



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



أثر برنامج إرشادي مستند إلى النظرية العقلانية الإنفعالية السلوكية في تنمية الحنين الشخصي الإيجابي لدى طلاب الأقسام الداخلية

رسالة مقدّمة

إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير
في العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من قبل الطالب

أحمد حسين علي بطيخ الجميلي

بإشراف

أ.م.د. وسام عماد عبد الغني

المستخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على (أثر برنامج إرشادي مستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في تنمية الحنين الشخصي الإيجابي لدى طلاب الأقسام الداخلية)، ويمكن التحقق من ذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحنين الشخصي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحنين الشخصي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحنين الشخصي. وأستعمل الباحث المنهج الوصفي وكذلك المنهج التجريبي من خلال عينة قوامها (٢٠) طالباً ممن سجلوا ادنى الدرجات في مقياس الحنين الشخصي وقُسموا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) والقياس القبلي والبعدي للمجموعتين ، أستخدم الباحث مقياس الحنين الشخصي لغرض جمع البيانات الذي أعده وفق نظرية ديفيس (Davis, ١٩٧٩) المتكون من (٢٨) فقرة، موزعة على ستة مجالات وخمسة بدائل ، طُبق المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (٤٠٠) طالب، وتم استخراج الخصائص الاحصائية لل فقرات وتبين ان جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال احصائياً، كما استخرجت الخصائص السايكومترية للمقياس باستخدام (معامل ارتباط بيرسون) مثل الصدق، إذ بلغ معامل الثبات للمقياس بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار حيث بلغت قيمته (٠,٨٠) كما استخدم الباحث معامل الفا كرو نباخ حيث بلغت قيمته (٠,٧٦) وبذلك أصبح المقياس جاهزاً في صورته النهائية مكوناً من (٢٨) فقرة لقياس الظاهرة المدروسة في البحث، وأجري التكافؤ بمجموعة من المتغيرات، وصمم الباحث لأغراض الدراسة برنامجاً إرشادياً مستنداً الى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية لـ (ألبرت إليس) الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية في جلسات بلغ عددها (١٢) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً وكانت مدة الجلسة (٦٠) دقيقة كما تمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعدد من الوسائل الاحصائية وقد اظهرت النتائج ان للبرنامج الإرشادي بأسلوب التخيل اثراً في تنمية الحنين الشخصي لدى طلاب الأقسام الداخلية وفي ضوء نتائج البحث قدم الباحث مجموعة من التوصيات ومنها اوصت الدراسة الكليات بالتنسيق مع الأقسام الداخلية لمتابعة الجوانب النفسية والاجتماعية ومن المقترحات اجراء دراسات مشابهة على عينات من مراحل دراسية أخرى.

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث

ثانياً: أهمية البحث

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته

رابعاً: حدود البحث

خامساً: تحديد المصطلحات



أولاً: مشكلة البحث (The problem the research):

أصبح الانسان في هذا العصر سريع التغير أكثر ميلاً للحنين إلى الماضي. فتكرار غناء اغاني الطفولة والسعي ومشاهدة أفلام الكارتون يُثيران دائماً موجةً من "التذكر" بين الناس (Li.Y., ٢٠١٥:١).

وليس عجباً ان يشواق الأفراد لسنوات صباهم وأن يمضي الكثير منهم الساعات الطويلة متكلماً عنها وعن مزاياها وأن يقارن بينها وبين الأيام الراهنة مفضلاً أيام الزمن الماضي في كل شيء، عند رفض عقلنا الباطن واقعنا الحالي نحاول ان نستحضر أياماً أخرى أو حتى نتجاهل أياماً حاضرة، ربما يكون صحياً ان نتذكر ما كان جميلاً في الماضي فهو إحساس يجعلنا نشعر في خضم هذه الأزمات أنّ الحياة ما زالت تحتفظ بما يستحق، وإنما ليس صحياً ان تستمر الحالة إلى أن ننزل عن الواقع بذكريات الماضي (حسن، ٢٠٢٠: ٢).

