

The Effect of a Training Program Based on Albert Ellis` Theory in Rational Thinking on The Levels of Stress and The Strategies of Coping With It

Adnan Yousif Atoum , Rosana George Sayce

Psychology science Educational and Counseling Department ,College of Education , Yarmook University, Jordan

Received: 12 Sep. 2012; Revised:15 Oct. 2012; Accepted: 6 Nov. 2012

Abstract: This study aimed at investigating the effect of a training program based on Albert Ellis` theory in Rational Thinking on the levels of stress and the strategies of coping with it. It also aimed at investigating the level of stress among students, and their most common used coping strategies. A sample of (40) Yarmouk University students who were enrolled in a practical education program volunteered to participate in the study, and divided randomly into two equivalent experimental and control groups. To achieve the objectives of the study, the researchers developed a training program based on Albert Ellis` theory in rational thinking, and two instruments to measure stress level and coping strategies. Validity and reliability of the program and the two instruments were established. The results revealed that students had a medium level of stress, and that their most common coping strategies were respectively: denial, imagining, rational thinking, problem solving, humor, entertainment, and turning to religion. The results also revealed the existence of significant effect of the training program in reducing stress and improving coping strategies. Results also revealed no existence of significant effect of gender on stress and coping strategies, and a significant effect of gender on the emotional dimension of stress in favor of females. No significant effect was found of the interaction between the training program and gender on stress and coping strategies.

Keywords: Rational Thinking, Training Program, Stress, Coping Strategies.

أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية "ألبرت إيس" في التفكير العقلاني في مستوى الضغوط النفسية وأساليب التدبر فيها

عدنان يوسف العتوم ، روزانا جورج سايس

قسم علم النفس والإرشادي والتربوي ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الأردن

Received: 12 Sep. 2012; Revised: 15 Oct. 2012; Accepted: 6 Nov. 2012

المخلص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية "ألبرت إيس" في التفكير العقلاني في مستوى الضغوط النفسية وأساليب التدبر فيها، بالإضافة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك وأكثر أساليب التدبر استخداما لديهم. تكونت عينة الدراسة من (40) طالبا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك الملتحقين ببرنامج التربية العملية؛ والذين تطوعوا للمشاركة في الدراسة، قسموا عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير برنامج تدريبي مستند إلى نظرية "إيس" في التفكير العقلاني. كما تم تطوير أداتين لقياس مستوى الضغوط النفسية وأساليب التدبر. وقد تم التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة بعدد من الإجراءات الإحصائية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة جاء متوسطا، وأن أكثر أساليب التدبر استخداما لديهم جاءت على التوالي: الإنكار، والتخيل، والتفكير العقلاني، وحل المشكلة، والفكاهة والترفيه، وأخيرا الرجوع إلى الدين. كما أظهرت النتائج وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي في التقليل من الضغوط النفسية وتحسين أساليب التدبر المستخدمة لديهم ، وعدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية لجنس الطالب على الضغوط النفسية وأساليب التدبر ككل لديهم. وأشارت النتائج أيضا إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية لجنس الطالب على البعد الانفعالي من أبعاد الضغوط النفسية لصالح الإناث، وعدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية للتفاعل بين البرنامج التدريبي وجنس الطالب على الضغوط النفسية وأساليب التدبر ككل لدى طلبة جامعة اليرموك.

الكلمات المفتاحية: التفكير العقلاني - الضغوط النفسية - أساليب التدبر - برامج تدريبية

المقدمة

يواجه طلبة الجامعات ضغوطات متعددة ترتبط بظروف الحياة الجامعية واليومية، وترتبط هذه الضغوط بالبعد الأكاديمي والاقتصادي والأسري والاجتماعي... إلخ، ويحاول الطلبة بكافة مستوياتهم التعامل مع هذه الضغوط من خلال ما يعرفونه من مهارات التدبير؛ حيث يعتبر التفكير المنطقي العقلاني من أهم المهارات التدبيرية التي يستطيع الفرد من خلالها أن يضبط انفعالاته ويستخدم الأسلوب العلمي للوصول إلى أفضل البدائل للتدبير في ما يواجهه من مشكلات. وقد تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالبرامج التي تساعد الطلبة في التخفيف من حدة الانفعالات غير التدبيرية التي يمكن أن يعانون منها، وتسهم في تحسين الصحة الانفعالية لديهم. ومن بين البرامج التي تثبتت فاعليتها في هذا المجال تلك البرامج التي صممت للتدريب على تعديل الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية بهدف التدبير في الضغوط النفسية التي تعترض حياته والتخفيف من حدتها، وتحقيق قدر مناسب من الصحة النفسية والتوافق في جميع مجالات الحياة (Ellis & Dryden, 1987).

