# *فاعلية برنامج أرشادي عقلاني – أنفعالي سلوكى فى تحسين مستوى الإتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعى*

دكتور/ صالح فؤاد محمد الشعراوي

قسم الصحة النفسية– كلية التربية– جامعة بنها

# *الملخــــص:*

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على الإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي في تحسين مستوى الإتزان الإنفعالى لدى عينه من الشباب الجامعي وتكونت عينه الدراسة من (40) طالب وطالبه فى العمر الزمنى من (18-20) عاماً وبلغ متوسط العينه ككل 19,37 وإنحراف معياري 0,568 ، وشملت العينه (20) من الذكور ، و(20) من الإناث .

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

1. برنامج الإرشاد العقلاني-الإنفعالى السلوكى اعداد / الباحث
2. مقياس الإتزان الإنفعالى اعداد / سامية القطان (1986) .

وأسفرت نتائج الدراسة على :

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية فى متوسطات درجات السلوك الإندفاعي بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادى لصالح التطبيق البعدى .
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية فى متوسطات درجات السلوك الإندفاعى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادى لصالح المجموعة التجريبية بعد التطبيق .
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات السلوك الإندفاعى بين المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة التجريبية إناث بعد تطبيق البرنامج الإرشادى .
4. لا وجود فروق ذات دلالة احصائية فى متوسطات درجات السلوك الإندفاعى بين المجموعة الضابطة ذكور والمجموعة الضابطة إناث بعد تطبيق البرنامج الإرشادى .
5. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى متوسطات درجات السلوك الإندفاعى بين المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج والمجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة .

وتم تفسير نتائج الدراسة فى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة مما يحقق فاعلية برنامج الإرشاد العقلاني-الإنفعالى السلوكى فى تحسبن مستوى الإتزان الإنفعالى لدى عينة من الشباب الجامعى مع إستمرار فاعلية التحسن بعد فترة المتابعة .