ويرى ريو وآخرون (Rao, M. et al., ٢٠١٨) ان المشاعر السلبية التي يثيرها الحنين السلبي من خلال مطالعتهم لصور التقطت في الماضي ان تثير لديهم مشاعر سلبية قد تؤدي الى شعورهم بالقلق او الاكتئاب (Rao, M. et al., ٢٠١٨:٧)

إن استرجاع ذكريات الطفولة يؤثر على نظرتنا لأنفسنا من الناحية الأخلاقية، إذ يعزز هذا الاسترجاع الشعور بالنقاء الأخلاقي، وهو حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالبراءة والفضيلة. هذا الإحساس المتزايد بالنقاء الأخلاقي ينعكس إيجابياً على سلوك الفرد الاجتماعي. تُعد فئة طلاب الجامعات فئة خاصة تمر بمرحلة انتقالية حرجة قبل دخولهم إلى الحياة العملية والمجتمع بشكل أوسع. خلال هذه المرحلة، يتعرضون لضغط مزدوج يتمثل في متطلبات الدراسة ومتطلبات العمل. وبسبب تكرار أحداث الحياة المجهدة، فإن صحتهم النفسية تتعرض لتحديات كبيرة. تتنوع أسباب الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب الجامعات، ومنها: العلاقات الاجتماعية، صعوبات التعلم، الانتقادات من الأساتذة أو الأصدقاء أو الأقارب، وصعوبة التكيف مع البيئة الجديدة.



وعلى الرغم من وصولهم إلى مرحلة البلوغ، إلا أن الخصائص العمرية لطلاب الجامعات تجعل من قدرتهم على التكيف النفسي والاجتماعي غير مكتملة. فهم في مرحلة وسطى بين الطفولة والرشد، مما يجعلهم يواجهون صعوبات في التعامل مع أحداث الحياة المجردة نتيجة ضعف في التنشئة الاجتماعية. كما أن انخفاض مستوى الكفاءة العملية يؤثر سلباً على مستوى رفاههم النفسي (Hou, L. and Liu, Y. ٢٠١٦: ٢).

ويشكل الانتقال والإقامة في مكان آخر تحولاً بارزاً في حياة طلاب الجامعات، إذ يستلزم منهم التكيف مع بيئة معيشية جديدة تختلف عن محيطهم الأسري المعتاد، في هذا السياق، (Sedikides & Wildschut, ٢٠١٦).

وبينما تشير بعض الدراسات إلى الوظائف الإيجابية المحتملة للحنين في تعزيز الهوية والشعور بالاستمرارية (Wildschut et al., ٢٠٠٦).

وقد تناولت بعض الدراسات موضوع الحنين الشخصي على عينات مختلفة، منها دراسة (حسن ٢٠٢٠) التي تناولت طلبة الجامعة ومن نتائجها تبين أن لدى المشاركين اتجاهًا إيجابيًا وعاطفيًا نحو الماضي، وأن الحنين الشخصي لديهم يتضمن استحضار الخبرات والتجارب السابقة التي تسهم في تعزيز الهوية وتقدير الذات. وقد أرجعت الدراسة هذا الشعور إلى الظروف الأمنية والسياسية والاقتصادية المتقلبة، التي دفعت الأفراد إلى التعلق بالماضي بوصفه ملاذًا نفسيًا آمنًا مقارنة بالحاضر المضطرب.

ويرى (فان، ٢٠١١) أن طلبة الجامعة الذين يعيشون بعيداً عن أسرهم لديهم حنين أكثر من غيرهم. لأن ارتفاع مستوياته قد يرتبط بتحديات في التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلاب، خاصة في المراحل الأولى من التحاقهم بالجامعة (Van Tilburg et al., ٢٠١١).

مما يترك فجوة بحثية تتعلق بدراسة الحنين الشخصي في البيئات الأكاديمية والتربوية، وخاصة في سياق طلاب الأقسام الداخلية الذين يعيشون بعيداً عن أسرهم، من واقع تجربة الباحث، الذي قضى سنوات دراسته الجامعية في الأقسام الداخلية، فقد لاحظ حجم المعاناة



النفسية والاجتماعية التي تواجه الطلاب نتيجة البعد عن عائلاتهم، ومن أجل استكشاف مدى انتشار الحنين الشخصي بين هذه الفئة.