أصبح مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم التي تناولها الباحثون في دراساتهم؛ حيث أشار سيلبي (Selye, 1981) إلى أن الضغوط النفسية هي استجابة غير محددة لأي نشاط يتطلب التكيف، وليس كل الضغوط تعمل على تحطيم الفرد ولكنه يحتاج إلى قليل منها لتعزيز النضج والنماء. وعرف أبلوم (Appelbaum, 1981) الضغوط النفسية بأنها التعب النفسي والجسدي من أحداث الحياة، والتي ينتج عنها تأثيرات سلبية تؤدي إلى نقص في قدرة الفرد على مواجهة التحديات والصعوبات التي تعترضه، وتتضمن شعور الفرد بالإحباط والغضب .

أما آدمز (Adams, 1986) فيعرف الضغوط النفسية على أنها استجابة فسيولوجية غير محددة نحو كل ما يفسد ويشوش حياة الفرد ويعطل تكيفه مع البيئة، كما يؤكد أيضاً على ربط الخبرة عن هذه الاستجابة بالأمراض الخطيرة المختلفة والتغيرات الصحية التي يتعرض لها الفرد.

بينما يرى موريس (Morris, 1990) أن الضغوط النفسية هي حالة من الشعور بالتوتر والضييق والتهديد تفرض على الفرد القيام بعدد من الاستجابات لمواجهة الموقف والتدبر فيه، وقد تسبب المثيرات البيئية الخارجية حالة من الضغوط النفسية للفرد.

ومع الأخذ بعين الاعتبار الاختلاف بين الباحثين والدارسين حول موضوع الضغوط إلا أن المتفق عليه أن هناك ثلاثة عناصر تشكل الأساس الذي ينطلق منه الفرد للاستدلال على حالة الضغط: ما قد يوجد في البيئة المحيطة بالفرد أياً كان نوعها مما يثيره ويستقره، والأفكار السلبية التي توجد لدى الفرد عند تعرضه لما يثير الضغوط، والاستجابة البدنية الصادرة عن الفرد (الطيرري، ١٩٩٤).

وفي ضوء ما سبق من تعريفات، فإن الضغوط النفسية هي حالة من التوتر الجسدي والنفسي تحدث عندما يتعرض الفرد لمواقف تتطلب منه استجابة تدبرية معينة تفوق قدراته وطاقاته وتخلق لديه حالة من القلق والتوتر والتعب، فتدفعه إلى السعي للتكيف والتعايش معها بشكل مناسب.

ويشير ميلر وسميث (Millar & Smith, 2004) إلى وجود أنواع مختلفة من الضغوط لكل منها خصائصه وأعراضه، ومنها:

١. ضغوط شديدة: وهي أكثر أنواع الضغوط شيوعاً، وتظهر نتيجة لضغوط متطلبات الحياة ولا تدوم طويلاً، ويمكن معالجتها والتدبر فيها. ومن أعراضها: التوتر، والصداع النصفي، والدوار، وبرودة الأطراف، وارتفاع ضغط الدم، وتسارع خفقان القلب.
٢. ضغوط حادة: وتنتج عن التوتر الدائم وتستمر لفترة طويلة، كما تحتاج لتدخل مساعدة متخصصة ولفترة زمنية لعلاجها. ومن أعراضها: توتر مستمر، وصداع، وألم في الصدر، وأمراض القلب.

٣. ضغوط مزمنة: وقد تنتج من التفكك الأسري، والزواج الفاشل، والعمل غير المرغوب، وخبرات الطفولة المبكرة المؤلمة. وهي من أخطر الأنواع وأكثرها تدميراً لصحة الفرد الجسمية والعقلية والنفسية، والتدبر فيها يحتاج لفترات علاجية طويلة. ومن أعراضها: النوبات القلبية، والسكتات الدماغية، والانتحار، والعنف.

وتوجد تصنيفات متعددة لمسببات ومصادر الضغوط في التراث السيكولوجي، وتؤكد الدراسات والبحوث النفسية أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة ومتداخلة بنفس الوقت، وبشكل عام يمكن تصنيف مصادر الضغوط النفسية في الجوانب التالية
(Lisa, Peter, Kranz, Griselda, & Nick, 2005):

١. الجوانب الاجتماعية: وتتضمن ما يرتبط بالآثار المرتبطة بعلاقات الطالب، وتفاعله وتواصله مع بيئته الاجتماعية.

٢. الجوانب الانفعالية: وتتمثل بردود فعل الطالب واستجاباته المتعلقة بالناحي الانفعالية والوجدانية.

