

فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية بعض أساليب
مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة

إعداد

د. محمد أحمد سيد خليل

مدرس الصحة النفسية

جامعة أسوان

د. عادل محمد الصادق

أستاذ الصحة النفسية المساعد

DOI :10.12816/0051447

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور

المجلد التاسع - العدد الثالث - لسنة ٢٠١٧

فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة

د. عادل محمد الصادق

د. محمد أحمد سيد خليل

DOI :10.12816/0051447

مستخلص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وذلك عن طريق اعداد وتطبيق برنامج ارشادي معرفي سلوكي والتحقق من فعالية البرنامج في تحقيق هذا الهدف، ومدى استمرار اثره بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة. وقد تكونت عينة الدراسة التجريبية من ١٠٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعة في مرحلة البكالوريوس ممن لديهم قصور في اساليب مواجهة الضغوط النفسية مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية وعددها ٥٠ طالب وطالبة والأخرى ضابطة وعددها ٥٠ أيضاً، وتم استخدام المنهج التجريبي، وقد تضمنت ادوات الدراسة مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية، والبرنامج الارشادي المعرفي السلوكي وجميعها من إعداد الباحثين. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في تنمية اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث تم في ضوء تفسير نتائج الدراسة تقديم بعض التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية:

أساليب مواجهة الضغوط، والإرشاد المعرفي السلوكي، وطلاب الجامعة.

المقدمة :

يواجه الطلاب العديد من المهام التي يفشلون فيها في بعض الأحيان مثل هذه الاخفاقات والنكسات يمكن ان تؤدي الى الشعور بعدم الكفاءة وعدم الاستحقاق وأيضا يشعر الطلاب بالعجز عن مواجهة مثل هذه العقبات؛ وهنا قد يلجأ العديد منهم الى استخدام الكثير من الاساليب والحيل اللاتوافقية للتخفيف من شعورهم بالفشل أو عدم القيمة وتشعرهم بتدني قيمة الذات لكي تخفف من اثار الاحباطات التي يتعرض لها الفرد وتظهره بمظهر مقبول اجتماعيا امام الاخرين، اى تعطى انطباع للذات مقبول لدى الاخرين ، وقد تكون هذه الاساليب ايجابية او سلبية او ان الفرد يسلك مسلك خاص به ويعتقد انه في منأى عن الاخرين.

وبشكل عام إذا لم يكن في استطاعتنا "منع" أو "التصدي" للكوارث وضغوط الحياة ، فإن في استطاعتنا تقوية "معنويات الشخص" حتى يكون دوماً مستعد لمواجهة مثل هذه الضغوط، وفي هذا السياق يعرف عبد الرحمن العيسوي (٢٠٠٩) الضغوط النفسية على أنها أى ظرف أو موقف يهدد - أو يتخيل الإنسان أنه يهدد - سعادته وبذلك يعوق قدرة الانسان على التكيف أو التوافق مع نفسه ومع ظروف البيئة، وقد يتناول هذا التهديد الأمن المباشر للفرد، أو الأمن بعيد الأمد، أو ينال من احترام الإنسان لذاته، أو سمعته، أو سلامته العقلية، أو يهدد أى شى آخر لة قيمة عند الإنسان ؛ وعلى ذلك يتضح أن مفهوم الضغط قد يكون مفهوما معقدا وليس بسيطا.

لذلك أشارت كلام من ايناس عبد الفتاح ومحمد محمود (٢٠٠٢) إلى أن الإخفاقات في التأقلم مع الضغوط تؤدي إلى معاناة الفرد من سوء التكيف الذى يبدأ احيانا في صورة أعراض مرضية بسيطة، وأحيانا في صورة اضطرابات عضوية شديدة وذلك وفقاً لما يتسم به الفرد من خصال نفسية، كما أشار سامر رضوان (٢٠٠٧) إلى أن الضغوط هي عبارة عن حالة بيولوجية تظهر بمجرد ان يحاول الفرد التلاؤم مع التحديات والتغيرات التي تواجهه في مجرى الحياة

اليومية، وهو رد فعل جسدى ونفسى على موقف يشعر فيه الشخص بأنه مرهق أو يشعر بأن الموقف فوق طاقتة.

بينما أكد حسن عبد المعطى (٢٠٠٦) أن الضغوط هي تعبير عن الحادث ذاتة أى وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أى أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما، ويمكن القول بأن الضغوط مرتبطة بالمشيرات التي يتعرض لها الفرد فى بيئته، وتعتمد على مدى استجابة الفرد لتلك المشيرات وتفاعله معها وأن ردود الأفعال تجاة الأحداث هي التي تحدد استجابتنا لضغوطنا اليومية ويرى الباحثان أن الضغوط هي ردود الفعل الداخلية للفرد والتي تحدث بسبب تفاعل الفرد مع البيئة وما تفرضه عليه المواقف التي يتعرض لها من ضواغط تسبب له ضيقاً وتوتراً.

ويشير فاروق عثمان (٢٠٠١) وحامد زهران (٢٠٠٣) إلى أن الضغوط كمصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع للحالات الناشئة كرد فعل لتاثيرات قوية جداً؛ حيث تؤدي الضغوط إلى تغييرات فى العمليات العقلية وتحولات انفعالية وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظى وحركى قاصر، وتشمل هذه الضغوط العديد من الأحداث.

حيث أشارت دراسة امال جودة (٢٠٠٤) والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة؛ حيث أسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب الجامعة يستخدمون أساليب متعددة فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت أيضاً عن وجود علاقة إرتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية.

لذلك تعد أساليب مواجهة بمثابة عوامل تساعد الفرد فى التصدى للضغوط النفسية، وتساعد على الاحتفاظ بالصحة النفسية للفرد؛ وهنا تظهر وظيفة أساليب المواجهة حيث تمثل الحماية من آثار الضغوط بالإزالة أو التعديل، أو جعل النتائج الإنفعالية للموقف فى إطار يمكن السيطرة عليه، وإدراك الظروف

الضاغطة بشكل يعين على اضعاف الطبيعة المحايدة للموقف وخفض خصائصه المزعجة.

ويؤكد محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٤) وإيمان شويخ (٢٠١٤) على أنه يجب التمييز بين أساليب المواجهة وجهود المواجهة، فأساليب المواجهة هي استراتيجيات عامة للمواجهة، وهي عبارة عن تفضيلات مألوفة ومعتادة لمواجهة مشاكل الحياة اليومية، ومن هذه الاستراتيجيات الانسحاب بعيداً عن الناس، إنكار المشكلات بدلاً من مواجهتها، لوم الذات ولوم الآخرين، أما جهود المواجهة فنعني بها تلك الأنشطة النوعية أو المحددة التي يقوم بأدائها الفرد في موقف معين من أجل تخفيف حدة الضغوط المرتبطة بذلك الموقف مثل تقييم حجم المشكلة التي يتعرض لها، التعبير عن الانفعال وكتبته، البدء في نشاطات جديدة لتحويل الاهتمام عن المشكلة، وطلب المساعدة من الآخرين وعدم التفكير في المشكلة.

وأشار شوارزر (2001) Schwarzer الى أنه يمكن تقسيم أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من خلال مجموعة من النماذج أو الاستراتيجيات تتمثل في المواجهة التفاعلية، المواجهة التوقعية، المواجهة الوقائية، المواجهة النشطة، المواجهة المتمركزة حول المشكلة، المواجهة المتمركزة حول الانفعال.

كما تشير علياء نجيب (٢٠١٢) إلى أن أساليب مواجهة الضغوط التي يتعامل بها الافراد يومياً في حياتهم العامة والخاصة تتلخص فيما يلي: التحدث مع صديق، ولترفيه والتسلية، والصلاة، والاسترخاء، واتخاذ القرار، والتنبؤ بالاحداث الضاغطة المستقبلية، والانشطة الذهنية الايجابية، وتحسين فعالية الذات، وأشار إلى أن أساليب المواجهة منها ما هو إيجابي ومنها ما هو اقل ايجابية.

بينما حددت منى محمود (٢٠٠٢) أساليب مواجهة الضغوط النفسية في ثمانية عشر أسلوباً هي: التحليل المنطقي، التركيز على الحل، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، تحمل المسؤولية، لوم الذات، تقبل الأمر الواقع، إعادة التفسير الإيجابي، الإلتجاء إلى الله وطلب الدعم الروحاني،

الاستسلام، الإنعزال، أحلام اليقظة، الهروب، الإنكار، الاسترخاء، الانفصال الذهني، التنفيس الانفعالي، الدعابة، وروح المرح، البحث عن أثبات بديلة .
لذلك ومن خلال ما سبق ومن خلال الاطلاع على بعض الدراسات السابقة (منها: نشوة كرم عمار (٢٠١٠)، خالد بن محمد بن عبدالله العبدلي (٢٠١٢)، علياء محمد نجيب (٢٠١٢)) يمكن تلخيص أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية في الأساليب التالية:

١- التحليل المنطقي: يشير إلى سعى الفرد للتعرف على أساليب مواجهة المشكلة، أو التفكير في أكثر من حل لها، ووضع خطة للخروج من هذه المشكلة، مع الاستفادة من المواقف السابقة، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط.

