

## أثر برنامج مبنى على نظرية العلاج الواقعي في خفض مستوى الهياج الانفعالي وتنمية التوافق النفسي لدى طلاب جامعة حائل

الملخص:

هدفت الدراسة تعرف أثر برنامج مبنى على نظرية العلاج الواقعي في خفض مستوى الهياج الانفعالي وتنمية التوافق النفسي لدى طلبة السنة التحضيرية بجامعة حائل، وكذلك تعرف الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على البرنامج، وكانت عينة الدراسة مؤلفة من مجموعتين (الضابطة ٣٠ طالباً، والتجريبية ٣٠ طالباً)، وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتوصل إلى نتائج مفادها أنه توجد فروق بين متوسط التطبيقات لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في العوامل الثلاثة للهياج الانفعالي (صورة الهياج الانفعالي، السلوكيات المصاحبة للهياج الانفعالي، الانفعالات المصاحبة للهياج الانفعالي)، بالإضافة إلى الهياج الانفعالي الكلي، وكانت الفروق لصالح المجموعة الضابطة، مما يعني أن الجلسات التدريبية كانت أكثر فاعلية في تخفيض الهياج الانفعالي لأفراد العينة.

كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ظاهرية بين متوسطي التطبيقين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق النفسي لأفراد العينة، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. مما يعني أن الجلسات التدريبية كانت أكثر فاعلية في تنمية التوافق النفسي لأفراد العينة.

الكلمات المفتاحية: النظرية الواقعية - الهيجان الانفعالي - التوافق النفسي.

The impact of the program based on the theory of Reality in Reducing the level of Emotional Agitation and the development of Psychological Compatibility among the students of the University of Hail

Abstract:

The study aimed to identify the effect of the program based on the theory of Reality in reducing the level of emotional agitation and the development of psychological compatibility among the students of the University of Hail, in addition to identify the differences of statistical significance at the level of significance ( $0.05 \geq \alpha$ ) between the average scores of members of the experimental groups and control of the program, The sample of the study consisted of two of groups (30 students from the control group and 30 students from experimental group). The researcher used the semi-experimental method and found that

there were apparent differences between the average of the two post applications for both experimental and control groups of the three factors of emotional agitation (factor image of the emotional agitation ,behavioral factor associated with emotional agitation, and stress factor associated with emotional agitation)as well as the total emotional agitation, the differences were in favor of the control group which means that the training sessions according to a program based on the theory of Reality were more effective in reducing the emotional agitation of the sample members . The results of the study showed that there are apparent differences between the average of the two post- application of both experimental and control groups in the psychological compatibility of the sample members. The differences were in favor of the experimental group. Which means that the training sessions according to the program based on the theory of Reality was more effective in the development of psychological compatibility of the sample members.

**Key words:** Reality theory - Emotional agitation - Psychological compatibility.

مقدمة:

تعد نظرية العلاج الواقعي أحد الاتجاهات الجديدة في الإرشاد والعلاج النفسي، وتُسهّم في خفض مستوى الهياج الانفعالي وتنمية التوافق النفسي، وهي بذلك تعتمد على الإدراك والتفكير، وترتبط ما بين الاضطراب العقلي والسلوك غير المسئول (Babak, 2008). حيث يقول صاحب النظرية الواقعية "وليام جلاسر: إن السلوك غير المسئول هو سلوك انهزامي يستدعي إيذاء الذات وإيذاء الآخرين ( Amponsah, 2010).

ومن هذه الرؤية ترى نظرية العلاج الواقعي أن الفرد هو الذي يختار سلوكه، وأنه يقوم بالسلوك لإشباع حاجاته الداخلية، ويمكنه أن يختار سلوكاً سويّاً أو غير سوي، والسلوك المدمر للذات إنما هو من اختيار الفرد ويمكنه الإقلاع عن هذا السلوك أو الاستمرار فيه. وعلى هذا الأساس فإن الغضب، والاكتئاب، والقلق، و الفرح، والتفاؤل، والأطمئنان، إنما هي سلوكيات اختارها الفرد، وهي ليست سلوكيات ثابتة (أرنووط، ٢٠١٥).

وعليه فإن نظرية العلاج الواقعي تهدف إلى تغيير السلوك غير المتوافق لدى المسترشدين وتعليمهم طريقة أفضل للحياة، بما في ذلك مساعدتهم في تعلم مهارات أدائية ومعرفية، بما يساعدهم في تطوير نسق أو طريقة للحياة يكونون بموجبها ناجحين في سلوكهم الهادف إلى إشباع حاجاتهم، وتتجلى المفاهيم الأساسية في العلاج

الواقعي من خلال المسؤولية **Responsibility**، والواقع **Reality**، والصواب **Right**. (Loyed, 2005).

وهذه المفاهيم الثلاثة يُطلق عليها المفاهيم الأساسية للنظرية العلاج الواقعي، وهي ترتبط بتقييم السلوك. فمفهوم المسؤولية تعني قدرة الفرد على إشباع حاجاته على نحو لا يحرّم الآخرين من إشباع حاجاتهم والشخص المسئول يأتي من الأفعال ما يجعله يشعر بالاحترام لنفسه كما يشعر بأنه جدير باحترام الآخرين له، وإن لديه الحافز الداخلي كي يكسب احترام ذاته (صالح، ٢٠٠٨). أما مفهوم الواقع يتجلى من خلال ضرورة أن يفهم الناس واقع حاجاتهم وأن يدركوا العالم الحقيقي من حولهم بما فيه من قيود وفرص وظروف راهنة على المستوى الشخصي والاجتماعي والثقافي ( Nepon, 2010). وأخيراً يأتي مفهوم الصواب أو الخطأ، وترى نظرية العلاج الواقعي أن مخزون القيم لدى الفرد يحدد له معايير الصواب والخطأ، وتصبح أفعال الفرد اعتباطية ومتقلبة إذا لم ينظر إليها بمنظور تقويمي، أي ما إذا كانت صحيحة أو خاطئة، وهناك معايير عامة متفق عليها داخل كل مجتمع إنساني (السيد عبيد، ٢٠٠٨).

ومن جهة أخرى، فقد أشار الكثير من الدراسات، مثل: العاسمي (٢٠١١)، وجودة (٢٠٠٤)، Schafer (1992)، بأن حالات الهياج الانفعالي تعمل على تحديد وتوجيه السلوك الإنساني ونمو الشخصية بكل ما تحمله من أفكار واتجاهات وقيم. وبناء على ذلك فإن الجانب الانفعالي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجوانب الشخصية الأخرى الجسمية والعقلية والاجتماعية؛ فبدون الانفعالات تصبح حياة الإنسان باردة بلا حراك فيها.