٣. الجوانب المعرفية والأكاديمية: وتتعلق بالعمليات الإدراكية والوظائف المعرفية للطالب مثل القدرة على حل المشكلات، والانتباه، والتركيز، والذاكرة، والمذاكرة.

٤. الجوانب الاقتصادية: وتشمل ما يتعلق بنفقات الطالب، ومسؤولياته المالية، وعدم القدرة على الوفاء بهذه المتطلبات، والشعور بالأعباء المادية.

٥. الجوانب الفسيولوجية: وتتمثل بردود الفعل الجسمية التي يعاني منها الطالب.

ويختلف الأفراد في استجاباتهم للضغوط النفسية، وأيضاً في مستوى الضغوط تبعاً لسماتهم الشخصية من جهة، وطبيعة هذه الضغوط وشدتها من جهة أخرى (Lazarus & Monat, 1985) ، وقد أشار فيشباتش وواينر (Feshbach & Weiner, 1991) إلى أنه يمكن التغلب على المواقف المسببة للضغوط النفسية من خلال تنمية استراتيجيات للتعامل مع الضغوط النفسية، وتشمل هذه الاستراتيجيات كل ما من شأنه المساعدة على إحداث التغييرات اللازمة لخفض مستوى التعرض للضغوط النفسية اصطلاح على تسميتها باستراتيجيات التدبر (Coping Strategies).

ويرى نيومان ونيومان (Newman & Newman, 1981) أن مفهوم التدبر يشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد في محاولته لإزالة الضغوط النفسية، وخلق طرق جديدة مفيدة في مواجهة مواقف الحياة المختلفة، ويؤكدان في تعريفهما على أهمية خصائص الفرد وكفاءته الشخصية لدى التدبر في التحديات التي تواجهه. كما يشير ألن (Allen, 1990) إلى أن التدبر هو مدى فهم الفرد لسلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجة تسمح له برسم استراتيجيات لمواجهة ضغوط الحياة ومطالبها.

وقد حدد وايت (White, 1995) ثلاثة مطالب لعملية التدبر هي: فهم الموقف الضاغط، وإدراك الانفعالات وكيفية التعبير عنها في المواقف المناسبة، وحفظ الإحساس بالتكامل الشخصي وتحقيق الضبط الذاتي للبيئة.

ونظرا لعدم وجود تطابق بين تعريفات التدبر على الرغم من الاتفاق بينها على بعض الجوانب والتركيز على جوانب دون أخرى، وبناء على ما جاءت به أدبيات الموضوع فإن التدبر يمثل قيام الفرد بتغيير نشاطه لما يدور حوله في بيئته من تغير، ويحاول تعديل سلوكه وفقا لهذا التغيير، ويبحث عن وسائل جديدة وعديدة بحيث يستبعد حالات التوتر، ويعيد نفسه إلى مستوى معين من التوازن.

والتدبر السليم ينمي في الفرد درجة من التحكم في انفعالاته نحو مثيرات البيئة المختلفة، ويمنحه قدرة على تحمل المسؤولية، وفهما واضحا لأهدافه، وبعدا عن التمرکز حول الذات، وانفتاحا على الآخرين، مما يتيح له تحقيق المواءمة بينه وبين أفراد الجماعة التي ينتمي إليها، ويضفي درجة كبيرة من النضج الشخصي والاجتماعي على شخصية الفرد (ناصر وجعيني، ١٩٩٨).

وقسم موس (Moos, 1986) العوامل التي يمكن أن تؤثر على نوعية استراتيجيات التدبر المختارة إلى: عوامل شخصية وديموغرافية وتتضمن العمر، والجنس، والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية للفرد، والنضج الانفعالي، وقوة الأنا، والثقة بالنفس، والجماعات الدينية والفلسفية التي ينتمي إليها الفرد، والخبرات السابقة مع مواقف الضغط وكيفية التدبر فيها، وعوامل خاصة بالموقف الضاغط وبيئته وترتبط بطبيعة الموقف نفسه وطبيعة البيئة الاجتماعية.

وقد وردت عدة تصنيفات وتقسيمات لاستراتيجيات التدبر من بينها تصنيف كوهين (Cohen,1994) الذي اعتمده الباحثان لأغراض الدراسة الحالية، والذي قسم استراتيجيات التدبر إلى:

١. التفكير العقلاني: Rational Thinking ويتمثل في محاولة الفرد التفكير بمنطقية بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه.
٢. التخيل: Imagining ويتمثل في توجه الفرد إلى التفكير في المستقبل وتخيل ما قد يحدث.
٣. الإنكار: Denial ويتمثل في إنكار الضغوط أو تجاهلها وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
٤. حل المشكلة: Problem Solving وهي نشاط معرفي يتمثل في استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة المشكلة وحلها، وهو ما يعرف بالعصف الذهني.
٥. الفكاهة: Humor وتتمثل في التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة والانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة؛ وبالتالي قهرها والتغلب عليها.
٦. الرجوع إلى الدين: Turning to religion وتتمثل في رجوع الفرد إلى الدين والإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.

