

إثر برنامج إرشادي بأسلوب العلاج الجدلي السلوكي في تنمية التوازن النفسي لدى طالبات
الصف الرابع الإعدادي

أ.م.د. مي مصدق دلفي الشمري

المديرية العامة لتربية بغداد - الرصافة الثانية

Mayalshamery55@gmail.com

المخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على تقنيات العلاج الجدلي السلوكي في تعزيز التوازن النفسي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي، ولتحقيق هذا الهدف تم تعريب مقياس التوازن النفسي المعد من قبل Dmitrieva وفريقه (٢٠٢٠)، والذي يتضمن (٢٤) عبارة موزعة على أربعة أبعاد كما تم تصميم برنامج إرشادي مستمد من نموذج (1993) Linehan للعلاج الجدلي السلوكي تألف من (١٢) جلسة بواقع جلسيتين أسبوعياً. أظهرت النتائج وجود تأثير دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي في تحسين التوازن النفسي لدى الطالبات لصالح التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية، في حين لم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي
الكلمات المفتاحية: (الإرشاد النفسي، العلاج الجدلي السلوكي، التوازن النفسي).

The Effect of a Dialectical Behavior Therapy (DBT) Program on
Developing Psychological Balance Among Fourth-Grade Preparatory
School Students

Assistant Professor Dr. Mai Musaddaq Delfi Al-Shammari

General Directorate of Education of Baghdad - Al-Rusafa II

Mayalshamery55@gmail.com

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of a guidance program based on Dialectical Behavior Therapy (DBT) techniques in promoting psychological balance among fourth-grade preparatory school students. To achieve this objective, the Psychological Balance Scale developed by Dmitrieva and her team (2020), which

includes (24) items distributed across four dimensions, was adapted into Arabic. A guidance program derived from Linehan's (1993) model of Dialectical Behavior Therapy was also designed, consisting of (12) sessions, with two sessions per week. The results showed a statistically significant effect of the counseling program in improving the psychological balance of the students, favoring the post-test results of the experimental group. No statistically significant differences were recorded between the mean scores of the control group in the pre-test and post-test.

Keywords: (Psychological counseling, Dialectical Behavior Therapy, Psychological balance).

مشكلة البحث

يعد التوازن النفسي عملية مستمرة لتطوير أدوات التكيف يواجه صعوبات داخلية نابغة من ذات الفرد نتيجة كبت الذكريات المؤلمة التفكير بطريقة مشوهة وغير عقلانية مثل التعميم المفرط، التهويل والصعوبات الخارجية المتعلقة بالبيئة المحيطة بضغط اليومية المتراكمة مما يولد مشاعر سلبية قوية كالكتابة والقلق الذي يعد المصدر الأساسي في استنزاف الموارد النفسية والجسدية للفرد (Greenberger & Padesky, 2016: 45)

ولأن عمل الباحثة مرشده تربوية أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية ٥٠ طالبه تبين لهم ان العديد من طالبات الصف الرابع الاعدادي يعانون من صعوبة تحقيق التوازن النفسي وهذا ما أكدته الدراسات العربية كل من دراسة الخوري ٢٠٠١ ، عبد الله ٢٠٠٢ ، الشمري ٢٠٢٣ ٦٨% من الطلاب يعانون خللاً في التوازن بسبب ضغوط الامتحانات والدراسات الأجنبية كل من دراسة Johnson 2021 , García et al. 2022, Lee et al. 2023 موهدرات التوازن النفسي ٨٥% قلة الدعم الاسري ٧٨% ضغوط الأكاديمية ٦٥% تنمر الذي يعد من أهم مسبب للتوازن النفسي و ٦٠% نتيجة قلة النوم 6-3 ساعات في اليوم يرتبط باختلال التوازن النفسي وبذلك يمكن ان تحدد مشكلة البحث من خلال الإجابة عن هذا السؤال هل للبرنامج الارشادي بأسلوب الجدلي السلوكي اثر في تنمية التوازن النفسي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي ؟

اهمية البحث

تعد المدرسة مؤسسة تربوية واجتماعية أساسية في بناء الفرد، لا تقتصر أهميتها على الجانب الأكاديمي بل تمتد الى الأبعاد النفسية والاجتماعية والسلوكية، من خلال توجيه الطلاب نحو التكيف الاجتماعي الإيجابي، وإتاحة الفرصة للتفاعل مع الأقران، وتعلم مهارات التواصل والعمل الجماعي، وغرس قيم الاحترام وتحمل المسؤولية، مما يسهم في تشكيل الشخصية والإعداد للحياة المستقبلية (العزة، ٢٠٠٨، ص ١٢٣-١٢٤).

ومن هذا المنطلق، يسعى الإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية إلى تمكين الطلبة من استثمار قدراتهم الذاتية لمواجهة التحديات التي تعترض مسارهم الدراسي عبر مختلف المراحل العمرية، وذلك بهدف معالجة مشكلاتهم المتنوعة باستخدام أساليب إرشادية متعددة، تعزز الصحة النفسية والتوافق الدراسي. ويُعد أسلوب العلاج الجدلي السلوكي أحد هذه الأساليب، حيث يركز على مساعدة المسترشد في الحد من السلوكيات غير الفعّالة وتعزيز السلوكيات الإيجابية، بما يسهم في تنظيم انفعالاته، وضبط سلوكه، وتحسين علاقاته الاجتماعية، وتعزيز مرونته النفسية. ويمثل هذا الأسلوب أداة فعّالة للمرشد النفسي في تحقيق الأهداف التربوية، وتعزيز الصحة النفسية، ودعم التوافق الدراسي لدى الطلبة (Linehan, 1993, p. 99)، وهذا ما أكدته دراسات حول اثر أسلوب العلاج الجدلي السلوكي لدى الطلبة مثل (Linehan et al. 2015) التي توصلت الى فاعليه العلاج السلوكي الجدلي في خفض السلوك الاندفاعي وتنمية التنظيم العاطفي لدى المراهقات، وما توصلت اليه دراسة (Miller et al. 2017) التي توصلت الى العلاج السلوكي الجدلي تدخل عملي وفعال لدى طلبة الثانوية لما يعزز بشكل كبير الصحة النفسية للطلاب من خلال تعزيز المرونة وتقليل المعاناة التنظيم الانفعالي، مما قد ينعكس إيجاباً على أدائهم الأكاديمي ورفاههم العام و دراسة (الخوالدة وأبو داهوك، ٢٠٢٠) التي أظهرت العلاج الجدلي السلوكي أدى الى انخفاض سلوك إيذاء الذات وتحسناً ملحوظاً في مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، وما توصلت اليه دراسة (Linardon et al. 2022) الى فاعليه العلاج الجدلي السلوكي في

تقليل اضطرابات الاكل بين المراهقين والبالغين، وبذلك يمكن الإشارة الى أهمية البحث الحالي وكما يأتي:

١. تتبع أهمية اسلوب العلاج الجدلي السلوكي Dialectical Behavior Therapy لما يمثله من مجموعة أدوات عملية شاملة وفعالة للباحثين والمعالجين للتخلص من المشاكل النفسية وتركيز على التعاطف والتحدي، والقبول والتغيير لبناء حياة تستحق العيش.

٢. أهمية دراسة مفهوم التوازن النفسي لدى الطلبة اذ ان دراسة التوازن النفسي لا يمثل ترفاً فكرياً، بل استثمار ضروري في رأس المال البشري لما يمثله مفهوم وقائي وعلاجي في آن واحد يهدف خلق بيئة تعليمية داعمة تُخرِّج طلاباً ليسوا فقط حاصلين على درجات عالية وانما أفراد أسوياء متكيفون وسعداء لبناء شخصية سليمة قادرة على مواجهة تحديات الحياة وقادرون على الإسهام في تقدم مجتمعهم.

٣. أهمية دراسة طلبة الصف الرابع الإعدادي لما يمثلون نقطة الالتقاء بين المراهقة والرشد، وبين التعليم المدرسي والتعليم العالي لفهم تحدياتهم، ضغوطهم، واحتياجاتهم ليسمح بتوفير الدعم النفسي والأكاديمي المناسب في حياتهم الدراسية توجيههم بشكل صحيح نحو المستقبل الذي يتناسب مع قدراتهم ورغباتهم.

اهداف البحث

يسعى البحث الحالي إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى أسلوب العلاج الجدلي السلوكي في تحسين التوازن النفسي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي، وذلك من خلال التحقق من الفرضيات الصفرية الآتية:

١. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التوازن النفسي في التطبيقين القبلي والبعدي.

٢. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس التوازن النفسي في التطبيقين القبلي والبعدي.

٣. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التوازن النفسي في التطبيق البعدي.

