

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الانفعالي

### لدى عينة من طلبة كلية التربية

دكتور/ معزز محمد عبيد

أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية جامعة عين شمس

ملخص عربي

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج إرشادي لتحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة عين شمس، وتكونت عينة الدراسة من (10) طلاب كمجموعة تجريبية و(10) طلاب كمجموعة ضابطة، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وتم استخدام مقياس الثبات الانفعالي بالبرنامج الإرشادي التكاملي من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية الثبات الانفعالي لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية:

الثبات الانفعالي

الإرشاد التكاملي

## **A counseling program to enhance emotional stability among college youth**

### **Abstract:**

**This research aims to enhance emotional stability among youth. Sample of 10 students as experimental group and 10 students as control group. The results confirmed the ability of the used program in enhancing emotional stability on the college youth.**

**Emotional Stability  
Integrative Counseling**

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي

### لدى عينة من طلبة كلية التربية

دكتور/ معزز محمد عبيد

أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية جامعة عين شمس

#### مقدمة الدراسة:

يواجه الشباب الجامعي كثيراً من الضغوط النفسية والمجتمعية، ويتعرضون لكثير من الاحباطات والصراعات خاصة مع زيادة تطلعاتهم وطموحاتهم المادية، واختفاء النموذج القدوة، بل قد يتعرضون من خلال الإعلام نماذج القدوة، بل قد يتعرضون عن خلال الإعلام إلى نماذج يبالغ في التعبير عن انفعالاته أو توتره، هذه المبالغة جعلتنا نشاهد كثره المشاحنات، والخلافات وارتفاع الأصوات، إضافة إلى المبالغة في التعبير عن استيائهم أو تدمرهم أو تمردهم على المجتمع عامة، ورموز السلطة المجتمعية أو الوالدية. كما أدى التطور التكنولوجي إلى العديد من المشكلات، ومن أبرزها تصاعد حدة الضغوط التي يتضاعف تأثيرها علينا يوماً بعد يوم إلى حد الأضرار بالصحة، وهذه المشاكل تسقط تداعياتها على مختلف جوانب الحياة الأخرى فتعد الأثر إلى المزيد من المشاكل البدنية والعقلية والنفسية (فيرابيفر ترجمة جريز، 2005).

وإذا كانت الحياة لا تمضي على وتيرة واحدة - حيث تمتلئ الحياة بالخبرات والتجارب الباعثة لمختلف الانفعالات - فإن البعض يستجيب بانفعالات سلبية وأخرى إيجابية، أو المبالغة في الانفعال أو الاتزان فيه ويتحقق هذا الاتزان بالتروي وهو نقيض الاندفاع، والمرونة وهي نقيض الجمود.

والانفعال كما يراه جولمان (ترجمة ليلي الجبالي، 2000) هو واسطة العاطفة، وبذره كل انفصال هي شعور يتفجر داخل الإنسان للتعبير عن نفسه في فعل ما، وهؤلاء الذين يفتقرون القدرة على ضبط النفس يعانون من عجز أخلاقي، فالقدرة على السيطرة

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

على الانفعال هي أساس الإرادة وأساس الشخصية، وعلى هذا يؤدي كبت الانفعال إلى الفتور والعزلة، وعندما يخرج الانفعال عن حدود الانضباط والسيطرة يصبح بالغ التطرف، ويتحول إلى حالة مرضية تحتاج إلى العلاج تجنباً للقلق الساحق أو الغضب الكاسح والتهيج المنذفع.

والحياة النفسية لا تسمى حياة بدون انفعالات ومن هنا احتل موضوع الانفعالات مكانه في علم النفس، حيث تم الربط بين الانفعالات والدوافع النفسية والصحة النفسية والتوافق، والعمليات العقلية المعرفية من تذكر وتفكير وتصور وتخيل وذكاء فضلا عن العلاقة الوطيدة بالصحة البدنية، ومن ثم يتبدى أهمية مفهوم الثبات الإنفعالي ودراسته، فالشخص السوي نفسيا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها وفق الضرورة، وبشكل يتناسب مع المواقف.

### مشكلة الدراسة:

انبثقت مشكلة الدراسة من معايشة الباحث للطلاب، وما يظهرونه من مبالغة في الانفعال، إضافة إلى ما أظهرته نتائج دراسات من بينها دراسة Rizvi, 2015 على (300) مراهق بمتوسط عمر (17) عام أنهم يعانون من نقص الثبات الإنفعالي، كما تبدي للباحث أهمية الثبات الإنفعالي من خلال ما أسفرت عن دراسات أخرى من العلاقة الإيجابية الدالة بين الثبات الإنفعالي والذكاء العاطفي (Di Fabio, 2014; Holinka, 2015) والثبات الإنفعالي والكفاءة الاجتماعية (Doraman, 2015)، وبين الثبات الإنفعالي ومفهوم الذات الموجب (Ashman & Hay, 2003).

بينما أظهرت دراسات أخرى العلاقة العكسية بين الثبات الإنفعالي وكل من الاكتئاب (Naz, 2015; Francis, 2015)، إيذاء الذات (Cross: 2016).

ومن ثم تبدي للباحث أهمية تناول الثبات الإنفعالي عند طلاب كلية التربية فهم الطلاب المعلمون، فإن لم يتميزوا بالثبات الإنفعالي وضبط الذات فسيكون ذلك له مردود سلبي على تلاميذهم مستقبلا، فالمعلم هو النموذج الذي يحتذى، يسيرون على دربه ويسلكون كما يسلك.

- ومن ثم رأى الباحث إمكانية استخدام برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلاب كلية التربية.
- وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الرئيس التالي:
- ما فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلاب كلية التربية؟
  - وينبثق من هذا السؤال ما يلي:
  - هل يؤثر برنامج إرشاد تكاملي في تحسين أبعاد الثبات الانفعالي ودرجته الكلية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة؟
  - هل يؤثر برنامج إرشاد تكاملي في تحسين أبعاد الثبات الانفعالي ودرجته الكلية لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج؟
  - هل تستمر فعالية برنامج الإرشاد التكاملي في تحسين أبعاد الثبات الانفعالي ودرجته الكلية بعد انتهاء تطبيق البرنامج بشهرين؟

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلاب كلية التربية من خلال برنامج إرشاد تكاملي.

#### أهمية البحث:

تتقسم أهمية البحث إلى أهمية نظرية ، وأخرى تطبيقية:

#### أ ( الأهمية النظرية:

- مناقشة جوهر وماهية الثبات الانفعالي.
- التعريف بالمفهوم وأهميته، ومداخل تحسينه.
- عرض إطار نظري عن الثبات الانفعالي.

#### ب) الأهمية التطبيقية:

- قد تسفر نتائج البحث عن نموذج يمكن أن تستفيد منه إدارة رعاية الشباب بالكلليات المختلفة.

- قد يفيد الاخصائيين النفسيين والاجتماعيين لمساعدة الطلاب.

مصطلحات الدراسة:

#### أ) الثبات الانفعالي: Emotional Stability

يعرفه الباحث بأنه سمة وجدانية تتمثل بقدرة الفرد على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه وقدرته على معالجة الأمور برويه وتأنى.

#### ب) البرنامج الإرشادي التكاملي: Integrative Counseling Program

هو منظومة من الإجراءات التي تتسق فيما بينها، وتتضمن العديد من الفنيات الإرشادية التي تتكامل فيما بينها بشكل علمي لتحقيق هدف البحث (تعريف الباحث).

#### أولاً - الثبات الانفعالي Emotional Stability:

يعد مفهوم الثبات الانفعالي Emotional Stability من المصطلحات النفسية الشائعة والذي قدمت له الكثير من التعريفات في المراجع والدوائر العلمية المتخصصة والذي يعتبر من أهم مظاهر الصحة النفسية، ومؤشراً من مؤشراتنا يتبدى في قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم فيها.

والاتزان كما يعرفه محمد إبراهيم عيد (1999: 162) هو الوسط الذي يمثل الوسط أو الوسطية في الوجود، وهذه الوسطية هي الطريق إلى السعادة، والاتزان الانفعالي يحقق للإنسان التوافق والسواء بما ينطوي عليه من مرونة واعتدال.

أما (Gross, 2003: 10) فيعرفه بأنه قدرة الفرد على استخدام بعض الاستراتيجيات لاختيار الاستجابة الانفعالية.

بينما يعرفه محمود إسماعيل ريان (2006: 9) بأنه حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية التي تجعل الأفراد يميلون إلى الشعور بالسعادة والهدوء والتأؤل، والتفؤ، والتفؤ بالنفس.

ويرادف (Dicks, 2013: 43) بين الاتزان الانفعالي والثبات الانفعالي ويراه وسط بين التردد والانذفاعية، ويتمثل ذلك في مرونة تحقق لصاحبها مواجهة المواقف المألوفة أو الجديدة وقد تصل إلى الإبداع.

كما يشار إلى الثبات سمة يتميز بأنه من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة ، وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات (Stratta, P. 2014).

وهو القدرة على التخلص من تباينات الانفعالات الشائعة في المزاج الوقتي واكتساب الضبط الانفعالي الجيد مما يساعد الفرد على عدم الإفراط في الاستجابة للمواقف الانفعالية أو المثيرة للانفعال والقدرة على مواجهة التذبذبات الشديدة في المزاج (Brown, Jason, 2015).

وهناك عديد من المواقف التي تحمل الفرد بفقد السيطرة، ويختل التوازن الانفعالي التي يعقبه الكثير من التبعات منها المحموم والمذموم.

وهو أيضاً ضبط النفس الانفعالية عند مواجهة مختلف المواقف الضاغطة وغير الضاغطة، وتدريب الفرد لنفسه أو من خلال مواقف مخطط لها على التحكم بنفسه في الانفعالات (Cross, Tracy L. 2016).

ويشكل الثبات الانفعالي منعطفا جليا في النفس البشرية، ومن ثم يتسم البعض بهذه ويمارسها البعض الآخر لا يستطيع إتقانه (Rizvi, S., 2015).

ويخلص الباحث إلى أن الفرد الذي يتسم بالثبات الانفعالي هو الذي يمكنه التحكم في انفعالاته، فهو لا يدع فرصة للغضب أن يملكه، ولا يعطي أحكاما سريعة للمواقف المختلفة، بل هو أمام هذه المواقف هادئ ومترو في الحكم عليها ولا يصدر حكمه إلا بعد أن يتفحص جيدا متغيرات الموقف، وهو سمة هامة تميز الفرد الناضح فيظل دائماً في حالة استقرار نفسي وسلوكي ولا يصدر منه أي فعل أو رد فعل يترتب عليه فشل في مواجهة المواقف.

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

وقد يفقد الإنسان ثباته الانفعالي إذا ما نقصته الثقة في نفسه، وأصبح معتمدا على الآخرين في اتخاذ قراراته، وفشل في تكوين مفاهيم واقعية عن الذات، ولم تتوافر له المواقف الأمانة للحفاظ على الثبات الانفعالي.

ويميل الأفراد ذوو الثبات الانفعالي إلى أن يكونوا سعداء وهادئين ومتفائلين وغير متقلبي المزاج وواقعيين من أنفسهم، وليس لديهم مشاعر الدونية والانقباض والكآبة والتشاؤم (Kollontai, p. 2015)، ويتضمن الثبات الانفعالي القدرة على استدعاء عدد كبير من الاستجابات حتى يتم تحليل واستيعاب الموقف المشكل وإيجاد حل سريع ومناسب.