٢- التركيز على الحل: يشير إلى التركيز على حل الموقف الضاغط الأساسي، مع إهمال أى أنشطة أخرى تبتعد بالفرد عن هدفة الأساسي، ويعد من الأساليب الإيجابية.

٣- تحمل المسؤولية: يشير إلى قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة بشجاعة ومحاولة إصلاح أخطائه التي أدت الى الموقف وعدم تكرار هذه الأخطاء مرة أخرى، ويعد من الأساليب الإيجابية.

٤- الاسترخاء والانفصال الذهني : يشير إلى تأجيل أو نسيان المشاكل أو المواقف الضاغطة لبعض الوقت والعودة لها بعد فترة الراحة، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط

٥-التنفيس الانفعالي : يشير إلى التعبير عن الإنفعالات المؤلمة الناتجة عن الموقف الضاغط بالبكاء والصراخ، والحاق الأذى بالذات، أو الاخرين ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط.

٦- البحث عن اثبات بديلة: يشير إلى الانشغال بأنشطة وهوايات وألعاب جديدة للبعد عن النشاط المؤدى للموقف الضاغط ويعد أسلوباً سلبياً فى مواجهة الضغوط.

٧- المواجهة وتأكيد الذات: تشير إلى سعى الفرد للدفاع عن حقوقه وأرائه مع قدرته على إقناع الآخرين ومواجهتهم بأخطائهم.

و تعتبر هذه الأساليب (التفيس الانفعالي، الاسترخاء والانفصال الذهني، البحث عن اثبات بديلة، المواجهة وتأكيد الذات، تحمل المسؤولية، التحليل المنطقي، التركيز على الحل) عن جميع السلوكيات والادراكات التي يقوم بها الفرد لمواجهة الضغوط النفسية المختلفة، هذه الإدراكات والسلوكيات عزت بالباحثين إلي التفكير في "الإرشاد المعرفي السلوكي" كمحاولة لتنمية أساليب مواجهة الضغوط المتبعة بشكل أساسي لدي طلاب الجامعة؛ حيث يعتمد العلاج المعرفي السلوكي بشكل عام على الافتراض القائل بأن "الناس لا يضطربون بسبب الأحداث ولكن بسبب المعاني التي يسبغونها على هذه الأحداث وهذه المعاني والتفسيرات مختلفة للفرد الواحد في المواقف المختلفة" بالإضافة لتعديل السلوكيات.

ويرى عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠) أن فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي بعضها معرفي مثل التعليم النفسي بما تتضمنه من مناقشة ومحاضرة كفنيات، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية أو الأوتوماتيكية وتعديلها، وإعادة البنية المعرفية، والعلاج الموجه بالاستبصار، والمقابلة الإكلينيكية، والمراقبة الذاتية وبعضها الآخر انفعالي كالوعظ العاطفي، ويضيف البعض الآخر إلى ذلك لعب الدور، والنمذجة. كما أن بعضها الآخر سلوكي مثل الواجبات المنزلية، الاسترخاء، والاشتراط الإجرائي كالتعزيز والعقاب، وإشراط تخفيف القلق، والتخيل العقلاني، والتحصين التدريجي، وفقد الحساسية المنظم، والتعريض ومنع الاستجابة، كما أن

هناك أساليب تدعيمية مساندة مثل تحويل الاهتمام، والتخلي عن المطالب الناتجة عن الأفكار اللاعقلانية، والى جانب ذلك هناك استراتيجيات مواجهة تستخدم في هذا الصدد مثل التدريب على إدارة القلق، والتشغيل الانفعالي، وحل المشكلات والتدريب على المهارات الاجتماعية.

ويصف عادل عبد الله محمد (٢٠٠٤) الأساليب والتقنيات المعرفية السلوكية بأنها تلك الأساليب السلوكية ذات المكون المعرفي، ومن أهمها الضبط أو التنظيم الذاتي للسلوك، والتدريب على التواصل، ويعرف التنظيم أو التعليم الذاتي للسلوك بأنه تعلم المهارات اللازمة لإحداث التغيير في سلوك الفرد والتي تعمل كموجه لسلوكه بعد ذلك في ست خطوات: الشرح والتفسير والمناقشة، التعيين، النمذجة، التمييز، لعب الدور، التقييم. والى جانب ذلك يتم التدريب. كما يمكن استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي في حل المشكلات الاجتماعية وذلك بعد تدريبهم على المهارات الاجتماعية، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق: التحديد أو التعيين ونمذجة المهارة والتقليد والتغذية الراجعة والعمل على إتاحة الفرصة أمام الأطفال لاستخدام المهارة مع العمل على استخدام التعزيز، وسوف يوضح الباحثان فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي فيما يلي بشيء من التفصيل:

١- لعب الدور: وهي فنية يمكن استخدامها للتعرف على الأفكار الكامنة لدى الفرد فهي تساعد على اكتساب خبرات جديدة؛ وتساعد بدورها في تغيير الأفكار السلبية والسلوكيات غير الملائمة لديه، حيث يتعلم الفرد خبرات جديدة تسهم في تغيير أفكاره ومشاعره مما يساعده على تعلم المواقف بكل ثقة (طه عبد العظيم حسين، ٢٠٠٧، ٢٧٩).

- ٢- **فنية ضبط النفس:** وهي من أكثر أساليب تعديل السلوك فعالية، وهي تعتبر من فنيات التحكم في الذات، وتساعد تلك الفنية في تحديد المشكلة بأسلوب علمي وبالتالي زيادة في السلوكيات المرغوب فيها وقله في السلوكيات غير المرغوب فيها (سهير محمود أمين، ٢٠١٠، ٨٧).
- ٣- **التدريب على مهارات حل المشكلات:** يعد التدريب على مهارات حل المشكلات بمثابة عملية معرفية سلوكية يتمكن الأفراد بمقتضاها من تحديد واكتشاف أو ابتكار أساليب للتعامل مع مشكلات الحياة اليومية وتعتبر في الوقت ذاته عملية تعلم اجتماعي أو أسلوب للتنظيم الذاتي أو استراتيجية عامة للمواجهة يمكن تطبيقها على عدد كبير من المشكلات، ومن المعروف أن الحل الجيد للمشكلات التي تواجه الأطفال يساعدهم على تحقيق التوافق والعكس صحيح (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠، ٤٥٤)، ويركز التدريب على مهارات حل المشكلات على العمليات المعرفية التي تكمن وراء السلوك غير السوي والقصور في الإدراك، حيث يتم تدريب الأطفال على التفكير العلمي الصحيح واستبعاد التخيلات غير المنطقية (آمال عبد السميع باظة، ٢٠٠٢، ٢٧٥).
- ٤- **النمذجة:** ينبغي التمييز بين اكتساب السلوك أو تعلمه وأدائه، فأحيانا قد يكتسب الفرد السلوك ولكن لا يجد الدافعية أو القناعة أو فرص الممارسة لأدائه في الحياة بشكل طبيعي بمعنى أنه لابد من توافر قدر من الدافعية لدى الفرد وهو ما يتمثل في نتائج النمذجة (علاء الدين كفاي، ١٩٩٩، ٢٨٧).
- ٥- **التدريب التوكيدي:** وهو قدرة الشخص على التعبير الملائم عن أي انفعال فيما عدا انفعال القلق، كذلك قدرته على التعبير الإيجابي عن كثير من المشاعر الأخرى مثل الصداقة والود والإعجاب والشكر ولا يقتصر التدريب التوكيدي على تعلم التعبير عن الاحتياجات والحقوق بل يتضمن التدريب على الاتجاهات الإيجابية الدالة على الاستحسان أو التقبل وأداء الواجبات والمشاركة الإيجابية (عبد الستار إبراهيم، عبد الله عسكر، ٢٠٠٨، ٢٨٩).

٦- **التعزيز:** ويعمل التعزيز على زيادة احتمال حدوث السلوك المرغوب فيه، وقد يكون التعزيز إيجابيا أو سلبيا ويعتبر التعزيز الإيجابي أكثر فعالية مع المعاقين عقليا من خلال استخدام الأطعمة والحلوى والاستحسان الاجتماعي مثل المديح واللمسات الدالة على الرضى أو العناق والابتسام أو فيش التعزيز والاشتراك في الأنشطة. (جلال علي الجزاوي، ٢٠١١، ٢١٣).

٧- **المحاضرة:** يعتمد أسلوب المحاضرة على تقديم معلومات بطريقة منظمة لأفراد المجموعة. وهي من الأساليب الإرشادية الجماعى التعليمى حيث تعتمد أساساً على عنصر التعليم ، وإعادة التعليم من خلال إلقاء محاضرة بسيطة على أفراد العينة ويليها مناقشات جماعية ، وتهدف المحاضرات إلى تبصير وتعديل الإتجاهات.

