتائج الدراسة الحالية للطالب المعلم انه كلما زاد الاتزان الانفعالي كلما زادت درجة الثقة بالنفس والرضا عنها وهو ما اتفق صبحي (٢٠١٥) ان الاتزان الانفعالي ذات علاقة وثيقة بالرضا عن الحياة كما حيث ذكر عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة ككل وجميع أبعاده وعن أهمية تعزيز مفهوم الاتزان الانفعالي لدى الطلبة لما له من انعكاس ايجابي على مستوى الرضا عن الحياة لديهم، وذكر الباحث من خلال النتائج انه كلما زادت الافكار اللاعقلانية والافكار الخرافية كلما قل الاتزان الانفعالي لدى الاشخاص هو ما اتفق مع ان التفكير الخرافي لما له من تأثير على الاتزان الانفعالي كما ذكر عنانزة (٢٠١٣) بما له تأثير على الاتزان الانفعالي حيث ان كان التفكير الخرافي كان منخفضا اما الحسد والعين فكان في مستوى عالي والتنجم والكف كان متوسط والسحر ثالثا وبما لهم من تأثير عكسي على الاتزان الانفعالي واتفقت نتائج الدراسة الحالية بان الاتزان الانفعالي له تأثير ايجابي على المتغيرات الاخرى لما له من واقع كبير على تغييرها اي انه كلما زاد الاتزان الانفعالي زاد كلا من الاستيعاب و التفكير الابتكار و والادراك وهو ما اتفق مع دراسة ريان (٢٠٠٦) لما لها من علاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الابتكاري و السرعة الادراكية وانه كلما زاد مستوى الاتزان الانفعالي للفرد كلما زاد التفكير العقلي السليم والاستيعاب الجيد ومن ثم اظهر ردود فعل سريعة مما يؤثر على سرعة ادراك الفرد والاستجابة الجيدة للموقف وبالتالي ينمو التفكير الابتكاري القائم على التروي والمرونة والبعد عن الجمود والتعصب الفكري والتجمد وكما ذكرنا ايضا العامري (٢٠٠٧) انه يمكننا الكشف عن إمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي عن طريق الأعراض السيكوسوماتية أنه توجد علاقة ارتباطية بين عدم الاتزان الانفعالي والأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالجهاز الهضمي ، وكذلك الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالجهاز العصبي، كما توجد علاقة ارتباطية مع الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالأمراض المختلفة بالإضافة إلى وجود علاقة بين أبعاد الأعراض السيكوسوماتية وبعضها بمعنى كلما زادت درجات الأعراض السيكوسوماتية لمرض ما يصاحب ذلك زيادة في الأعراض السيكوسوماتية الأخرى.

مراجع الدراسة

أديب محمد الخالدي (٢٠٠٣). سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي . عمان ، دار وائل للنشر.

إسماعيل صالح الفرا (٢٠٠٦). دراسة لمستوى الإيجابية لدى الطلبة الجامعين في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة . مجلة جامعة الأزهر بغزة ، سلسلة العلوم الإنسانية، العدد الرابع ، ٢١.

حسين عبدالحميد عيسى (٢٠١٣). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى افراد شرطة المرور بمحافظة غزة . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، كلية التربية ، غزة، فلسطين.

عمار محمد الناعمة (٢٠٠٨) فعالية برنامج علاج عقلائي انفعالي سلوكي في تخفيف القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية . رساله دكتوراه غير منشورة ، قسم الارشاد النفسي جامعه القاهرة.

فتحي نصر (٢٠٠٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي فى خفض مستوى الاكتئاب وتحسين تقدير الذات لدى الشباب الجامعي، رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية، جامعة عين شمس.

فؤاد الخالدي (٢٠٠٨). إرشاد المجموعات الخاصة . عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع. لبنى الجيوش (٢٠١٤) فعالية برنامج إرشادي لتنمية الأمن النفسى وتأثيره على الثبات الانفعالى لدى طفل ما قبل المدرسة المحروم من الرعاية الوالدية، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة القاهرة.

محمد حمدي (٢٠١٥) أثر برنامج إرشادي متركز على الانفعالات في خفض الأرق وتحسين مفهوم المرحلة الثانوية يحيى مبارك خطاطبه الذات لدى طلبة،المجلة العدد٢ دراسات العلوم التربوية، ١١٢.

محمد كمال حمدان (٢٠١٠). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرارات لدى ضباط الشرطة الفلسطينية. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة، فلسطين.

محمد كمال حمدان (٢٠١٠). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرارات لدى ضباط الشرطة الفلسطينية. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة، فلسطين.

محمود إسماعيل محمد ريان (٢٠٠٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة.

مرفت عثمان ، فؤاد عيد الجوالدة (٢٠١٦) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة المرحلة الثانوية في سخنين ، كلية العلوم التربوية والنفسية ، جامعة عمان العربية - الاردن.