ويلعب الثبات الانفعالي دوراً في الاستجابات التي يصدرها الفرد وفي تحقيق توافقه، والسيطرة على ذاته، والتأثير في الآخرين، وامكانية استغلال قدراته واستعداداته وتمكنه من التحكم في المواقف، كما يرتبط الثبات الانفعالي بالبنية المعرفية والتأثير التي يستطيع من خلالها الفرد فهم وإدراك العالم الخارجي.

وهو ذو صلة بالتأني والخلو من العصابية والمرونة التلقائية، والتفكير التباعدي، والطلاقة، والنضج، والقدرة على الاندماج في النظام، والنضج الانفعالي، والإثارة المنخفضة، والسلوك التوافقي، وعدم توالي الاحباطات، وعدم الارتباك ولا التشويش المعرفي، وعدم التعرض للضغوط الانفعالية الكثيرة، والتأني وعدم التسرع والتؤدة، والركون إلى مواقف وأماكن هادئة، والاسترخاء الانفعالي، وتقبل تعديل الأخطاء وعدم تبريرها، والتروي، والإيجابية وعدم الانسحاب من المواقف لأن الانسحاب من المواقف يعبر عن إهانة الذات، مما يزيد من الصورة السلبية والتمتدية للذات ويؤدي إلى التردد الانفعالي (Hay, I, 2003).

ويرتبط الثبات الانفعالي بالقدرة على التنظيم الوجداني أي اعطاء كل مثير الانفعال المناسب له كما وكيف دون المبالغة أو التأثير على الجهاز العصبي (Cudina, 2001). ويتسم ذوو الثبات الانفعالي بالقدرة على التعامل مع الجماعة وليس التركيز على الذات، فالتعرف الدائم على أفكار الآخرين واستيعاب اختلافاتهم الثقافية والسلوكية يمنح



الفرد مرونة كبيرة في الإلمام ببدايل كثيرة للسلوك الإنساني وبالتالي تقبل الآخرين (Mutiso, 2014).

ويتصل الثبات الانفعالي بفكرة عدم امتلاك الفرد للحق وحده، فمعرفة تفكير الآخر، وأساليبه التعبيرية المختلفة، ومشكلاته، وحاجاته، ومدى الحاج الحاجة عليه، ووضع النفس مكان الآخرين، يمكن من استيعاب الكثير من الأحداث والمواقف التي حولنا وبالتالي التحلي بقدر كبير من الثبات الانفعالي في رحلة التعامل مع الآخرين.

وبشكل ما يرتبط الثبات الانفعالي بالتفكير الابتكاري، وذلك لأن الابتكار يتطلب قدراً كبيراً من المثابرة والهدوء والرؤية والاناه والتفكر والتركيز، وهي كلها عوامل أن أبعاد رئيسة في الثبات الانفعالي.

ويخلص الباحث إلى أن الثبات الانفعالي هو سمة وجدانية تتمثل في قدرة الفرد على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه وقدرته على معالجة الأمور بروية وتأن.

#### أبعاد الثبات الانفعالي:

تعددت وجهات النظر في تناول أبعاد الثبات الانفعالي فحددها سهام محمد

خليفة (2012) فيما يلي:

1. التحكم في الانفعالات.
2. تقدير الذات.
3. العلاقات الاجتماعية الجيدة.
4. الاستقلالية.
5. مواجهة الفشل.

أما (Dicks, 2013: 47) فحددها في الآتي:

- الوعي بالذات.
- التحكم في الانفعالات.
- التحفيز الذاتي.

- التعاطف.

- المهارات الاجتماعية.

### سمات الشخصية الثابتة إنفعالياً:

من أهم سمات الشخصية الثابتة انفعاليا ما يلي:

تتسم بالثقة في النفس، ويتوفر لديها المواقف الآمنة للممارسة في ضوء المتاح من الامكانيات، بالإضافة إلى التركيز في التفكير، والتعمق في التعامل، مع الخبرات والتعاملات، وعدم التأثر بالعوامل الدخيلة أو المفاجئة التي تربك الشخص العادي أو المضطرب انفعاليا، والثبات الانفعالي يعتمد على الاستفادة من التنظيم الوجداني والمكاني والبيئي والمعلومات بما يعمل على تحقيق رؤية تفيد النفس والآخر بأكبر قدر ممكن من محاولة أرواء جميع الأطراف.

كما يتسم بالقدرة على تناول الأمور بأناة وصبر؛ فالشخص الثابت انفعاليا لا يستفز ولا يستثار من الأحداث التافهة ويتسم بالهدوء والرزانة، ويثق بنفسه في مواجهة الأمور ويتحكم في انفعالاته خصوصا انفعالات الغضب والخوف والغيرة، ويشير (Cross, 2010) إلى أن هذه السمة بكتسبها الفرد من البيئة تنمو معه في ظل بيئة أسرية هادئة فيها التعاطف، والثقة بالنفس بين الأفراد داخلها.

والثبات الانفعالي داخل الأسرة يجعل الفرد يواجه المشكلات بحكمة وتعقل، وكلما ازدادت درجة التحكم في الانفعالات في مواقف الغضب، كانت العلاقات الأسرية هادئة يسودها التعاطف وتخلو من التوتر والقلق، والثبات الانفعالي خارج المنزل يجعل الفرد يواجه مواقف الحياة وخاصة المفاجئة منها بالاتزان اللازم لمرورها بسلام (Cudina, M.; Obradovic, J., 2001).

والأشخاص ذوو الثبات الانفعالي يستحذون على القبول من الآخرين، والإنسان يسعى في رحلة حياته إلى الصفاء الذهني (Naz, F., 2015)، وعدم التحكم في

الانفعالات يؤدي إلى عديد من المشكلات، منها: المشكلات الصحية، والمشكلات النفسية والعصبية (Newcomb, M., 1989).

وقد يتضح المعنى بتوضيح ضده فالثبات الانفعالي نقيض الاضطراب الانفعالي، وهذا الأخير حالة تكون فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة في مواجهة المثيرات، فالخوف الشديد كاستجابة لمثير مخيف حقا لا يعتبر اضطراباً انفعالياً بل يعتبر استجابة انفعالية عادية وضرورية للمحافظة على الحياة، أما الخوف الشديد من مثير غير مخيف فإنه يعتبر اضطراباً انفعالياً (Brown, Jason, 2015).

وعلى وجه العموم الثبات الانفعالي للإنسان هو أن يكون لدى الإنسان القدرة على التحكم في انفعالاته، وأن يغير الفكرة السلبية التي تدعوه للانفعال إلى فكرة إيجابية، تدعوه إلى البناء، فلا تظهر بشده سواء انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب، ويظهر بدلاً عنها الحلم وكظم وعدم الاهتمام بصغائر الأمور.

وقد نكون اليوم أحوج ما نكون إلى أن حالة الاتزان والثبات الانفعالي، فقد تغيرت الحياة من ضآلة المشكلات، وهذوء الأعصاب، وتقبل الأمور بصدر رحب، والاستكانة الإيجابية، والكثير من التأمل إلى ملاحظة الوجوه العابسة التي انقلتها التطلعات أكثر من الهموم (Cudina, 2001).

والثبات الانفعالي وأن اختلف المصطلح فهو مرادف لآلتزان الانفعالي ونتاج للنضج الانفعالي وهو وسطية بين الهدوء الشديد والغضب الشديد بمعنى آخر الوسطى في اتخاذ القرارات (صبر جابر حسن، 2003).

كما أن الثبات الانفعالي للإنسان هو أن يكون لديه القدرة على التحكم في انفعالاته، فلا تظهر بشده سواء انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب، ويظهر بدلاً عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور ونحو ذلك. (Holinka, C., 2015)

وخلص كل من (Yefel, 2014؛ Salis, 2014؛ Cudina, 2001) وإلى أن ذوي الثبات النفعي يتسمون بالسيطرة على الانفعالات، والشعور بالهدوء الداخلي والسيطرة

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

على الصراعات، المسؤولية، وتقبل النقد، وتقبل آراء الآخرين حتى لو كانوا أقل مكانة، والفخر المعتدل بالإنجازات، وعدم الشعور بالخجل عند التحدث أمام الآخرين، والقدرة على التعبير عن الذات، والرد على السخرية والتهكم بثبات، والاستقرار في الاهتمامات، والتفكير قبل الاقدام على أي فعل، وعدم التردد قبل اتخاذ القرارات، والمرونة في تنفيذ اللوائح والقوانين، والثبات من أجل مبدأ يؤمن به، وكظم الغيظ، والتنظيم، والشعور بحب الآخرين، وعدم الضيف من اللوم أو العتاب، والشعور الملائم، والانزعاج المعتدل بالأخبار المؤلمة، والتغاضي عن هفوات الآخرين، والعفو والصفح، وعدم الخوف أو الرهبة من المواقف الجديدة، والحلول الوسطية للمشكلات غير المجدية، وتغيير الأساليب حتى يتم تحقيق الهدف، وعدم الضيق من الاختلاف في الرأي، وعدم رد الإساءة إلا لو اقتضى الأمر، والمجازفة المحسوبة، والمخاطرة حتى يتم النجاح، والترحيب بالمتناقضات والحوارات وعدم الجدل، وقبول أي رأي الآخر، ووجود الأصدقاء، وعدم السخرية، أو التقليل من شأن الآخرين أو السماح للآخرين بالتقليل من شأن الفرد، والمدح الموضوعي، وعدم نسيان الجميل، والاحتفاظ بالأمر الخاصة، والشعور بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت.

### الفروق بين الثبات الانفعالي وبعض المصطلحات ذات الصلة:

هناك مصطلحات يجب التمييز بينها وبين الثبات الانفعالي كما يلي:

1. الانفعال يمثل حالة معقدة أو مركبة من حالات الكائن العضوي تتطوي على تغيرات جسدية وانفعالية حيث التهيج والاضطراب يجعل الفرد يتميز بشعور قوي، ويؤلف في العادة دافعاً نحو شكل محدد من أشكال السلوك وأنماطه (Hay, I., 2003)
2. الانفعالية Emotively هي الإفراط الانفعالي أو التهيج الانفعالي الزائد مما يعتبر علامة على نقص الاتزان الانفعالي (Rodriguez, S., 2014).
3. مصطلح Instability يشير إلى ما يلي:  
أ. التقلب الانفعالي: هو الخضوع متباينة متغيرة بسرعة.

ب. التقلب العصبي: هو فقدان الكفاءة في الوظائف التي تشتمل على التنظيم وثبات الهدف وضبط الذات.

والشخصية متقلبة المزاج Cycloid Personality هي نمط من الشخصية يتسم بالتأرجح في النشاط والمزاج والانقلاب الوجداني Affect Inversion هو تحول الفرد من حالة وجدانية إلى نقيضها بصورة مفاجئة، كما أن مصطلح متغير أو متحول، غير ثابت قد اتسع معناه ليشمل غير مستقر وغير ثابت، ويستخدم اللفظ على نطاق واسع في علم النفس، ويشيع بدرجة أكبر كي يصف التعبير المتغير عن الانفعالات، والمعنى المقصود هنا السلبية ويتضمن نقصاً في الثبات الانفعالي. (ناريمان محمد رفاعي، 1996)

والاستقرار أو الثبات الانفعالي Emotional Stability هو التخلص من التغيرات الانفعالية المتسارعة، وهو خاصية اكتساب الضبط الانفعالي الجيد Emotional Control كما أنه يجعل الفرد لا يستجيب بإفراط للمواقف الانفعالية أو المثيرة للانفعال (Dorman, E. 2015).