٨- **المناقشة والحوار:** هي فنية تتيح تبادل الرأى حول موضوع المحاضرة بين الباحثان وأفراد العينة من ناحية وبين أفراد العينة وبعضهم البعض من ناحية أخرى ، مما يتيح فرصة تبادل الخبرات والتعرف على الخبرات الجديدة ومشكلات الآخرين ، مما يشعر بالإطمئنان لوجود ظروف مشابهة ، كما تتيح حرية التعبير والقدرة على ضبط النفس والميل إلى التعاون وغلبة روح المودة والصداقة وعدم الإنسياق إلى اليأس.

٩- **إعادة البناء المعرفى:** يعرف تعديل البناء المعرفى على أنه أحد الأساليب العلاجية التى تهدف إلى تعديل السلوك المعرفى ، ويقوم على مسلمة مؤداها ان الإضطرابات الإنفعالية تحدث نتيجة الانماط من التفكير غير المتكيفة وغير المنطقية وهدفها علاجى وهى تحديد هذه الأنماط واستبدالها بأخرى اكثر تكيف وتسمى إعادة البناء المعرفى ، وتتطلق هذه الفنية من أن المعتقدات والأحداث الخارجية هى المسئولة عن مشاعر وسلوك الفرد وهذا ما أكد عليه أليس وبيك ، حيث أن الناس إلى حد ما لا يتصورون فقط المشكلات .

١٠- **الواجبات المنزلية:** تلعب الواجبات المنزلية دوراً هاماً في الإرشاد المعرفي السلوكي وتتمثل هذه الفنية في تحديد مجموعة من السلوكيات والمهارات التي يتعين أداؤها من قبل الفرد، ويتم تحديدها في نهاية كل جلسة وان تتم بصورة تدريجية ومن السهل البسيط إلى السلوك المركب على ألا يتم الانتقال من نمط سلوكي معين إلى الآخر حتى يتم التأكد من نجاح تنفيذ الخطوات السابقة (سهير محمود أمين، ٢٠١٠، ٨٩).

وفي ضوء جميع ما سبق لمس الباحثان حساسية أساليب مواجهة الضغوط وأهميتها بشكل عام، ومدى إمكانية تمهيتها لدى طلاب الجامعة على وجه الخصوص، لذلك فقد تساءل الباحثان عن فعالية التدخل باستخدام أسلوب يتضمن فنيات متنوعة وشاملة للجوانب المعرفية السلوكية كالإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى هذه الفئة؛ خاصة وأن هذه الفئة تتعرض لقدر لا بأس به من الضغوط بأنواعها المختلفة التي قد تتطلب تدخلاً إرشادياً في هذه المرحلة الحساسة.

مشكلة الدراسة:

قام الباحثان بدراسة استطلاعية على بعض كليات جامعة اسوان بهدف التعرف على القصور في أساليب مواجهة الضغوط لديهم، ومن خلال التحليل الكمي والكيفي لاستجابات أفراد العينة، فقد أشارت نتائج التحليل إلى وجود قصور في أساليب مواجهة الضغوط لدى أكثر من ٧٠٪ من طلاب الجامعة تمثلت في الأساليب التالية: التنفيس الانفعالي، الاسترخاء والانفصال الذهني، البحث عن اثابات بديلة، المواجهة وتأكيد الذات، تحمل المسؤولية، التحليل المنطقي، التركيز على الحل؛ حيث جاءت هذه النتيجة مطابقة لاستنتاجات الباحثين النظرية.

كما أشارت الاحصاءات المتوافرة بالمراكز البحثية إلى وجود قصور وضعف في أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة بشكل عام؛ حيث تعدت النسبة ما يزيد عن ٨٠٪ من طلاب الجامعة؛ وهذا ما جعل الباحثان يقومان بإعداد

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنميتها؛ وفي ضوء ما أثارته مشكلة الدراسة الحالية، يمكن بلورة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

"ما فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في تنمية بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية؟".

▪ هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى تنمية بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وذلك عن طريق إعداد وتطبيق برنامج ارشادي معرفي سلوكي والتحقق من فعالية البرنامج في تحقيق هذا الهدف، ومدى استمرار اثره بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة.

▪ أهمية الدراسة:

ترجع اهمية الدراسة الحالية نظرياً وتطبيقياً الى النقاط التالية:

١. كونها تمس شريحة مهمة من فئات المجتمع المصري الا وهي شريحة طلاب الجامعة.

٢. كونها تتناول مشكلة خاصة بطلاب الجامعة الا وهي مشكلة اساليب مواجهة الضغوط النفسية.

٣. تسليط الضوء على بعض هذه الأساليب لدى طلاب الجامعة كونها طرفاً وعنصراً شائعاً في هذه المرحلة.

٤. اثاره انتباه القائمين على المؤسسات الجامعية لخطورة هذه المشكلة.

٥. ان تقديم برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تنمية اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة يمكن ان يستفيد منه الباحثون والطلاب في هذا المجال.

٦. ان الدراسة الحالية يمكن ان تستفيد منها مؤسسات التوجيه والارشاد النفسي والمؤسسات الجامعية.

مصطلحات الدراسة:

أولاً- أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

يعتبر محمد هلال (٢٠٠٦، ١٠٩) الضغوط النفسية مجرد تغيرات طبيعية تهيئ الفرد للتوافق مع الظروف السيئة التي تمثل تهديداً له وهي ظواهر سلوكية وثيقة الصلة ببعضها، بما يعني أنها حالة من التوتر الجسدي والنفسي التي تعترى الفرد عندما تقتصر على أحداث ومواقف تستلزم منة مطالب تكيفية قد تكون فوق احتمالة وامكاناتة وان الضغط للحدث الواحد يختلف من شخص لآخر ويتوقف ذلك على مدى ادراك الفرد لقدرته على السيطرة والتحكم على الموقف وذلك في ضوء امكانياتة الشخصية وخبراته وما يتوفر لديه من مصادر المساندة الاجتماعية الاخرى.

لذلك تم تعريف أساليب مواجهة الضغوط إجرائياً في هذه الدراسة بأنها: "الجهود المعرفية والانفعالية والسلوكية الواعية التي يفضلها الفرد و يراها مناسبة لقدراته وامكانياته بغرض مواجهة الضغوط للتغلب على حالة التوتر النفسي والجسمي المصاحبة للضغوط التي يتعرض لها من وجهة نظره الخاصة".

ثانياً- البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي:

يعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه: "برنامج مخطط ومنظم للتدخل من خلال بعض الفنيات المعرفية وبعض الفنيات السلوكية بغرض إحداث تغيير معرفي من خلال تغير التقييمات الفردية ونماذج التفكير، وتغيير سلوكي من خلال تعديل السلوكيات غير المرغوب فيها؛ وذلك بغرض تنمية أساليب مواجهة الضغوط كما يقيسها المقياس الحالي لدي طلاب الجامعة".

▪ فروض الدراسة:

تحدد فروض الدراسة في التالي:

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة لصالح المجموعة التجريبية.

٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة لصالح القياس البعدي.

٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

٥. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

▪ خطة الدراسة واجراءاتها:

أولاً- منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة المنهج التجريبي؛ حيث يعتبر البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي هو المتغير المستقل، واساليب مواجهة الضغوط النفسية هو المتغير التابع، لذا سيلجأ الباحثان الى التصميم التجريبي ذي المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة.

ثانياً- عينة الدراسة:

١. العينة الاستطلاعية: تتضمن عينة الدراسة الحالية من ٤٠٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعة تم اختيارهم عشوائياً بحيث تكون ممثلة لطلاب الجامعة، وكان الغرض من هذه العينة هو حساب الصلاحية السيكومترية للمقياس المستخدم في الدراسة الحالية.
٢. العينة التجريبية: تتكون عينة الدراسة التجريبية من ١٠٠ فرد تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وتتكون من ٥٠ طالب، والمجموعة الضابطة وتتكون من ٥٠ طالب أيضاً؛ حيث تم تحقيق التكافؤ بينهما في اساليب مواجهة الضغوط النفسية موضع الدراسة.

ثالثاً- ادوات الدراسة:

١. مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية: اعداد: الباحثان

أثبتات ألفا كرونباخ :

تم تطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها ٤٠٠ طالب وطالبة؛ حيث تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، حيث يفيد معامل ألفا في الحالات التي يرغب فيها الباحث حساب خطأ محتوى العينة تمهيداً لحساب المعايير؛ حيث يشير إرتفاع معامل ألفا الى أن مفردات المقياس الواحد تمثل وتعبّر عن مضمون واحد، وللتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات الناتجة باستخدام هذه المعادلة.