ويعتبر التفكير العقلاني من أهم المهارات التدبرية؛ حيث يستطيع الفرد من خلاله أن يضبط الانفعالات القوية، وأن يستخدم الأسلوب العلمي في حل المشكلات للوصول إلى أفضل البدائل للتدبر في موضوع الضغوط. (Vernon, 1989) ويشير المحمدي (٢٠٠٣) إلى بعض السمات المميزة للتفكير العقلاني والمتمثلة في: الموضوعية، والمرونة، والمساعدة على تحقيق أهداف الحياة، والتقليل من الصراعات الداخلية للفرد، والتقليل من التصادم مع الآخرين المحيطين بالفرد، والمساعدة على التفكير في عدة صيغ من الاحتمالات.

ويؤدي وصول الفرد إلى العقلانية في التفكير إلى خلق مجموعة من المشاعر الجديدة الملائمة للموقف بدلاً من الإحساس بالضغط. وتجدر الإشارة إلى أن ميل الناس القوي إلى التفكير غير الواقعي واللاعقلاني يخلق لديهم المشاعر السلبية ويؤدي إلى السلوك غير الفعال، ويقود إلى الاكتئاب والقلق والعدائية وتدني قيمة الذات، وفي هذا الصدد يرى إيليس (Ellis) أن الأحداث الخارجية ليس لها صلة مباشرة بمدى انفعالاتنا، بل إننا ندين إدراكنا لتلك الأحداث، وطريقة فهمنا

وتفسيرنا لها؛ حيث أن المعتقدات الخاطئة اللاعقلانية التي يتبناها الفرد عن تلك الأحداث هي السبب المباشر الذي نشأ عنه الانفعال، سواء كان الانفعال ساراً أو غير سار (Ellis, 1987; 1989; Corey, 1996; Todd & Bohart, 1999).

ويعتمد التفكير الفاعل على ما يملك الفرد من قدرة على الاهتمام بما يفكر فيه، وقدرته على التركيز وشد الانتباه، وما يملك من خبرة واسعة، إضافة إلى قدرته على المفاضلة والتمييز بين التجارب السابقة، وما يتأثر به من عادات وتقاليد واتجاهات سائدة بهدف التدبر في المواقف الحياتية الضاغطة، وعند عدم قدرة الفرد على تغيير الحدث أو آثاره فلا بد أن يحاول تغيير معنى الموقف بالنسبة له، أو تغيير مشاعره تجاه الحدث (Campas, Makcarne & Fondacaro, 1988)؛ داوود، ٢٠٠١؛ المنصور والمنصور، ٢٠٠٧).

وأشارت نتائج الدراسات إلى وجود علاقة بين التفكير العقلاني وكل من الضغوط النفسية وأساليب التدبر؛ حيث هدفت دراسة الشطرات (٢٠٠١) إلى معرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي في معالجة الأرق وخفض الضغوط لعينة من (٢٤) طالبا وطالبة ممن حققوا أعلى الدرجات على مقياسي الضغوط والأرق. تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً جماعياً يعتمد على العلاج المعرفي تكون من (١٣) جلسة مدة كل منها ساعة واحدة ولمدة (٦) أسابيع، كما طبق مقياس قبلي بعدي للأرق ومقياس قبلي بعدي للضغوط على مجموعتي الدراسة. أظهرت النتائج فاعلية البرنامج المعرفي في خفض الضغوط والأرق لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

أما دراسة الخواجه (٢٠٠٤) فقد استقصت فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة الموهوبين الذكور في سن المراهقة، وتحسين مستوى تدبرهم لعينة من (٤٠) طالبا موهوبا من الطلبة المنتظمين في الصفوف التاسع والعاشر والحادي عشر. خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي وأسلوب حل المشكلات، في حين لم تتلق المجموعة الضابطة هذا البرنامج. أظهرت نتائج تحليل بيانات مقياس الضغوط النفسية ومقياس التدبر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الضغوط النفسية وتحسين

مستوى التدبر لدى أفراد المجموعة التجريبية، إضافة لاستمرار هذا الأثر من خلال قياس المتابعة الذي أجري بعد مرور ثلاثة أسابيع من انتهاء البرنامج.