والاستقرار أو الثبات الانفعالي هو: قدرة المرء على إنجاز كل ما يطلب إليه في أية حالة أو وضع دون اضطراب نفسي، وقدرته على التكيف الشخصي والامتاعي بدون عناء نفسي شديد. (Brown, B., 2014)

وهو يشير إلى الاستجابات الانفعالية لدى الفرد واستقرارها إزاء المواقف المتشابهة وضبطها والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعياً (Bear, J., 2014).

ومن هنا فإن الثبات الانفعالي هو حالة من الهدوء النفسي والعصبي في مواجهة متغيرات الحياة اليومية، وامتصاص ردود الآخرين الغاضبة، أو المتوترة، واعطاء فعل انفعالي مناسب وملئ لطبيعة المواقف الانفعالية.

### خصائص الثبات الانفعالي:

من خصائص الثبات الانفعالي ما يلي:

1. عدم الاستثارة من مثيرات بسيطة، واستئصال سمات مثل الأنانية والخوف من المسؤولية.
  2. أن يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنه.
  3. القدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعالات وعدم التهور.
  4. الثبات المزاجي وعدم التذبذب لأسباب تافهة بين الحزن والفرح.
  5. التنفيس عن الانفعالات بأعمال مفيدة (ممارسة الرياضة - قراءات متنوعة).
  6. تحويل الانتباه لأشياء أخرى عند الانفعال.
  7. الاسترخاء النفسي.
  8. تجنب البت في أمور مهمة أثناء الانفعال.
  9. تجنب المواقف التي تثير الانفعال إذا عجز الفرد عن ضبط الانفعال.
- (Kollontai, P., 2015).

### النظريات المفسرة للثبات الانفعالي:

اهتمت النظريات المختلفة بمناقشة مفهوم الاتزان الانفعالي، منها من اعتمد على التوجه الفسيولوجي أو العصبي، ومنها ما اهتم بالتفسيرات النفسية ومن بين هذه النظريات.

### نظرية التحليل النفسي:

رأى فرويد أن الاتزان أو الثبات الانفعالي يحدث إذا استطاع الأنا حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى حيث يتكون الجهاز النفسي من الأنا، الأنا الأعلى، الهو، وأن الاتزان يحدث نتيجة التوازن بين هذه المكونات الثلاث، بينما يرى كارل يونج أن الذات هي المسؤولة عن الاتزان، في حين يرى أوتورانك أن نمو الذات يمر عبر جهود الفرد بأدوار ثلاثة حتى تصل إلى الاتزان (حامد زهران، 1998: 123-124).

### النظريات السلوكية:

فسرت هذه النظرية حدوث قصور في الثبات الانفعالي على أنه فشل في اكتساب أو تعلم سلوكيات سوية في الحياة (حامد زهران، 1998: 153).

### النظرية الإنسانية:

ويرى رائدها كارل روجرز أن المفهوم الإيجابي للذات هو المسئول عن حالة التناغم الداخلي للفرد، وابتعاده عن الحالة الصراعية بما يحقق له التوافق النفسي والاتزان الانفعالي.

وهو ما يتمثل أيضاً في قدرة الفرد على إدراك امكانياته وقدراته، وما يحيط به في البيئة ، ويتسم بالسعي لاكتساب الخبرة، وتمتعه بالحرية وأن اختياراته تتبع من هذه الحرية، وأن ثقته بنفسه تجعله قادراً على اختيار القرارات. (فضيلة عرفات محمد، 2008:

9-8)

### النظرية المعرفية:

ترى النظرية المعرفية أن تفكير الفرد وإدراكه لشيء ما هو الذي يؤثر في انفعالات الفرد ومشاعره ودوافعه، وليس الشيء ذاته ، ومن ثم إذا تمكن الفرد من السيطرة على انفعالاته في ضوء تفسيره هو، فإنه سيحقق الثبات الانفعالي. (سميره محمد شند، 2017)

### النظرية الوجودية:

يعرض جولمان (2000) رؤية النظرية الوجودية للانفعال بأنه الطريق الوحيد الذي يمكن من خلاله الوصول إلى حقيقة الإنسان وأن الشخص الأصيل (الشخص المتزن) متكامل بشكل جيد وقادر على اختيار سلوكه في أي وقت وعلى تحمل مسئولية أفعاله وقراراته، وإيجاد معنى في الحياة، كما أن توجهه الأساس نحو المستقبل بكل ما يحمله هذا المستقبل ، ويتمتع بإقامة علاقات صحيحة وصادقة على الحب المتبادل.

والسؤال كيف نتحلى بحالة من الثبات الانفعالي في عالم اليوم الذي يتسم بعبء

من المشكلات؟

### طرق تحسين الثبات الانفعالي:

اهتم الباحثون بتحديد المبادئ أو الأسس أو العوامل التي تسهم في تحقيق الثبات

الانفعالي ومنها:

1. تجنب الأنانية وحب الذات.
2. عدم محاولة السيطرة على الآخرين.
3. تحمل مسؤولية الانفعالات عند مواجهة المواقف إلى حين التحقق من الظروف، فلا يجب التسرع في الحكم على أفعال ودوافع الآخرين.
4. التروي في الانفعالات بدلا من التوجه المباشر للحكم على أفعال ودوافع الآخرين.
5. اكتساب مهارات التوافق أو المواجهة أو التعامل الإيجابي مع مختلف الحالات المزاجية.



6. تعلم الاسترخاء والهدوء النفسي والبدني وعندما اجتاحت الانفعالات السلبية أو الإيجابية الشديدة.
7. الاستماع ضعف التحدث.
8. الانتباه إلى التواصل غير اللفظي ، فنحن نتواصل بكامل التكوين البدني والنفسي، ومراقبة الوجه، والانصات إلى نبرة الصوت، وملاحظة لغة الجسد (Sakisch, M., 2014).
9. القناعة بأن تحسين نضج الانفعالي يحتاج إلى ممارسة وقت وصبر (Mark, J., 2015).

#### تعقيب الباحث:

يرى الباحث أن الثبات الانفعالي ليس نتاج لعامل وحيد، فقد تتعدد العوامل التي تؤثر فيه، منها يرتبط بشخصية الفرد الذاتية، أو البيئة المحيطة، كما تؤثر عليه أيضاً مجموعة الأحداث اليومية التي يتعرض لها، إضافة إلى الاضطرابات الفسيولوجية الداخلية، أو العوامل النفسية التي قد تسبب خللاً أو تشوهاً في إدراك الفرد للأمور، أو في تفسيره لما يحيط من تفاعلات أثناء يومه، ومن ثم يتحدد قدر تميز الفرد بالثبات الانفعالي من عدمه.

#### ثانياً - الإرشاد الكاملي Integrative Counseling:

يعد الإرشاد التكاملي أحد أشكال الإرشاد النفسي التي نالت اهتماماً في العقود الأخيرة، حيث يتميز بإمكانية الاستفادة من الاستراتيجيات الفعالة في علاج مشكلة ما، ويعتمد على انتقاء فنيات من مختلف النظريات لتتكامل بشكل متناسق لتحقيق غايات العملية الإرشادية.

ويعرف فرج عبد القادر طه (1992: 126) الإرشاد التكاملي بأنه منهج نظري يقوم على الاختيار والتوفيق بين العناصر المتعارضة بالتفسير والفهم الأشمل للظواهر،

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

ويتطلب ذلك جهداً مقصوداً من أجل الوصول إلى عناصر صادقه وغير متعارضة من ثانيا نظريات مختلفة، لكي ينتظم ذلك في وحدة منسجمة.

### مراحل العملية الإرشادية في الاتجاه التكاملي:

- تكوين العلاقة المهنية.
- تعريف أو تحديد المشكلة.
- تحديد البدائل.
- التخطيط (إعداد الخطة الإرشادية)
- التنفيذ
- التقييم والتغذية الراجعة (سيد عبد العظيم، 2010: 213)

### الغيات التي اعتمدها البرنامج الإرشادي التكاملي:

وقد قسم الباحث الغيات إلى غيات معرفية وأخرى سلوكية:

#### أ) الغيات المعرفية والانفعالية:

##### - حديث الذات Self talk:

تقوم هذه الفنية على افتراض أن الأحايث السلبية عن الذات تثير القلق والمخاوف أو الاضطراب، وأن التعديل إلى الحديث الإيجابي عن الذات يؤدي إلى إحلال الشعور بالكفاءة والاعتدال. (محمود عقل، 2000: 327)

##### - ضبط الذات Self-Control:

يمثل ضبط الذات ما يبذله الفرد من جهد بفرض التحكم في انفعالاته ومشاعره وأفكاره، ويتوقف نجاح الفرد في ذلك على جهده ومهاراته بما يسهم ويزيد من قدراته وكفاءته في التعامل مع الأحداث، إضافة إلى مساعدة المرشد له بتدريب على التحكم في انفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي. (سميره محمد شند، 2005)

- التدريب على أسلوب حل المشكلات:

تتطلب هذه الفنية أعمال العقل وتنظيم الفكر بما يمكن الفرد من إدراك المشكلة وصياغتها دقيقة واقتراح الحلول الممكنة وتبني استراتيجية لحلها، وتعد فنية مناسبة لتنمية الثقة بالنفس وضبط الذات. (سميره محمد شند، 2005)

- المحاضرات والمناقشات الجماعية  
Presentation and discussion:

يرى (1999) Brookfield & Preskill أن المحاضرات والمناقشة الجماعية استراتيجية تستخدم لتعزيز دقة التفكير وتحفيزه وتشجيع الفكر وشحن المهارات والقدرات بما فيها القدرة التعبيرية، وتضيف إجلال سري (2000، 131) أن المحاضرات أسلوب سهل وبسيط وغير مكلف يتم من خلالها نقل المعلومات والحقائق والمفاهيم وثبت فاعليتها في العديد من البرامج الإرشادية.

- التخيل Fantasy:

يتم فيها تدريب الفرد على رسم صورة ذهنية، واستدعاء تصورات إيجابية أو سلبية، وهو ما يفيد في التحكم في الانفعالات والمشاعر التي لا يرغب فيها الفرد، ويقوم المسترشد بتصور منظر حقيقي يجده إيجابيا أو سارا، وعند ذلك يعزز المرشد هذا التصور العصري مع الحث على التركيز على تصورات معينة. (بيرني كورني وآخرون، 2008، 180)

- التنفيس الانفعالي Discharge:

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

يرى روتر (1984، 1541) أن التنفيس الانفعالي هو اظهار للموارد المكبوتة أو اللاشعورية، وإدراكه لها كأسباب لسلوكه، وعندما يدرك الفرد ذلك يصبح قادراً على التعامل معها؛ مما يخفف من الأغراض ويؤدي إلى التوافق.

### (ب) الفنيات السلوكية:

#### - لعب الدور Role Playing:

يتم من خلالها إعادة تنظيم المجال النفسي والاجتماعي وبناءه من جديد، وتحقيق الاستبصار بالمشكلة، ومن ثم تعلم السلوك الجديد، ويتم خلال التمثيل الكشف عن مشاعره فيسقطها على شخصيات الدور التمثيلي وينفس عن انفعالاته ويستبصر بذاته. (محمود عقل، 2000، 326)

#### - النمذجة Modeling:

هو تمثيل لأحد الأدوار بهدف المحاكاة أو التجسيد لأحد الشخصيات بهدف اكساب المسترشدين لمهارات تهدف لها الجلسة الإرشادية ويصنفها محمد الشناوي (1996، 372) إلى نمذجة مباشرة (حيه) أو نمذجة ضمنية (تخيالية) أو نمذجة بالمشاركة بمعنى عرض النموذج ويقوم المسترشد بأداء سلوك النموذج مع توجيهات تقويمية من المرشد.