حدود البحث يتحدد البحث الحالي بعينة من طالبات الصف الرابع الإعدادي في المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد / الرصافة الثانية، خلال العام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

تحديد المصطلحات

أولاً: البرنامج الإرشادي عرف كل من (Borders & Dryra, 1992, p. 461) البرنامج الإرشادي بأنه حزمة من الأنشطة المعدة بشكل منهجي ومنظم، يقدمها المرشد لمجموعة من الطلاب في إطار تفاعلي وتعاوني، بهدف تنمية قدراتهم واستثمار إمكاناتهم بما يتناسب مع احتياجاتهم واستعداداتهم.

ثانياً: أسلوب العلاج الجدلي السلوكي يعرف العلاج الجدلي السلوكي (DBT) بأنه نهج علاجي نفسي مستمد من المدرسة المعرفية السلوكية، صمم خصيصاً لمساعدة الأفراد الذين يواجهون تحديات في تنظيم انفعالاتهم الحادة. يقوم هذا الأسلوب على مبدأ الجمع بين تقبل مشاعر الفرد والتحقق من صحتها، وبين السعي للتغيير من خلال تعلم مهارات جديدة تمكنه من بناء حياة ذات معنى وجديرة بالعيش. (Linehan, 1993, p. 4)

التعريف الإجرائي: هو أسلوب علاجي يتضمن مجموعة من الفنيات المطبقة ضمن البرنامج الإرشادي، وهي: (التحقق، تحليل السلسلة السلوكية، إدارة الطوارئ، التعرض، الفنيات الجدلية، بناء المهارات، التصرف المعاكس للانفعال، وخطة الأمان). ويهدف هذا الأسلوب إلى قياس أثره في البرنامج الإرشادي المطبق على طالبات المجموعة التجريبية من الصف الرابع الإعدادي.

ثالثاً: التوازن النفسي عرف Dmitrieva وآخرون (٢٠٢٠) التوازن النفسي بأنه حالة من التناغم والتكامل بين الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية للشخص، تمكنه من التكيف الفعال مع الضغوط البيئية مع الحفاظ على استقراره الداخلي وتحقيق الرفاهية النفسية (Dmitrieva et al., 2020, p. 2).

التعريف النظري: تم اعتماد تعريف Dmitrieva وآخرون ٢٠٢٠ أساس نظري لمفهوم التوازن النفسي في هذا البحث.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات الصف الرابع الإعدادي من خلال إجابتهن على فقرات المقياس المعد من قبل Dmitrieva وآخرون (٢٠٢٠)، والتي تقيس الأبعاد الأربعة للتوازن النفسي.

رابعاً: المرحلة الإعدادية المرحلة الإعدادية هي إحدى مراحل التعليم الثانوي التي تلي المرحلة المتوسطة، وتمتد لثلاث سنوات دراسية. تتراوح أعمار الطلاب فيها بين ١٥ و ١٧ عاماً، وتهدف إلى إعدادهم أكاديمياً للالتحاق بالجامعات ومؤسسات التعليم العالي. (وزارة التربية، ١٩٨١، ص ٤٠)

الإطار النظري المحور الأول: أسلوب العلاج الجدلي السلوكي

يعد العلاج الجدلي السلوكي DBT أحد الأساليب العلاجية النفسية الحديثة والفعالة، والذي طورته الباحثة مارشا لينهان Linehan, 1980 بالاعتماد على أسس ومبادئ العلاج المعرفي السلوكي إذ يهدف هذا الأسلوب إلى مساعدة الأفراد الذين يعانون من صعوبة الاعتراف بانفعالاتهم وقبولها وتعلم تنظيمها ليكونوا أكثر قدرة على تغيير سلوكياتهم الضارة وتعزيز التصرف بصوره ايجابية (DIJK,2012:11).

اذ يؤكد العلاج الجدلي السلوكي الى التوازن المستمر للقبول والتغيير الذي يعتمد عليه طول فتره البرنامج يتمثل في إدراك الفرد بان هناك أكثر من حقيقة واحده تؤدي الى التغيير واستبدال التفكير الجامد الذي يسبب الضعف في العلاقات الاجتماعية مما يؤدي الى معتقدات تمنع الفرد من الاستجابة بشكل فعال في مواقف الحياة لذلك يتم تدريب الفرد وفقاً لأسلوب العلاج الجدلي السلوكي على استخدام مهارات حل المشكلات من النظر الى طبيعة ما يمر به الفرد (الشمالية، ٢٠١٦: ٤٢).

فنيات العلاج الجدلي السلوكي (Dialectical Behavior therapy) وفقاً لينيهان (Liehan,1980):

١. **فنيات التحقق (Validation Strategies)** تدل هذه الفنية على إيجاد النقاط الرئيسية لمعرفة المشكلة الحقيقية للفرد والتوصل بأن ردود أفعاله التي يعبر عنها بـ (مشاعر أفكار سلوكيات) تكون مفهومة وذات معنى في سياقها الخاص ومن وجهة نظره هو لقراءة الأفكار (Mind Reading) واستنتاج المشاعر غير المُعلنة مثال ذلك يبدو أن لهذا الموقف آثار وذكريات مؤلمة (Linehan ,1993:209).
٢. **تحليل السلاسل السلوكية (Behavioral Chain Analysis)** تعد هذه الفنية عن تتبع تسلسل الأحداث من حيث المحفزات → الأفكار → المشاعر → السلوك → العواقب التي أدت إلى السلوك المستهدف ل يتم تعديل السلوك خطوة بخطوة لمعرفة كيف تنشئ أحداث المشكلة (Linehan ,2015: 235).
٣. **إدارة الطوارئ (Contingency Management)** تدل فنية إدارة الطوارئ على تقديم التعزيز والعقاب لتعديل السلوك والتعزيز الإيجابي المديح رائع أنك استخدمت التنفس عند الغضب والعقاب مثلا منع الطالب من الجلسة بسبب الاعتداء اللفظي (. Linehan 1993: 285)
٤. **التعرض (Exposure)** يدل مفهوم التعرض على مواجهة المحفزات المرهوبة مشاعر مواقف ذكريات بدلاً من المواقف الخارجية بشكل منظم تدريجياً بدءاً بالمواقف الأقل إثارة للقلق لمنع السلوكيات التجنبية ومواجهة المشاعر المرهوبة بدلاً من الهروب عند الحديث عن الصدمة (Linehan 1993: 322).
٥. **الفنيات الجدلية (Dialectical Strategies)** تدل فنية الجدلية الى الاستفادة من التناقضات والمفارقات لتحقيق التوازن وتشجيع المسترشد على البقاء كما هو لتقليل المقاومة لتحسين حالتك تغيير بين القبول والتغيير وكسر الجمود الفكري أنت مخطئ تماماً، وفي الوقت نفسه لديك أسبابك (Linehan 1993: 175).
٦. **بناء المهارات (Skills Training)** تعليم المريض أدوات عملية لإدارة الانفعالات والعلاقات والأزمات عبر اليقظة الانفعالية بين الافراد لمراقبه ووصف مشاعر الافراد

اتجاه المقابل تنظيم الانفعالات التصرف المعاكس للانفعال المشي السريع عند الاكتئاب، تحمل الضيق تغيير حرارة الوجه (غسل الوجه بالماء البارد) لتقليل التوتر الفوري . (Linehan 2015:244)

٧. **التصرف المعاكس للانفعال (Opposite Action)** تدل فنية التصرف المعاكس للانفعال على تغيير السلوك بشكل متعاكس مع الانفعال الحالي لتعديل المشاعر مثال الاقتراب من الناس عند الشعور بالعزلة هذه الفنية فعالة لتنظيم الانفعالات وحل المشكلات لتوليد حلول بديله للسلوك غير المرغوب (Linehan 2015: 192) .

٨. **خطة الأمان (Safety Planning)** تدل هذه الفنية على تطوير قائمة مكتوبة من الخطوات تُحدد بوضوح ما يجب فعله في اللحظات الحرجة (Linehan, 2015: 481)

٢. التوازن النفسي

يعد التوازن النفسي مفهوماً محورياً في علم النفس والصحة النفسية، ويشير إلى قدرة الفرد على الحفاظ على استقراره العاطفي والسلوكي والتفكري في مواجهة ضغوط الحياة لتحقيق الاستقرار العاطفي وتنظيم المشاعر السلبية (كالقلق والغضب) وتعزيز المشاعر الإيجابية، لتمكين الفرد من التكيف مع التحديات واستعادة التوازن بعد الأزمات (إبراهيم، ٢٠١٨: ١٠٧).

اعتمد البحث الحالي إطار نظري تكاملي يجمع بين علم النفس الإيجابي ونظريات التكيف النفسي الديناميكي ونظرية تقبل الالتزام لقياس التوازن ك ظاهرة ديناميكية تتطلب التكامل بين القبول (Acceptance) ، المرونة (Resilience) ، التفاعل الواعي مع التحديات (Mindful

Engagement) (Dmitrieva et al, 2020: 504) اذ أشارت Dmitrieva et al,

(2020) إن التوازن ظاهرة ديناميكية تدمج بين مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يركز على نقاط القوة ونظريات التكيف التي تدرس كيف يتم إدارة الفرد للضغوط والشدائد مما يتيح للفرد امتلاك اللياقة النفسية في مواجهة التحديات والاستفادة منها والتصرف بما يتوافق مع القيم الشخصية وان كان هناك صعوبات لخلق حاله من التوازن خلال التحديات (Dmitrieva et al, 2020: 504).