يُعد طلاب الأقسام الداخلية من الفئات الجامعية التي تعيش ظروفًا نفسية واجتماعية خاصة، نتيجة ابتعادهم عن أسرهم وبيئتهم الأصلية، مما قد يُعرضهم لمشكلات مثل الشعور بالوحدة والاغتراب والحنين والاضطرابات الانفعالية، وقد أولت بعض الدراسات اهتمامًا بهذه الفئة، حيث تناولت دراسة (المعموري ٢٠٢١) ، و(دراسة عباس ٢٠٢٣) وتُبرز هذه الدراسات الحاجة إلى مزيد من الجهود البحثية والإرشادية التي تهدف إلى دعم الصحة النفسية لطلاب الأقسام الداخلية وتعزيز توافقهم الشخصي والاجتماعي.

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية أولية، كما هو موضح في الملحق رقم (٣)، من خلال توزيع استبانة على (٣٠) طالبًا من طلاب الأقسام الداخلية. وقد بينت النتائج أن ما نسبته (٨٠٪) منهم لديهم مشاعر حنين شخصي واضحة، وهو ما يعكس أهمية هذا المتغير ودوره في الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي للطلاب. وانطلاقًا من ذلك، برزت الحاجة إلى التعمق في دراسة الحنين الشخصي لدى طلاب الأقسام الداخلية، للكشف عن مستوياته المختلفة وفهم انعكاساته النفسية والاجتماعية. كما قام الباحث كذلك بتوزيع استبانة استطلاعية أخرى على المرشدين في الأقسام الداخلية، كما هو موضح في الملحق رقم (٢)، الأمر الذي أسهم في بلورة التساؤل البحثي الرئيس الآتي:

ما أثر برنامج إرشادي مستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في تنمية الحنين الشخصي الايجابي لدى طلاب الأقسام الداخلية؟

ثانيًا: أهمية البحث (The important the research):

أصبح الإنسان في هذا العصر بحاجة ملحة إلى التوجيه والإرشاد بغض النظر عن موقعه أو عمره، ولا يُعد مبالغًا القول بأن برامج التوجيه والإرشاد باتت تقارب في أهميتها



الاحتياجات الأساسية للإنسان، نظرًا للتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والمهنية والتقنية الكبيرة التي طرأت، مما جعل التوجيه والإرشاد ضرورة مهمة (برزان، ٢٠١٠: ١٠). حيث تزود الاستشارات النفسية الأفراد بالأدوات والمهارات اللازمة لمواجهة التحديات التي يواجهونها في حياتهم اليومية، وحل المشكلات بطرق فعالة وبناءة، من ثم تحسين جودة حياتهم (التميمي، ٢٠٢٢: ٥).

تُعد النظرية الإرشادية بمثابة بوصلة للمرشد، إذ توجهه في رحلته مع المسترشدين لفهم مشكلاته ومساعدته على تجاوزها. فهي تمثل الأساس الفكري الذي ينطلق منه المرشد إلى الواقع، وتشكل إطاراً عاماً يضم مجموعة من الحقائق والقوانين العلمية، وتمنح تصوراً واضحاً للدور الذي ينبغي أن يقوم به المرشد. ومن خلال النظرية، يتحدد بدرجة كبيرة سلوك المرشد في العملية الإرشادية، حيث تعينه على فهم شخصية الإنسان الناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته، والتعرف على أنماط السلوك السوي وأسباب انحرافه، إضافةً إلى اتباع أساليب وطرائق فعالة لتقويم السلوك ومعالجته. وبذلك تصبح النظرية الإرشادية أشبه بالخريطة التي توضح للمرشد الطريق نحو أعماق المسترشد، ليتمكن من دعمه في تجاوز أزماته والتخفيف من التوترات والضغوط النفسية. (بلان، ٢٠١٥: ٣١).

وقد أظهرت دراسات تطبيقية عديدة فاعلية الإرشاد المستند إلى نظرية العقلانية الانفعالية السلوكية مثل دراسة (الصاوي، ٢٠١٥) ودراسة (طنوس، ٢٠١٧) ودراسة (الزركوشي، ٢٠٢٤) ودراسة (التميمي، ٢٠٢٤)،

وإنّ طلبة الجامعات وخاصة الساكنين في الأقسام الداخلية اليوم بحاجة ماسة إلى الإرشاد النفسي للحفاظ على صحتهم النفسية وسلوكهم القويم.