جدول (١) : ثبات أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط باستخدام

معادلة ألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا
أولاً: التنفيس الانفعالي	١٠	٠,٧٠

٠,٧١	١٠	ثانياً: الإسترخاء والإنفصال الذهنى
٠,٦٥	١٠	ثالثاً: البحث عن إثباتات بديلة
٠,٧٩	١٠	رابعاً: المواجهة وتأكيد الذات
٠,٧١	١٠	خامساً: تحمل المسؤولية
٠,٧٦	١٠	سادساً: التحليل المنطقى
٠,٧٠	١٠	سابعاً: التركيز على الحل
٠,٧٤	٧٠	الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط قيم مرتفعة حيث تراوحت قيم معامل الثبات بين ٠,٦٥ و ٨٣ وكانت قيمة ألفا للدرجة الكلية للمقياس ٠,٧٤ وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

ب-الصدق التمييزي:

قام الباحثان بعد تطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها ٤٠٠ من الطلاب بترتيب درجات العينة ترتيباً تصاعدياً على الدرجة الكلية وكل بعد من أبعاد المقياس على حدة، ثم تمت المقارنة بين درجات الإربعى الأعلى والإربعى الأدنى فى الدرجة الكلية وكل بعد من الأبعاد على حدة كما بالجدول (٢).

جدول (٢): دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعى الأعلى والأدنى على

مقياس اساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإربعى الأعلى		الإربعى الأدنى		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	٨,١٧	٥,٠٠	٢٠,٧٣	٣,٥٢	١٥,٩٢	أولاً: التنفيس الانفعالى
٠,٠١	١٢,٤٨	٥,٠٠	٢٠,٤٣	٣,١٥	١٥,٠٠	ثانياً: الإسترخاء والإنفصال الذهنى
٠,٠١	١٢,٧٤	٣,٤٤	٢٣,٨٨	٣,١٣	١٨,١٦	ثالثاً: البحث عن إثباتات بديلة
٠,٠١	٧,٣٣	١,٤٣	٢٨,١٦	٢,٦٠	٢٢,١٠	رابعاً: المواجهة وتأكيد الذات
٠,٠١	٨,٠٢	٥,٣٩	١٨,٥٥	٤,٥٠	١٦,٣١	خامساً: تحمل المسؤولية

سادساً: التحليل المنطقي	٢٢,٣٤	٤,٣١	٢٦,٤٤	٥,٣٣	١٠,٩٠	٠,٠١
سابعاً: التركيز على الحل	٢٢,٢١	٣,٨١	٢٦,٧٧	٢,٤٤	١٠,٩٥	٠,٠١
الدرجة الكلية	٢٧٢,٨	١٤,٢٤	٣٣٤,٩٦	١٧,٠٠	٢٩,٢١	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على جميع أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد.

ج- الإتساق الداخلي:

قام الباحثان بعد تطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها ٤٠٠ من الطلاب، ثم تم إيجاد التجانس الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعة عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٣): الإتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
أولاً: التنفيس الانفعالي	٠,٤٣**
ثانياً: الإسترخاء والإنفصال الذهني	٠,٥٨**
ثالثاً: البحث عن إثبات بديلة	٠,٥٦**
رابعاً: المواجهة وتأكيد الذات	٠,٤٠**
خامساً: تحمل المسؤولية	٠,٦٠**
سادساً: التحليل المنطقي	٠,٥٨**
سابعاً: التركيز على الحل	٠,٦٤٣**

يتضح من الجدول السابق تحقق الإتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط؛ حيث أن معاملات ارتباط أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يؤكد على صدق الإتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

٢. البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي (اعداد الباحثان)

أولاً: الفئة المُستهدفة من البرنامج: صُمم هذا البرنامج ليُطبق على عينة من طلاب الجامعة لتنمية أساليب مواجهة الضغوط لديهم .

ثانياً : أهداف البرنامج : للبرنامج أهداف عديدة نستعرضها فيما يلي :-

١- الأهداف العامة وتتضمن :

أ. هدف إنمائي : ويتمثل في العمل على تنمية أساليب مواجهة الضغوط لخفض اعاقاة الذات لدى طلاب الجامعة.

ب. هدف وقائي : ويتمثل في إكساب طلاب الجامعة بعض الفنيات المعرفية والسلوكية التي تساعدهم على تنمية اساليب مواجهة الضغوط النفسية لديهم وتمكنهم من التغلب على إعاقة الذات وتزيد من قدرتهم على التعامل الجيد والفعال فى حياتهم

ج. الأهداف الاجرائية: تم تحقيق الأهداف الرئيسية للبرنامج من خلال الأهداف الاجرائية الآتية :

١. أن يعرف أفراد العينة أساليب مواجهة الضغوط ومكوناتها.

٢. أن يُقدر أفراد العينة أهمية التدريب على أساليب مواجهة الضغوط للتقليل من اعاقاة الذات .

٣. أن يكتسب أفراد العينة من خلال الفنيات المعرفية المهارات التي تمكنهم من تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية وخفض إعاقة الذات لديهم.

٤. أن يكتسب أفراد العينة من خلال الفنيات السلوكية المهارات التي تمكنهم من تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية وخفض إعاقة الذات لديهم.

ثالثاً : أهمية البرنامج :

ترجع أهمية البرنامج إلى العينة التي يتناولها الا وهي طلاب الجامعة ومافي هذه المرحلة من مشكلات واضطرابات والمرحلة العمرية، فهو موجه إلى الأفراد

الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وذلك من أجل تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لديهم.

١-ينمى لدى أفراد العينة (التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية - الدفاع عن النفس والحقوق المشروع - رفض المطالب غير المعقولة).

٢-يقدم البرنامج عدداً من المعارف والخبرات اللازمه لخفض مستوى الضغوط النفسية عن طريق التدريب على تنمية اساليب مواجهة الضغوط النفسية .

٣- يساهم وجود هذا البرنامج فى إثراء المكتبة السيكولوجية بالبرامج الإرشادية التى تهتم بمرحلة طلاب الجامعة.

رابعًا : أسس بناء البرنامج:

١- الحرص على إقامة علاقة إرشادية يسودها الثقة والألفة والتعاون بين المرشد والمسترشدين .

٢- المرحلة الدراسية للأفراد المشاركين وخصائص المرحلة العمرية التى يمرون بها ومطالبها.

٣- مراعاة الخصائص النفسية والإنفعالية للمسترشدين الطلاب.

٤- مراعاة الفروق بين الجنسين .

٥- الأخذ بعين الإعتبار نوع المشكلة وطبيعتها .

٦- واقعية البرنامج وإمكانية تطبيقه وتعميم الفائدة منه .

٧- مرونة السلوك الإنسانى وقابليته للتعديل والتغيير .

٨- أن يُعدّل البرنامج تبعاً لحالة المتدربين وإحتياجاتهم .

خامسًا : مصادر بناء البرنامج :

١-الإطار النظرى الذى استقى منه الباحثان مادتها العلمية حول الموضوع .

٢- والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة .

٣- المقاييس والأدوات المستخدمة فى هذه الدراسات.

٤-الدراسة الإستطلاعية التى تمت على أفراد العينة الإستطلاعية .

٥- تحليل محتوى البرامج الإرشادية التي تناولت التدريب اعلى تنمية اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الفئات المختلفة والإستفادة منها فى عمل جلسات البرنامج الإرشادى ، مع الأخذ بعين الإعتبار أن محتوى البرامج الإرشادية يختلف بإختلاف المشكلة والأهداف والعمر الزمنى لأفراد العينة

سادساً: الأساس النظري للبرنامج :

وهذا النوع من الارشاد النفسى أفسح المجال لظهور فنيات ارشادية متنوعة .فهو يعمل على الدمج بين الإرشادالمعرفى بفنياته المتعددة والإرشاد السلوكى بما يضمه من فنيات ويعمد إلى التعامل مع الإضطرابات المختلفة من منظور ثلاثى الأبعاد ،إذ يتعامل معها معرفياً وإنفعالياً وسلوكياً بحيث يستخدم العديد من الفنيات سواءً من المنظور المعرفى او الإنفعالى أو السلوكى، كما يعمد إلى إقامة علاقة إرشادية تعاونية بين المرشد والمسترشد لذلك فهو يناسب طلاب الجامعة.

ويتحدد فى هذا النوع من الإرشاد المسئولية لدى المسترشد عن كل ما يعتقد فيه من أفكار مشوهة ، وإعتقادات لا عقلانية مختلة وظيفياً تعد هى المسئولة فى المقام الأول عن تلك الإضطرابات التى يعانى منها المسترشد وما يترتب عليها من ضيق وكرب . وبنفس المنطق يتحمل المرشد مسئولية شخصية فى إحداث التغير للمسترشد من خلال تصحيح الأفكار المشوهة والإعتقادات اللاعقلانية وتعديلها وإستبدالها بأخرى تتسم بالعقلانية والتواؤمية.

لذلك فهو يعمل على تكوين منظور جديد لدى الفرد يتم تدعيمه وتعزيزه عن طريق ممارسة الفرد لأنماط سلوكية جديدة،وتتحدد أهداف هذا النمط الإرشادى فى تعليم المسترشد أن يصح أداءاته المعرفية الخاطئة والمشوهة ، وفى تغيير معتقاداته المختلة وظيفياً والتى تعرضه لخبرات مشوهة ، أى أن تلك الأهداف تتمثل فى تصحيح التشغيل الخاطئ للمعلومات وفى تعديل الأفكار والإعتقادات

والإفتراضات المختلفة وظيفياً والتي تعمل على الإبقاء على أنماط السلوك والإنفعالات.