مروة عبد القادر البري (٢٠١٢) فعالية برنامج في الإرشاد العقلاني الانفعالي في توافق الحياة الزوجية رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب ، قسم علم النفس ، جامعة عين شمس .
نعمات علوان (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية "دراسة على عينة من أفراد الشرطة الفلسطينية" مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية) المجلد الثامن عشر، العدد الثاني، ص (١٧٥-٢١١)، يونيو.
صالح فؤاد شعراوي (٢٠٠٣) فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي بحث علمي ، مجلة الإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس العدد السادس عشر.

Albright, S., Terranova, M., Honts, C., Goedde, J. and LaChapell, J. (2008). Perceived Stress and Emotional Stability among Working Adults. Student Research Conference, 21st Annual Student Research Conference.

Appleton, J., Christenson, S, I, kim, D, & reschly, A, (2006) measuring cognitive and psychological engagement : validation of the student engagement instrument .journal of school psychology ,44 (5) ,427-445

Bandura, A. (1989). Social foundation of thoughts and actions. New York, Prentice-Hall.

Baumeister, R., Vohs, K. and Tice, D. (2007). The Strength Model of Self-Control. Journal of the Association for Psychological Science, 16, 351-355.

Chrystal, E. (2012). The Construction and Idigenous Emotional Stability Scale< Master these , Faculty of Humenites of Johannes burg of Psychology, 47 (1): 25- 31.

Coates , H ,(2007) Amodel of online and general gampus – based student engagement . assessment and evaluation in higher education ,32 (2) ,121 -141.

- Davis, H. and Pratt, C.(1995). The development of children's theory of mind: The working memory explanation. Special Issue: Cognitive development, Australian Journal
- Fredricks ,j, a , blumenfeld , P ,c , & Paris , a, (24) : school engagement : potential of the concept : stste of the evidence . review of educational research , 74 ,59 -119
- Gilbert , J, (2007): catching the knowledge wave : redefining knowledge for the post-industrial age education Canada , .canadian education association
- Halford, W. (2003). Brief therapy for couples, New York, Guilford Publications.
- Henley, M. (2010). Teaching self-control to young children. Reaching Today, S Yonth: The Community Circle of Caring Journal, 1(1): 13-26 - Hofmann, W., Friese, M. and Strack, F. 2009. Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. Journal of the Association for Psychological Science, 4(2): 162- 176.
- Janbozorgi, M., Zahirodin, A., Norri, N., Ghafarsamar, R. and Shams, J. (2009). Providing Emotional Stability through Relaxation training. Eastern Mediterranean Health Journal, 15(3): 629- 638.
- Junger, M. and Kampen, M.(2010). Cognitive ability and self-control in relation to dietary habits, physical activity and bodyweight in adolescents. International Journal of
- Kumar, P. (2013). A Study of Emotional Stability and SocioEconomic-Status of Students Studying in Secondary Schools. International Journal of Education and Information Studies, 3(1): 7-11.
- Motti-stefanidi , f , & masten , a ,s (2013) .school success and school . engagement of immigrant children and adolescents a risk and resilience developmental perspective , European psychologist.
- Nicoleta, R. and Vitalia, I.(2013). The Influence of Experiential Analysis on the Emotional Stability in the Unifying Experiential Groups. Journal of Experiential Psychotherapy, 16(1): 3-12.
- Reeve , & teseng , c (2011) : agency as a fourth aspect of students engagement during learning activities contemporary educational psychology .

ملخص البحث

استهدفت الدراسة الى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين مستوى الإلتزان الأنفعالي لدى الطالب المعلم و قد تكونت العينة من (١٠) طلاب بالفرقتين الثالثة والرابعة وتم تطبيق الادوات الاتية : البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي لتنمية الإلتزان الأنفعالي للطالب المعلم و مقياس الإلتزان الأنفعالي و المحددات المكانية : كلية التربية جامعة قناة السويس بالإسماعيلية و المحددات الزمنية : تم تطبيق الدراسة فى خلال العام الدراسي ٢٠١٧ - ٢٠١٨ وتوصلت نتائج الدراسة الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لمقياس الاتزان الانفعالي لصالح القياس البعدي ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي والتتبعي لمقياسي الاتزان الانفعالي.

Abstract

The study aimed at verifying the effectiveness of a rational guidance program in improving the level of emotional balance and of the student. The sample consisted of (10) students in the third and fourth branches and the following tools were applied:- The rational and emotional guidance program for the development of emotional balance of the student teacher - the measure of the balance of utilitarian - spatial determinants: Faculty of Education Suez Canal University in Ismailia Temporal determinants: The study was implemented during the academic year 2017 – 2018 . The results of the study showed that: There are statistically significant differences between the tribal and the remote measurement statistically significant differences between the tribal and remote measurement of the emotional balance for the benefit of telemetry, There are no statistically significant differences between the post-measurement and the follow-up of the measures of emotional equilibrium