#### - الاسترخاء اللفظي Verelaxation:

يتم اعطاء المرشد تعليمات للمسترشد بأن يعطي تعليمات ذاتية لنفسه عند الانفعال أو المواقف الضاغطة وسط الآخرين بتأجيل رد الفعل والعد مثلا من 1-10 وعلى المسترشد ملاحظة نفسه عند العد وشعوره بتسرب التوتر. (سميره محمد شند، 2017، 147)

#### - التعزيز Reinforcement:

هو تقديم مثير مرغوب عقب أداء السلوك المرغوب ، مما يؤدي إلى زيادة معدل حدوث هذا السلوك.

#### - الاسترخاء Relaxation:

من الفنيات المهمة في تعديل السلوك بكل أنواعها سواء الاسترخاء العضلي، التأملي أو التفريضي) وذلك لممارسته في مواقف الاستثارة الانفعالية التي تتطلب ضبط الذات، ويتم التدريب عليه داخل غرفه الإرشاد تمهيدا لممارسته خارجها. (سميره محمد شند، 2017، 74)  
دراسات سابقة:

تعددت الدراسات التي اهتمت بتناول الثبات الانفعالي في علاقته بكثير من المتغيرات إلا أن الباحث رأى الاكتفاء بالدراسات التجريبية.

#### - دراسات تناولت التدخل لتحسين الثبات الانفعالي:

قام **Janbozorgi; Zahirodin; Norri, Ghafarsamar & Shams**

(2009) بدراسة هدفت إلى تعرف أثر فنية الاسترخاء على تحقيق الثبات الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من 32 طالباً يعانون من اضطراب القلق، وقد استخدم الباحثين أدوات من بينها مقياس للثبات الانفعالي من إعدادهم ومقياساً آخر للقلق وبرنامج قائم على الاسترخاء، وتم استخدام المنهج التجريبي، وبعد المعالجة الإحصائية أسفرت النتائج عن فاعلية الاسترخاء في تحسين الثبات الانفعالي لدى أفراد العينة.

بينما قامت **سالي إبراهيم محمود** (2009) بدراسة تهدف لتعرف أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات، وتحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً ثم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطه، واستخدمت الباحثة عدة مقاييس من بينها مقياس للثبات الانفعالي إضافة إلى البرنامج التدريبي، كما أسفرت نتائج القياس التتبعي عن استمرار مكتسبات البرنامج بعد فترة المتابعة.

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

أما (2010) **Henley** فاهتم بتعرف أثر وفاعلية التدريب على ضبط الذات لتحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من الطلبة الأمريكان، حيث ركز الباحث على تعليم الطلاب ضبط الذات ومهاراته لتحقيق هدف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (37) طالبا وطالبة كمجموعة تجريبية، واستخدم الباحث مقياسا للثبات الانفعالي، وبرنامج قائم على ضبط الذات، وأظهرت النتائج فاعلية ضبط الذات في تحسين الثبات الانفعالي للطلبة واستمرار فاعلية البرنامج بعد فترة المتابعة.

واهتم (2011) **Rich** بتعرف أثر برنامج لتحسين الأداء الوالدي على تحسين الثبات الانفعالي والسلوكي لدى الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (44) طالباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة واستخدم الباحث مقياسا للثبات الانفعالي وآخر للسلوكي وبرنامج للأداء الوالدي، وأسفرت النتائج عن الأثر الإيجابي الدال للأداء الوالدي مع الثبات الانفعالي، واستمرار هذا التحسن بعد فترة المتابعة.

وهدفت **سالمة أبو غزالة (2012)** إلى تعرف فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض الجوانب الإيجابية للشخصية من بينها الثبات الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من 40 طالباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة، واستخدمت الباحثة من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي من تحقيق أهدافه ومن بينها تحسن الثبات الانفعالي، واستمرار هذا التحسن.

أما (2014) **Nicoleta & Vitalia** فقد قاما بدراسة تهدف إلى تنمية سمات الشخصية وتعرف تأثير ذلك على الثبات الانفعالي لدى طلاب لجامعة في رومانيا، وتكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم بين 20-21 عاماً، واستخدم الباحثان مقياس لسمات الشخصية، وآخر للثبات انفعالي وبرنامج تدريبي لتنمية سمات الشخصية، وأظهرت النتائج بعد انتهاء البرنامج تحسن الثبات الانفعالي بصورة دالة لدى عينة الدراسة.

بينما اهتم (2013) **Orlado** في دراسته بتعرف أثر التدخل من خلال بعض الأنشطة التنافسية على تحسين الثبات الانفعالي، ومتغيرات إيجابية أخرى، وذلك لدى

عينة من الطلاب بلغ عددهم (46) طالبا، وتم تقسيمهم لمجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية وأخرى ضابطة، واستخدم الباحث مقاييس من بينها مقياس للثبات الانفعالي من إعداده، وكذلك برنامج قام على الأنشطة التنافسية، وأسفرت نتائج البحث عن فاعلية البرنامج في تحسين الثبات الانفعالي بصورة دالة.

أما دراسة **ماجد أبو سلامة (2014)** فقد هدفت إلى التحقق من فاعلية البرنامج تدريبي في خفض بعض المتغيرات النفسية السلبية، وتحسين بعض المتغيرات النفسية الإيجابية، ومن بينها الثبات الانفعالي لدى عينة من الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية وأخرى ضابطة، واستخدام الباحث عدة مقاييس لقياس متغيرات الدراسة ومن بينها مقياس الثبات الانفعالي، والبرنامج التدريبي، وأظهرت النتائج تحقق كل أهداف الدراسة ومن بينها تحسن الثبات الانفعالي.

دراسة **Han (2009)** هدفت إلى تعرف أثر تنمية ضبط الذات على الثبات الانفعالي والاستقرار الدراسي لدى طلبة الجامعة في الصين، وقد تكونت عينة الدراسة من (50) طالبا صينيا واستخدم الباحث عدة مقاييس من بينها مقياس للثبات الانفعالي من إعداده، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن نمو ضبط الذات يحقق مستوى مرتفع من الثبات الانفعالي.

أما **Yuan (2011)** فقد اهتم بتعرف أثر ممارسة رياضة التايكوندو على تنمية الثبات الانفعالي لدى عينة من الإناث، تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة جامعية، واستخدمت الباحث عدة أدوات من بينها مقياس الثبات الانفعالي من إعداده، وأسفرت النتائج عن الأثر الموجب لممارسة رياضة التايكوندو على الثبات الانفعالي، وذلك من خلال مقارنة القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والمقارنة البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

بينما اهتمت دراسة **Ozra et al. (2017)** بتعرف فاعلية إرشاد ما قبل الزواج على تنمية مهارات من بينها مهارات الثبات الانفعالي، وقد تكونت عينة الدراسة من بينها عينة الدراسة من (30) شابا، (30) شابة من المقبلين على الزواج، وتم استخدام عدة

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

أدوات من بينها مقياس للثبات الانفعالي، إضافة للبرنامج الإرشادي وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسن الثبات الانفعالي لدى المجموعة التجريبية. واهتمت دراسة **محمد كامل محمد عمران (2018)** بتحسين بعض جوانب الصحة النفسية لدى أبناء الشهداء ومن بين هذه الجوانب الاتزان الانفعالي، وذلك على عينة قوامها (32) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة واستخدم الباحث مجموعة مقاييس من بينها مقياس للاتزان الانفعالي من إعدادة إضافة إلى برنامج العلاج بالمعنى وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج في تحسين الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة واستمرار هذا التحسن بعد فترة المتابعة (شهرين).

قامت **آلاء أحمد السيد أحمد (2019)** بدراسة هدفت إلى تنمية الاتزان الانفعالي لدى المقبلات على الزواج من خلال برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) معلمة ممن حصلن على أقل الدرجات على مقياس الاتزان الانفعالي وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وقد استخدمت الباحثة مقياساً للاتزان الانفعالي من إعدادها، والبرنامج الإرشادي وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج في تنمية الاتزان الانفعالي للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، وبفسها، واستمرار هذه المكاسب بعد فترة المتابعة.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

- رغم تعدد الدراسات إلا أنها أجمعت على أهمية التدخل لتنمية أو تحسين الثبات الانفعالي.
- بعض الدراسات استخدمت برامج تدريبية (سالي إبراهيم، 2009)، البعض استخدم أنشطة تنافسية أو رياضية (Yuan, 2011; Orlando, 2013)، وأخرى اهتمت بتناول بعض سمات الشخصية كمدخل لتحسين الثبات الانفعالي ومنها (سالمة أبوغزالة؛ Nicoleta & Vitalia, 2013)، والبعض اهتم بتناول أثر فنية واحدة هي ضبط الذات (Han, 2009; Henley, 2010) ودراسات



أخرى استخدمت العلاج بالمعنى (محمد كامل عمران، 2018)، بينما أخرى اهتمت بمدخل التفكير الإيجابي (آلاء أحمد السيد، 2019) والبعض استخدم الاسترخاء (Janbozorg, et al., 2009).

- رغم تنوع عدد العينات إلا أنها تدخل تحت إطار العينات الصغيرة .
- معظم الدراسات أعدت مقاييس للثبات الانفعالي.

### فروض الدراسة :

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس الثبات الانفعالي والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس الثبات الانفعالي والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية.
3. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في أبعاد مقياس الثبات الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس.

### إجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي حيث يمثل البرنامج الإرشادي مع المعالجة المتغير المستقل، ويمثل الثبات الانفعالي المتغير التابع، مع تحييد المتغيرات الوسيطة من خلال التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### عينة الدراسة:

- إعداد أداة الدراسة: اشتملت على عينة اجمالية قوامها (300) طالبا، وذلك بغرض التحقق من صدق وثبات مقياس الثبات الانفعالي وهم من طلاب

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

كلية التربية جامعة عين شمس، الفرقة الثانية، تخصص مواد اجتماعية أساسي، وعلوم أساسي، وعلوم إنجليزي، وتتراوح أعمارهم ما بين (20: 22عام).

- **عينة البحث:** قام الباحث باختيار عشرين طالباً تتراوح أعمارهم ما بين (18 : 20 عاماً) ممن انخفضت درجاتهم على مقياس الثبات الانفعالي، وقام الباحث بتقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تتعرض إحداها للبرنامج الإرشادي والأخرى ضابطة لا تتعرض للبرنامج، وقد راعى الباحث توحيد التخصص الدراسي، والفرقة الدراسية، وتكافؤ العمر الزمني، وتكافؤ مستوى الثبات الانفعالي.

### تكافؤ عينة الدراسة:

1. من حيث العمر الزمني - قام الباحث بمقارنة العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

### جدول (1)

قيمة دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية

ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على متغير العمر

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	مستوى الدلالة
تجريبية	10	10.25	102.50	0.194	غير دالة
ضابطة	10	10.75	107.50		

يتضح من الجدول السابق (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

2. من حيث مستوى الثبات الانفعالي: قام الباحث بمقارنة متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الثبات

الانفعالي ودرجته الكلية قبل تطبيق البرنامج وهم من ذوي أقل الدرجات على مقياس الثبات الانفعالي (الأرباع الأدنى).