كما أجرى شاهين (٢٠٠٧) دراسة استهدفت استقصاء مدى فاعلية برنامج تدريبي معرفي في تحسين مستوى التفكير العقلاني وتقدير الذات وخفض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة لدى الطلبة الجامعيين في فلسطين. تكونت عينة الدراسة التجريبية من (٦٠) طالبا وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة المسجلين في مستوى البكالوريوس ممن حصلوا على درجات مرتفعة على اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وزعوا بالمزاوجة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تخفيض الضغوط وزيادة تقدير الذات كما أظهرت أثر للتفاعل بين البرنامج التدريبي والنوع الاجتماعي في مجال تقدير الذات.

ويلاحظ من الأدب التربوي السابق وجود اتفاق بين الباحثين على الدور الذي يلعبه التفكير العقلاني في التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يعاني منها الأفراد؛ وذلك من خلال مساعدة الفرد على تحدي وتغيير أفكاره ومعتقداته اللاعقلانية، واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية، وتنميتها لديه بهدف مساعدته على التكيف الإيجابي والفاعل والتدبر في ضغوط الحياة المختلفة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

لاحظ الباحثان من خلال التواصل مع الطلبة في المدارس والجامعات وجود العديد من المشكلات النفسية والضغوطات التي يتعرض لها الطلبة، إضافة إلى عدم القدرة على التدبر في المواقف المختلفة نتيجة للأفكار اللاعقلانية لديهم، وضعف امتلاكهم للمهارات والأساليب المناسبة للتدبر في هذه الضغوط ومواجهتها بشكل فعال؛ الأمر الذي قد يؤدي لمشكلات أكبر قد تتحول لمشكلات مرضية يصعب علاجها والتغلب عليها؛ مما أثار دافعيتهما للكشف عن أثر التدريب على مهارات التفكير العقلاني على مستوى الضغوط النفسية وأساليب التدبر فيها لدى عينة من طلبة الجامعة كونهم أكثر الفئات تعرضا للضغوط النفسية والصراعات في شتى مجالات الحياة وخاصة مع اقتراب الانتهاء من الدراسة الجامعية، والبدء بالبحث عن العمل والاستقرار.

لذا فقد تركزت مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة؟
٢. ما أساليب التدبر الأكثر استخداما لدى عينة الدراسة؟
٣. ما أثر البرنامج التدريبي المقترح وجنس الطالب والتفاعل بينهما على الضغوط النفسية وأساليب التدبر لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي:

١. تمثل الدراسة الحالية أهمية خاصة للباحثين العرب بسبب ندرة اهتمام الدراسات العربية في هذا المجال؛ حيث تشير مراجعة الدراسات السابقة الى اهتمام غالبية الدراسات بالتفكير العقلاني والضغوط النفسية وأساليب التدبر كل على حدة، وندرة الربط بين التفكير العقلاني من جهة والضغوط النفسية وأساليب التدبر فيها من جهة أخرى في دراسة مشتركة؛ حيث تعد هذه الدراسة استجابة للتحويلات المعرفية المعاصرة التي تتجه للاهتمام بالعلاقة بين هذه المتغيرات، وهو اتجاه جديد استقطب انتباه واهتمام الباحثين في الفترة الأخيرة.
٢. إفادة الطلبة وتسهيل مهمتهم في مساعدة نواتهم ليكونوا قادرين على التدبر في الضغوط النفسية التي تعترضهم خلال مراحل حياتهم المختلفة ومواجهتها؛ وذلك من خلال التعرف تدريبهم على مهارات التفكير العقلاني التي تسهم بشكل كبير في تخفيض حدة الضغوط النفسية وسبل التدبر فيها بفاعلية.

تعريف المصطلحات:

- ❖ البرنامج التدريبي: مجموعة من الخبرات والأنشطة التعليمية التعلمية التي صممها الباحثان، والتي اشتملت على (١٠) جلسات تدريبية تضمنت الأهداف، والمحتوى،

والأنشطة، والوسائل، واستراتيجيات التدريس، والتقويم لتدريب الطلبة على مهارات التفكير العقلاني.

❖ **التفكير العقلاني:** مجموعة الأفكار المنطقية المتعلقة والقابلة للتحقق من خلال الحجج والبراهين والمتسمة بالموضوعية، والتي تعود إلى التفاعل الملائم وإلى الشعور بالسعادة النفسية.

❖ **الضغوط النفسية:** اختلال في التوازن النفسي والسيولوجي نتيجة للتفكير غير المنطقي واللاعقلاني، والذي يستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد. وتعرف إجرائياً لأغراض الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب عند تطبيق اختبار الضغوط النفسية.