اذ اشارت ديمترييفا واخرين Dmitrieva et al, 2020 الى أربعة مجالات للتوازن النفسي وهي:
١. التوازن الانفعالي **Emotional Balance** يمثل القدرة على تنظيم المشاعر الإيجابية والسلبية والحفاظ على استقرار انفعالي مع ما يمر به الأفراد من الضغوط، مع تقبل المشاعر دون كبت وبصورة مرنة (Dmitrieva et al, 2020:7) .

٢. التوازن المعرفي **Cognitive Balance** يمثل مجال التوازن المعرفي المرنة في المعالجة الذهنية للفرد لتجنب التعصب وعدم القدرة أو الرغبة في تقبل وجهات نظر أخرى أبيض/أسود وتقبل الغموض والاستفادة من الأخطاء دون الشعور بلوم الذات (9: Dmitrieva et al, 2020) .

٣. التوازن السلوكي **Behavioral Balance** هو الحفاظ على أنماط سلوكية متوازنة ومرونة من روتين صحي، إدارة الوقت ليتم مقاومة السلوكيات المتهورة والتكيف مع التغيرات (Dmitrieva et al, 2020: 11) .

٤. التوازن الاجتماعي **Social Balance** يشير هذا المجال الى التوازن بين الاستثمار في العلاقات وحدود الذات، وإدارة النزاعات بفعالية، مع احترام الاختلافات الثقافية والقيمية. (Dmitrieva et al 2020:13)

منهجية البحث

يعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية موثوقية في الدراسات التربوية والنفسية؛ نظراً لقدرته على الكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات من خلال الضبط المحكم للعوامل الخارجية وتطبيق المعالجات التجريبية بطريقة منهجية دقيقة (Creswell, 2017: 295) وبناءً على ذلك، اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي بهدف بناء برنامج إرشادي وتقييم فاعليته، وذلك باستخدام تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، مع مراعاة التكافؤ بينهما، والقياس القبلي والبعدي للمتغير التابع لضمان دقة النتائج.

إجراءات البحث أولاً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من جميع طالبات الصف الرابع الإعدادي في المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد / الرصافة الثانية، والبالغ عددهن (١٢٧٦٤) طالبة للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، والموزعات على (١١٨) مدرسة في منطقتي بغداد الجديدة وشارع فلسطين.

ثانياً: عينات البحث أ. عينة التحليل الإحصائي

يعد اختيار العينة خطوة منهجية جوهرية في البحث العلمي، إذ يتوقف مدى تمثيلها للمجتمع وإمكانية تعميم النتائج على مدى احتفاظها بخصائص المجتمع الأصلي وتركيبته Salkind, (123: 2017) وانطلاقاً من ذلك، اختارت الباحثة عينة عشوائية قوامها (٣٠٠) طالبة من طالبات الصف الرابع الإعدادي، مع مراعاة التوزيع النسبي للطالبات في المجتمع الأصلي البالغ عدده (١٢٧٦٤) طالبة. وقد طبقت الدراسة على ست مدارس في محافظة بغداد / الرصافة الثانية، لتحقيق التمثيل المناسب، ويوضح الجدول (١) ذلك.

جدول (١) توزيع عينة التحليل الإحصائي

ت	اسم المدرسة	الثاني متوسط
١	اعدادية الكرامة للبنات	٦٠
٢	ثانوية زينة العلم	٤٥
٣	اعدادية المسك للبنات	٤٥
٤	اعدادية الضحى للبنات	٥٥
٥	ثانوية الناصرة	٥٠
٦	ثانوية قطر الندى	٥٠
	المجموع	٣٠٠

ب- عينة تطبيق البحث

لتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بتطبيق مقياس التوازن النفسي على عينة قوامها ١٠٠ طالبة، تم اختيارهن من مدرستي إعدادية الكرامة وإعدادية التسامح للبنات، بواقع ٥٠ طالبة من كل مدرسة. بعد إجراء التحليل الإحصائي للبيانات، تم تحديد ٢٠ طالبة حصلن على أدنى الدرجات مقارنة بالمتوسط الفرضي للمقياس. بعد ذلك، تم توزيع هؤلاء الطالبات عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تكونت من ١٠ طالبات من إعدادية التسامح، ومجموعة ضابطة ضمت ١٠ طالبات من المدرسة نفسها. يهدف هذا التصميم التجريبي إلى ضمان تكافؤ المجموعتين في مستوى التوازن النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي. ويبين الجدول (٢) التوزيع التفصيلي لأفراد العينة.

الجدول (٢) عينة تطبيق البحث موزعة الى مجموعتين

المجموع	طالبات الصف الرابع	المجموعة
١٠	١٠	المجموعة التجريبية
١٠	١٠	المجموعة الضابطة
٢٠	٢٠	المجموعة

منهجية البحث التجريبي

استندت الباحثة في دراستها إلى التصميم التجريبي القائم على القياسين القبلي والبعدي، نظراً لما يتسم به هذا النهج من فعالية في ضبط المتغيرات والتحكم في العوامل التي قد تؤثر في صدق النتائج داخلياً وخارجياً. كما تم اختيار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بطريقة عشوائية، مما يعزز من دقة التصميم وموثوقيته (عودة ومكاوي، ١٩٩٢، ص ١٢٠). ويوضح الجدول (٣) طبيعة هذا التصميم.

جدول (٣) التصميم التجريبي

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	البرنامج الارشادي باسلوب العلاج الجدلي السلوكي	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	_____	اختبار بعدي

رابعاً: التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

حرصاً على سلامة التصميم التجريبي ودقة النتائج المستخلصة، سعت الباحثة إلى تحقيق التكافؤ الإحصائي بين مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) في عدد من المتغيرات الأساسية التي قد يكون لها تأثير محتمل في المتغيرات التابعة. ويُعد هذا الإجراء ضرورة منهجية لعزل أثر المتغير المستقل (المعالجة التجريبية) والتحكم في المتغيرات الدخيلة التي قد تشوش على النتائج. وقد تم التكافؤ وفقاً للمتغيرات الآتية:

١. درجة الطالبات في التطبيق القبلي لمقياس التوازن النفسي للتأكد من تكافؤ المجموعتين قبل بدء التجربة، طبقت الباحثة اختبار كروسكال واليس (KruskalWallis H Test) بصفته أحد الاختبارات اللامعلمية المناسبة أشارت النتائج إلى أن قيمة مربع كاي المحسوبة (٠.٠٧٠) جاءت أقل من القيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١). لذا تم قبول الفرضية الصفرية التي تفيد بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، مما يؤكد تكافؤهما في القياس القبلي للمتغير الجدول (٤) يبين.

جدول (٤) نتائج اختبار تكافؤ المجموعتين في التطبيق القبلي لمقياس التوازن النفسي

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	درجة الحرية	قيمة كا ٢		مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	10.85	١	070.	٣.٨٤	غير دالة
الضابطة	١٠	10.15				

٢. ترتيب الطالبة بين أخواتها في الأسرة.

حرصاً على ضبط جميع العوامل الدخيلة، قامت الباحثة أيضاً بفحص مدى تكافؤ المجموعتين في متغير ترتيب الطالبة أسرياً. باستخدام اختبار كروسكال-واليس (Kruskal-Wallis H Test)، أظهرت النتائج أن قيمة مربع كاي المحسوبة بلغت (٠.٨٤٣)، وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٥.٩٩١) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥). ويؤدي عدم وجود دلالة إحصائية هنا إلى قبول الفرضية الصفرية، مما يعني تجانس المجموعتين في هذا المتغير وعدم تفوق إحداها على الأخرى، وهو ما يحقق شرط التكافؤ المطلوب. الجدول (٥) يفصل هذه النتائج.

جدول (٥) نتائج اختبار تكافؤ المجموعتين في متغير ترتيب الطالبة في الأسرة

المجموعة	العدد	ترتيب الطالبة			درجة الحرية	قيمة كاي ٢		مستوى الدلالة ٠,٠٥
		الاول	الثاني	الثالث		المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	٣	٤	٣	٢	٠.٨٤٣	٥.٩٩١	غير داله
الضابطة	١٠	٥	٣	٢				

٣. المستوى التعليمي للأب

تم تقسيم المستوى التعليمي لأباء الطالبات المشاركات في الدراسة إلى أربع فئات: الابتدائي، المتوسط، الإعدادي، والبيكالوريوس. ولتحقيق مبدأ التكافؤ بين المجموعات، تم اختيار (١٠) طالبات لكل فئة تعليمية. للتحقق من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات تُعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب، طُبِّق اختبار مربع كاي. أشارت النتائج إلى أن قيمة كاي المحسوبة بلغت (٠.٩٢٤)، وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٧.٨١٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة الحرية المناسبة. بناءً على ذلك، يتم قبول الفرضية الصفرية التي تفيد بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات، مما يؤكد تكافؤ المجموعات الأربع في متغير المستوى التعليمي للأب. الجدول (٧) يوضح هذه النتائج.