ومن المتعارف عليه أن الشخصية الإنسانية تحتوي على مجموعة متناسقة من الانفعالات ويعد الهياج الانفعالي أحدها، ويؤدي هذا النسق إلى القدرة على ضبط النفس، وحسن التوافق النفسي والاجتماعي. فالميل إلى الهياج الانفعالي أمر طبيعي من المستبعد استنصاله من سلوك الإنسان بصورة كلية، وإنما يتطلب تدريبه على الضبط الانفعالي والسيطرة الذاتية (حمدي، ٢٠٠٨).

فالهياج الانفعالي يُعد استجابة نتيجة متطلبات ضاغطة يشعر بها كل فرد، فإنا من متساوون بها، من حيث النوع إلا أنهم يختلفون بين بعضهم البعض في الدرجة، ويكمن الفرق بين الناس حسب المواقف المثيرة للغضب لديهم، حتى إن أساليب التعبير عن الغضب أو الهياج الانفعالي تتباين بين فرد وآخر، فالمواقف التي تثير الغضب عند فرد قد لا تثير الغضب عند غيره (أبو سليمان وبلعاوي، ٢٠١٤). ولهذا يعد الهياج الانفعالي أحد أهم الانفعالات الأساسية التي قد ترافق الإنسان طوال حياته، ويظهر في المواقف التي تزعج الإنسان، وتعيقه عما يريد (الأحمد ومريم، ٢٠٠٩).

وبناءً على ذلك فإن نظرية العلاج الواقعي تعتمد على خفض مستوى الهياج الانفعالي وتنمية التوافق النفسي لدى الطلبة، وذلك من حيث تخفيف حدة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وعليه لابد من البحث وإيجاد حلول تتصل ببرامج العلاج الواقعي، بحيث تساعد وتيسر تخطي هذه الضغوط (عبد المعطي، ٢٠٠٦).

ونظراً لخطورة الهياج الانفعالي والآثار المترتبة عليه كان لزاماً للبحث عن طرق ومداخل تساهم في تخفيفه والحد منه، وبما أن نظرية العلاج الواقعي تؤدي دوراً محورياً في تخفيف الهياج الانفعالي، وتنمية التوافق النفسي، سعى البحث لاستخدامها لدى طلبة السنة التحضيرية بجامعة حائل، من أجل تخفيف حدة الهياج الانفعالي لديهم ومساعدتهم للوصول إلى أقصى درجات التكيف والتوافق النفسي. وبناءً على كل ما سبق فإن البحث في معرفة أثر برنامج مبني على النظرية الواقعية في خفض مستوى الهياج الانفعالي وتنمية التوافق النفسي لدى طلبة السنة التحضيرية بجامعة حائل، له مبرراته في ظل ما يطرح من برامج تدريبية (معرفية - سلوكية) لخفض حدة الضغوط النفسية، ومن المبررات أيضاً أن النظرية الواقعية أثبتت قدرتها على خفض مستوى الهياج الانفعالي وتنمية التوافق النفسي من خلال خصائصها التي سيقوم الباحث بدراستها في الجانب النظري من هذه الدراسة.

#### مشكلة الدراسة:

يتعرض الطلبة في حياتهم الجامعية لأشكال متباينة من مستوى الهياج الانفعالي وتنمية التوافق النفسي، لأن هذه المرحلة تتميز بالنمو والتغير السريع في جميع الجوانب بما فيها الجانب البيولوجي والجانب الاجتماعي، حيث يفتقر الطلبة في هذه المرحلة لضبط ذواتهم، وقد يلجأ بعضهم إلى العزلة عند مواجهة المشكلات المختلفة، التي يكون لها آثار متعددة على المستوى الجسدي والانفعالي والاجتماعي والسلوكي والعقلي لهؤلاء الطلبة.

وقد أجريت العديد من الدراسات النظرية والتجريبية التي تناولت، برامج تعتمد على العلاج الواقعي، لخفض مستوى الهياج الانفعالي وتنمية التوافق النفسي لدى الطلبة، وغيرهم من الفئات، فقد أجرى عامر (٢٠٠٥) دراسة حول استقصاء العلاقة بين الأفكار غير العقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، وجاءت دراسة أبو دلبوح (٢٠٠٨) للتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض درجة كل من الاستجابة للغضب وصفات الغضب لدى عينة من طالبات الجامعة الهاشمية بالأردن، وكشفت دراسة بدر (٢٠٠٩) عن مدى فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في رفع مستوى التوافق الاجتماعي من خلال خفض الغضب والشعور بالنقص. كما أجرى كل Jasper & Angela & Candyce & Mar (٢٠٠٨)

دراسة حول فاعلية البرامج التدريبية المعتمدة على السلوك المعرفي في خفض القلق والضغوط النفسية لدى الطلبة، بالإضافة إلى دراسات تتصل بأثر برامج إرشادية لخفض الضغوط النفسية كدراسة كل من هاي وبيتلر Hay & Butler (٢٠٠٠)، ودراسة ماجان Machan (٢٠٠٠).

وقد تبين ضرورة التوصل إلى حلول توجيهية وإرشادية نفسية تساعد في خفض مستوى الهياج الانفعالي وتنمية التوافق النفسي لديهم، وتساهم في رفع مستوى كفاءة الأفراد الذين يعانون من الهياج الانفعالي نفسياً واجتماعياً، كل ذلك ساعد على ترسيخ الفكرة لدى الباحث نحو ضرورة إجراء دراسة تتصل في معرفة أثر برنامج مبني على النظرية الواقعية، بهدف خفض مستوى الهياج الانفعالي وتنمية التوافق النفسي لدى طلبة السنة التحضيرية بجامعة حائل، ولذلك فإن مشكلة البحث تتلخص في السؤال الآتي:

ما أثر برنامج مبني على النظرية الواقعية في خفض مستوى الهياج الانفعالي وتنمية التوافق النفسي لدى طلبة السنة التحضيرية بجامعة حائل؟

أهمية الدراسة: تنطلق أهمية الدراسة من الاعتبارات التالية:

١. ندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في البيئة السعودية.
٢. إثراء المجال النظري فيما يتعلق بموضوع الدراسة.
٣. فتح المجال أمام الباحثين لدراسات مرتبطة بنفس المجال.
٤. أنها تناولت فئة طلبة السنة التحضيرية بجامعة حائل في المملكة العربية السعودية، وهي شريحة لها دور ريادي في عملية التنمية والتطوير المجتمعي، ولاسيما في ظل تزايد معدل التحاق الطلبة في الجامعات السعودية وضرورة الاهتمام بتلك الفئة مع مساعدتها على مواجهة المشكلات وتنمية قدراتهم
٥. توضيح المشكلات التي يواجهها الطلبة فيما يتصل بسلوكياتهم وعدم قدرتهم على تحقيق خفض مستوى الهياج الانفعالي والتوافق النفسي، مما قد يفيد القائمين على جامعة حائل بتبني طريقة العلاج بالواقع من خلال مستوياتها (الواقع، المسؤولية، الصواب والخطأ).