❖ **أساليب التدبير:** الجهود المعرفية والسلوكية للسيطرة على المطالب الداخلية والخارجية التي يخلقها الموقف الضاغط، أو تخفيض تلك المطالب أو تحملها. وتعرف إجرائياً لأغراض الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب عند تطبيق اختبار أساليب التدبير.

الطريقة والإجراءات

عينة الدراسة: اختيرت عينة الدراسة بالطريقة الممتسرة وعددها (٤٠) طالبا وطالبة من طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية في جامعة اليرموك (١٤ ذكور و٢٦ إناث)؛ بمتوسط عمر (٢١) سنة ووضع اقتصادي متوسط، وهم جميعاً من الخريجين الملتحقين ببرنامج التربية العملية الذين تطوعوا للمشاركة في الدراسة، وتم توزيع العينة بطريقة عشوائية بسيطة على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة بواقع (٢٠) طالبا وطالبة في كل مجموعة (٧ ذكور و١٣ إناث).

أدوات الدراسة:

استخدمت ثلاثة مقاييس في هذه الدراسة وهي:

١. مقياس مستوى الضغوط النفسية :

لقد تم تطوير المقياس بالاستفادة من الأدب النظري في الموضوع مثل (Schafer, 2000; Selye,) (Rutter, 1983; الحربي، ٢٠٠٢؛ أبو أسعد والغريير، ٢٠٠٨؛ عبيد، ٢٠٠٨) ومن المقاييس التي تم إعدادها في دراسات سابقة مثل (الحسن، ١٩٩٥؛ أبو سليمان، ٢٠٠٢؛ الخواجه، ٢٠٠٤؛ شاهين، ٢٠٠٧؛ عبد الرزاق، ٢٠٠٨). تكون المقياس بصورته الأولية من (٦٨) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي: البعد الفسيولوجي، والاجتماعي، والمعرفي، والانفعالي، والاقتصادي متبوعة بتدرج خماسي يتراوح بين درجة عالية جدا إلى بدرجة منخفضة جدا.

صدق المقياس:

تم التأكد من صدق مستوى الضغوط النفسية من جانبيين وهما:

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس الإرشادي والتربوي لإبداء الرأي حول ملاءمة الفقرات وكفايتها لكل بعد. وبناء على آراءهم واقتراحاتهم وتعديلاتهم، تم الخروج بالمقياس بصورته النهائية الجاهزة للتطبيق؛ حيث تم حذف ٢٠ فقرة، وفصل البعد المعرفي إلى بعدين هما: البعد المعرفي والبعد الأكاديمي، وإعادة صياغة ١٦ فقرة لتصبح أكثر سلامة لغويا وأكثر وضوحا من حيث المعنى، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٤٨) فقرة.

- **صدق البناء:** حسبت معاملات الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه ودرجة المقياس الكلي؛ حيث تم الأخذ بعين الاعتبار لقبول الفقرات معامل الارتباط 0.20 فأكثر بين الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه. وبعد معاينة معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية تم إلغاء أربع فقرات والخروج بالمقياس بصورته النهائية المكونة من (٤٤) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي: البعد الفسيولوجي (٧ فقرات)، والبعد الاجتماعي (٨ فقرات)، والبعد المعرفي (٧ فقرات)، والبعد الانفعالي (١٠ فقرة)، والبعد الاقتصادي (٤ فقرات)، والبعد الأكاديمي (٨ فقرات) متبوعة بتدرج خماسي يتراوح بين درجة عالية جدا إلى بدرجة منخفضة جدا.

ثبات المقياس:

لأغراض التحقق من ثبات المقياس تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك والبالغ عددهم (٤٤) طالبا وطالبة من خارج عينة الدراسة، وأعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وحسب ثبات المقياس بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون (Person-R) بين

التطبيق الأول والتطبيق الثاني؛ حيث بلغ (0.87) للمقياس ككل، وتراوح للأبعاد ما بين (0.62، -0.94). كما تم حساب معامل ثبات التجانس الداخلي من خلال معامل كرونباخ الفا؛ حيث بلغ معامل الثبات (0.76) للمقياس ككل وتراوح للأبعاد ما بين (0.70، -0.85). واعتبرت مؤشرات الصدق والثبات سابقة الذكر مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس:

تكون المقياس بصورته النهائية من (44) فقرة بسلم إجابة خماسي يأخذ الأوزان التالية: بدرجة عالية جدا ولها (5) درجات، وبدرجة عالية ولها (4) درجات، وبدرجة متوسطة وتأخذ (3) درجات، وبدرجة منخفضة ولها درجتان، وبدرجة منخفضة جدا وتأخذ درجة واحدة، وبذلك تتراوح درجات المفحوصين على المقياس بين (44-220) درجات. وتم تصنيف المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى الضغوط النفسية لأفراد عينة الدراسة وفق المعيار التالي: المدى $5-1=4$ ، قيمة المدى $4/3=1.33$ ، وبالتالي عُد الضغط النفسي منخفضاً إذا كان لمدى من (1-2,33)، ومتوسطاً من (2,34-3,66)، ومرتفعاً من (3,68-5).