## جدول (2)

قيمة دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على متغير العمر

الأبعاد	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
البعد الاجتماعي	تجريبية	10	11.50	111.50	-0.759	غير دالة
	ضابطة	10	9.50	95.00		
البعد الوجداني	تجريبية	10	8.00	80.00	-1.893	غير دالة
	ضابطة	10	13.00	130.00		
البعد الجسمي	تجريبية	10	11.45	114.50	-0.719	غير دالة
	ضابطة	10	9.55	95.50		
الدرجة الكلية	تجريبية	10	9.85	98.50	-0.492	غير دالة
	ضابطة	10	11.15	111.50		

يتضح من الجدول السابق (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الثبات الانفعالي وأبعاده. أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة الحالية في أداتين أساسيتين من إعداد الباحث وهما:

1. مقياس الثبات الانفعالي (إعداد الباحث)
2. البرنامج التكلمي لتحسين الثبات الانفعالي (إعداد الباحث).

### 1 - مقياس الثبات الانفعالي

رغم تعدد المقاييس المتاحة إلا أن البعض منها قديم نسبياً، والبعض اكتفى في التحقق من كفاءته بصدق المحكمين أو المقارنة الطرفية، أو التجانس الداخلي وهو ما دعى الباحث إلى إعداد مقياس يتناسب مع عينة البحث، إضافة إلى الكفاءة السيكومترية.

خطوات إعداد المقياس:

مرت عملية الإعداد بمجموعة من المراحل حتى وصل المقياس إلى صورته النهائية وهي:

- أ. الاطلاع على ما في التراث السيكولوجي من أطر نظرية تناولت مفهوم مقياس الثبات الانفعالي، وأبعاده، وتحديد التعريف الإجرائي للمفهوم.
- ب. القيام بمسح للدراسات التي تناولت مفهوم مقياس الثبات الانفعالي، وكذلك المقاييس المختلفة مثل:

- مقياس الثبات الانفعالي : (Stratta, P. (2014)
- مقياس الثبات الانفعالي : (Carlson, T. (2015)
- مقياس الثبات الانفعالي : (Rodri guez, S. (2014)
- مقياس الثبات الانفعالي : (Katz, C. (2015)
- مقياس الثبات الانفعالي : (Hamdy, N. (2014)
- مقياس الاتزان الانفعالي : لسامية القطان (1986)
- مقياس الاتزان الانفعالي : لسهام محمد خليفة (2012)
- مقياس الاتزان الانفعالي : لماجدة سلامة (2014)

ج. تحديد مفهوم الثبات الانفعالي، وتحديد أبعاده، ومن ثم قام الباحث بصياغة مفردات المقياس بأسلوب مبسط، وسهل، وخال من التعقيد، وقد تنوعت العبارات ما بين مفردات سلبية، وإيجابية، وذلك لتقليل التوجه الايجابي لدى أفراد العينة وتكون المقياس من (100) عبارة تدرج تحت ثلاثة أبعاد، البعد الأول وهو الجانب الجسمي للثبات الانفعالي، والبعد الثاني هو الجانب الوجداني، والبعد الثالث هو الجانب الجسمي أو لغة الجسد، ووضعت المفردات على تدرج ثلاثي طبقا لطريقة ليكرت، بحيث تكون الاستجابة لكل عبارة بإحدى الإجابات التالية: غالباً، أحياناً، نادراً، ولتصحيح المقياس فقد أعطيت لكل استجابة من هذه الاستجابات الثلاثة وزناً بحيث تعطي الاستجابة "غالبا" درجة واحدة، والاستجابة

"أحيانا" درجتين، والاستجابة "نادرا" ثلاث درجات، أما العبارات السلبية فتعطي الاستجابة غالباً "ثلاثة" درجات، والاستجابة "أحيانا درجتان"، والاستجابة "نادرا"، درجة واحدة، ولم يلتزم الباحث بوضع كل عبارة تحت البند الخاص بها، بل تم توزيع العبارات بصورة عشوائية، وبذلك تتراوح الدرجات في الصورة الأولية للمقياس بين الدرجة الدنيا (100 درجة) والدرجة القصوى (300 درجة)، وتعتبر الدرجة القصوى عن مستوى ثبات مرتفع.

د. قام الباحث بتطبيق مقياس الثبات الانفعالي (ملحق 1) على عينة أدوات البحث التي تضم (300) طالبا، حيث تم التحقق من الصدق والثبات لمقياس الثبات الانفعالي كما يلي:

أولاً - صدق المقياس:

### 1. الصدق العاملي (عينة الصدق العاملي 300)

استخدم الباحث هذه الطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويرا متعامدا بطريقة الفاريماكس Varimax واعتمد على محك كايزر Kaiser Normalization، وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من العوامل التي يتكون منها مقياس الثبات الانفعالي وهي: مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور.

### جدول (3)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً

وتشبعاتها بعد تدوير المحاور

العوامل			المفردات
3 العامل الجسدي أو لغة الجسد	2 العامل الوجداني	1 العامل الاجتماعي	
		0.748	59

برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

العوامل			المفردات
3 العامل الجسمي أو لغة الجسد	2 العامل الوجداني	1 العامل الاجتماعي	
		0.710	60
		0.650	79
		0.632	54
		0.617	53
		0.593	61
		0.589	47
		0.584	46
		0.374	51
		0.550	62
		0.547	43
		0.535	48
	0.312	0.495	98
		0.489	66
		0.484	81
	0.410	0.479	100
		0.471	63
		0.427	70
	0.369	0.376	72
0.333		0.371	44
		0.356	69
		0.352	68
		0.351	42

العوامل			المفردات
3 العامل الجسمي أو لغة الجسد	2 العامل الوجداني	1 العامل الاجتماعي	
0.311		0.349	41
		0.341	9
		0.329	71
		0.321	77
		0.318	3
			45
			20
			93
			65
			82
		94	
		95	
		74	
		96	
		8	
		92	
	0.615		90
	0.602		7
	0.565	0.331	56
	0.501		16
	0.500		55
	0.486	0.364	18

برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

العوامل			المفردات
3 العامل الجسمي أو لغة الجسد	2 العامل الوجداني	1 العامل الاجتماعي	
	0.477		49
	0.462	0.373	52
	0.454		5
	0.435		73
	0.430		58
	0.393		57
0.316	0.381	0.357	99
	0.372		38
	0.348	0.328	21
	0.346		17
	0.338		4
	0.337		78
	0.310		1
	0.305		50
			26
			76
			2
			25
			24
			28
			30
			40



العوامل			المفردات
3 العامل الجسمي أو لغة الجسد	2 العامل الوجداني	1 العامل الاجتماعي	
			23
484			31
456			34
452			33
444			32
422			22
418			29
0.406			15
0.395			14
0.388			27
0.370	0.313		36
0.362			97
0.361			91
0.358			12
0.344			89
0.336	0.321		35
0.334			84
0.321			64
			95
			80
			87
			75

برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

العوامل			المفردات
3 العامل الجسمي أو لغة الجسد	2 العامل الوجداني	1 العامل الاجتماعي	
			83
			11
			19
			7
			37
			86
			39
			10
			13
			6
			88
4.888	6.047	9.181	الجذر الكامن
4.888	6.047	9.181	نسبة التباين
20.116	15.228	9.181	نسبة التباين الكلية

• استبعد العبارات التي تشبعتها أقل من (0.300)

يتضح من الجدول السابق (3) وجود ثلاثة عوامل تفسر جميع التباينات الكلية من التباين الكلي وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً يتضح من الجدول السابق أنه سيتم استبعاد العبارات ذات التشبعات الأقل من (0.30)

ويمكن أن تتحدد العوامل كما يلي:

العامل الأول - العامل الاجتماعي:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (28) مفردة ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.748)، (0.318) وبلغ جذره الكامن (9.181) ويفسر هذا العامل 9.181% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (4)

يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
1	59	أجد متعة في حضور الاجتماعيات	0.748
2	60	أدخل غمار أي مواقف اجتماعية برغبة	0.710
3	79	المواقف الاجتماعية موقف بغيض بالنسبة لي	0.650
4	54	اتذرع بأسباب المرض للهروب من المناسبات الاجتماعية	0.632
5	53	انزعج إذا كنت في مجموع من الناس	0.617
6	61	لا أكون وحيدا في الغالب	0.593
7	47	اعشق الرحلات والسفر	0.589
8	46	اطلب من أصحابي دوما الخروج للترفيه	0.584
9	51	أهرب من الوحدة	0.574
10	62	أجد نفسي مكتئبا إذا كنت وحيدا	0.550
11	43	لي العديد من الأصدقاء	0.574
12	48	استطيع أن أكون قائدا في مجموعتي	0.535
13	98	اتولى ناصية الحديث الجذاب	0.495
14	66	استوعب الآخرين ولي حضور قوي	0.489
15	81	أكره الانعزالية	0.484

برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

0.479	أحب الوحدة	100	16
0.471	انعزل عن الآخرين	63	17
0.427	اتوجه بقوة إلى الاجتماعيات	70	18
0.376	لا أهاب من التحدث أمام الآخرين	72	19
0.371	أعبر عن نفسي بكفاءة	44	20
0.356	اتأنق في المناسبات الاجتماعية	69	21
0.352	استعد جيدا للمناسبات الاجتماعية	68	22
0.351	الواجبات الاجتماعية تمثل وقتا مملا لي	42	23
0.349	أحرص على أداء الواجبات الاجتماعية	41	24
0.341	أهرب من الاجتماعيات	9	25
0.329	أؤثر عند حضور المناسبات الاجتماعية	71	26
0.321	لا ارتاح في التجمعات الاجتماعية	77	27
0.318	أجد نفسي سعيدا في العلاقات الاجتماعية	3	28

يتضح من الجدول السابق (4) أن معانٍ ومضامين هذه البنود تدور حول الحضور الاجتماعي والرغبة في الظهور الاجتماعي، وحب الاجتماعيات والرغبة في البقاء العلني وكراهية الإنعزالية، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل البعد الاجتماعي.

#### العامل الثاني: العامل الوجداني

أسفرت عملية التحليل العملي عن وجود (20) مفردة ذات تشعبات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشعب هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.6150)، (0.350) وبلغ جذره الكامن (6.047)، ويفسر هذا العامل (6.047%) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

#### جدول (5)

يوضح عدد البنود ذات التشعبات الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشعبات كل منها

دكتور/ معزز محمد عبيد

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
1	90	اتحكم في تعبيراتي اللفظية وغير اللفظية	0.150
2	67	لا اضبط انفعالاتي	0.602
3	56	يحمر وجهي عند الغضب	0.565
4	16	اتجاوز عن اساءة الغير	0.501
5	55	أقوم بالتخبيط على الأشياء بعنف أثناء الغضب	0.500
6	18	أجز على أسناني أثناء الانفعال	0.486
7	49	تظهر انفعالاتي بوضوح	0.477
8	52	أقوم بتحديد انفعالاتي	0.462
9	5	اتحكم في حزني ولا أدعه يغلبني	0.454
10	73	لا أبالغ في التعبير عند الانتصار	0.435
11	58	لا أبالغ في اظهار الفرح	0.430
12	57	اكظم غيظي عند الضغب	0.393
13	99	اركز في عيني محدثي من نفس الجنس	0.381
14	38	أتوقف بكفاءة عن الحديث الانفعالي	0.372
15	21	لا تغلبني انفعالاتي	0.348
16	17	حركات ذراعي محكومة	0.346
17	4	لغتي التعبيرية منضبطة	0.338
18	78	اتحكم في انفعالات وجهي جيداً	0.337
19	1	ليس لدي القدرة على الضبط الانفعالي	0.310
20	50	اتحكم في انفعالاتي جيداً	0.305

يتضح من الجدول السابق (5) أن معانٍ ومضامين هذه البنود يتضح أنها تدور حول التحكم في الانفعالات والضببط الانفعالي، وإمكانية عدم اظهار الغضب، وكظم الغيظ وغيرها.