سابعاً: الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج :

يمكننا توضيح الفنيات التي أعتمد عليها هذا البرنامج فيما يلي:

١- الفنيات المعرفية: وهى الفنيات التى تساعد العميل على تغيير أفكاره اللاعقلانية ، فضلاً عن كيفية إستخدام الطريقة المنطقية وتقبل الواقع ؛ وتتمثل أهم هذه الفنيات فيما يلي :

أ -المحاضرة: يعتمد أسلوب المحاضرة على تقديم معلومات بطريقة منظمة لأفراد المجموعة. وهى من الأساليب الإرشادية الجماعى التعليمى حيث تعتمد أساساً على عنصر التعليم ، وإعادة التعليم من خلال إلقاء محاضرة بسيطة على أفراد العينة ويليها مناقشات جماعية ، وتهدف المحاضرات إلى تبصير وتعديل الإتجاهات.

ب- المناقشة والحوار : هى فنية تتيح تبادل الرأى حول موضوع المحاضرة بين الباحثان وأفراد العينة من ناحية وبين أفراد العينة وبعضهم البعض من ناحية أخرى ، مما يتيح فرصة تبادل الخبرات والتعرف على الخبرات الجديدة ومشكلات الآخرين ، مما يشعر بالإطمئنان لوجود ظروف مشابهة ، كما تتيح حرية التعبير والقدرة على ضبط النفس والميل إلى التعاون وغلبة روح المودة والصدقة وعدم الإنسياق إلى اليأس.

ج- إعادة البناء المعرفى : يعرف تعديل البناء المعرفى على أنه أحد الأساليب العلاجية التى تهدف إلى تعديل السلوك المعرفى ، ويقوم على مسلمة مؤداها ان الإضطرابات الإنفعالية تحدث نتيجة الانماط من التفكير غير المنكيفة وغير المنطقية وهدفها علاجى وهى تحديد هذه الأنماط واستبدالها بأخرى اكثر تكيف وتسمى إعادة البناء المعرفى ، وتتطلق هذه الفنية من أن المعتقدات والأحداث الخارجية هى المسئولة عن مشاعر وسلوك الفرد

وهذا ما أكد عليه أليس وبيك ، حيث أن الناس إلى حد ما لا يتصورون فقط المشكلات .

د- لعب الدور: تتجلى أهمية هذه الفنية فى أنها توفر فرصة للتعلم والتدريب على مواجهة المواقف والتصرف فيها بطريقة جيدة.

٢-**الفنيات السلوكية:** وهى فنيات تساعد العميل على التخلص من السلوك المختل وظيفياً وحثه على تغيير أو تعديل سلوكه ومعارفه ومفاهيمه المتعددة عن ذاته وعن الآخرين والعالم، وتتضمن ما يلي:

أ- الواجبات المنزلية : وهى واجبات يطلبها الباحثان من أفراد المجموعة الإرشادية . تتمثل فى القيام ببعض السلوكيات فى الحياة اليومية ، لتطبيق ما تعلموه فى جلسات التدريب أى القيام بعدد من السلوكيات التي تعمل على تنمية اساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ب- فنية التعزيز الإيجابى :يعنى إثابة الفرد على السلوك الإيجابى مما يعززه ويدعمه ويدفعه لتكرار نفس السلوك إذا ما تكرر الموقف ، ومن أشكاله التعزيز المادى والمعنوى ، وهو يؤدي إلى شعور الفرد بالرضا عندما يقوم بالسلوك المرغوب ، وكلما كان التعزيز قوياً ومرغوباً كلما أدى ذلك إلى سرعة تعديل وثبات السلوك من أجل الحصول عليه ، ومن العوامل التي تزيد من سرعة التعزيز الحاجة إليه وسرعة تقديمه بقدر معقول .

٣-**الفنيات الوجدانية:** وهى فنيات تتناول مشاعر العميل وأحاسيسه والمواقف الصادقة المتعلقة بمشكلة العميل وتستخدم لتغيير قيم العميل المحوريه؛ وتتضمن النمذجة وهى أن يعرض الباحثان أمام افراد المجموعة التجريبية اساليب مواجهة الضغوط النفسية بشكل مباشر فيستمع إليها ويقوم بتكرار أو تقليد السلوك .

ثامناً: جلسات البرنامج :

فيما يلي جدول يوضح مراحل البرنامج والجلسات التي تشتمل عليها كل مرحلة، يلي ذلك عرض مفصل لجلسات البرنامج من حيث أهدافها وفتياتها وإجراءاتها.

جدول (٤) : مراحل البرنامج وجلساته

رقم الجلسة	الجلسات ومحتواها	عنوان الجلسة	مراحل البرنامج
١	تمهيد وتعارف	التمهيدية	المرحلة الأولى
٢	الضغوط النفسية وأعراضها.	أعراض الضغوط النفسية	
٣	الضغوط النفسية ومخاطرها .	مخاطر الضغوط النفسية	
٤	أهمية التغلب على الضغوط النفسية	أهمية مواجهة الضغوط	
٥	مقاومة الضغوط .	مقاومة الضغوط	
٦	التحكم في الضغوط .	التحكم في الضغوط	المرحلة الثانية
٧	قائمة الحقوق التوكيدية	التوكيدية (١)	
٨	رفض الاستغلال والمطالب غير المعقولة .	التوكيدية (٢)	
٩	الدفاع عن الحقوق المشروعة (الخاصة).	الحقوق الخاصة	
١٠	الدفاع عن الحقوق المشروعة (العامة).	الحقوق العامة	
١١	التعرف على مشاعرنا الايجابية والسلبية	المشاعر الإيجابية (١)	المرحلة الثالثة
١٢	التعبير عن المشاعر الإيجابية .	المشاعر الإيجابية (٢)	
١٣	التعبير عن المشاعر السلبية .	المشاعر السلبية	
١٤	إعادة البناء المعرفي .	التشكيل المعرفي	
١٥	أهمية التعبير عن الآراء الشخصية والمعتقدات .	أهمية التعبير عن الآراء	
١٦	التدريب على التعبير عن الآراء والمعتقدات	التدريب على التعبير	

رقم الجلسة	الجلسات ومحتواها	عنوان الجلسة	مراحل البرنامج
١٧	الشجاعة الأدبية والمصارحة .	الشجاعة الأدبية	المرحلة الرابعة
١٨	الجوانب غير اللفظية في التوكيد	التوكيد غير اللفظي	
١٩	مواقف تدريبيهة	إعادة التدريب (١)	
٢٠	مواقف تدريبيهة	إعادة التدريب (٢)	
٢١	الختامية وتقييم البرنامج	الختامية	

نتائج الدراسة:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان إختبار "ت" للمجموعات غير المرتبطة؛ حيث كانت النتائج - بعد تحقق شروط "ت" - كما بالجدول (٥).

جدول (٥) : الفروق بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس القبلي

الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	ع	م	ن	المجموعة	أساليب مواجهة الضغوط
غير دالة	١,٣٣	٩٨	١,٥٦	١٧,٦٨	٥٠	ضابطة	التنفيس الانفعالي
			١,٤٤	١٧,٢٨	٥٠	تجريبية	
غير دالة	٠,٢٤	٩٨	٠,٨٥	٢٨,٣٨	٥٠	ضابطة	الاسترخاء والانفصال الذهني
			٠,٨٣	٢٨,٤٢	٥٠	تجريبية	
غير دالة	٠,١٦	٩٨	١,٢٧	٢٣,٠٦	٥٠	ضابطة	البحث عن إثابات بديلة
			١,١٨	٢٣,١٠	٥٠	تجريبية	
غير دالة	٠,٢٥	٩٨	٠,٨١	٢٨,٣٨	٥٠	ضابطة	المواجهة وتأكيد الذات
			٠,٧٨	٢٨,٤٢	٥٠	تجريبية	
غير دالة	٠,٢٤	٩٨	٠,٨٠	٢٨,١٨	٥٠	ضابطة	تحمل المسؤولية
			٠,٨٤	٢٨,٢٢	٥٠	تجريبية	
غير دالة	٠,٤٨	٩٨	٠,٨٨	٢٨,٢٦	٥٠	ضابطة	التحليل المنطقي

			٠,٨٠	٢٨,١٨	٥٠	تجريبية	التركيز على الحل
غير دالة	٠,٣٥	٩٨	٠,٨١	٢٨,١٤	٥٠	ضابطة	
			٠,٩٠	٢٨,٢٠	٥٠	تجريبية	

حيث ن هي عدد افراد العينة.

و م هي المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة.

و ع هي الانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة.

ويتضح من الجدول عدم وجود دلالة للفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي مما يعني تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات التابعة المتمثلة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وذلك قبل استخدام البرنامج المقترح، وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة لصالح المجموعة التجريبية ". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان إختبار "ت" للمجموعات غير المرتبطة؛ حيث كانت النتائج كما بالجدول (٦).