جدول (٧) تكافؤ المجموعات وفقاً للمستوى التعليمي للأب

مستوى الدلالة ٠.٠٥	قيمة مربع كاي		التحصيل الدراسي للأب				العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	إعدادي	متوسط	ابتدائي		
غير دالة	٧.٨١٥	٠.٩٢٤	٣	٢	٤	١	١٠	التجريبية
			٣	٣	٢	٢	١٠	الضابطة

٤. المستوى التعليمي للأب

بالمثل صنف المستوى التعليمي لأمهات الطالبات ضمن الفئات الأربع ذاتها: الابتدائي، المتوسط، الإعدادي، والبكالوريوس. وبتطبيق الإجراء نفسه، تكونت العينة من (١٠) طالبات عن كل فئة تعليمية. واختبار تجانس المجموعات في هذا المتغير، تم استخدام اختبار مربع كاي، حيث أظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة للاختبار بلغت (٠.٩٤٠). وبمقارنتها بالقيمة الجدولية (٧.٨١٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، تبين أن القيمة المحسوبة أقل من الجدولية. وهذا يقود إلى قبول الفرضية الصفرية أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأربع في المستوى التعليمي للأمهات، مما يدل على تكافؤها. الجدول (٨) يعرض ذلك.

جدول (٨) تكافؤ المجموعات وفقاً للمستوى التعليمي للأب

مستوى الدلالة ٠.٠٥	قيمة مربع كاي		التحصيل الدراسي للأب				العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	إعدادي	متوسط	ابتدائية		
غير دالة	٧.٨١٥	٠.٩٤٠	٣	٣	٢	٢	١٠	التجريبية
			٣	٢	٣	٢	١٠	الضابطة

آداه البحث

مقياس التوازن النفسي

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية استخدمت الباحثة مقياس التوازن النفسي وفقاً إلى نموذج التوازن النفسي (The Model of Psychological Balance) الذي طوره الباحثون

أنفسهم (Dmitrieva et al) كإطار لتقييم حالة الخلل أو عدم التوازن هذا النموذج هو امتداد وتطوير لأفكار مستمدة من نظرية التماسك (Coherence Theory) وخاصة عمل أنطونوفسكي (Antonovsky) حول الإحساس بالتماسك. (Sense of Coherence) ، نظريات الرفاهية النفسية. (Psychological Well-being) ، مفهوم التوازن (Homeostasis) في النظم النفسية ، لتحديد مفهوم التوازن النفسي ويتألف المقياس من أربعة وعشرين بنداً موزعة على أربعة أبعاد رئيسية هي (التوازن الانفعالي، والتوازن المعرفي، والتوازن السلوكي، والتوازن الاجتماعي)، إذ خصص لكل بعد ستة بنود صيغت بنود المقياس في صورة عبارات تقريرية وقدمت لكل بند منها خمس بدائل للإجابة على مقياس ليكرت الخماسي الذي يتدرج من (غير صحيح أبداً ١، نادرًا ما يكون صحيحاً ٢، صحيح أحياناً ٣، صحيح غالباً ٤، صحيح دائماً ٥).

إجراءات اعداد مقياس التوازن النفسي

قامت الباحثة بتبني عملية ترجمة وتكييف مقياس التوازن النفسي (Dmitrieva et al., 2020) للبيئة العراقية وفق إجراءات منهجية دقيقة، بدأت العملية بترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم عرضت النسخة المترجمة على مجموعة من الخبراء المتخصصين للتأكد من دقتها اللغوية وملاءمتها للثقافة، بعد ذلك لضمان التطابق بين النسخة المترجمة والأصل خضعت الصياغة العربية لعملية ترجمة عكسية إلى اللغة الإنجليزية مرة أخرى من قبل خبراء مستقلين في اللغة الإنجليزية للتحقق من توافق المعنى بين النسختين.

الخصائص السيكومترية للمقياس

يتمثل الهدف الأساسي من دراسة الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس في تحليل خصائصها الإحصائية بهدف تحسين جودة الأداة وضمان دقتها في القياس، وذلك من خلال تحديد الفقرات الضعيفة أو غير المناسبة التي قد تشوبها مشكلات في الصياغة أو القياس، وإجراء التعديلات اللازمة عليها أو استبعادها في حال لم تتحسن بعد المراجعة للوصول إلى مقياس متكامل يتمتع بدرجات عالية من الصدق والثبات والقدرة على التمييز بين الأفراد وفقاً لمستوياتهم في السمة المقاس (ملحم، ٢٠٠٢، ٢٤٧)

صدق المقياس الصدق الظاهري:

تم التحقق من الصدق الظاهري (صدق المحتوى) للأداة عن طريق عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين بهدف الحكم على مدى ملاءمة فقراتها وتمثيلها للمفهوم أو السمة المراد قياسها (ملوحي، ٢٠١٨، ١١٨)، تكونت لجنة التحكيم من (١٠) من الخبراء المتخصصين في مجالات الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس النفسي. وأظهرت نتائج التحكيم تحقيق نسبة اتفاق بلغت (٨٠%) على ملاءمة فقرات المقياس وفي ضوء آراء المحكمين، لم يتم استبعاد أي فقرة، واقتصر التعديل على إعادة صياغة ثلاث فقرات فقط. كما أكد التحليل الإحصائي أن الفروق بين القيم المحسوبة والجدولية كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يعزز من صلاحية الأداة لقياس الغرض المصممة من أجله.

صدق البناء:

يعد صدق البناء (Construct Validity) أحد أهم أنواع الصدق في القياس النفسي، حيث يعبر بدقة عن مدى قدرة المقياس على تمثيل البنية النظرية أو السمة النفسية المجردة (الكامنة) التي صُمم من أجل قياسها ويهدف هذا الصدق إلى تحليل درجات المقياس وفحص مدى اتساقها مع الإطار النظري المُفترض للظاهرة قيد الدراسة، مما يتيح تقييم خصائص الفقرات ومدى مساهمتها في قياس البنية الكلية، وللتحقق من صدق البناء تم إخضاع البيانات لتحليل إحصائي متقدم، تضمن الأساليب التالية: حساب القوة التمييزية لكل فقرة معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك ارتباط المحاور ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس للتأكد من تماسكها واتساقها الداخلي (عبد الرحمن، ٢٠٠٨، ١٩٧-١٩٩).

١. القوة التمييزية لفقرات مقياس التوازن النفسي تعد القوة التمييزية للفقرات (Item Discriminatory Power) من المؤشرات الأساسية لصدق البناء في الأدوات القياسية، إذ تعكس قدرة كل فقرة على التفريق بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من السمة النفسية موضوع القياس وأولئك الذين يتمتعون بدرجة منخفضة منها، إذ يشير معامل التمييز المرتفع إلى أن الفقرة

قادرة على اكتشاف الفروق الفردية في السمة المُقاسة مما يعزز مصداقية المقياس ككل (ملحم، ٢٠٠٢ : ٣٨٥).

ولقياس القوة التمييزية لفقرات مقياس التوازن النفسي اتبعت الباحثة المنهجية الكلاسيكية التي تقوم على تحليل استجابات المجموعات المتطرفة Kelley, 1939: 21 اذ طبق المقياس على عينة قوامها (٣٠٠) طالبة ثم رتبت الدرجات الكلية تنازلياً، وتحددت مجموعتان متطرفتان المجموعة العليا ٢٧٪ وعدد أفرادها (٨١) طالبة، وتراوحت درجاتهن بين (٨٧ - ٧٠) درجة، والمجموعة الدنيا ٢٧٪ وعدد أفرادها (٨١) طالبة، وتراوحت درجاتهن بين (٦٠ - ٤٤) درجة، لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي استجابات المجموعتين على كل فقرة، استخدمت الباحثة اختبار *t* للعينات المستقلة Independent Samples *t*-test أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٦٠)، مما يؤكد أن جميع الفقرات تمتلك قوة تمييزية دالة إحصائياً وتقيس بشكل فعال سمة التوازن النفسي المستهدفة والجدول (٩) يبين ذلك.