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة لخفض مستوى الهياج الانفعالي وتنمية مستوى التوافق النفسي لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل بالاعتماد على نظرية العلاج الواقعي وبيان أثرها في ذلك.

## مصطلحات الدراسة:

### نظرية العلاج الواقعي:

هي نظرية من نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، وتعتمد على العلاج بالواقع من خلال عمليات الإدراك والتفكير، وتعرف هذه النظرية بـ نظرية 3R، وسبب تسميتها بهذا الاسم أنها تتناول ثلاثة مفاهيم، وهي كما يأتي: (Amponsah, 2010)

١. الواقع: Reality وهو عبارة عن الخبرات الواقعية الشعورية في الحاضر، بعيداً عن المثالية أو الأحلام.

٢. المسؤولية: Responsibility وهي مسؤولية الفرد عن إشباع حاجاته، وتتمثل هذه الحاجات، في الحاجات الفسيولوجية.

٣. الصواب والخطأ: Right & Wrong أي قدرة الإنسان على فعل الصواب، وتجنب الخطأ، وذلك وفقاً لما يمليه عليه الدين، والقوانين، والأعراف السائدة في كل مجتمع.

### الهيكل الانفعالي:

يُعرف سبيلبيرجر الهيكل الانفعالي بأنه حالة عاطفية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والانعراج والإثارة والغضب، وبهذا هناك تهيج في الشخصية، بحيث يكون لدى الفرد ميل ثابت نسبياً للاستجابة لمواقف الحياة المختلفة بطريقة يغلب فيها حالة الغضب (عبد الرحمن وعبد الحميد، ١٩٩٨).

ويتحدد التعريف الإجرائي للهيكل الانفعالي في هذه الدراسة بالدرجة التي سيحصل عليها أفراد العينة التجريبية على مقياس الهيكل الانفعالي.

### التوافق النفسي:

التوافق في اللغة يعني الانسجام، والمؤازرة، والمشاركة، والتضامن، أي التآلف والتقارب، واجتماع الكلمة. وهي نقيض التخالف، والتنافر، والتصادم (لطفى، ١٩٩٧).

والتوافق النفسي في الدراسات النفسية هو تلك العملية التفاعلية الديناميكية التي يمارسها الفرد الإنساني شعورياً أو لا شعورياً، وتهدف لتغيير السلوك ليصبح أكثر توافقاً مع بيئته، ومع متطلبات دوافعه، وبذلك يصبح الفرد راضياً عن نفسه مشبعاً لدوافعه، وسعيداً في بيئته سواء كانت البيئة طبيعية في ظروفها المناخية أو الثقافية أو النفسية أو الاجتماعية أو التربوية أو الصحية (عبد الحميد، ١٩٨٦).

ويمكن تعريف التوافق النفسي إجرائياً بأنه تفاعل أفراد عينة الدراسة على برنامج العلاج الواقعي في تنمية التوافق النفسي لديهم.

#### الدراسات السابقة:

هدفت دراسة عامر (٢٠٠٥) إلى معرفة العلاقة بين الأفكار غير العقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة الوصفية من (٩٠٠) طالب وطالبة، في حين هدفت الدراسة التجريبية إلى استكشاف فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلي الانفعالي السلوكي في خفض مستويات الغضب والتوتر والأرق لدى طلبة جامعة اليرموك، وقد بلغ حجم العينة (٧١) طالبة من مستوى البكالوريوس حصلن على درجات مرتفعة على مقاييس الغضب والتوتر والأرق، وتم توزيع أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وطُبق البرنامج على المجموعة التجريبية في أربع عشرة جلسة مدة كل جلسة ساعة بواقع جلستين أسبوعياً، وبعد انتهاء مدة التطبيق تم أخذ القياس البعدي للمجموعتين، وبعد مرور شهر من انتهاء التطبيق أخذ قياس المتابعة. واستخدم الباحث في دراسته مقاييس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية، ومقياس الغضب، ومقياس الأرق، ومقياس التوتر، وبرنامج إرشاد جمعي يستند لخفض مستويات الغضب والتوتر والأرق من إعداد الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستويات الغضب والتوتر والأرق للقياس البعدي وقياس المتابعة لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي.

وقام الهاشمي (٢٠٠٧) بإجراء دراسة هدف من خلالها للتحقق من فاعلية برنامج تعليمي إرشادي مستند إلى الفكر الإسلامي في خفض سلوك الغضب لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدارس الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الأحمدية التعليمية، واستخدم في دراسته مقياس الغضب، وبرنامج تعليمي إرشادي مستند إلى الفكر الإسلامي في خفض سلوك الغضب، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الغضب كحالة لصالح الإناث، وفروق ذات دلالة إحصائية في الغضب سمة لصالح الذكور، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الغضب كسمة لصالح المستوى الدراسي الأدنى، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب كحالة تعزى لمتغير الصف الدراسي، وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سلوك الغضب بين نتائج القياسين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة يعزى إلى البرنامج التعليمي الإرشادي.

بينما هدفت دراسة أبو دلبوح (٢٠٠٨) للتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض درجة الاستجابة للغضب لدى عينة من طالبات الجامعة الهاشمية بالأردن، ومثلت العينة الأساسية (٣٠) طالبة، تم توزيعهن إلى مجموعتين: المجموعة الأولى (١٥) طالبة كمجموعة ضابطة، والمجموعة الثانية (١٥) طالبة كمجموعة تجريبية، واستخدمت الباحثة برنامج مقترح لخفض الغضب بالاعتماد على النظرية السلوكية المعرفية، وكان عدد جلساته (١٤) جلسة إرشادية ومدة كل جلسة من (٦٠ - ٩٠) دقيقة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الاستجابة للغضب وصفات الغضب، وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي الذي قد تم تطبيقه في هذه الدراسة قد أدى إلى ضبط درجة الاستجابة للغضب وصفات الغضب لدى طالبات المجموعة التجريبية.