وقد تناولت بعض الدراسات موضوع الحنين الشخصي على عينات مختلفة، منها دراسة (حسن، ٢٠٢٠) التي تناولت طلبة الجامعة ومن نتائجها تبين أن لدى المشاركين اتجاهًا إيجابيًا وعاطفيًا نحو الماضي، وأن الحنين الشخصي لديهم يتضمن استحضار الخبرات والتجارب السابقة التي تسهم في تعزيز الهوية وتقدير الذات. وقد أرجعت الدراسة هذا



الشعور إلى الظروف الأمنية والسياسية والاقتصادية المتقلبة، التي دفعت الأفراد إلى التعلق بالماضي بوصفه ملاذًا نفسيًا آمنًا مقارنة بالحاضر المضطرب.

ويرى (فان، ٢٠١١) أن طلبة الجامعة الذين يعيشون بعيدًا عن أسرهم لديهم حنين أكثر من غيرهم. لأن ارتفاع مستوياته قد يرتبط بتحديات في التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلاب، خاصة في المراحل الأولى من التحاقهم بالجامعة (Van Tilburg et al., ٢٠١١).

وان دراسة الحنين الشخصي لطلبة الاقسام الداخلية ليست مجرد تحليل لحالة عاطفية، بل أداة استراتيجية لـ (تحسين الصحة النفسية، رفع الأداء الأكاديمي، بناء هوية متكاملة، تطوير بيئات داعمة داخل المؤسسات التعليمية). وإهمال هذا الجانب قد يُعمق من المشكلات النفسية ويُعيق تحقيق الإمكانيات الكاملة للطلبة (Wildschut, T., et al. ٢٠٠٦:٩٧٧).

على الرغم من أن الحنين قد يُرافقه في بعض الأحيان شعور بالأسى والحزن، إلا أنه يقدم وظائف نفسية إيجابية تؤثر بشكل عميق في رفاهية الفرد، تتمثل إحدى الوظائف الأساسية للحنين في قدرته على تخفيف التوتر والقلق من خلال العودة إلى ذكريات مريحة، مما يساهم في تعزيز الصحة النفسية للفرد. علاوة على ذلك، يُعد الحنين محفزًا لتطوير الهوية الشخصية والاجتماعية، حيث يساهم في تشكيل شعور الفرد بالانتماء إلى ماضيه وثقافته. كما تساهم هذه الظاهرة في تعزيز الروابط الاجتماعية، إذ يشترك الأفراد في مشاعر الحنين، مما يعزز العلاقات الاجتماعية ويساهم في بناء الدعم النفسي المتبادل. (Sedikides et al., ٢٠٠٤).

(nostalgia) أو الحنين إلى الماضي، يعد مشكلة نفسية واجتماعية في آن واحد، فهي تعبر عن شوق عاطفي إلى أوقات مضت، وتمثل عاطفة ترتبط بالفرد ذاته وتكتسب بُعدًا اجتماعيًا عميقًا، يتسم هذا الشعور بتناقض في المشاعر، إلا أن الجانب الإيجابي فيه غالبًا ما يطغى على الجانب السلبي، ويعد الحنين إلى الماضي عاملاً مهمًا في تعزيز



الإحساس بالمعنى في حياة الأفراد، إذ يسهم في تعميق الروابط الاجتماعية، وتعزيز الشعور بالانتماء والقبول، كما يدعم استمرارية الهوية الذاتية من خلال ربط الماضي بالحاضر. وتكمن أهمية المعنى الذي يثيره الحنين في قدرته على تسهيل التوجه نحو الأهداف الشخصية ذات القيمة، مما يضيف طابعاً غائياً على السلوك الإنساني، علاوة على ذلك، يُعد الحنين آلية نفسية فعّالة، حيث يوفر فوائد نفسية ملحوظة، خصوصاً لدى الأفراد الذين يعانون من عجز مزمن أو مؤقت. وتشمل هذه الفوائد زيادة الشعور بالحيوية الذاتية، والحدّ من مستويات التوتر، وتنظيم عملية البحث عن المعنى، لا سيما في أوقات الشعور بالملل أو الفراغ.