٢. مقياس أساليب التدبير:

تم تطوير أداة لقياس التدبير بالاستفادة من الأدب النظري في الموضوع مثل (عبد المعطي، 2006؛ حسين وحسين، 2006؛ عبيد، 2008؛ Lazarus & Monat, 1985؛ Feldman, 1989)، ومن المقاييس التي تم إعدادها في دراسات سابقة مثل (Patterson & McCubbin, 1987؛ المومني، 2001)، حيث تم تحديد أبعاد المقياس بناء على تصنيف كوهين (Cohen, 1994)، وصياغة الفقرات تحت كل بعد منها. تكون المقياس بصورته الأولية من (57) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي: التفكير العقلاني، والتخيل، والإنكار، وحل المشكلة، والفكاهة، والرجوع إلى الدين.

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس اساليب التدبير من جانبيين وهما:

- الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس الإرشادي والتربوي لإبداء الرأي حول ملائمة الفقرات وكفايتها لكل بعد، وبناء على آراءهم واقتراحاتهم وتعديلاتهم تم الخروج بالمقياس بصورته النهائية الجاهزة للتطبيق؛ حيث تم بناء على ملاحظاتهم حذف ١٨ فقرة، وتغيير مسمى بعد الفكاهة إلى بعد الفكاهة والترفيه، وإعادة صياغة ٩ فقرات لتصبح أكثر سلامة لغوياً وأكثر وضوحاً من حيث المعنى، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٣٩) فقرة.

- صدق البناء:

كما حسبت معاملات الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه ودرجة المقياس الكلي؛ حيث تم الأخذ بعين الاعتبار لقبول الفقرات معامل الارتباط 0.20 فأكثر بين الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه. وبعد معاينة معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية تم إلغاء أربع فقرات، والخروج بالمقياس بصورته النهائية المكونة من (٣٥) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي: التفكير العقلاني (٨ فقرات)، والتخيل (٣ فقرات)، والإنكار (٥ فقرات)، وحل المشكلة (٩ فقرات)، والفكاهة والترفيه (٥ فقرات)، والرجوع إلى الدين (٥ فقرات).

ثبات المقياس:

لأغراض التحقق من ثبات المقياس، تم تطبيقه على العينة الاستطلاعية السابقة، وأعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وحسب ثبات المقياس بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون (Person-R) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني؛ حيث بلغ 0.83 للمقياس ككل وتراوح للأبعاد ما بين (٠,٦٣ - ٠,٨٣)، كما تم حساب معامل ثبات التجانس الداخلي من خلال معامل كرونباخ ألفا؛ حيث بلغ معامل الثبات

للمقياس ككل 0.63 وتراوح للأبعاد ما بين (٠,٣٠ - ٠,٨٦). واعتبرت مؤشرات الصدق والثبات سابقة الذكر مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس:

تكون المقياس بصورته النهائية من (٣٥) فقرة بسلم إجابة خماسي يأخذ الأوزان التالية: بدرجة عالية جدا ولها (٥) درجات، وبدرجة عالية ولها (٤) درجات، وبدرجة متوسطة وتأخذ (٣) درجات، وبدرجة منخفضة ولها درجتان، وبدرجة منخفضة جدا وتأخذ درجة واحدة، وبذلك تتراوح درجات المفحوصين على المقياس بين (٣٥ - ١٧٥) درجات. وتم تصنيف المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى أساليب التدبير لأفراد عينة الدراسة وفق المعيار التالي: المدى 4-1=5 ، قيمة المدى 4/3 = 1.33، وبالتالي عُد مستوى التدبير منخفضاً إذا كان لمدى من (١ - ٢,٣٣)، ومتوسطاً من (٢,٣٤ - ٣,٦٦)، ومرتفعاً من (٣,٦٨ - ٥).