جدول (٩) القوة التمييزية لفقرات مقياس التوازن النفسي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	3.7037	1.04217	3.3086	1.09135	2.356	٠.٠١
٢	4.5309	.59343	3.6173	1.22033	6.059	٠.٠١
٣	4.4321	.70601	3.4691	1.07339	6.746	٠.٠١
٤	4.6543	.59499	3.6049	1.11444	7.476	٠.٠١
٥	3.4691	1.23578	2.7037	1.26930	3.889	٠.٠١
٦	4.6420	.59809	3.7160	1.13175	6.510	٠.٠١
٧	4.5432	.77539	3.8765	1.22864	4.130	٠.٠١
٨	4.3086	.99551	3.6296	1.20876	3.903	٠.٠١

٠٠١	6.403	1.03682	3.4444	.81498	4.3827	٩
٠٠١	5.853	1.13543	2.6173	1.11983	3.6543	١٠
٠٠١	7.424	1.12765	3.4198	.70907	4.5185	١١
٠٠١	5.268	1.16561	2.9383	1.06950	3.8642	١٢
٠٠١	6.799	1.07036	3.3210	.80623	4.3333	١٣
٠٠١	6.925	1.03816	3.4815	.66967	4.4321	١٤
٠٠١	5.607	1.20429	3.2716	.90438	4.2099	١٥
٠٠١	5.049	1.01531	3.7160	.77360	4.4321	١٦
٠٠١	4.631	1.08397	3.4444	.87259	4.1605	١٧
٠٠١	6.245	1.09980	3.1235	.95855	4.1358	١٨
٠٠١	7.219	1.06589	3.2963	.70404	4.3210	١٩
٠٠١	7.682	1.17260	3.3333	.74349	4.5185	٢٠
٠٠١	6.866	1.14598	3.2469	.89873	4.3580	٢١
٠٠١	6.574	1.24437	3.5679	.68336	4.6049	٢٢
٠٠١	7.285	.97055	3.6049	.68808	4.5679	٢٣
٠٠١	5.471	1.13828	3.3210	.91810	4.2099	٢٤

ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: يُعدُّ فحص الاتساق الداخلي للفقرات عبر ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس إجراءً منهجياً أساسياً لضمان تجانس الفقرات والتحقق من صدق البناء (Construct Validity)، حيث يشير الارتباط المرتفع والبدال إحصائياً إلى أن جميع الفقرات تتقارب في قياس البنية النظرية نفسها. (DeVellis, 2016: 121) ولتحقيق هذا الغرض، اعتمدت الباحثة على معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لاختبار العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التوازن النفسي. وقد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهو المستوى المعتمد علمياً (Field, 2017: 287)، وبدرجة حرية (٢٩٨). يُؤكِّد هذا المعطى قوة الارتباط ووضوح دلالاته الإحصائية

بين كل فقرة والمفهوم الكلي للمقياس، مما يُعزِّز تجانس المقياس وصدق بنائه، كما هو موضَّح في الجدول (10).

جدول (١٠) يُبين علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوازن النفسي

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى دلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى دلالة
١	.180	.001	13	.404	.001
٢	.387	.001	١٤	.415	.001
٣	.350	.001	١٥	.369	.001
٤	.411	.001	١٦	.324	.001
٥	.220	.001	١٧	.230	.001
٦	.386	.001	١٨	.393	.001
٧	.287	.001	١٩	.458	.001
٨	.240	.001	٢٠	.486	.001
٩	.354	.001	٢١	.418	.001
١٠	.338	.001	٢٢	.330	.001
١١	.429	.001	٢٣	.389	.001
١٢	.371	.001	٢٤	.326	.001

ج- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال من أجل التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التوازن النفسي وتماسك بنيته، اعتمدت الباحثة على حساب قيم الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، مستخدمة اختبار بيرسون للارتباط. كشفت المعالجة الإحصائية عن أن جميع قيم الارتباط المحسوبة كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، إذ فاقت القيمة النظرية الجدولية المقدره بـ (٠.٠٩٨) تحت درجة حرية (٢٩٨). يُظهر هذا الارتباط طرديًا قويًا وتجانسًا عاليًا بين كل مفردة ومجالها، مما يُثبت كفاءة هذه

المفردات في قياس الأبعاد المصممة لأجلها. ويُقدّم الجدول (١١) تفصيلاً دقيقاً لمعاملات الارتباط الخاصة بكل مفردة مع مجالها.

جدول (١١) معاملات ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال لمقياس التوازن النفسي

المجال	أرقام الفقرات	معامل الارتباط	المجال	أرقام الفقرات	معامل الارتباط
التوازن العاطفي	١	.481	التوازن السلوكي	13	.582
	٢	.610		14	.629
	٣	.553		15	.651
	٤	.546		16	.620
	٥	.466		١٧	.425
	٦	.519		١٨	.608
التوازن المعرفي	٧	.442	التوازن الاجتماعي	١٩	.536
	٨	.529		٢٠	.603
	٩	.572		٢١	.572
	١٠	.548		٢٢	.530
	١١	.574		٢٣	.493
	١٢	.329		٢٤	.435

ثبات المقياس

يعد الثبات من المؤشرات الأساسية التي تُستدل بها على دقة المقياس واتساق فقراته في قياس البناء المطلوب (Gliem & Gliem, 2003) وللتحقق من ذلك، طبقت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ على عينة استطلاعية بلغ قوامها (٣٠٠) طالبة، وأسفرت النتائج عن مؤشرات ثبات مرتفعة للمقياس ككل، حيث بلغ معامل الثبات الكلي لمقياس التوازن النفسي (٠.٧٩٣). أما على مستوى المجالات الفرعية، فقد بلغت قيم الثبات: (٠.٨٨٢) للتوازن العاطفي، (٠.٨٢٥) للتوازن المعرفي، (٠.٨٨٧) للتوازن السلوكي، و(٠.٨٠٦) للتوازن الاجتماعي. وتُعد جميع هذه القيم جيدة

ومقبولة في الأبحاث العلمية، مما يؤكد ثبات المقياس وملاءمته للتطبيق (Nunnally & Bernstein, 1994, p. 265).

الصيغة النهائية للمقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٤) فقرة، موزعة بالتساوي على أربعة مجالات رئيسية للتوازن النفسي وهي: التوازن العاطفي، والمعرفي، والسلوكي، والاجتماعي، بواقع (٦) فقرات لكل مجال. صيغت الفقرات وفق مقياس ليكرت الخماسي، حيث تراوحت بدائل الإجابة من "غير صحيح أبداً" إلى "صحيح دائماً"، وأعطيت الأوزان من (١) إلى (٥) على الترتيب. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية النظرية للمقياس بين حد أدنى (٢٤) درجة وحد أقصى (١٢٠) درجة، مما يعكس مستوى التوازن النفسي لدى المستجيب.

البرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي هو خطة منهجية تُصمم بناءً على دراسة وتحليل الاحتياجات الفعلية للمستفيدين، وتُعد وفق خطوات واضحة ومتربطة تشمل التخطيط والتنفيذ والتقييم، وتتضمن مجموعة متسلسلة من الجلسات التي توظف إجراءات وفتيات إرشادية متنوعة. يهدف البرنامج إلى تحقيق أهداف نفسية أو تربوية أو اجتماعية أو مهنية محددة، كتعديل السلوك، أو تنمية المهارات، أو حل المشكلات، أو تعزيز الصحة النفسية، لفئة معينة ضمن إطار زمني محدد، كما أنه قابل للتعديل والتقييم في ضوء النتائج (العوادي، ٢٠١٠، ص ٣٠٧).

اعتمد بناء البرنامج الإرشادي على أسلوب العلاج الجدلي السلوكي بهدف تنمية التوازن النفسي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي. وقد تم ذلك من خلال الاطلاع على الأدبيات السابقة في بناء البرامج الإرشادية، والاستناد إلى نتائج تطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠٠) طالبة، والتي أظهرت تدني مستوى التوازن النفسي لديهن.

خطوات بناء البرنامج الإرشادي:

اتبعت الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي خطوات (Boders & Drury, 1992) نظراً لانخفاض تكلفتها وجهدها، وسهولة تطبيقها بصورة جماعية في المؤسسات التربوية. وتتمثل هذه الخطوات في:

١. تحديد الاحتياجات: تم تطبيق مقياس التوازن النفسي على (١٠٠) طالبة بهدف استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد درجات استجابتهن على فقرات المقياس.
٢. تحديد عناوين الجلسات: حددت الباحثة (١٢) عنواناً لجلسات البرنامج الإرشادي بالاعتماد على فقرات المقياس. بعد ذلك، عُرضت هذه العناوين على مجموعة من المحكمين لإبداء الرأي حول مدى ملاءمتها للفقرات، وتم إجراء التعديلات اللازمة على بعض العناوين وفقاً لملاحظاتهم (الجدول ١٢).