وبالتالي، يمكن القول إن الحنين يسهم في إضفاء معنى أعمق على الحياة، ويشكّل مصدراً للتوازن النفسي لدى الأفراد. (الدسوقي، ٢٠٢٢: ٥).

وللحنين الشخصي أهمية في تعزيز جوانب عديدة من حياة الإنسان ومنها تعزيز الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي من خلال التكيف مع الغربة فالمغتربون يواجهون صعوبات في التكيف النفسي. الحنين، رغم كونه مؤلماً، قد يكون آلية تكيفية لمواجهة التوتر والقلق (Sedikides et al., ٢٠١٥). والحد من الشعور بالوحدة فقد أظهرت دراسة (Batcho, ١٩٩٨) أن استحضار الذكريات الإيجابية يُقلل الشعور بالوحدة ويعزز الانتماء الاجتماعي. وتعد مصدر للدعم العاطفي الذكريات العاطفية (مثل ذكريات العائلة) تُشكل "ملاذاً نفسياً" يُساعد الفرد على مواجهة الضغوط (Wildschut et al., ٢٠٠٦). كما تحسن من الأداء الأكاديمي والاستقرار النفسي والتركيز فالتكيف العاطفي يرتبط إيجابياً بالتحصيل الدراسي لطلبة الذين يُدارون حنينهم بفاعلية يُظهرون تركيزاً أعلى (Thurber & Walton, ٢٠١٢). وقد يُحفز الحنين الطلبة للسعي نحو النجاح لـ "إرضاء" ذكريات الماضي (مثل تطلعات الأهل)، وفقاً لنظريات الدافعية (Vess et al., ٢٠١٢). كذلك يمكن الحنين الشخصي من بناء الهوية الشخصية والانتماء وتوحيد الهوية في المراحل الانتقالية (مثل الانتقال للمسكن الطلابي)، يُساعد الحنين على الربط بين "الهوية القديمة" و"الجديدة"، مما يُعزز الاستقرار النفسي (Iyer & Jetten, ٢٠١١). وتعزز



الانتماء فذكريات التجارب الإيجابية داخل المكان تُساهم في بناء انتماء لذلك المكان (Uzzell et al., ٢٠٠٢). وله تأثير طويل المدى على الشخصية في تعزيز المرونة النفسية (Resilience) والارتقاء بالوعي الذاتي التأمل في الذكريات يُطور مهارات التفكير النقدي والفهم الذاتي (Stephan et al., ٢٠١٥).

وتتجلى أهمية البحث الحالي من الجانبين النظري والتطبيقي: **أولاً: الجانب النظري: -**

- ١- أهمية معرفة الآثار الإيجابية للحنين الشخصي على شخصية الطالب الجامعي في القسم الداخلي.
- ٢- رفد المكتبة العراقية بدراسة تجريبية حديثة تتعلق بالحنين الشخصي.
- ٣- بحسب اطلاع الباحث، تعد هذه الدراسة أول دراسة محلية سعت إلى تنمية الحنين الشخصي لدى طلاب الأقسام الداخلية.
- ٤- إثارة اهتمام المرشدين التربويين في المؤسسات التعليمية والتربوية الى أهمية دراسة الحنين الشخصي ونتائجه الإيجابية على المسترشدين.

ثانياً: الجانب التطبيقي: -

- ١- بناء مقياس الحنين الشخصي يمكن الإفادة منه في التشخيص.
- ٢- تم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الأقسام الداخلية.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته (The objective of research):

يهدف البحث إلى معرفة أثر برنامج إرشادي مستند الى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في تنمية الحنين الشخصي لدى طلاب الأقسام الداخلية، من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية: -



١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحنين الشخصي لدى طلاب الأقسام الداخلية.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحنين الشخصي لدى طلاب الأقسام الداخلية.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات مسترشد في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحنين الشخصي.

رابعاً: حدود البحث (The limits of research):

يتحدد البحث بطلاب جامعة ديالى الساكنين في الاقسام الداخلية للبنين للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

خامساً: تحديد المصطلحات (Assigning the Terms):

فيما يأتي التعريف بالمصطلحات التي برزت في البحث الحالي:

أولاً: (أثر): عرفه كل من:

▪ ابن منظور لغوياً:

الأثر في اللغة: الخبر، والجمع آثار، وهو مصدر قولك: أثرت الحديث أثره إذا ذكرته عن غيرك. (ابن منظور، ١٩٩٣: ٦).