جدول (٦) : الفروق بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

الدالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	ع	م	ن	المجموعة	أساليب مواجهة الضغوط
٠,٠١	٨٠,٠٩	٩٨	١,٥٦	١٧,٦٨	٥٠	ضابطة	التنفس الانفعالي
			١,١٨	٣٩,٨٠	٥٠	تجريبية	
٠,٠١	٤٨,٦٩	٩٨	٠,٨٥	٢٨,٣٨	٥٠	ضابطة	الاسترخاء والانفصال الذهني
			٣,٥٩	٥٣,٨٠	٥٠	تجريبية	
٠,٠١	٦٧,٦٨	٩٨	١,٢٧	٢٣,٠٦	٥٠	ضابطة	البحث عن إثباتات بديلة
			١,٢٣	٣٩,٩٦	٥٠	تجريبية	
٠,٠١	٤٥,٥٦	٩٨	٠,٨١	٢٨,٣٨	٥٠	ضابطة	المواجهة وتأكيد الذات
			٣,٦٤	٥٢,٤٢	٥٠	تجريبية	

الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	ع	م	ن	المجموعة	أساليب مواجهة الضغوط
٠,٠١	٥١,٣٦	٩٨	٠,٨٠	٢٨,١٨	٥٠	ضابطة	تحمل المسؤولية
			٣,٢٧	٥٢,٦٦	٥٠	تجريبية	
٠,٠١	٣٦,٣٩	٩٨	٠,٨٨	٢٨,٢٦	٥٠	ضابطة	التحليل المنطقي
			٤,٣١	٥٠,٨٨	٥٠	تجريبية	
٠,٠١	٦٠,٣	٩٨	٠,٨١	٢٨,١٤	٥٠	ضابطة	التركيز على الحل
			٢,٨٧	٥٣,٦٠	٥٠	تجريبية	

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في جميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية عند مستوى ٠,٠١ لصالح المجموعة التجريبية، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية المتمثلة في الدراسة الحالية في كل من: التنفيس الانفعالي، والاسترخاء والانفصال الذهني، والبحث عن إثبات بديلة، والمواجهة وتأكيد الذات، وتحمل المسؤولية، والتحليل المنطقي، والتركيز على الحل، وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني.

ثانياً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان إختبار "ت" للمجموعات المرتبطة؛ حيث كانت النتائج كما بالجدول (٧).

جدول (٧) : الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدى

الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	ع	م	ن	القياس	أساليب مواجهة الضغوط
٠,٠١	٨٤,٨٨	٤٩	١,٤٤	١٧,٢٨	٥٠	قبلي	التنفيس الانفعالي
			١,١٨	٣٨,٨٠	٥٠	بعدي	
٠,٠١	٤٨,٥٤	٤٩	٠,٨٤	٢٨,٤٢	٥٠	قبلي	الاسترخاء والانفصال الذهني
			٣,٥٩	٥٣,٨٠	٥٠	بعدي	
٠,٠١	٧٣,١٨	٤٩	١,١٨	٢٣,١٠	٥٠	قبلي	البحث عن إثباتات بديلة
			١,٢٣	٣٩,٩٦	٥٠	بعدي	
٠,٠١	٤٥,٠٣	٤٩	٠,٧٨	٢٨,٤٢	٥٠	قبلي	المواجهة وتأكيد الذات
			٣,٦٤	٥٢,٤٢	٥٠	بعدي	
٠,٠١	٥٢,٨٣	٤٩	٠,٨٤	٢٨,٢٢	٥٠	قبلي	تحمل المسؤولية
			٣,٢٧	٥٢,٦٦	٥٠	بعدي	
٠,٠١	٣٥,٧٧	٤٩	٠,٨٠	٢٨,١٨	٥٠	قبلي	التحليل المنطقي
			٤,٣١	٥٠,٨٨	٥٠	بعدي	
٠,٠١	٦٢,٠٩	٤٩	٠,٩٠	٢٨,٢٠	٥٠	قبلي	التركيز على الحل
			٢,٨٧	٥٣,٦٠	٥٠	بعدي	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى في جميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية عند مستوى ٠,٠١ لصالح القياس البعدى، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية المتمثلة في الدراسة الحالية في كل من: التنفيس الانفعالي، والاسترخاء والانفصال الذهني، والبحث عن إثباتات بديلة، والمواجهة وتأكيد الذات، وتحمل المسؤولية، والتحليل المنطقي، والتركيز على الحل، وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة ". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان إختبار "ت" للمجموعات المرتبطة؛ حيث كانت النتائج كما بالجدول (٨).

جدول (٨) : الفروق بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة

في القياسين القبلي والبعدي

الدالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	ع	م	ن	القياس	أساليب مواجهة الضغوط
غير دالة	٠,٨٢	٤٩	١,٥٦	١٧,٦٨	٥٠	قبلي	التنفيس الانفعالي
			١,٣٤	١٧,٤٦	٥٠	بعدي	
غير دالة	١,٥٠	٤٩	٠,٨٥	٢٨,٣٨	٥٠	قبلي	الاسترخاء والانفصال الذهني
			٠,٨٦	٢٨,٦٠	٥٠	بعدي	
غير دالة	٠,٦٧	٤٩	١,٢٧	٢٣,٠٦	٥٠	قبلي	البحث عن إثباتات بديلة
			١,٠٧	٢٣,٢٢	٥٠	بعدي	
غير دالة	٠,٠٠	٤٩	٠,٨٠	٢٨,٣٨	٥٠	قبلي	المواجهة وتأكيد الذات
			٠,٨٠	٢٨,٣٨	٥٠	بعدي	
غير دالة	٠,٨٦	٤٩	٠,٨٠	٢٨,١٨	٥٠	قبلي	تحمل المسؤولية
			٠,٧٩	٢٨,٣٠	٥٠	بعدي	
غير دالة	٠,٧٠	٤٩	٠,٨٨	٢٨,٢٦	٥٠	قبلي	التحليل المنطقي
			٠,٧٥	٢٨,١٨	٥٠	بعدي	
غير دالة	٠,٠٠	٤٩	٠,٨١	٢٨,١٤	٥٠	قبلي	التركيز على الحل
			١,١١	٢٨,١٤	٥٠	بعدي	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في أي من أساليب مواجهة الضغوط النفسية المذكورة؛ مما يعني أن الفروق لدى أفراد

المجموعة راجعة إلى برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي المستخدم، كما تتحقق صحة الفرض الرابع كذلك.

خامساً: نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة ". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان إختبار "ت" للمجموعات المرتبطة؛ حيث كانت النتائج كما بالجدول (٩).

جدول (٩) : الفروق بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية

في القياسين البعدي والتتبعي

أساليب مواجهة الضغوط	القياس	ن	م	ع	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
التنفس الانفعالي	قبلي	٥٠	٣٩,٨٠	١,١٨	٤٩	٠,٩٣	غير دالة
	بعدي	٥٠	٣٩,٦٠	٠,٦١			
الاسترخاء والانفصال الذهني	قبلي	٥٠	٥٣,٨٠	٣,٥٩	٤٩	٣,٢٨	٠,٠١
	بعدي	٥٠	٥٥,٩٢	٢,٥٢			
البحث عن إثباتات بديلة	قبلي	٥٠	٣٩,٩٦	١,٢٣	٤٩	٠,١٥	غير دالة
	بعدي	٥٠	٣٩,٩٢	١,٤١			
المواجهة وتأکید الذات	قبلي	٥٠	٥٢,٤٢	٣,٦٤	٤٩	٣,٣٢	٠,٠١
	بعدي	٥٠	٥٤,٤٠	٢,٥٠			
تحمل المسؤولية	قبلي	٥٠	٥٢,٦٦	٣,٢٧	٤٩	٠,١٣	غير دالة
	بعدي	٥٠	٥٢,٥٨	٣,١٥			
التحليل المنطقي	قبلي	٥٠	٥٠,٨٨	٤,٧١	٤٩	١,٣٦	غير دالة
	بعدي	٥٠	٤٩,٦٠	٥,١٣			
التركيز على الحل	قبلي	٥٠	٥٣,٦٠	٢,٨٧	٤٩	٠,٨٥	غير دالة
	بعدي	٥٠	٥٤,١٤	٢,٦٧			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في أي من أساليب مواجهة الضغوط النفسية المذكورة، مما يعني استمرار أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية المتمثلة في الدراسة الحالية في كل من: التنفيس الانفعالي، والاسترخاء والانفصال الذهني، والبحث عن إثبات بديلة، والمواجهة وتأكيد الذات، وتحمل المسؤولية، والتحليل المنطقي، والتركيز على الحل، وذلك بعد انتهاء البرنامج خلال فترة المتابعة، كما تتحقق صحة الفرض الخامس.