يعد الثبات أحد المؤشرات الأساسية التي تدل على دقة المقياس واتساق فقرات المقياس في قياس البناء المطلوب (Gliem & Gliem., 2003: ٨٢)، ولتحقيق هذا الهدف تحققت الباحثة من الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠٠) طالبة، أظهرت النتائج موثوقية عالية للمقياس إذ بلغ معامل الثبات لمقياس التوازن النفسي الكلي (0.793) أما الثبات لكل مجال من مجالات التوازن النفسي إذ بلغت قيمة الثبات كالاتي: التوازن العاطفي (0.882)، مجال التوازن المعرفي (0.825)، مجال التوازن السلوكي (0.887)، مجال التوازن الاجتماعي (0.806) وبذلك تُعد هذه القيم جميعها جيدة ومقبولة في الأبحاث العلمية، مما يشير إلى ثبات المقياس وملاءمته للاستخدام (Nunnally & Bernstein, 1994: 265).

المقياس بصيغته النهائية: تألف المقياس في صيغته النهائية من (٢٤) فقرة، موزعة بالتساوي على أربعة مجالات رئيسة تمثل التوازن النفسي، وهي التوازن العاطفي، والتوازن المعرفي، والتوازن السلوكي، والتوازن الاجتماعي، وقد خصص لكل مجال (٦) فقرات وضعت لكل فقرة من فقرات المقياس استجابة ضمن مقياس ليكرت الخماسي تتدرج بدائلها من (غير صحيح أبداً، نادراً ما يكون صحيحاً، صحيحاً أحياناً، صحيح غالباً، صحيح دائماً) تُمنح الاستجابة غير صحيح أبداً

درجة (١) وصحيح دائماً درجة (٥)، وبذلك فإن الدرجة الكلية النظرية للمقياس تتراوح بين حد أدنى مقداره (٢٤) درجة و أعلى حد مقداره (١٢٠) درجة، مما يعكس مستوى التوازن النفسي لدى المستجيب.

البرنامج الارشادي Counseling Program

هو خطة يُصمم بناءً على دراسة وتحليل للحاجات الفعلية للمستفيدين بطريقة منهجية وفق خطوات واضحة ومترابطة (التخطيط، التنفيذ، التقييم) لمجموعة متسلسلة من الجلسات باستخدام الإجراءات الإرشادية والأنشطة والفنيات التي يعدها المرشد بهدف تحقيق أهداف نفسية أو تربوية أو اجتماعية أو مهنية محددة يسعى لتغيير السلوك، تطوير المهارات، حل المشكلات، تعزيز الصحة النفسية لفئة مستهدفة معينة وفي وقتاً معيناً لتنفيذها، وتخضع للتعديل والتقييم في ضوء نتائجها (العوادي، ٢٠١٠: ٣٠٧).

تم اعتماد بناء البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج الجدلي السلوكي لتنمية التوازن النفسي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي من حيث الاطلاع على الاديبيات السابقة ببناء البرنامج الإرشادي والاعتماد على نتائج المقياس الذي تم تطبيقه على عينة من طالبات الصف الرابع الاعدادي والبالغة (٣٠٠) طالبة، اذ تبين ان طالبات الصف الرابع الاعدادي يعانون من ضعف التوازن النفسي.

بناء البرنامج الارشادي تم الاعتماد في بناء البرنامج الارشادي خطوات Boders & Drury: (1992) لما يتميز به من قلة التكاليف والجهد وسهولة تطبيقه بصورة جماعية في المؤسسات التربوية وهذه الخطوات هي:

١. **تحديد الاحتياجات Need Assessment** حتى يتم تحديد حاجات طالبات الصف الرابع الاعدادي تم تطبيق مقياس التوازن النفسي على (١٠٠) طالبة لاستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجات استجابة الطالبات على فقرات المقياس.

٢. تحديد عناوين الجلسات **Determine Addresses of Sessions** ارتأت الباحثة تحديد ١٢ عنوان لجلسات البرنامج الإرشادي اعتمادا على فقرات المقياس ومن ثم عرض عناوين الجلسات على مجموعة من المحكمين للحكم على مدى ملائمة عناوين الجلسات للفقرات مع تعديل بعض عناوين الجلسات الجدول (١٢).

جدول (١٢) عناوين جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الجدلي السلوكي

ت	تسلسل الجلسة	موضوع الجلسة	الوقت	التاريخ
١	الافتتاحية	تهيئة البرنامج الإرشادي	الأربعاء	٢٠٢٤ / ١١ / ٢٠
٢	الجلسة الأولى	اليقظة الذهنية	الاثنين	٢٠٢٤ / ١١ / ٢٥
٣	الجلسة الثانية	التنظيم العاطفي	الأربعاء	٢٠٢٤ / ١١ / ٢٧
٤	الجلسة الثالثة	استراتيجيات التنظيم العاطفي	الاثنين	٢٠٢٤ / ١٢ / ٢
٥	الجلسة الرابعة	التحمل نفسي	الأربعاء	٢٠٢٤ / ١٢ / ٤
٦	الجلسة الخامسة	العلاقات الاجتماعية	الاثنين	٢٠٢٤ / ١٢ / ٩
٧	الجلسة السادسة	احترام الذات	الأربعاء	٢٠٢٤ / ١٢ / ١١
٨	الجلسة السابعة	المرونة النفسية	الاثنين	٢٠٢٤ / ١٢ / ١٦
٩	الجلسة الثامنة	الدافعية للتعلم	الأربعاء	٢٠٢٤ / ١٢ / ١٨
١٠	الجلسة التاسعة	العلاقات الأسرية	الاثنين	٢٠٢٤ / ١٢ / ٢٣
١١	الجلسة العاشرة	حل المشكلات	الأربعاء	٢٠٢٤ / ١٢ / ٢٥
١٢	الجلسة الأخيرة	الختامية	الاثنين	٢٠٢٤ / ١٢ / ٣٠

٣. تحديد وكتابة الأهداف **Determine and Write Goals** ليتم تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، لا بد أن تتسم أهداف البحث بالوضوح وقابلية القياس، وأن تكون قابلة للتطبيق في الواقع الفعلي خلال مدة زمنية محددة، بما يضمن إحداث تغيير ملموس لدى أفراد المجموعة التجريبية. وعليه، تم تحديد هدف عام للبرنامج، يتبعه مجموعة من الأهداف السلوكية التي يسعى البرنامج إلى تحقيقها.

٤. تطوير الأنشطة والفنيات الإرشادية اعتمدت الباحثة في تصميم البرنامج على مجموعة من الفنيات المستمدة من أسلوب العلاج الجدلي السلوكي، والمتمثلة في: فنيات التحقق، تحليل السلاسل السلوكية، إدارة الطوارئ، التعرض، الفنيات الجدلية، بناء المهارات، التصرف المعاكس للانفعال، وخطة الأمان. وتهدف هذه الفنيات إلى قياس أثر تطبيق البرنامج الإرشادي على طالبات الصف الرابع الإعدادي في المجموعة التجريبية.

٥. تقويم البرنامج الإرشادي يعد تقويم البرنامج الإرشادي أداة تخطيط أساسية تهدف إلى تنظيم وتنفيذ الأنشطة الإرشادية وفق أهداف محددة وإطار زمني مرسوم. كما يسهم في تعديل أو تصحيح مسار البرنامج لضمان فعاليته وتحقيق تقدم ملموس، وذلك من خلال إجراء تقويم نهائي يقيس مدى تحقق الأهداف المرجوة.

تطبيق البرنامج الإرشادي قامت الباحثة بتطبيق مقياس التوازن النفسي على عينة من طالبات الصف الرابع الإعدادي قوامها (١٠٠) طالبة. وبعد تحليل النتائج، تم تحديد الطالبات الأقل حصولاً على درجات في المقياس، والبالغ عددهن (٢٠) طالبة، وتم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية (١٠ طالبات) وضابطة (١٠ طالبات). اقتصر تطبيق فنيات البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية بهدف قياس أثره. تألف البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية، بواقع جلستين أسبوعياً (الاثنين والأربعاء)، حيث انطلقت أولى جلسات المجموعة التجريبية يوم الأربعاء الموافق ٢٠ / ١١ / ٢٠٢٤، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لأي تدخل إرشادي.