دراسة بدر (٢٠٠٩) حول الكشف عن مدى فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في رفع مستوى التوافق الاجتماعي من خلال خفض الغضب والشعور بالنقص، واستخدمت الباحثة مقياس الغضب حالة وسمة، ومقياس الشعور بالنقص من إعداد الباحثة، وبرنامج مقترح للتحكم في الغضب الخارجي والداخلي، وطبق البرنامج على عينة عشوائية من طالبات كلية إعداد المعلمات للمرحلة الابتدائية بمدينة الرياض، موزعة على النحو الآتي (١٦) طالبة كعينة تجريبية، و (١٦) طالبة كعينة ضابطة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين الغضب الخارجي والشعور بالنقص بأبعاده (الشعور بعدم الكفاءة، عدم تقبل الذات، التقييم السلبي للعلاقات) عدا بعدي (الشعور بالدونية، نقص التوكيدية)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية ودالة إحصائية بين الغضب الداخلي والشعور بالنقص بجميع أبعاده، وأشارت النتائج كذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (غضب خارجي) على القياس البعدي في بعد الغضب كسمة وأجزائه لصالح المجموعة التجريبية، ولم توجد فروق دالة إحصائية بين نفس المجموعتين على القياس البعدي في بعد الغضب كحالة وأجزائه، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (غضب داخلي) على القياس البعدي في بعد الغضب كسمة وأجزائه لصالح المجموعة التجريبية، ولم توجد فروق دالة إحصائية بين نفس المجموعتين على القياس البعدي في بعد الغضب كحالة وأجزائه.

هدفت دراسة كل Jasper & Angela & Candyce & Mark (٢٠٠٨) تعرف فاعلية البرامج التدريبية المعتمدة على السلوك المعرفي في خفض الغضب والضغط النفسية لدى الطلبة، وتكون مجتمع الدراسة من (989) دراسة اختار الباحثون منها (16) دراسة، ودلت نتائج الدراسة على فاعلية البرامج التدريبية



المستندة إلى العلاج السلوكي المعرفي في خفض حالات الغضب والضعف النفسية لدى عينة الدراسة.

أدوات الدراسة: الأدوات الرئيسية المستخدمة في هذه الدراسة هي:

١. مقياس برنامج ميني على نظرية العلاج الواقعي من خلال ثلاثة مستويات (الواقع، والمسؤولية، والصواب والخطأ).
٢. مقياس التوافق النفسي.
٣. مقياس الهياج الانفعالي.

فروض الدراسة: بعد عرض الإطار النظري والدراسات السابقة أمكن صياغة الفروض التالية للدراسة:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس الهياج الانفعالي لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في عامل صورة الهياج الانفعالي تعزى للجلسات التدريبية.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس الهياج الانفعالي لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في عامل السلوكيات المصاحبة للهيماج الانفعالي تعزى للجلسات التدريبية.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس الهياج الانفعالي لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في عامل الانفعالات المصاحبة للهيماج الانفعالي تعزى للجلسات التدريبية؟
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس الهياج الانفعالي لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في الهياج الانفعالي الكلي تعزى للجلسات التدريبية؟
٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس التوافق النفسي لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة تعزى للجلسات التدريبية؟

## الطريقة وإجراءات الدراسة:

### منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي وذلك لقياس أثر المتغير المستقل على المتغير التابع.

### مجتمع الدراسة وعينتها:

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع طلاب السنة التحضيرية للفصل الأول للعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧م في جامعة حائل، والبالغ عددهم (٣٢٤٦) طالباً، بينما تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة (٣٠) طالباً، وتجريبية (٣٠) طالباً، ممن تلقوا برنامجاً إرشادياً مبنياً على نظرية العلاج الواقعي، حيث تم تطبيق البرنامج على طلاب المجموعة التجريبية بواقع (١٢) جلسة وبمعدل جلستين أسبوعياً لمدة (٥٠) دقيقة للجلسة الواحدة. بينما أفراد المجموعة الضابطة لم يتلقوا أي برنامج.

### تصميم الدراسة:

- المجموعة التجريبية: قياس قبلي - معالجة - قياس بعدي.
- المجموعة الضابطة: قياس قبلي - قياس بعدي.

30 Q1 0 X 0

Q2 0 0 ٣٠

### متغيرات الدراسة: اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- المتغيرات المستقلة: العلاج الواقعي.
- المتغيرات التابعة: مستوى الهياج الانفعالي، التوافق النفسي.

### أدوات الدراسة:

#### البرنامج الإرشادي المبني على نظرية العلاج الواقعي:

قام الباحث بتصميم برنامج إرشاد جمعي مبني على النظرية الواقعية، معتمداً على الأدب النظري والدراسات التي تناولت هذا الموضوع والتي أشرنا إليها.

ويتكون البرنامج في تصميمه النهائي من (١٢) جلسة إرشادية تدريبية عقدت بواقع جلستين أسبوعياً مدت كل جلسة (٥٠) دقيقة، وتم تصميم جلساته بما يتناسب مع

الهدف العام للبرنامج، وهو خفض مستوى الهياج الانفعالي لدى طلبة السنة التحضيرية، بالإضافة إلى تنمية التوافق النفسي لديهم.

### صدق البرنامج:

للتحقق من صدق البرنامج وصلاحيته تم عرضه في صورته الأولى على مجموعة من المختصين والمحكمين من خبراء الإرشاد والبرامج التدريبية العلاجية في جامعة حائل وجامعة طيبة وجامعة العين للعلوم والتكنولوجيا، وجامعة اليرموك، وذلك لغرض أهداف ومحتوى البرنامج، وتم تعديل بعض عناصر البرنامج بناءً على الملاحظات التي اقترحتها المحكمون.

### ملخص الجلسات:

- الجلسة الأولى: (تمهيد وتعارف)، الهدف في هذه الجلسة تعريف الباحث عن نفسه ودوره في البرنامج، وتعريف أعضاء المجموعة عن أنفسهم وفيما بينهم وأهمية الاندماج في إنجاح هذا التدريب، وتوقعاتهم، وقواعد العمل، والمكان والزمان للجلسات، والاتفاق عليها.
- الجلسة الثانية والثالثة: (العلاج الواقعي ومفاهيمه)، والهدف من هذه الجلسة التعريف بالعلاج الواقعي ومفهوم المسؤولية والصواب والخطأ، والتدريب عليها والتحكم بها.
- الجلسة الرابعة والخامسة والسادسة: (مفهوم الهياج الانفعالي، وضبط الذات)، وهدفت هذه الجلسة لتوعية أعضاء المجموعة بمفهوم الهياج الانفعالي، وأسبابه، وأعراضه، وانعكاساته على سلوك الفرد، والتدريب على ضبط الذات، وحل المشكلات.
- الجلسة السابعة: (مفهوم التوافق النفسي، والاندماج)، وهدفت هذه الجلسة لتوعية الأعضاء المشاركين بأهمية تكيف الفرد وتوفقه مع ذاته ومع الآخرين، وإعطاء أمثلة تدل على التوافق النفسي.
- الجلسة الثامنة: (المسؤولية الشخصية) وهدفت هذه الجلسة لتعريف الأعضاء المشاركين بمفاهيم الاستقلالية، والهوية الناجحة، واختيار السلوك في إشباع الحاجات.
- الجلسة التاسعة: (السلوك الكلي) وهدفت هذه الجلسة للتركيز على السلوك الذي يدل على فهم ووعي الفرد له، والتحكم به، والتمييز بين الصواب والخطأ، وتدريبهم على استخدام المعايير الخاصة بالحكم على السلوك.