▪ (الحفني ١٩٩١) اصطلاحاً: بأنه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد

تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني، ١٩٩١: ٢٥٣).



ثانياً: البرنامج الإرشادي: عرفه كل من:

- بوردرز ودراري (Borders&Drury, ١٩٩٢): وهو عبارة عن سلسلة من الأنشطة التي يقوم بها المسترشدين بالتعاون والتفاعل مع المرشد بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم وقدراتهم بما يتلاءم مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو من الامن والصفاء والتفاهم بينهم وبين المرشد.
- (Borders&Drury, ١٩٩٢).

▪ العزاوي ٢٠٢٠:

- وهي عبارة عن سلسلة من الأنشطة أو العمليات التي يجب القيام بها لتحقيق هدف محدد وتنظم العلاقة بين أهداف الخطة والمشروع وتنفيذه (العزاوي ، ٢٠٢٠ : ١٠٥).
- التعريف النظري:

- اعتمد الباحث تعريف بوردرز ودراري (Borders&dryry, ١٩٩٢) في تحديده لمصطلح البرنامج الإرشادي لأنه ينسجم مع هدف بحثه ومتطلباته.
- التعريف الاجرائي:

- مجموعة من النشاطات والفنيات والأساليب المنظمة على وفق خطوات علمية، لتحقيق هدف البحث الحالي وهو تنمية الحنين الشخصي.
- ثالثاً: النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية: -

هي إطار علاجي أسسه ألبرت إليس، يركز على أن الأفكار والمعتقدات غير العقلانية حول الأحداث هي السبب الرئيسي للاضطرابات الانفعالية والسلوكية، يهدف علاج REBT إلى تحديد وتحدي هذه الأفكار غير العقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية أكثر تكيّفاً لتحسين الصحة النفسية. (Ellis, ١٩٩٤).

- ❖ التعريف النظري: - أعتمد الباحث تعريف (Ellis, ١٩٨٨) تعريفاً نظرياً لنظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في البحث. لانها تتناسب مع طبيعة المتغير التابع.



❖ **التعريف الإجرائي :** هي مجموعة الفنيات والاستراتيجيات التي سيستخدمها الباحث في بحثه لكي يحقق هدف البرنامج الإرشادي في تنمية الحنين الشخصي الايجابي .

رابعاً: الحنين الشخصي: عرفه كل من:

❖ **الجوهري لغوياً:** الحنين ويقول منه: حَنَّ إليه يحنُّ حنيناً فهو حَنَّ، والحنانُ الرَّحمة،ومنه قوله تعالى : (وحناناً من لدنَّا) (سورة مريم:١٣)، (الجوهري،١٩٨٧: ٢١٠٤).

❖ **ديفيس (Davis, ١٩٧٩) :**

تلك الصور الرمزية التي تشير الى ذكريات الماضي على أنها تصالحية وتأملية وتبادلية منها ما هو حلو ومر فردية أو جماعية بحكم مصادرها في سير الشخص وأكثر خصوصية في مرجعها، وكذلك تتضمن ذكريات سلبية وإيجابية من الحنين الى الماضي (Davis, ١٩٧٩, p: ٤٨).

❖ **التعريف النظري: -**

أعتمد الباحث تعريف (Davis, ١٩٧٩) تعريفاً نظرياً للحنين الشخصي في البحث الحالي بالاعتماد على نظريته.

❖ **التعريف الاجرائي: -**

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الحنين الشخصي المعد من قبل الباحث.

خامساً- طلاب الأقسام الداخلية:

هم الطلبة الجامعيون الذين توفر لهم الوزارة سكناً في مرافق مخصصة تُعرف بـ "الأقسام الداخلية"، وذلك لتأمين الإيواء والغذاء خلال فترة دراستهم، يُقبل في هذه الأقسام الطلبة من خارج مركز المحافظة التي تقع فيها الجامعة، ومن أماكن بعيدة يصعب عليهم العودة الى منازلهم نظراً لبعدها عن الجامعة، وفقاً لشروط محددة.

(وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٧٣).