نموذج لجلسة من جلسات البرنامج الإرشادي

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

الجلسة: الثانية

تاريخ الجلسة: ٢٩ / ١٢ / ٢٠٢٤

الموضوع: التنظيم العاطفي

الموضوع	التنظيم العاطفي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	ان يفهم المسترشد المشاعر وتقبلها كخطوة أولى نحو تنظيمها.
الهدف العام	تتميه قدرة المسترشد على فهم طبيعة المشاعر ودورها الوظيفي وتطوير مهارات لتقبلها وتنظيمها بشكل أكثر فعالية بدلاً من كبتها أو الاندفاع بفعالها.
الهدف الخاص	<p>١. تعريف التنظيم العاطفي وفهم أهميته في الحياة اليومية.</p> <p>٢. تسمية وتحديد مشاعره الحالية بدقة أكبر (بدلاً من استخدام مصطلحات سلبية "أشعر بسوء".</p> <p>٣. فهم السلسلة السلوكية للمشاعر (الحدث - التفكير - المشاعر - السلوك).</p> <p>٤. تطبيق مهارة القبول الجذري (Radical Acceptance) على مشاعر المسترشد الغير مرغوبة.</p> <p>٥. الالتزام بتطبيق تمرين عملي (واجب منزلي) لمراقبة المشاعر .</p>
الفيئات والانشطة	<p>١. مراجعة الواجب المنزلي مناقشة التحديات والإنجازات للجلسة السابقة.</p> <p>٢. تعريف المجموعة الإرشادية مفهوم التنظيم العاطفي وفهم أهميته في الحياة اليومية.</p> <p>٣. توضيح معنى المشاعر على انها إشارات إنذار بيولوجية مؤقتة على شكل موجات تبدأ، تبلغ ذروتها، ثم تختفي تهدف إلى الحماية مثال ذلك الخوف الذي يحمي من الخطر.</p> <p>٤. استخدام فنية السلسلة السلوكية للمشاعر مثال تحليل مسار تكوين المشاعر:</p> <p>أ. الحدث المحفز مثال قال صديقي أنه مشغول ولا يستطيع مقابلتي.</p> <p>ب. التفكير/التفسير هو لا يريد رؤيتي، لا أحد يهتم بي.</p> <p>ت. المشاعر الجسد + المشاعر توتر في المعدة، حزن، غضب.</p> <p>ث. السلوك/الرغبة الصراخ عليه، تجنبه، البقاء في الفراش.</p>

<p>٥. استخدام فنية التقبل الجذري هو تقبل الواقع كما هو، وليس الاستسلام أو الموافقة عليه إذ ان التذمر من الواقع تزيد المعاناة مثل تقبل حقيقة أن الجو كان ممطرًا اليوم بدلاً من الشكوى طوال اليوم وعدم الخروج.</p> <p>٦. تلخيص النقاط الرئيسية تسمية المشاعر، فهم مسارها، أهمية التقبل ثم تقديم الواجب المنزلي والتأكد من فهم المسترشد له وموافقته عليه.</p>	
<p>٥. استخدام فنية التقبل الجذري هو تقبل الواقع كما هو، وليس الاستسلام أو الموافقة عليه إذ ان التذمر من الواقع تزيد المعاناة مثل تقبل حقيقة أن الجو كان ممطرًا اليوم بدلاً من الشكوى طوال اليوم وعدم الخروج.</p> <p>٦. تلخيص النقاط الرئيسية تسمية المشاعر، فهم مسارها، أهمية التقبل ثم تقديم الواجب المنزلي والتأكد من فهم المسترشد له وموافقته عليه.</p>	<p>التقويم</p> <p>- يطرح المرشد على المسترشدين أسئلة هل يمكنك اخباري بكلمات أكثر تحديداً لوصف شعورك الآن؟ كيف كان شعورك وأنت تطبق السلسلة الوراثة؟</p>
<p>الطلب من المسترشدين تدوين تسجيل مشاعرهم باستخدام سجل المشاعر (Emotion Diary) لمدة ثلاثة أيام على الأقل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الموقف ما الذي حفز المشاعر؟ • المشاعر الأساسية حزن، غضب، خوف، فرح حسب شدتها من ٠-١٠٠. • الأفكار المرتبطة بالموقف أنا فاشل، هذا غير عادل. • رد الفعل الجسدي توتر في الكتفين، تسارع دقات القلب. • الرغبة في التصرف ماذا أردت أن تفعل. • ما فعلته فعلياً ماذا فعلت بالفعل. 	<p>الواجب المنزلي</p>

عرض النتائج ومناقشتها

تم عرض النتائج وتحليلها في ضوء أهداف الدراسة، بهدف الوقوف على أثر تطبيق برنامج إرشادي قائم على العلاج الجدلي السلوكي في تعزيز التوازن النفسي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي. كما تم اختبار الفرضيات المرتبطة بالدراسة، وجاءت النتائج على النحو الآتي:

الفرضية الأولى: تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوازن النفسي ولاختبار صحة هذه الفرضية، طبقت الباحثة اختبار ويلكوسون للمقارنات المرتبطة، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الرتب لصالح التطبيق البعدي، إذ بلغت القيمة المحسوبة (٢.٨٠٧)،

وهي أقل من القيمة الجدولية الحرجة البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥). وبناءً على ذلك، تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي. ويشير هذا إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى التوازن النفسي لدى أفراد العينة بعد تطبيقه، كما هو موضح في جدول (13).

وبيّن جدول (١٣) متوسط الرتب لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي وفق اختبار ويلكوكسون

مستوى الدلالة ٠.٠٥	قيمة W		رتب الاشارة السالبه	رتب الاشارة الموجبة	الفروق بين قبلي و البعدي	درجات الاختبار		ت
	الجدولية	المحسوبة				البعدي	القبلي	
داله	٨	2.807	4-		46-	٧٢	٢٦	١
			6-		42-	٧٥	٣٣	٢
			5-		45-	٨٠	٣٥	٣
			8.5-		35-	٦٦	٣١	٤
			10-		30-	٧٠	٤٠	٥
			1-		56-	٨٥	٢٩	٦
			8.5-		35-	٨٠	٤٥	٧
			7-		38-	٨٦	٤٨	٨
			2.5-		47-	٩٠	٤٣	٩
			2.5-		47-	٨٣	٣٦	١٠

تمثلت الفرضية الاولى في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس التوازن النفسي واختبار هذه الفرضية، اعتمدت الباحثة على اختبار ويلكوكسون للعينات المرتبطة، وذلك بهدف الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات المجموعة نفسها في القياسين القبلي والبعدي. وقد أشارت النتائج إلى أن قيمة Z المحسوبة بلغت (-1.186)، وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (٨) عند درجات الحرية

المحددة، وبناءً على ذلك، فإن الفرق لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وعليه، تم قبول الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي، ورفض الفرضية البديلة التي كانت تفيد بوجود فروق ذات دلالة إحصائية. ويوضح الجدول رقم (١٤) نتائج تحليل ويلكوكسون لمتوسطات الرتب. الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة الضابطة قبل البرنامج وبعده على مقياس التوازن النفسي استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon (للعينات المرتبطة) للتحقق من دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في التطبيقين القبلي والبعدي لأداة الدراسة، أظهرت نتائج التحليل أن قيمة Z المحسوبة بلغت (-1.186) وهي قيمة أقل من القيمة الجدولية الحرجة للمعنى والتي تبلغ (٨) وفقاً للجدول المستخدم عند درجات حرية محددة، وبما أن القيمة المحسوبة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، فإنه يتم قبول الفرضية الصفرية (H0) التي تنص لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الاختبارين القبلي والبعدي وترفض الفرضية البديلة (H1) التي كانت تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين والجدول (١٤) يوضح. جدول (١٤) متوسط الرتب لدرجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي بواسطة اختبار ولوكوسون.

ت	درجات الاختبار		الفروق	رتب الإشارة الموجبة	رتب الإشارة السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي				المحسوبة	الجدولية	
١	٢٨	٢٨	0	4.5		1.186-	٨	غير دالة
٢	٢٥	٢٥	0	4.5				
٣	٣٣	٣٠	3	10				
٤	٤٠	٤١	1-	1.5-				
٥	٣٠	٢٩	1	7.5				
٦	٤٣	٤٣	0	4.5				
٧	٤٩	٤٧	2	9				

			4.5	0	٣٨	٣٨	٨
			7.5	1	٤٢	٤٣	٩
		1.5-		1-	٣٢	٣١	١٠

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي على مقياس التوازن النفسي واختبار الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (مان-ويتني) Mann-Whitney U test (U) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لأداة الدراسة، وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن القيمة المحسوبة لاختبار (مان-ويتني) بلغت (٠.٠٠٠)، وهي قيمة أقل من القيمة الجدولية الحرجة البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين وبالنظر إلى اتجاه الفروق لوحظ أن هذه الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية، إذ تفوق أداؤها في الاختبار البعدي بشكل دال إحصائياً على أداء المجموعة الضابطة والجدول (١٥) يوضح النتائج. الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي على مقياس التوازن النفسي واختبار الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (مان-ويتني) Mann-Whitney U test (U) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لأداة الدراسة، وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن القيمة المحسوبة لاختبار (مان-ويتني) بلغت (٠.٠٠٠)، وهي قيمة أقل من القيمة الجدولية الحرجة البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين وبالنظر إلى اتجاه الفروق لوحظ أن هذه الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية، إذ تفوق أداؤها في الاختبار البعدي بشكل دال إحصائياً على أداء المجموعة الضابطة والجدول (١٥) يوضح النتائج.