- الجلسة العاشرة: (الاستقلالية) وهدفت هذه الجلسة لتعريف المشاركين بقدرتهم على تحمل المسؤولية بالاعتماد على ذواتهم في تحقيق أهدافهم وحاجاتهم.

- الجلسة الحادية عشرة: (التخطيط والالتزام)، وهدفت هذه الجلسة لتدريب المشاركين على وضع خطط واقعية يمكن تطبيقها تتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم الحقيقية.

- الجلسة الثانية عشرة: ( الختامية) وهدفت هذه الجلسة لتقديم ملخص نهائي للبرنامج ومناقشته مع أعضاء المجموعة والتأكيد على ترجمته فعليا والاستفادة منه في الحياة الواقعية، وفي نهاية اللقاء قام الباحث بتطبيق مقياسي الدراسة (قياس بعدي) على أفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة.

مقياس التوافق النفسي، إعداد (ابتسام محمد محمود) ويتكون من (٥٨) فقرة لكل فقرة (٥) بدائل، لكل بديل منها تدرج من (١ - ٥) للفقرات الإيجابية، و (٥ - ١) للفقرات السلبية، وأعلى درجة هي (٢٩٠).

صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بطريقتين:

- صدق المحتوى:

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في تخصص علم النفس والإرشاد النفسي، حيث أكدوا أن محتوى المقياس مناسب ويتسم بالوضوح والصياغة الجيدة والطول المناسب لفقراته، ووجود بدائل مناسبة للإجابة.

- الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة استطلاعية بلغت (١٠) من أفراد العينة واستبعدوا من العينة الأساسية باستخدام معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له، وتراوح معاملات الارتباط بين (0.48 - 0.64) بالنسبة للتوافق النفسي.

مقياس الهياج الانفعالي: أعد هذا المقياس كل من سبيلبيرجر ولندن، ويتضمن (١٥) عبارة، تقيس الهياج كحالة انفعالية تتباين في شدتها أو حدتها من وقت لآخر ومن فرد لآخر في نفس الموقف وهو ما يعرف بحالة الغضب. وقام كل من عبد الرحمن، وعبد الحميد (١٩٩٨) بتقنين المقياس على البيئة المصرية. وتكون من ثلاثة عوامل هي:

العامل الأول: صورة للهياج الانفعالي.

العامل الثاني: السلوكيات المصاحبة للهياج الانفعالي.

العامل الثالث: الانفعالات المصاحبة للهياج الانفعالي.

- صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بطريقتين:

- صدق المحتوى:

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في تخصص علم النفس والإرشاد النفسي، حيث أكدوا أن محتوى المقياس مناسب ويتسم بالوضوح والصيغة الجيدة والطول المناسب لفقراته، ووجود بدائل مناسبة للإجابة.

- الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة استطلاعية بلغت (١٠) من أفراد العينة واستبعدوا من العينة الأساسية باستخدام معامل الارتباط بين درجات العبارات في العوامل الثلاثة، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.52 - 0.72) بالنسبة لحالة الهياج الانفعالي.

عرض النتائج ومناقشتها:

نص الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس الهياج الانفعالي لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في عامل صورة الهياج الانفعالي تعزى للجلسات التدريبية ؟

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي والبعدي في عامل صورة الهياج الانفعالي، كما هو موضح في جدول (١):

### جدول ١

المتوسطات والانحرافات المعيارية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة عند عامل صورة الهياج الانفعالي

المجموعة	العدد	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	٣٠	٣,١	١,٥٦٠	١٩,١	١,٥٠
الضابطة	٣٠	٣,٣٤	١,٣١٠	٢٨,٩	١,٣١

ويتضح من جدول (١) وجود فروق ظاهرية بين متوسط التطبيق البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، ولمعرفة هل لهذه الفروق دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين (ANCOVA)، حيث إن هذا التصميم يعمل على ضبط تباين الاختبار القبلي، ويوضح ذلك الجدول (٢):

### جدول ٢

قيمة تحليل التباين لاختبار الفرق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة عند عامل صورة الهياج الانفعالي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	القيمة الاحتمالية
النموذج المعدل	٢٤٧,٤٦	٢	١٢٣,٧٣	٧١,٦٢	صفر
المتغير المصاحب	٣٥٢,٨٦٠	١	١٨,٧٠	١٠,٨٢	٠,٠٠٢
برنامج مبنى على النظرية الواقعية	٢١٧,٥٠	١	٢١٧,٥٠	١٢٥,٨٨	صفر
الخطأ	١٠٥,٣٩	٥٧	١,٧٣		
المجموع المعدل	٣٥٢,٨٦٠	٥٩			

يتضح من جدول (٢) بعد ضبط أثر القياس القبلي تساوي (١٢٥,٨٨) بقيمة احتمالية (صفر)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

وهذه الفروق كما يظهر في جدول (١) كانت لصالح المجموعة الضابطة التي متوسطها (٢٨,٩٣٧٥)، على المجموعة التجريبية التي متوسطها (١٩,١٥٦)، مما يعني أن الجلسات التدريبية كانت ذات فاعلية في تخفيض صورة الهياج الانفعالي لأفراد العينة.

وللتحقق من قوة تأثير الجلسات التدريبية تم حساب مربع إيتا الجزئي كما يوضح الجدول (٣):

### جدول ٣

حجم تأثير (مربع إيتا الجزئي) في عامل صورة الهياج الانفعالي

المتغير المستقل	المتغير التابع	مربع إيتا الجزئي	قوة التأثير
برنامج مبني على النظرية الواقعية	صورة الهياج الانفعالي	٠,٦٥٠	كبيرة

يتضح من الجدول رقم (٣) يتضح أن حجم تأثير (مربع إيتا الجزئي) بلغ (٠,٦٥٠)، وهي قيمة كبيرة، ولذلك يتم رفض الفرض الصفري الأول.