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل البعد الوجداني.

برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

العامل الثالث: العامل أو لغة الجسد

أسفرت عملية التحليل العاملية عن وجود (17) بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذا العامل ما بين (0.484)، (0.321) وبلغ جذره الكامن (4.888)، ويفسر هذا العامل (4.888%) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (6)

يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
1	31	اتحكم في حركات ذراعي جيداً عند الحديث	0.484
2	34	كنتفاي مستويان عند مواجهة الآخر	0.456
3	33	ظهري ليس منحنيًا عن مواجهة الآخر	0.452
4	323	اتحكم في خوفي جيداً	0.444
5	22	اتصف بالاندفاعية	0.422
6	29	اتصف بسرعة الملل	0.418
7	15	لا تجذبني الموضوعات الرتيبة	0.406
8	14	لا يستطيع أحد قراءة تعبيرات وجهي بسهولة	0.395
9	27	أتواصل بصريا بكفاءة	0.388
10	36	أهرب من عيني محدثي	0.370
11	97	ليس القدرة على التحكم في تعبيرات وجهي	0.362
12	91	يظهر على الغضب بسهولة	0.361
13	12	تختلج ضربات قلبي عند الانفعال الشديد	0.358
14	89	تتصف انفعالاتي كلها بالشدة	0.344
15	35	تغلبني العاطفة عند التعبير	0.336
16	84	لا أحكم العقل والمنطق عند الحكم على الأمور	0.334

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
17	64	استطيع التعبير غير اللفظي بشكل جيد	0.321

ويتضح من الجدول السابق (6) أن معاني ومضامين هذه البنود تدور حول التعبير الوجهي والجسدي الجيد والابتعاد عن الانفعالية الشديدة في التعبير الوجهي وأن يكون الوجه مرآة متحفظة عند الانفعال؛ ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسميه هذا العامل بعامل البعد الجسمي.

#### ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا-كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية (العينة 300):

1. تعتمد معادلة ألفا-كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتتشرط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد، وقد استخدمت هذه الطريقة وكانت النتائج كما يلي:
2. كما استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية وتصحيح معامل الثبات.

#### جدول (7)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
البعد الاجتماعي	28	0.891	0.831
البعد الوجداني	20	0.772	0.747
البعد الجسمي	17	0.655	0.586
الدجة الكلية	95	0.029	0.703

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

ويتضح من جدول (7) أن جميع معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات بالتجزئة النصفية ومن ثم يتبدى تميز المقياس بدرجة مقبولة من الصدق والثبات تطمئن لاستخدامه، وقد أصبح في صورته النهائية مكونا من (65) عبارة، تتراوح درجاته بين (56 درجة ، 195 درجة)، والدرجة الأعلى تعبر عن درجة ثبات انفعالي أفضل)، وقد اصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (65) عبارة وتتراوح درجاته بين (65-195) الدرجة الأعلى تعبر عن درجة الثبات الانفعالي الأفضل.

ثانياً - البرنامج الإرشادي التكاملي لتحسين الثبات الانفعالي:

### الهدف العام للبرنامج:

تحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلاب كلية التربية منخفضي الثبات الانفعالي ، وذلك من خلال البرنامج الإرشادي التكاملي:

#### • الأهداف الفرعية:

- أ. تنمية الوعي بالذات.
- ب. ممارسة التفكير الإيجابي.
- ج. الحديث الإيجابي للذات.
- د. الضبط والتحكم في الانفعال.

#### • إعداد وبناء البرنامج:

- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المرتبطة.
- الاطلاع على طرق تحسين الثبات الانفعالي.

#### • أسس إعداد البرنامج الإرشادي:

راعى الباحث الأسس العامة والفلسفية والنفسية والتربوية والاجتماعية إضافة إلى الأسس العصبية والفسولوجية التي ذكرها حامد زهران (1998، 61-63) في إعداد البرامج الإرشادية.

#### • حدود البرنامج الزمنية والمكانية والبشرية:



- الحدود الزمنية - تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2018) وتكون البرنامج من (21) جلسة إضافة إلى الجلسة التمهيدية والجلسة التتبعية.
- الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج في إحدى قاعات التدريس بكلية التربية جامعة عين شمس.
- **فنيات البرنامج الإرشادي:**

استخدم الباحث الفنيات السابق ذكرها، والتي رأي أنها تحقق هدف البرنامج، وفيما يلي التخطيط الاجرائي للبرنامج الإرشادي.

#### مخطط البرنامج الإرشادي التكاملي

الرقم	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات
1	التعارف والتمهيد	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف الباحث على أفراد المجموعة التجريبية</li> <li>- أن يتعرف أفراد المجموعة على بعضهم البعض</li> <li>- أن يتعرف أفراد المجموعة على الهدف من البرنامج</li> <li>- أن يتفق أعضاء المجموعة على قواعد المشاركة في البرنامج</li> <li>- وضع ميثاق شرف للبرنامج</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة</li> <li>- إذابة الجليد</li> </ul>
2	التعريف بالبرنامج	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعريف بمحتوى البرنامج</li> <li>- أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم الثبات الانفعالي</li> <li>- أن يتعرف أفراد المجموعة على أهمية الاتصاف بالثبات الانفعالي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- المناقشة</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>
3	التحكم في الانفعال	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف الأفراد على كيفية تأثير الانفعال على السلوك</li> <li>- أن يتعرف الأفراد على إمكانية التدريب على الفصل بين الانفعال واتخاذ القرار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- المناقشة</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>
4	أهمية التأمل	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم التأمل</li> <li>- أن يتعرف أفراد المجموعة على خطوات التأمل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- النمذجة</li> <li>- المناقشة</li> </ul>

برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

الرقم	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات
		- أن يمارس الطلاب فنية التأمل بطريقة صحيحة	- واجب منزلي
5	التخيل والتأمل الذهني	- أن يتعرف الطلاب على فنية التخيل (البصري/الذهني) - أن يمارس أفراد المجموعة فنية التخيل	- المناقشة - واجب منزلي
6	المرونة	- أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم المرونة - أن يتعرف أفراد المجموعة على مهارات المرونة	- النمذجة - لعب الدور - واجب منزلي
7	الإرادة والتحدي لتحقيق الأهداف	- أن يتعرف أفراد المجموعة على قدرتهم على التغيير - أن يتدرب أفراد المجموعة على ترويض انفعالاتهم لبلوغ الثبات الإنفعالي	التخطيط والالتزام
8	الخلوه الإرشادية (التأمل)	- أن يعي أفراد المجموعة على أهمية العزلة الاختيارية المفيدة - أن يمارس الأفراد العزلة الفكرية	الاستبصار (المحاضرة) واجب منزلي
9	الذكاء الإنفعالي	- أن يتعرف أفراد على مفهوم الذكاء الإنفعالي - أن يتدرب الأفراد على ممارسة السلوكيات الإنفعالية المناسبة	- المحاضرة - المناقشة - التنفيس الإنفعالي - واجب منزلي
10	أسباب الانفعالات خطورة الانفعالات	- أن يتعرف الأفراد على أسباب الانفعال الزائد وعواقبه - أن يتدرب الأفراد على التحكم في الانفعال	- المحاضرة - الضبط الذاتي - التعليمات الذاتية - واجب منزلي
11	عواقب الانفعال	- أن يدرك الأفراد الخسائر النفسية والاجتماعية والاقتصادية للانفعال - أن يتدرب الأفراد على إيقاف الانفعال الزائد	- الحديث الذاتي - النموذج (صور) لانفعالات متقاوتة (الشدة)

دكتور/ معزز محمد عبيد

الرقم	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات
12	إدارة الانفعالات	- أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم إدارة الانفعالات - أن يمارس الطلاب إدارة الانفعالات	- المناقشة - التعليمات الذاتية - واجب منزلي
13	إدارة الانفعالات	- أن يتدرب الطلاب على فنية إدارة الانفعالات - أن يمارس الطلاب إدارة الانفعالات	- الضبط الذاتي - التعليمات الذاتية - واجب منزلي
14	الوعي بالذات	- أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم الوعي الذاتي - أن يدرك الطلاب أهمية الوعي بالذات	- الملاحظة الذاتية - واجب منزلي
15	الوعي بالذات	- أن يمارس أفراد المجموعة مهارة الوعي بالذات - أن يقبل الطلاب على التدريب على الوعي بالذات	- الاستبصار - التأمل - واجب منزلي
16	ضبط النفس	- أن يعي أفراد المجموعة مفهوم ضبط النفس - أن يتدرب الطلاب على ضبط النفس	- ضبط الذات - إعادة البناء - المعرفي - واجب منزلي
17	التروي	- أن يعي الأفراد خطورة الاندفاعية في الفعل أو الانفعال - أن يتدرب الأفراد على التروي في اتخاذ رد الفعل	- النمذجة - واجب منزلي
18	مواجهة الضغوط أو المشكلات	- أن يدرك الطلاب مفهوم المواجهة - أن يدرك الطلاب أهمية التفكير المنطقي لحل المشكلات - أن يتدرب الطلاب على استخدام فنية حل المشكلات	- حل المشكلات - النمذجة - واجب منزلي
19	مبادئ إيمانية والكاظمين الغيظ	- أن يمارس الأفراد الحديث الإيجابي للذات - أن يعي أفراد المجموعة أهمية ضبط النفس	- التعزيز - المحاضرة - الحديث الإيجابي - واجب منزلي
20	التطلعات الإيجابية	- أن يتعرف الأفراد على مفهوم علو الهمة - أن يتخذ الأفراد نماذج بناءه كمنوذج يحتذى في حياتهم	- النمذجة - واجب منزلي

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

الرقم	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات
		(القدوة)	
21	نماذج بناءه للثبات الانفعالي	- أن يشاهد الأفراد نماذج بناءة للثبات الانفعالي - أن يتبنى الطلاب نماذجاً للثبات الانفعالي	-النمذجة - لعب الدور - واجب منزلي
22	جلسة ختامية	مراجعة لما تم في البرنامج إجمالاً - القياس البعدي	
23	جلسة القياس التتبعي	تطبيق القياس التتبعي	

### الأساليب الإحصائية:

استخدام الباحث الإحصاء اللابارامتري للمجموعات الصغيرة.

أ. معادلة ويلكوكسون

ب. معادلة مان وتي

### عرض النتائج ومناقشتها:

#### ينص الفرض الأول على:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس الثبات الانفعالي والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون - Wilcoxon Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس الثبات الانفعالي قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة، وفيما يلي جدول (8) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (8)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على أبعاد مقياس الثبات الانفعالي، والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	نتائج القياس قبلي/ بعدى	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد الإجتماعي	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	2.805-	دالة عند مستوى 0.01
	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00		
	الرتب المتعادلة	0	-	-		
	المجموع	10	-	-		
البعد الوجداني	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	2.803-	دالة عند مستوى 0.01
	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00		
	الرتب المتعادلة	0	-	-		
	المجموع	10	-	-		
البعد الجسمي	الرتب السالبة	2	2.50	5.00	2.075-	دالة عند مستوى 0.01
	الرتب الموجبة	7	5.71	40.00		
	الرتب المتعادلة	1	-	-		
	المجموع	10	-	-		
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	2.807-	دالة عند مستوى 0,01
	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00		
	الرتب المتعادلة	0	-	-		
	المجموع	10	-	-		

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى في أبعاد مقياس الثبات الانفعالي والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (2,075)، (2,807)

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

وتلك فروق دالة إحصائية عند مستوى 0,01 وذلك لصالح القياس البعدي. وهي تشير إلى نجاح وفاعلية البرنامج تنمية الثبات الانفعالي.