جدول (١٥) نتيجة اختبار (مان- وتني) لدرجات افراد المجموعتين على مقياس التوازن النفسي بعد تطبيق البرنامج

مستوى الدلالة ٠.٠٥	قيمة W		الضابطة		التجريبية		ت
	الجدولية	المحسوبة	الرتب	البعدي	الرتب	البعدي	
داله	٢٣	.000	4.5	٢٨	4-	٧٢	١
			4.5	٢٥	6-	٧٥	٢
			10	٣٠	5-	٨٠	٣
			1.5-	٤١	8.5-	٦٦	٤
			7.5	٢٩	10-	٧٠	٥
			4.5	٤٣	1-	٨٥	٦
			9	٤٧	8.5-	٨٠	٧
			4.5	٣٨	7-	٨٦	٨
			7.5	٤٢	2.5-	٩٠	٩
			1.5-	٣٢	2.5-	٨٣	١٠

تفسير النتائج

توصلت الباحثة في البحث الحالي الى وجود تحسن ملحوظ في درجات التوازن النفسي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي تلقت العلاج الجدلي السلوكي إلى نجاح هذا الأسلوب العلاجي في تحقيق الهدف منه، وبذلك يمكن تفسير هذه النتيجة وكما يأتي :

١. الفلسفة الأساسية لأسلوب العلاج الجدلي السلوكي والتي تنص على التوازن بين القبول (تقبل الذات والحالة الراهنة كما هي دون نقد لاذع) والتغيير (بذل الجهد لتحسين السلوكيات غير الفعالة)، اذ لم يتعلموا المسترشدين كيف يتغيرون ويصبحون أفضل، ولكنهم يتعلموا كيف يتقبلون أنفسهم في لحظات ضعفهم مما يؤدي الى التوافق الصحي مع الضغوط.

٢. فعالية المكونات الأساسية للعلاج الجدلي السلوكي التي ساعدت المسترشدين على أن يكونوا أكثر إدراكاً لحالتهم النفسية الداخلية (المشاعر، الأفكار، الأحاسيس الجسدية) ليتم تقليل حدة

المشاعر السلبية وزيادة المشاعر الإيجابية وأكثر تحملاً للمواقف الصعبة والألم النفسي دون لجوء إلى سلوكيات هروبية أو مدمرة وإنما زيادة القدرة على التواصل بثقة ووضوح، ووضع الحدود، واحترام الذات والآخرين مما يقلل ردود الفعل الانفعالية المفرطة ويزيد من الشعور بالهدوء والسيطرة وهو جوهر التوازن النفسي.

٣. النتيجة التي توصلت إليها الباحثة تشير إلى أن المسترشدين في المجموعة التجريبية اكتسبوا التعرف على انفعالاتهم وإدارتها بدلاً من أن تتحكم هي بهم تقبل الذات والواقع مما قلل من المعاناة الداخلية تحمل الضغوط والصعوبات دون انهيار بناء علاقات أكثر صحة ودعمًا وبذلك تتفق نتيجة هذه الدراسة حول اثر أسلوب العلاج الجدلي السلوكي لدى الطلبة مع دراسة كل من (Linehan et al. 2015)، و دراسة (Miller et al. (2017) و دراسة (الخوالدة وأبو داهوك، (٢٠٢٠) ودراسة (Linardon et al. 2022).

التوصيات : بناءً على نتائج البحث أثر العلاج الجدلي السلوكي في تنمية التوازن النفسي توصلت الباحثة الى عدد من التوصيات

١. عقد دورات تدريبية للمرشدين التربويين في المدارس والجامعات على أساسيات هذا الأسلوب لتمكينهم من تطبيقه مع المسترشدين.

٢. تعميم تطبيق أسلوب العلاج الجدلي السلوكي كبرنامج تدخلي فعال في المؤسسات الصحية والتعليمية لتعزيز الصحة النفسية ومنع للمشكلات قبل تفاقمها.

المقترحات: تسعى الباحثة إلى استثمار النتائج الإيجابية للدراسة وتحويلها إلى ممارسات عملية تعود بالنفع على المجتمع خدمة للعملية التعليمية.

١. تعميم النتائج على عينات أخرى فئات عمرية مختلفة (للتحقق من فاعلية الأسلوب).
٢. اجراء دراسات مقارنة فعالية العلاج الجدلي السلوكي مع أساليب علاجية أخرى مثل العلاج المعرفي السلوكي CBT ، أو العلاج بالقبول والالتزام ACT في تنمية التوازن النفسي لنفس العينة.

المصادر:

- ١- إبراهيم، عبد الستار. (٢٠١٨). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ١١، دار الشروق.
- ٢- الخوالدة، محمد احمد. & أبو داهوك خالد إبراهيم. (2020). فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في خفض سلوك اداء الذات وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المراهقين، مجله الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية، المجلد ٢٨، العدد ٤.
- ٣- الخوري، ناديا. (٢٠٢١). التتمر الإلكتروني والعلاقات الأسرية كمتنبئات بالتوازن النفسي لدى طلبة المدارس في الأردن. مجلة دراسات الطفولة العربية.
- ٤- الشمالية، الاء علي محمد. (٢٠١٦). فاعلية الارشاد الجمعي المستند للعلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الهاشمية، كلية الدراسات العليا، الأردن.
- ٥- الشمري، عبد الله، مطلق. (٢٠٢٣). العلاقة بين التوازن النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك سعود، ٣٥(٣)، ٤٧١-٤٩٩.
- ٦- عبد الرحمن، سعد. (٢٠٠٨). القياس النفسي: النظرية والتطبيق، هبة النيل العربية للنشر والتوزيع، مصر، ط ٥.
- ٧- عبد الله، محمد. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تحسين التوازن النفسي وخفض القلق لدى عينة من الطالبات، ورقة بحثية مقدمة في المؤتمر الدولي للصحة النفسية المدرسية.
- ٨- العزة، سعيد حسني. (٢٠٠٨). سيكولوجية الجماعة، دار الشروق للنشر والتوزيع. عمان - الأردن.
- ٩- عودة، احمد سليمان & ملكاوي، فتحي حسن (١٩٩٢) اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، مكتبة الكتاني، اربد، الأردن.

- ١٠- العوادي، سعيد حسني. (٢٠١٠). الإرشاد النفسي والتربوي: النظرية والتطبيق (ط١). عمان: دار المسيرة. ص ٣٠٧.
- ١١- ملحم، سامي محمد. (٢٠٠٢). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ١٢- ملوحي، سامي تيسير. (2018). المنجد في مصطلحات الإرشاد والعلوم التربوية والنفسية. دار الزمان
- ١٣- وزارة التربية. (١٩٨١). نظام المدارس الثانوية رقم (٢) لسنة (١٩٧٧)، والمعدل برقم (٧)، بغداد العراق.
1. Borders I.D. and sand ram Drury. (1992). Comprehensive school Counseling programs, is view for policy? Markers and practitioner Journal of counseling and Development, vol.70, no.4, pp 395-418.
 2. Creswell, J. W. (2017). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. Sage Publications:
 3. DeVellis, R. F. (2016). Scale Development: Theory and Applications (4th ed.). Sage Publications.
 4. DIJK, S. (2012A) . DBT made simple- A Step- by- Step Guide to Dialectical Behavior Therapy. Oakland, New Harbinger Publications.
 5. Dmitrieva et al. (2020). *Psychological Balance Inventory*. Journal of Positive Psychology.
 6. Field, A. (2017). Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th ed.). Sage Publications.

7. García, R., Fernández, M., & López, A. (2022). Project-based learning and its effects on student psychological well-being and school satisfaction: A longitudinal study in Spain. *School Psychology International*, 43(5), 498-515.
8. Gliem, J. A., & Gliem, R. R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales. *Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education*, 82-88.
9. Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think* (2nd ed.). Guilford Press.
10. Johnson, B. E. (2021). The sleep-achievement connection: Evaluating a school-based sleep intervention program and its impact on psychological balance in U.S. high school students. *Journal of School Psychology*, 84, 1-12.
11. Kelley, T. L. (1939). The selection of upper and lower groups for the validation of test items. *Journal of Educational Psychology*, 30(1), 17-24.
12. Lee, S., Kim, J., & Park, M. (2023). The impact of excessive social media use on psychological well-being and academic performance in Korean adolescents: The moderating role of physical exercise. *Journal of Adolescent Health*, 72(4), 512-520.
13. Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). The efficacy of dialectical behavior therapy for eating disorders: an

updated systematic review and meta-analysis. BMC Psychiatry, 22(1), Article 67.

14. Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.

15. Linehan, M. M., Korslund, K. E., Harned, M. S., Gallop, R. J., Lungu, A., Neacsiu, A. D., McDavid, J., Comtois, K. A., & Murray-Gregory, A. M. (2015). Dialectical behavior therapy for high suicide risk in individuals with borderline personality disorder: A randomized clinical trial and component analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 92–104.

16. Miller, A. B., Smith, C. D., & Jones, E. F. (2017). The effectiveness of a condensed DBT skills program in high schools. *School Psychology Review*, 46(2), 131–144.

17. Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw Hill.

18. Salkind, Neil . J. (2017). *Exploring Research* (9th ed.). Pearson Education.