وتفسر هذه النتيجة من خلال العلاقة السالبة بين برنامج النظرية الواقعية من خلال مستوياتها الثلاثة (المسؤولية، الواقع، الصواب والخطأ)، وبين صورة الهياج الانفعالي، والذي تم انخفاضه.

نص الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس الهياج الانفعالي لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في عامل السلوكيات المصاحبة للهياج الانفعالي تعزى للجلسات التدريبية؟

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي في عامل السلوكيات المصاحبة للهياج الانفعالي، كما هو موضح في جدول (٤):

#### جدول ٤

المتوسطات والاحترافات المعيارية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في عامل السلوكيات المصاحبة للهيّاج الانفعالي

المجموعة	العدد	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	٣٠	٢,٥٩	١,٣١٦٣٨	٨,٠٠	١,٧
الضابطة	٣٠	٢,٨	١,٠٧٠١٢	١٥,٢٨	١,١٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق بين متوسطي التطبيقين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة. ولمعرفة هل لهذه الفروق دلالة إحصائية تم استخدام تحليل التباين، كما هو موضح في جدول (٥) الآتي:

#### جدول ٥

تحليل التباين لاختبار الفرق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في عامل السلوكيات المصاحبة للهيّاج الانفعالي

مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	القيمة الاحتمالية
النموذج المعدل	٢٩٤,١	٢	١٤٧,٠٥	٦٥,٢٤	صفر
المتغير المصاحب	٠,٩٣	١	٠,٩٣	٠,٤١	٠,٥٢٢
برنامج مبنى على نظرية العلاج الواقعي	٢٨٥,٢٩	١	٢٨٥,٢٩	١٢٦,٥٣	صفر*
الخطأ	١٣٧,٥٤٥	٥٧	٢,٣		
المجموع المعدل	٤٣١,٧٣	٥٩			

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (F) المحسوبة لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة وفق عامل السلوكيات المصاحبة للهيّاج الانفعالي، بعد ضبط أثر القياس القبلي تساوي (١٢٦,٥٣٣) بقيمة احتمالية (صفر)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للهيّاج الانفعالي بعد ضبط أثر الاختبار القبلي.



وهذه الفروق كما في جدول (٤) لصالح المجموعة الضابطة التي متوسطها (١٥,٢٨)، على المجموعة التجريبية التي متوسطها (٨,٠٠٠)، مما يعني أن الجلسات التدريبية كانت ذات فاعلية في تخفيض السلوكيات المصاحبة للهيّاج الانفعالي لأفراد العينة.

وللتحقق من قوة تأثير الجلسات التدريبية تم حساب مربع إيتا الجزئي كما هو موضح في جدول (٦):

جدول ٦: حجم تأثير (مربع إيتا الجزئي) عند عامل السلوكيات المصاحبة للهيّاج الانفعالي

المتغير المستقل	المتغير التابع	مربع إيتا الجزئي	إيتا قوة التأثير
برنامج مبني على النظرية السلوكية المصاحبة للهيّاج الانفعالي الواقعية	السلوكيات المصاحبة للهيّاج الانفعالي	٠,٦٧٩	كبير

يتضح من جدول (٦) أن حجم تأثير (مربع إيتا الجزئي) استخدام الجلسات التدريبية في عامل السلوكيات المصاحبة للهيّاج الانفعالي بلغ (٠,٦٨)، وهي قيمة كبيرة، وبذلك يتم رفض الفرض الثاني، وبالتالي قبولها، مما يؤكد أثر الجلسات التدريبية في تخفيض السلوكيات المصاحبة للهيّاج الانفعالي لأفراد العينة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن هناك علاقة ارتباط سلبية بين السلوكيات المصاحبة للهيّاج الانفعالي، وبين أثر البرنامج، وهذه العلاقة أدت إلى نتيجة عكسية، وانخفاض مستوى السلوكيات المصاحبة للهيّاج الانفعالي، مثل سلوكيات كسر الأشياء، وحالات الغضب المرتبطة بالسب والشتم.

نص الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس الهيّاج الانفعالي لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في عامل الانفعالات المصاحبة للهيّاج الانفعالي تعزى للجلسات التدريبية؟

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي في عامل الانفعالات المصاحبة للهيّاج الانفعالي، كما هو موضح في جدول (٧):

### جدول ٧

المتوسطات والانحرافات المعيارية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في عامل الانفعالات المصاحبة للهيكل الانفعالي

المجموعة العدد	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية ٣٠	٣,١٣	١,٤٠٨٥٠	٧,٧٥٠	١,٤
الضابطة ٣٠	٢,١٦	١,٢٢١٠٤	١٤,٨	١,٦٢١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق بين متوسطي التطبيقين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة. ولمعرفة هل لهذه الفروق دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين (ANCOVA)، كما هو موضح في جدول (٨) الآتي:

### جدول ٨

تحليل التباين لاختبار الفرق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في عامل الانفعالات المصاحبة للهيكل الانفعالي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	القيمة الاحتمالية
النموذج المعدل	١٦٤٢,٢٦	٢	٨٢١,٢	٣٤٩,٠١	صفر
المتغير المصاحب	١,٩	١	١,٩٩	٠,٨٤	٠,٣٦٢
برنامج ميني على نظرية العلاج الواقعي	١٤٧٧,٢٢	١	١٤٧٧,٢٢	٦٢٧,٨٩	صفر
الخطأ	١٤٣,٥١	٦١	٢,٣٥		
المجموع المعدل	١٧٨٥,٧٥	٦٣			

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (F) المحسوبة لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة وفق عامل الانفعالات المصاحبة للهيكل الانفعالي، بعد ضبط أثر القياس القبلي تساوي (٦٢٧,٨٩) بقيمة احتمالية (صفر)، وهي دالة إحصائياً

عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين في الاختبار البعدي فيعامل الانفعالات المصاحبة للهيّاج الانفعالي بعد ضبط أثر الاختبار القبلي.

وهذه الفروق كما يظهرها جدول (٧) كانت لصالح المجموعة الضابطة التي متوسطها (١٤,٨٨)، على المجموعة التجريبية التي متوسطها (٧,٧٥٠)، مما يعني أن الجلسات التدريبية وفق برنامج مبنى على النظرية الواقعية كانت أكثر فاعلية في تخفيض الانفعالات المصاحبة للهيّاج الانفعالي لأفراد العينة.