### ثانياً - نتائج التحقق من الفرض الثاني:

وينص الفرض على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس الثبات الانفعالي والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان ويتي Mann-Whitny U Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على كل بعد من أبعاد مقياس الثبات الانفعالي والدرجة الكلية له، بعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة. وفيما يلي جدول (9) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

### جدول (9)

قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الثبات الانفعالي والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد الاجتماعي	تجريبية	10	5.50	55.00	-3.832	دالة عند مستوى 0.01
	ضابطة	10	15.50	155.00		
البعد الوجداني	تجريبية	10	5.70	57.00	-3.697	دالة عند مستوى 0.01
	ضابطة	10	15.30	153.00		
البعد الجسمي	تجريبية	10	7.80	78.00	-2.069	دالة عند مستوى 0.05
	ضابطة	10	13.20	132.00		
الدرجة الكلية	تجريبية	10	15.50	155.00	-3.830	دالة عند مستوى 0,01
	ضابطة	10	5.50	55.00		

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على في أبعاد مقياس الثبات الانفعالي والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (2.069) ، (3.832) وتلك فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 وذلك لصالح المجموعة التجريبية. وهي تشير إلى نجاح وفاعلية البرنامج تنمية الثبات الانفعالي.

### ثالثاً - نتائج تحقق الفرض الثالث:

وينص الفرض على "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في أبعاد مقياس الثبات الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test - اللابارامتري لتعرف وجهة ودلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لمتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس الثبات الانفعالي . وفيما يلي جدول (10) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

### جدول (10)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الثبات الانفعالي، والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	نتائج القياس قبلي/ بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد الاجتماعي	الرتب السالبة	3	7.33	22.00	-0.059	غير دالة
	الرتب الموجبة	6	3.83	32.00		
	الرتب المتعادلة	1	-	-		
	المجموع	10	-	-		
البعد الوجداني	الرتب السالبة	4	5.00	20.00	-0.298	غير دالة

برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

		25.00	5.00	5	الرتب الموجبة	
		-	-	1	الرتب المتعادلة	
		-	-	10	المجموع	
غير دالة	1.068-	13.50	3.38	4	الرتب السالبة	البعد الجسمي
		31.50	6.30	5	الرتب الموجبة	
		-	-	4	الرتب المتعادلة	
		-	-	10	المجموع	
غير دالة	1.683-	11.00	5.50	2	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		44.00	5.50	8	الرتب الموجبة	
		-	-	صفر	الرتب المتعادلة	
		-	-	10	المجموع	

تشير النتائج في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس التبعي على أبعاد مقياس الثبات الانفعالي والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة  $Z$  تتراوح بين (0.059) و(1.683) وتلك فروق غير دالة إحصائياً. مما يؤكد بقاء أثر وفاعلية البرنامج تنمية الثبات الانفعالي.

مناقشة النتائج:

أكدت النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التحليل الإحصائي على فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي في تحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلاب كلية التربية سواء على الدرجة الكلية والأبعاد، حيث نجد ارتفاع المؤشرات في المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج عليها، بينما لم يتم أي تغير على المجموعة الضابطة التي لم يتم تطبيق البرنامج عليها، مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي التكاملي في تحسين الثبات الانفعالي كدرجة كلية وكأبعاد، حيث ساهمت الفنيات الإرشادية في تحقيق هدف الدراسة.



وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Janbozorgi, et al. 2009) ؛ سالي إبراهيم، 2009؛ Henley, 2010 ؛ Rich, 2011 ؛ سالمة أبو غزالة، 2012؛ Orlado 2013 ؛ Har, 2009 ؛ ماجد أبو سلامة ، 2014؛ Nicoleta & Vitalia, 2014 ؛ محمد كامل عمران، 2018؛ آلاء أحمد السيد، 2019).

ويتبين من جدول (10) تحقق الفرض الثاني حيث توجد فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الأبعاد (الاجتماعي، الوجداني، الجسمي والدرجة الكلية) فقد يعزى هذا إلى أن الانفعال يتكون من مكون وجداني تمثلت الخبرة الذاتية للفرد، والمكون المعرفي وهو ما يؤثر في الوجدان ويترجمه السلوك، فيكون المكون السلوكي، إضافة إلى المكون الفسيولوجي وهو ما يرتبط بأثر الاستثارة على أجهزة الجسم، ومن ثم كانت رؤية الباحث للبرنامج التكاملية أنه يخاطب كل مكونات الانفعال ويحقق هدف البحث.

ويغزو الباحث هذه النتائج إلى العلاقة الإرشادية بينه وبين أفراد المجموعة التجريبية حيث كان له دورا مهما في نجاح البرنامج؛ فقد تميزت العلاقة بالثقة المتبادلة والاحترام والتقدير، فتشير إيمان فوزي (2004) إلى أن المهم في الإرشاد ليست الفنيات وحدها بل العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد لأنه التقاء بين الشخصي والروحي.

كما أسهمت الفنيات الإرشادية في هذا النجاح فقد كان لفنية "حديث الذات" دورها في تكوين مفاهيم إيجابية لدى أفراد المجموعة عن أنفسهم، حيث حقق هذا زيادة في الثقة في النفس، وسهام أيضاً في تحسين قدرتهم على التخطيط أو التروي قبل اتخاذ القرار أو الفعل، كما أن فنية "النمذجة" ساهمت في تحقيق أهداف الدراسة.

فعرض بعض النماذج التي تتميز بالترتيب في رد الفعل، وبعض هذه النماذج قصت تجاربها في التغيير وإمكانيته وإذا كان المشاركين في البرنامج جاءوا بمحض إرادتهم رغبة في تغيير وضبط انفعالاتهم فإن عرض هذه النماذج بأنواعها كان له تأثيرا جيدا عليهم.

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

كما ركز الباحث في معظم الجلسات على فنية المحاضرة والمناقشة وهو ما سبق أن أكد فعليتهما محمد الشناوي (1998: 372) وهو ما ساعد المسترشدين على تنمية معلوماتهم ومعارفهم الخاصة بأهمية الثبات الانفعالي ودور ذلك في تحسين مواقفهم في الحياة وتحقيق التوافق النفسي.

أما فنية المناقشة الجماعية فقط لعبت دوراً رئيساً في تدعيم العلاقة الإرشادية بينهم كمجموعة وبين الباحث وهو ما أسهم في زيادة دافعية الطلاب لتحسين توجهاتهم نحو الاستمرار في جلسات البرنامج والاستفادة منه، مما تبدي في التزامهم بالتفاعل داخل الجلسات وهو أيضاً ما أكده (Brookfield & Preskill 1999) من فاعلية المناقشة الجماعية في تعديل السلوك.

كما أسهمت فنية الاسترخاء التأملي في تفرغ المشاعر السلبية، والتنفيس عن بعض ما يجيش في أنفسهم، والتعبير بحرية وتلقائية عن مشاعرهم الداخلية، وقد عبر بعض الطلاب عن سعادتهم بهذه الفنية حيث مارسوها في المنزل وأقروا بأنها خفضت من انفعالاتهم أو توتراتهم وهو ما أكده أحمد أوزي (2017: 45) من أن الاسترخاء يساعد على تهدئة الأعصاب والعضلات المتوترة في جسم الإنسان ويساعد على التنفس السليم. كما جاء التدريب على فنية حل المشكلات هاماً في تعريف الطلاب بأهمية التفكير والتخطيط المسئول لحل المشكلات بشكل علمي بعيداً عن الانفعال الأهوج الذي لا يؤدي إلا إلى المزيد من المشكلات.

وقد ساعدت فنية لعب الدور على مواجهة الذات والأخرين وأسهمت في التنفيس الانفعالي والاستبصار وإعادة البناء المعرفي وضبط السلوك من خلال انتقال أثر خبرات تمثيل لعب الدور وقلب الدور، وهو ما أشار إليه محمود عقل (2000، 329) من أن لعب الدور يحقق إعادة تنظيم وبناء المجال النفسي والاجتماعي.

أما فنية التخطيط والالتزام فقد أفادت المجموعة في مواجهة الواقع والاعتراف بالأخطاء والإقرار بأهمية المشاركة في التخطيط لعملية التغيير، وتحمل المسؤولية

والالتزام بما خطط له، وهو ما يتسق مع ما ذكره جلاسر في نظريته عن الإرشاد بالواقع (سميره شند، 2016).

كما أتاح التدريب على فنية التأمل والاسترخاء الذهني (التخيل البصري) وممارسته خاصة أثناء المواقف ذات الإثارة الفرصة لأفراد العينة للتريث قبل الاستجابة الانفعالية الزائدة، وضبط النفس وهو ما أكده بيرني كورني وآخرون (2008، 180) من أن التخيل البصري يسهم في التحكم في الانفعالات والمشاعر التي لا يرغبها الفرد، وفي نفس السياق جاء التدريب على اعطاء التعليمات الذاتية كمحاولة لتجنب الأحاديث السلبية عن الذات مما يضخم أحيانا من ردود الفعل الانفعالية، ومن ثم يأتي الانتقال إلى الحديث الإيجابي للذات كأنه محاولة لرد الاعتبار والشعور بالكفاءة والافتقار، وهو ما سبق أن ذكره محمود عقل (2000، 327).

كما كان استخدام الباحث لفنية التنفيس الانفعالي دوره في تفرغ بعض الطلاب لخبرات سابقة أسفرت عن حساسيتهم المفرطة لأبسط الأشياء، ومن خلال المناقشة وإعادة تنظيم المعلومات تحقق للطلاب ما ذكره روتر (1984، 141) من إمكانية التعامل مع هذه الخبرات مما يخفف الأعراض ويحقق التوافق.

كما أدى استخدام فنية ضبط الذات إلى مراجعة الطلاب لأنفسهم والتحكم في انفعالاتهم عند الاستثارة وهو ما أكدته بعض دراسات (Han, 2010; Henley, 2009) من قدرة هذه الفنية بذاتها على تحسين الثبات الانفعالي.

كما أسهم تعزيز الباحث لتغير الطلاب إلى تشجيعهم وتحفيزهم على استمرار التحسن، أما فنية الواجبات المنزلية في معظم الجلسات فقد ساهمت في تعزيز الأثر الإيجابي لما تم داخل الجلسات، حيث ساهمت في انتقال أثر التعلم من الجلسات إلى الحياة اليومية، وتكرار ممارستها يحقق ثبات التغير المنشود.

كما كان لتكامل هذه الفنيات فيما بينها أثره في إحداث التغير الفعلي فقد خاطبت الفنيات العقل، والوجدان، والسلوك، هذا التضافر بين الفنيات حقق نجاح التغير على الأبعاد والدرجة الكلية.

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

كما يتبدى من جدول (10) استمرار المكتسبات التي حققها البرنامج التكاملي ، حيث أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي على مقياس الثبات الانفعالي من حيث الأبعاد والدرجة الكلية وهو ما يدعم نجاح البرنامج في تحقيق هدفه، ويؤكد وعي الطلاب بأهمية ما حققوه من تحسن أثناء البرنامج، وحرصهم على استمراره ما حققوه.