تفسير نتائج الدراسة:

بالنسبة لتفسير نتائج الفرضين الأول؛ ينص الفرض الأول على: "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان إختبار "ت" للمجموعات غير المرتبطة؛ حيث كانت النتائج - بعد تحقق شروط "ت" - كما بالجدول (٥)؛ حيث يتضح من الجدول عدم وجود دلالة للفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي مما يعني تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات التابعة المتمثلة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وذلك قبل استخدام البرنامج المقترح، وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول، ويفسر ذلك بنجاح وتحقق الضبط التجريبي المطلوب حسب منهج الدراسة وشروط تصميمها التجريبي.

أما بالنسبة لتفسير نتائج الفرضين الثاني والثالث؛ ينص الفرض الثاني على: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم

الباحثان إختبار "ت" للمجموعات غير المرتبطة؛ حيث كانت النتائج كما بالجدول (٦)؛ حيث يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في جميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية عند مستوى ٠,٠١ لصالح المجموعة التجريبية، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية المتمثلة في الدراسة الحالية في كل من: التنفيس الانفعالي، والاسترخاء والانفصال الذهني، والبحث عن إثبات بديلة، والمواجهة وتأكيد الذات، وتحمل المسؤولية، والتحليل المنطقي، والتركيز على الحل، وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني.

كما ينص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان إختبار "ت" للمجموعات المرتبطة؛ حيث كانت النتائج كما بالجدول (٧)؛ حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في جميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية عند مستوى ٠,٠١ لصالح القياس البعدي، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية المتمثلة في الدراسة الحالية في كل من: التنفيس الانفعالي، والاسترخاء والانفصال الذهني، والبحث عن إثبات بديلة، والمواجهة وتأكيد الذات، وتحمل المسؤولية، والتحليل المنطقي، والتركيز على الحل، وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث.

وترجع هذه الفعالية - من وجهة نظر الباحثين - إلى الفنيات المستخدمة في البرنامج الحالي؛ حيث أن الفنيات الوجدانية المستخدمة تناولت بشكل أساسي التعبير عن المشاعر والاحاسيس والمواقف الصادقة المتعلقة بمواجهة الضغوط؛

مما يؤدي إلى نوع من أنواع "التنفيس الانفعالي"، كما أن استخدام النمذجة كفنفة مع أفراد المجموعة التجريبية يقوي القدرة علي "المواجهة وتأكيد الذات" كأسلوبين أساسيين من أساليب مواجهة الضغوط المستهدفة بالبرنامج الحالي.

حيث أن فنية لعب الدور يمكن استخدامها للتعرف على الأفكار الكامنة لدى الفرد فهي تساعد على اكتساب خبرات جديدة؛ وتساعد بدورها في تغيير الأفكار السلبية والسلوكيات غير الملائمة لديه، حيث يتعلم الفرد خبرات جديدة تسهم في تغيير أفكاره ومشاعره مما يساعده على تعلم المواقف بكل ثقة (طه عبد العظيم حسين، ٢٠٠٧، ٢٧٩)، ويتفق الباحثان مع علاء الدين كفاي (١٩٩٩) أنه ينبغي التمييز بين اكتساب السلوك أو تعلمه وأدائه، فأحيانا قد يكتسب الفرد السلوك ولكن لا يجد الدافعية أو القناعة أو فرص الممارسة لأدائه في الحياة بشكل طبيعي بمعنى انه لا بد من توافر قدر من الدافعية لدى الفرد وهو ما يتمثل في نتائج النمذجة كفنفة من فنيات البرنامج الحالي، وبالتالي فعالية البرنامج.

أما بالنسبة لفنيات المعرفة فقد أسهمت - من وجهة نظر الباحثين - في تنمية بعض أساليب مواجهة الضغوط أيضاً؛ حيث يختلف مفهوم الضغط من شخص لآخر وما يعتبر ضاغطاً بالنسبة للبعض، لا يعتبر ضاغطاً بالنسبة للآخرين، فإن مصطلح الضغط مجرد، ويختلف بحسب رد فعل الكائن الحي تجاه الأحداث التي يمر بها والمثيرات الضاغطة التي يتعرض لها، فاعتبار حدث ما ضاغطاً يعتمد على الإدراك المعرفي للموقف من قبل الفرد؛ فالمعالم الموضوعية للأحداث تتأثر بالتفسيرات الذاتية للأشخاص، وهو ما يحدث التأثير النفسي لهذه الأحداث عندهم (حسن عبد المعطى، ٢٠٠٦، ٥٦).

لذلك فإن الفنيات المعرفية ومنها إعادة البناء المعرفي من خلال "حل المشكلات" أسهمت في تعديل السلوك المعرفي المتمثل في التحليل المنطقي والتركيز على الحل، كما أن لعب الدور أسهم في تنمية القدرة على "تحمل المسؤولية" من خلال المواقف المختلفة، هذا بالإضافة إلى أن فنياتي "المحاضرة"

و"المناقشة والحوار" اللتان "تسهمان في تنمية القدرة على "الاسترخاء والانفصال الذهني".

حيث ثبت وفقاً لـ "رفاه على مهدي" (٢٠١١) وجود علاقات قوية بين أسلوب المواجهة وبعض الجوانب المعرفية مثل طريقة تفكير الفرد؛ حيث يوصي خالد عبد الله، و عمر محمد (٢٠١٥) بضرورة التوعية والتثقيف المستمر للطلاب لتحقيق الصحة النفسية فيما يتعلق بمواجهة الضغوط، مما حدا بالباحثين بوضع أهمية خاصة للفنيات المعرفية المتمثلة في المحاضرة والمناقشة والحوار جنباً إلى جنب مع فنيات التعزيز.

أما بالنسبة للفنيات السلوكية كالتعزيز والعقاب، الواجبات المنزلية، كما أن هناك أساليب تدعيمية مساندة مثل تحويل الاهتمام، والتخلي عن المطالب الناتجة عن الأفكار اللاعقلانية، والى جانب ذلك هناك استراتيجيات مواجهة تستخدم في هذا الصدد مثل التدريب على إدارة القلق، والتشغيل الانفعالي، وحل المشكلات والتدريب على المهارات الاجتماعية كل ذلك كان له دوره الفعال في تنمية الأساليب المذكورة؛ حيث يعمل التعزيز على زيادة احتمال حدوث السلوك المرغوب فيه، وقد يكون التعزيز إيجابياً أو سلبياً ويعتبر التعزيز الإيجابي أكثر فعالية من خلال استخدام المدح والاستحسان.. الخ (جلال علي الجزازي، ٢٠١١، ٢١٣) مما أسهم في النتائج المذكورة.

أما الواجبات المنزلية فقد لعبت دوراً هاماً في الإرشاد المعرفي السلوكي المستخدم في البرنامج الحالي، وتتمثل في البرنامج الحالي في تحديد مجموعة من السلوكيات والمهارات التي يتعين أدائها من قبل الفرد، ويتم تحديدها في نهاية كل جلسة وأن تتم بصورة تدريجية على ألا يتم الانتقال من نمط سلوكي معين إلى آخر حتى يتم التأكد من نجاح تنفيذ الخطوات السابقة مما أسهم أيضاً في نجاح البرنامج وتحقق نتائج الفرضين الحاليين.

حيث يرى الباحثان أن أساليب مواجهة الضغوط تتطلب تغيير في المجهودات المعرفية والسلوكية ، والانفعالية من اجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيمها الفرد أنها ترهق أو تفوق إمكانياته، كما يتفقان مع محمد ابو نجيله (٢٠٠٩) على انه هذه الجهود التي يبذلها الفرد من اجل التغلب والسيطرة على الأحداث والمواقف الضاغطة أو تحملها أو خفضها أو تقليلها هي جهود تشمل الجوانب المعرفية والسلوكية و الانفعالية؛ لذلك حرص الباحثان على تضمين البرنامج مجموعة من الأداءات والأنشطة المعرفية والسلوكية التي تتضمن التنمية والمحافظة على مستوى الطاقة النفسية ، والتي يسعى من خلالها الفرد إلى حل اشتباك غير سوى مع الذات ، أو التخفيف من حدته بما يتناسب مع قدراته وامكانياته مما ساهم في تحقق صحة الفرض الثاني والثالث.

أما بالنسبة لتفسير نتائج الفرضين الرابع والخامس؛ ينص الفرض الرابع على: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة ". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان إختبار "ت" للمجموعات المرتبطة؛ حيث كانت النتائج كما بالجدول (٨)؛ حيث أسفرت النتائج عن عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في أي من أساليب مواجهة الضغوط النفسية المذكورة؛ مما يعني أن الفروق لدى أفراد المجموعة راجعة إلى برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي المستخدم.

كما ينص الفرض الخامس على: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة ". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان إختبار "ت" للمجموعات المرتبطة؛ حيث كانت النتائج كما بالجدول (٩)؛ حيث أسفرت النتائج عن عدم وجود أي فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في أي من أساليب مواجهة الضغوط النفسية المذكورة، مما يعني استمرار أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية المتمثلة في الدراسة الحالية في كل من: التنفيس الانفعالي، والاسترخاء والانفصال الذهني، والبحث عن إثبات بديلة، والمواجهة وتأكيد الذات، وتحمل المسؤولية، والتحليل المنطقي، والتركيز على الحل، وذلك بعد انتهاء البرنامج خلال فترة المتابعة.