وللتحقق من قوة تأثير الجلسات التدريبية تم حساب مربع إيتا الجزئي كما هو موضح في جدول (٩):

#### جدول ٩

حجم تأثير (مربع إيتا الجزئي) عند عامل الانفعالات المصاحبة للهيّاج الانفعالي

المتغير المستقل	المتغير التابع	مربع إيتا الجزئي	قوة التأثير
برنامج مبنى على النظرية الواقعية	الانفعالات المصاحبة للهيّاج الانفعالي	٠,١٢	متوسطة

يتضح من الجدول رقم (٩) يتضح أن حجم تأثير (مربع إيتا الجزئي) استخدام الجلسات التدريبية وفق برنامج مبنى على النظرية الواقعية عند عامل السلوكيات المصاحبة للهيّاج الانفعالي بلغ (٠,١٢)، وهي قيمة متوسطة، وهذه النتيجة تؤكد على صحة الفرضية، وبالتالي قبولها، مما يؤكد أثر الجلسات التدريبية وفق برنامج مبنى على النظرية الواقعية في تخفيض الانفعالات المصاحبة للهيّاج الانفعالي لأفراد العينة.

ويرجح الباحث هذه النتيجة إلى أن هناك أن انخفاض الانفعالات المصاحبة للهيّاج الانفعالي، نتيجة للجلسات التدريبية على العينة التجريبية، وهذا يدل على أن الجلسات التدريبية أدت إلى نتيجة عكسية في انخفاض حالات في تخفيض الانفعالات المصاحبة للهيّاج الانفعالي لأفراد العينة.

نص الفرض الرابع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس الهيّاج الانفعالي لأفراد المجموعة التجريبية) وأفراد المجموعة الضابطة في الهيّاج الانفعالي الكلي تعزى للجلسات التدريبية؟

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي في الهيّاج الانفعالي الكلي، كما بالجدول (١٠) الآتي:

جدول ١٠: المتوسطات والانحرافات المعيارية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة عند الهياج الانفعالي الكلي

المجموعة	العدد	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	٣٠	٨,٨٤	١,٨٩	٣٦,٩	٣٣,٣
الضابطة	٣٠	٨,٣	1,	٦١,٠٩	7٣,٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق بين متوسطي التطبيقين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة. ولمعرفة هل لهذه الفروق دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين (ANCOVA)، كما هو موضح في جدول (١١) الآتي:

جدول ١١:

تحليل التباين لاختبار الفرق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة عند الهياج الانفعالي الكلي

مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط مربعات	قيمة (F)	قيمة احتمالية
النموذج المعدل	٥٤٦٥,٨١	٢	٢٧٣٢,٩	٢٩٥,٤٨	صفر
المتغير المصاحب	١٧٣,٢٥	١	١٧٣,٢٥	١٨,٧٣	صفر
برنامج مبنى على نظرية العلاج الواقعي	٥٤٥٦,٣٩	١	٥٤٥٦,٣٩	٥٨٩,٩٤	صفر
الخطأ	٥٦٤,١٩٠	٥٧	٩,٢٥		
المجموع المعدل	٦٠٣٠,٠٠	٥٩			

يتضح من جدول (١١) أن قيمة (F) المحسوبة لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة، بعد ضبط أثر القياس القبلي تساوي (٥٨٩,٩٤) بقيمة احتمالية (صفر)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

وهذه الفروق كما يتضح من جدول (١٠) كانت لصالح المجموعة الضابطة التي متوسطها (٦١,٠٩)، على المجموعة التجريبية التي متوسطها (٣٦,٩)، مما يعني

أن الجلسات التدريبية وفق برنامج مبنى على النظرية الواقعية كانت أكثر فاعلية في تخفيض الهياج الانفعالي الكلي لأفراد العينة.

وللتحقق من قوة تأثير الجلسات التدريبية تم حساب مربع إيتا الجزئي، كما هو موضح في جدول (١٢):

#### جدول ١٢

##### حجم تأثير (مربع إيتا الجزئي) الكلي للهياج الانفعالي

قوة التأثير	مربع إيتا الجزئي	المتغير التابع	المتغير المستقل
كبيرة	٠,٨	الهياج الانفعالي الكلي	برنامج مبنى على النظرية الواقعية

يتضح من الجدول رقم (١٢) يتضح أن حجم تأثير (مربع إيتا الجزئي) استخدام الجلسات التدريبية وفق برنامج مبنى على النظرية الواقعية في الهياج الانفعالي الكلي بلغ (٠,٨٧٨)، وهي قيمة كبيرة، وهذه النتيجة تؤدي لرفض الفرض الرابع، مما يؤكد أثر الجلسات التدريبية في تخفيض الهياج الانفعالي الكلي لأفراد العينة.

نص الفرض الخامس: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس التوافق النفسي لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة تعزى للجلسات التدريبية؟

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي للتوافق النفسي، كما هو موضح في جدول (١٣):

#### جدول ١٣

##### المتوسطات والانحرافات المعيارية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على التوافق النفسي

المجموعة	العدد	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
التجريبية	٣٠	متوسط حسابي ١٥,٦٣	الانحراف المتوسط الحسابي ١,١١
الضابطة	٣٠	الانحراف المعياري ١,٥	المتوسط الحسابي ٩٧,٦٦

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق بين متوسطي التطبيقين البعدين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة. ولمعرفة هل لهذه الفروق دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين (ANCOVA)، كما هو موضح في جدول (١٤):

#### جدول ١٤

تحليل التباين لاختبار الفرق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة

على التوافق النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	القيمة الاحتمالية
النموذج المعدل	١٩٦٥,٢٤	٢	٩٤٣,١٢	٥٤٥,٠١	٠,٠٠١
المتغير المصاحب	١,٩٩	١	١,٩٩	٠,٩٤	٠,٤٣
برنامج مبنى على النظرية الواقعية	١٧٦٥,٢٢	١	١٦٤٤,٢٢	٩٤٣,٨٩	٠,٠٠٣*
الخطأ	١٦٥,٥١٤	٥٧	٢,٥		
المجموع المعدل	١٨٨٥,٧٧	٥٩			

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة (F) المحسوبة لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على التوافق النفسي، بعد ضبط أثر القياس القبلي تساوي (٩٤٣,٨٩) بقيمة احتمالية (٠,٠٠٣)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في الاختبار البعدي على التوافق النفسي.

وهذه الفروق كما يظهر في جدول (١٣) كانت لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، مما يعني أن الجلسات التدريبية كانت ذات فاعلية في تنمية التوافق النفسي لأفراد العينة.