### توصيات :

- الاهتمام بمراكز رعاية الشباب وتضمينها اخصائيين نفسيين .
- مناشدة الإعلام بخفض مشاهد العنف.
- تضمين المقررات الدراسية برامج لتنمية الذكاء الوجداني حيث أظهرت دراسات علاقته بالثبات الانفعالي.
- الاهتمام بدور مراكز الإرشاد النفسي ودورها التربوي والتوعوي في مجال رعاية الشباب.
- الاهتمام بالرياضة من خلال مراكز الشباب، حيث أظهرت بعض الدراسات أهميتها في تصريف الطاقة الانفعالية للشباب.

### البحوث المقترحة:

- 1- برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التوكيدية لدى الشباب الجامعي .
- 2- برنامج إرشادي انتقائي لخفض نمط التفكير الوسواسي لدى عينة من الراشدين .
- 3- برنامج إرشادي لتنمية الثبات الانفعالي لدى عينة من المطلقين الذكور .
- 4- برنامج إرشادي لتنمية الثبات الانفعالي لدى عينة من المطلقات .
- 5- برنامج إرشادي لتنمية الثبات الانفعالي لدى سريري الغضب .
- 6- برنامج إرشادي معرفي لتنمية الثبات الانفعالي لدى المسنين .

## المراجع

- آلاء أحمد السيد محمد (2019). برنامج إرشادي باستخدام أساليب التفكير الإيجابي لتنمية الاتزان الانفعالي لدى المقبلات على الزواج، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة عين شمس.
- بيرني كورني، بيتر رول، ستيفن بالمر (ترجمة محمود عيد مصطفى) (2008). **العلاج المعرفي السلوكي المختصر**، القاهرة، ايتراك للنشر والتوزيع.
- جوليان روتر ترجمة عطية هنا (1984). **علم النفس الأكلينيكي**، القاهرة: دار الشروق.
- دانيال جولمان، ترجمة ليلى الجبالي (2000). **الذكاء العاطفي**، الكويت، عالم المعرفة.
- سالمة عطية أبو غزالة (2012). برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، **مجلة البحث العلمي**، العدد (13)، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- سالي إبراهيم محمود (2009). تقييم فاعلية برنامج لتنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني (الذكاء الشخصي، الاتزان الانفعالي، وتدعيم السلوك العقلاني) دراسة تجريبية، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- سميره محمد شند (2005). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية في تحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة، **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس، ع (3)، م (11)، ص ص 282-309.
- سميره محمد شند (2017). **الإرشاد النفسي وعلم النفس الإرشادي**، القاهرة، دار المنار.
- سهام محمد خليفة (2012). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، **مجلة البحث العلم في التربية**، كلية التربية، العدد (13)، ص ص 1529-1564.

## برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الإنفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية

- سيد عبد العظيم محمد (2010). فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها، القاهرة، دار الفكر العربي.
- صبر جابر حسن (2003). العلاقة بين تركيز الانتباه والانتزان الانفعالي ومستوى الاداء البدني - المهاري لدى لاعبي كرة اليد، الرياضة (علوم وفنون)، مصر، مج 19، ص ص 109-128.
- عادل محمد محمود العدل (1995). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكيرالابتكاري، مجلة دراسات تربوية، مصر، مج 10، ج 77، ص ص 125-161.
- فرج عبد القادر طه (1992). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط (4)، القاهرة، مكتبة الإنجلو المصرية.
- فضيلة محمد عرفات ( 2008). قياس الإلتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها، مجلة كلية التربية، جامعة الموصل، مج 15، ع 3، ص ص 267-293.
- ماجدة محمد سلامة (2014). فاعلية برنامج تجريبي في خفض الاغتراب النفسي والقلق الاجتماعي وأثره على فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والإلتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، القاهرة، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية.
- محمد إبراهيم عيد (1999). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالاغتراب، القاهرة، دار الرسالة الدولية للإعلان.
- محمد كامل محمد عمران (2018). فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين بعض جوانب الصحة النفسية لدى عينة من المراهقين من أبناء الشهداء في قطاع غزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
- محمود إسماعيل ريان (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية.

- 
- محمود عطا عقل (2000). الإرشاد النفسي والتربوي، الرياض، دار الخريجي.
  - ناريمان محمد رفاعي (1996). مدى صلاحية اختبار بقع الحبر لرورشاخ في التمييز بين الاتزان واللاتزان الانفعالي وبين التوكيدية واللاتوكيدية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، ع20، ج1، ص ص147-192.
  - Bear, J. (2014). **Gender and the Emotional Experience of Relationship Conflict: The Differential Effectiveness of Avoidant Conflict Management**. Negotiation & Conflict Management Research, Vol. 7, Issue 4, pp. 213-231.
  - Brookfiel, S. & Preskill, S. (1999). Discussion as a way of teaching: Tools and Techniques for democratic class rooms, San Francisco's, Jossey-Bass.
  - Brown, J. (2015). Emotional needs of Aboriginal foster parents. **International Journal of Social Welfare**, Vol. 24, Issue 1, pp. 3-13.
  - Carlson, T (2015). **Citizens' Emotional and Cognitive Responses to Focusing Events – An Experimental Study**. International Journal of Mass Emergencies & Disasters. Vol. 33, Issue 3, pp. 407-427.
  - Cosby, S. (2001). Clothing Interest, Clothing Satisfaction, & Self-Perceptions of Sociability, Emotional Stability, & Dominance. **Social Behavior & Personality: an International Journal**. 2001, Vol. 29 Issue 2, pp. 145-152.
  - Cross, T (2016). **Social and Emotional Development of Gifted Students**. Gifted Child Today, Vol. 39, Issue 1, pp. 63-66.

- Cudina, M; Obradovic, J (2001). Child's Emotional Well-being and Parental Marriage Stability in Croatia. **Journal of Comparative Family Studies**, Vol. 32, Issue 2, pp. 247-261.
- Di Fabio, A. (2014). Emotional Intelligence or Personality in Resistance to Change? Empirical Results in an Italian Health Care Context. **Journal of Employment Counseling**, Vol. 51, Issue 4, pp. 146-247.
- Dicks, C.W. (2013). Evaluation of relationship life style balance, Emotional regulation and relapse with individuals with drug and alcohol problems, Unpublished Master, Massey university, Albany, New Zealand.
- Dorman, E (2015). **Chapter 7 Building Teachers' Social-Emotional Competence Through Mindfulness Practices**. Curriculum & Teaching Dialogue, Vol. 17 Issue 1/2, pp. 103-120.
- Francis, L. (2019). Grief and Risk of Depression in Context: The Emotional Outcomes of Bereaved Cancer Caregivers. **Omega: Journal of Death & Dying**, Vol. 70, Issue 4, pp. 351-379.
- Gros, J.J. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes Stanford University, U.A.A., <http://www.ijilp.in>
- Hamdy, N. (2014). Efficiency of a Counseling Program Based on Emotional Competency in Reducing Aggressive Behavior and Improving Self- esteem among Students of Eighth, Ninth and Tenth Grades in Al- Hallabat Algharbi School in Jordan. **Journal of Al-Quds Open University for Research & Studies**, Vol. 34, Issue Part 2, pp. 251-274.



- 
- Han, Na (2009). The relationship among self-control, learning emotional stability and attention stability in learning (Master) Xiamen, University, China.
  - Hawkins, R. (2015). **Improving the Transition Behavior of High School Students With Emotional Behavioral Disorders Using a Randomized Interdependent Group Contingency.** School Psychology Review, Vol. 44, Issue 2, pp. 208–223.
  - Hay, I. (2003). The Development of Adolescents' Emotional Stability and General Self-Concept: the interplay of parents, peers, and gender. **International Journal of Disability, Development & Education**, Vol. 50, Issue 1, p. 77.
  - Henely, M. (2010). Teaching self-control to young children. Reaching Today, Youth, The community circle of caring, Journal, 1 (1): 13–26.
  - Holinka, C. (2015). Streak, Emotional Intelligence, & Life Satisfaction in College Students. **College Student Journal.** Summer2015, Vol. 49 Issue 2, pp. 300–311.
  - **Janbozorgi; Zahirodin; Norri, Ghafarsamar & Shams** (2009) Providing Emotional Stability through relaxation training, Eastern Mediterranean Health Journal, 15 (3), 629–638.
  - Katz, C (2015). Stand by Me: The Effect of Emotional Support on Children's Testimonies. **British Journal of Social Work**, Vol. 45, Issue 1, pp. 349–362.

- Kollontai, P. (2015). **Emotional intelligence in higher education: using art in a philosophical discussion on God, evil and suffering**. Research in Education, Issue 93, pp. 66–76.
- Larson, R. (2002). **Continuity, Stability, and Change in Daily Emotional Experience across Adolescence**. Child Development, Vol. 73, Issue 4, pp. 1151–1165.
- Mark, K (2015). Perceived emotional and sexual satisfaction across sexual relationship contexts: Gender and sexual orientation differences and similarities. **Canadian Journal of Human Sexuality**. 2015, Vol. 24, Issue 2, pp. 120–130.
- Mutiso, V. (2014). Emotional and Behavioral Problems Among Impoverished Kenyan Youth: Factor Structure and Sex–Differences. **Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment**, Vol. 36, Issue 4, pp. 580–590.
- Naz, F. (2015). Parental Neglect, Negative Self–Esteem, Emotional Instability and Depressive Symptoms in Adolescents with Somatic Symptoms. **Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)**, Vol. 35, Issue 1, pp. 25–36.
- Newcomb, M. (1989) Assessment of Nuclear Anxiety Among American Students: Stability Over Time, Secular Trends, and Emotional Correlates. **Journal of Social Psychology**, Vol. 129, Issue 5, p. 591.
- Nicoleta, R. & Vitalia, I. (2013). The influence of experimental analysis on the emotional stability in the unifying experimental groups. Journal of Experian Psychotherapy, 16 (1), pp. 3–12.

- 
- Orlando, J. (2013). The effects of competitive activities on emotional stability and self-esteem in children ages 11 to 15, Alliant International University. Request Dissertations Unlashing.
  - Rich, C. (2011). The effect of parental methods on the emotional and behavioral stability of teenagers Alliant international university, Fresno, Pro Quest, Dissertations publishing.
  - Rizvi, S. (2015). Profiles and Patterns of Behavioral and Emotional Problems in School Going Adolescents. **Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)**, Vol. 35, Issue 2, pp. 645-657.
  - Rodríguez, S. (2014). Emotional Closeness in Mexican-Origin Adolescents' Relationships with Mothers, Fathers, and Same-Sex Friends. **Journal of Youth & Adolescence**, Vol. 43, Issue 12, pp. 1953-1968.
  - Salisch, M. (2014). **Prospective Relations Between Adolescents' Social-emotional Competencies and Their Friendships**. Social Development, Vol. 23, Issue 4, pp. 684-701.
  - Stratta, P. (2014). The Stability of Emotional Symptoms Among Disaster Victims in a Developing Country. **Journal of Traumatic Stress**. Oct., 90, Vol. 3 Issue 4, pp. 497-505.
  - Yefei, W. (2014). Validation of A forced-Choice Emotional Intelligence Scale with Chinese Nurses. **Social Behavior & Personality: an International Journal**, Vol. 42 Issue 10, pp. 1713-1724.

برنامج إرشادى تكاملى لتحسين الثبات الإنفعالى لدى عينة من طلبة كلية التربية

---

- Yuan, Li (2011). Taekwondo effects on female college students empirical study of emotional stability. Master, Human Normal University. United states.