وتؤكد نتائج هذين الفرضين استمرار فعالية البرنامج في المجموعة التجريبية بخلاف المجموعة الضابطة التي لم يطرأ عليها أي تغيير، كما يرى الباحثان أن استمرارية أثر البرنامج الحالي ترجع إلى قدرة البرنامج على العمل على تنمية أسلوب مواجهة الضغوط معاً بشكل متكامل؛ حيث أن تنظيم الشخصية الذي يتضمن الفاعلية الذاتية والثقة بالنفس والتحكم لا تعمل منفصلة كعوامل مهمة في تحديد أساليب التعامل مع الضغوط، وهناك دلائل تشير إلى أن استخدام أسلوب معين من أساليب مواجهة الضغوط لا يتحدد فقط بسمات شخصية الفرد أو جنسه وإنما بطبيعة المشكلة المسببة للضغوط، ففي الضغوط الصحية تبدو أساليب البحث عن المعلومات وطلب النصيحة أكثر استخداماً في حين أن التحليل المنطقي والتقييم المعرفي أكثر استخداماً مع الضغوط الشخصية، وأن أسلوب حل المشكلات أكثر استخداماً مع الضغوط المالية .. الخ (Shah et al, 2011) مما يؤكد الطبيعة الشاملة والتكاملية التي إتسم بها الإرشاد المعرفي السلوكي في تغيير السلوك والأفكار.

حيث يؤدي تغيير الأفكار إلى تغيير السلوك، وفي الوقت نفسه ينتج عن تغيير السلوك تغيير في الأفكار، وهذا يشير إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي عندما ركز على الدور السلبي للتفكير في حدوث الإنفعالات والسلوك لم يهمل دور تغيير السلوك في تغيير الإنفعالات

والتفكير (مقداي يوسف فرحان ،٢٠٠٨)، وفي هذا السياق فقد أثبتت العديد من الدراسات فعالية البرامج الإرشادية المعرفية في خفض الضغوط النفسية وذلك من خلال استخدامها لمختلف الاستراتيجيات الإرشادية مثل (التعبير عن الحاجات والانفعالات، إعادة البناء المعرفي، تقييم الأحداث الضاغطة، النمذجة، حل المشكلات، لعب الدور، والاسترخاء...إلخ (نادية أبو السعود ٢٠٠٠) ، وعلى ذلك يمكن اقتراح بعض التوصيات.

■ توصيات ومقترحات الدراسة:

- ١- إجراء المزيد من الدراسات حول أساليب مواجهة الضغوط الأخرى.
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول إمكانية التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط بمعلومية متغيرات أخرى.
- ٣- تجريب أساليب إرشادية أخرى باستخدام فنيات متنوعة لمعرفة تأثيرها.
- ٤- التوسع في دور الإرشاد الوقائي في مجال مواجهة الضغوط.
- ٥- توصيل نتائج الدراسة الحالية والبرنامج المستخدم للمهتمين وذوي الشأن المتعاملين مع هذه الفئة - فئة طلاب الجامعة-.

مراجع الدراسة:

أولاً : المراجع العربية

١. أمال عبد السميع باظة (٢٠٠٢). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
٢. أمال عبد القادر جودة (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الاقصى ، المؤتمر التربوى الأول فى الفترة من ٢٣-٢٤ / ١١/ ٢٠٠٤. كلية التربية، الجامعة الاسلامية.
٣. إيمان محمد قاطع شويخ (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادى نفسى تعليمى جماعى معتدل الأجل مقترح لتعديل الاتجاهات السالبة نحو الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة فى العراق. رسالة ماجستير. كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.
٤. إيناس عبد الفتاح ومحمد محمود (٢٠٠٢). ضغوط الحياة وعلاقتها بالاعراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة دراسة كشفية. مجلة دراسات نفسية، ١٢ (٣)، ١١-٤٤.
٥. أمال محمد عبد المنعم (٢٠٠٦). الإرشاد النفسى ي الأسرى ومواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا"، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
٦. ماجدة السيد عبيد (٢٠١٢). مقدمة فى إرشاد ذوي الإحتياجات الخاصة وأسرههم"، عمان: دار صفاء للنشر.
٧. جلال على الجزازي (٢٠١١). إرشاد ذوي الإحتياجات الخاصة وأسرههم. القاهرة: المنهل للنشر والتوزيع.
٨. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣). دراسات فى الصحة النفسية والإرشاد النفسى. القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
٩. حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
١٠. خالد عبدالله احمد الحمورى، وعمر محمد عبد الكريم (٢٠١٥). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديمياً دراسة ميدانية لدى طلبة مدرسة الملك عبدالله الثانى للتميز فى محافظة الزرقاء. دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، السعودية. ١٦ (٦٤) ٤٦-٦٤.

١١. خالد محمد عبدالله العبدلى (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعادين بمكة المكرمة. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة ام القرى.
١٢. رفاه مهدي علي (٢٠١١). التفكير الناقد وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي كربلاء. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة المستنصرية.
١٣. كريمة بشير (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي محدد بتقنية النمذجة في تغيير اتجاهات الأمهات نحو الأطفال المعوقين حركياً"، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الجزائر.
١٤. مقدادي يوسف فرحان (٢٠٠٨). "فعالية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض الوسواس القهري لدى عينة من الطلبة"، مجلة جامعة القرى للعلوم التربوية النفسية، ٣٣ (٣)، ١١ - ٤٤.
١٥. رضا مسعودي (٢٠١٠) بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الجزائر.
١٦. حامد زهران عبد السلام (١٩٩٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي"، القاهرة: عالم الكتب.
١٧. سامر جميل رضوان (٢٠٠٧). الصحة النفسية. عمان: دار الميسرة.
١٨. سهير محمود أمين (٢٠١٠). الإرشاد النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٩. طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧). استراتيجيات إدارة الصراع المدرسي. عمان: دار الفكر.
٢٠. عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي. القاهرة: دار الكتب الحديثة.
٢١. عادل عبد الله محمد (٢٠٠٤). الإعاقات العقلية. القاهرة: دار الرشد للنشر والتوزيع.
٢٢. عبد الستار ابراهيم وعبد الله عسكر (٢٠٠٨). علم النفس الكلينيكي في مجال الطب النفسي. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
٢٣. علاء الدين كفاي (١٩٩٩). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري ؛ المنظور النسقي الإتصالي. القاهرة: دار الفكر العربي.

٢٤. علياء محمد نجيب (٢٠١٢). أساليب مواجهة الضغوط لدى أسر الاطفال ذوى نقص الانتباه والنشاط الزائد وعلاقتها بادراك الطفل للأداء الطبيعي الأسرى. رسالة ماجستير. معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

٢٥. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربى.
٢٦. محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٤). علم النفس الاجتماعى المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربى.

٢٧. محمد سفيان أبو نجيله (٢٠٠٧). استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة ، والصحية النفسية مركز البحوث الإنسانية ، التنمية الاجتماعية ، غزة - فلسطين.

٢٨. محمد هلال (٢٠٠٦). مهارات إدارة الضغوط. القاهرة: مركز تطوير الأداء للتنمية.
٢٩. مقدادي يوسف فرحان (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض الوسواس القهري لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية. ٢٠ (٢)، ٢٢ - ٥١.

٣٠. منى محمود عبدالله (٢٠٠٢). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر. رسالة دكتوراة . معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.

٣١. نادية إبراهيم أبو السعود (٢٠٠٠). الطفل التوحدي في الأسرة" المكتب العلمى للنشر، الإسكندرية.

٣٢. سهام درويش أبو عيطة (٢٠٠٢). مبادئ الإرشاد النفسى". عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

٣٣. أحمد سليم النجار (٢٠٠٦). "التوحد واضطراب السلوك"، عمان: دار أسامة المشرق الثقافى.

٣٤. إبراهيم سليمان المصري ، ("٢٠١٠ الإرشاد النفسى ي أسسه وتطبيقائه" عمان: دارالكتاب الحديث.

٣٥. نادية ابراهيم ابوالسعود (٢٠٠٠). الطفل التوحدي في الأسرة. الاسكندرية: المكتب العلمى للكمبيوتر والنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 36.Schwarzer.R. (2001). **Strees Resources and proactive coping**. USA: Association for Applied psychology.

37. Matthys W, Lochman JE. (2010). **Oppositional defiant disorder and conduct disorder in childhood.** Chichester. USA: Wiley-Blackwell.
38. Capaldi D.M., Eddy J.M. (2005). Oppositional Defiant Disorder and Conduct Disorder. In: Gullotta T.P., Adams G.R. (eds) **Handbook of Adolescent Behavioral Problems.** Springer, Boston, MA
39. Shah R. , Kulhara, P. , Grover, S. , Kumar, S., Malhotra, & Tyag, S. (2011). Relationship between spirituality/religiousness and coping in patients with residual schizophrenia. **Quality of Life Research**, 20 (7), 1053–1060.