وللتحقق من قوة تأثير الجلسات التدريبية وفق برنامج مبنى على النظرية الواقعية على زيادة التوافق النفسي تم حساب مربع إيتا الجزئي، كما هو موضح في جدول (١٥):

جدول ١٥

حجم تأثير (مربع إيتا الجزئي) للتوافق النفسي

المتغير المستقل	المتغير التابع	مربع إيتا الجزئي	قوة التأثير
برنامج مبنى على النظرية الواقعية	التوافق النفسي	٠,٧٣٢	كبيرة

ويتضح من جدول (١٥) أن حجم تأثير (مربع إيتا الجزئي) استخدام الجلسات التدريبية بلغ (٠,٧٣)، وهي قيمة كبيرة، وهذه النتيجة تؤكد أثر أثر الجلسات التدريبية في زيادة التوافق النفسي لأفراد العينة.

وتفسير هذه النتيجة يعود لطبيعة البرنامج المبني على العلاج الواقعي، وأثرها على أفراد العينة في تنمية التوافق النفسي، وهنا نلاحظ أن الفروق جاءت لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على أن البرنامج كان له أثره في تنمية التوافق النفسي لأفراد العينة.

توصيات الدراسة:

بناءً على البيانات والنتائج التي أسفرت عنها الدراسة فإن الباحث يقدم مجموعة توصيات، متمثلة في الآتي:

١. اقتراح وتصميم برامج إرشادية نفسية مبنية على نظرية العلاج الواقعي في المراحل الجامعية.
٢. شرح مفهوم الهياج الانفعالي، والتوافق النفسي في المناهج الجامعية.
٣. تصميم برامج إرشادية تدريبية لأعضاء هيئة التدريس بشكل علمي ومدرس للتعامل مع الطلبة.
٤. معالجة المشكلات التي تؤدي إلى عرقلة تنمية التوافق النفسي للطلبة في مراحل دراستهم الجامعية.
٥. تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لطلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل، من خلال برامج مبنية على العلاج الواقعي وتطويرها من خلال جلسات تدريبية.
٦. إشراك الأطراف التربوية في جامعة حائل، وبخاصة في السنة التحضيرية في عملية الإرشاد والتوجيه والدعم النفسي والاجتماعي للطلبة.

### قائمة المراجع العربية والأجنبية:

- أبو دليوح، أسماء. (٢٠٠٨). الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع: عمان.
- أبو سليمان، بهجت، وبلعوي، منذر. (٢٠١٤). فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة السنة التحضيرية في جامعة القصيم، الأزهر، مجلة التربية، العدد ١٥٩، الجزء الثاني.
- الأحمد، أمل ومريم، رجاء. (٢٠٠٩). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة العلوم التربوية والنفسية (١٠)، العدد ١ مارس، ٣٨-١٣.
- أرنوط، بشرى. (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصبية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٤٢)، رقم: 711421 MD، مصر.
- الأطرش، محمود وإبراهيم، هاشم. (٢٠٠٨). مصادر الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية - (٢٢)، العدد (٦)، ١٨٢٩-١٨٤٨.
- الصمادي، أحمد والسوالمه، عائشة. (٢٠١٢). فعالية العلاج الواقعي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى الحوامل، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد (٨)، عدد (٤) ٣٦٥-٣٧٦.
- الصمادي، احمد والزعبي، فايز. (٢٠٠٣). أثر الإرشاد الجمعي بطريقة العلاج الواقعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة خاصة من الأطفال الأيتام، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- بدر، أمل. (٢٠٠٩). فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي لرفع مستوى التوافق الاجتماعي من خلال خفض الغضب والشعور بالنقص لدى طالبات كلية إعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، الرياض.
- جودة، أمال. (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. المؤتمر التربوي الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر". الجامعة الإسلامية، فلسطين: غزة .



- حسين، طه، وعبد العظيم، حسين. (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان، الأردن.
- حمدي، علي. (٢٠٠٨). سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- السيد عبید، ماجد بهاء الدين. (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الشمري، فاضل كردي. (٢٠١٢). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مقياس التوافق النفسي لفئة الراشدين (٢١ - ٥٩ سنة) على البيئة السعودية فاطمة الهويش، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الخامس، جامعة الكوفة.
- صالح، بشير. (٢٠٠٨). الإرشاد النفسي وفق نظرية العلاج الواقعي، العالمية للنشر والتوزيع: الكويت.
- العاسمي، رياض. (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٧)، العدد (٢٠١١).
- عامر، عبد الحافظ. (٢٠٠٥). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
- عبد الحميد، محمد. (١٩٨٦). التوجيه والإرشاد النفسي، ط١، دار الشروق: المملكة العربية السعودية.
- عبد الرحمن، محمد؛ عبد الحميد، فوقية. (١٩٩٨). مقياس الغضب كحالة وسمة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع: القاهرة.
- عبد المعطي، حسن. (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط٤، عالم الكتب: القاهرة.
- الفرماوي، عبد الله. (٢٠٠٩). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة. دار صفاء للنشر والتوزيع: عمان.
- لطفي، عبد الحميد. (١٩٩٧). علم الاجتماع، ط٨، مطبعة الإسكندرية: مصر.

- الهاشمي، خالد (٢٠٠٧). فاعلية برنامج تعليمي إرشادي مستند إلى الفكر الإسلامي في خفض سلوك الغضب لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس دولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
- Amponsah , M (2010).Non UK University students stress levels and their coping Strategies ,Educational Research , UK University 1 (4),88-98.
- Babak , M. (2008) .Perceived stress , self -efficacy and Its Relation to Psychological well-Being Status in Iranian Male high school students . Journal of social and Behavior Personality , 36 (2), 257 – 266.
- Hay, L, Bryne, J. & Butler, C. (2000). “Evaluation of Conflict Resolution and Problem Solving Programme Enhance Adolescents Self-Concept”. British Journal of Guidance and Counseling. 28, 1, 101.
- Jasper A. J. Smits, Angela C. Berry, Candyce D. Tart and Mark B. powers. (2008). the efficacy of cognitive-behavioral interventions for reducing anxiety sensitivity: A meta-analytic review, Retrieved from <http://www.sciencedirect.com.ezlibrary.ju.edu.jo/>.
- Loyed, B.(2005).The effects of choice theory /reality therapy principles on high school students perception of needs satisfaction and behavior change, Ph.D, thesis, Walden University.
- Nepon,T.(2010).Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. Journal of Counseling and Values, 31 (2), 86-104.
- Schafer, Walt . (1992) . Stress management for wellness (2nd ed) . New York: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.