٣. البرنامج التدريبي:

تم إعداد برنامج تدريبي بالاستناد إلى نظرية "ألبرت إليس" (Ellis` Theory) في التفكير العقلاني بهدف تزويد المشاركين بمهارة التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي يتبنوها حول الأحداث، والعمل على تنفيذها بهدف خلق حالة انفعالية أكثر سوية تؤدي إلى الشعور بالرضا عن الذات وعن الآخرين، وتخفيض من مستوى الضغوط النفسية، وتزويد من القدرة على التدبير في هذه الضغوط؛ وبالتالي تؤدي إلى الصحة النفسية التي تساهم في زيادة القدرة على التركيز، وزيادة الأداء والتحصيل الأكاديمي؛ وذلك بعد الاطلاع على الأدب السابق حول الموضوع وبالاستفادة من البرامج التدريبية المعدة في نفس المجال مثل (داوود، ٢٠٠١؛ الهيل، ٢٠٠٤؛ Ellis, 1990, 1987; Vernon, 1989; Corey, 1996; Todd & Bohart, 1999;)، وتعديلها بما يتناسب مع موضوع الدراسة الحالية من حيث الأهداف والأمثلة والفئة العمرية.

وقد استند البرنامج إلى مجموعة من الافتراضات، واستُخدمت في تطبيقه مجموعة من الأدوات والاستراتيجيات. وتكون البرنامج بصورته النهائية من (١٠) جلسات تدريبية مدة كل جلسة (٧٥-٦٠) دقيقة بواقع جلستين أسبوعياً بهدف تدريب الطلبة على مهارات التفكير العقلاني التي قد تساعدهم في تخفيض مستوى الضغوط النفسية، وتزيد من قدرتهم على التدبر في المواقف الحياتية المختلفة، وتساهم في زيادة القدرة على التركيز، وزيادة الأداء والتحصيل الأكاديمي.

صدق البرنامج: تم عرض البرنامج المقترح على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس الإرشادي والتربوي لإبداء الرأي حول ملاءمة الأهداف في كل جلسة، وملاءمة الاستراتيجيات المستخدمة لهذه الأهداف، وكفاية الزمن المخصص لكل مهمة تدريبية، وملاءمة المهمات لأدوار المدرب والمتدربين، ومدى كفاية الجلسات لكل بعد رئيسي وفرعي في البرنامج. وبناء على آراءهم واقتراحاتهم وتعديلاتهم، تم الخروج بالبرنامج التدريبي بصورته النهائية الجاهزة للتطبيق.

إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم إجراء الدراسة وفق عدد من المراحل وهي:

١. بناء أدوات الدراسة وعرضها على المختصين بهدف تحكيمها، واستخراج مؤشرات ودلالات صدقها وثباتها، والخروج بها بالصورة النهائية الجاهزة للتطبيق.
٢. الحصول على كتاب تسهيل المهمة لغايات الموافقة على تطبيق أدوات الدراسة على الطلبة.
٣. الحصول على أسماء المتطوعين للمشاركة في الدراسة من طلبة الإرشاد المسجلين في مساق التربية العملية للفصل الدراسي الثاني ٢٠١١ / ٢٠١٢ في جامعة اليرموك.
٤. الالتقاء بأفراد العينة قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي بهدف توزيع العينة عشوائياً على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة والبالغ عددهم (٢٠) طالبا وطالبة في كل مجموعة، وتطبيق المقاييس القبلية (مقياس أساليب التدبر، ومقياس مستوى الضغوط النفسية) على مجموعتي الدراسة.

٥. مقابلة المجموعة التجريبية والاتفاق على مواعيد الجلسات، وتطبيق جلسات البرنامج التدريبي عليهم.
٦. إجراء القياس البعدي (مقياس أساليب التدبير، ومقياس مستوى الضغوط النفسية) على مجموعتي الدراسة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي.
٧. جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً بهدف استخراج النتائج وتقديم التوصيات.

متغيرات الدراسة:

كانت المتغيرات في هذه الدراسة كالآتي:

- المتغيرات المستقلة وتتمثل في: البرنامج التدريبي المستند لنظرية "ألبرت إليس" (Ellis` Theory) في التفكير العقلاني، والجنس (الذكور والإناث).
- المتغيرات التابعة وتتمثل في: مستوى الضغوط النفسية، وأساليب التدبير

منهج الدراسة/ تصميمها:

تعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية؛ إذ هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مستند لنظرية "إليس" (Ellis` Theory) في التفكير العقلاني في مستوى الضغوط النفسية وأساليب التدبير فيها. ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام التصميم القبلي البعدي لمجموعتين.

النتائج

أسفر تحليل بيانات البحث عن نتائج عدة وتسهيلاً لعرضها فقد تم التصنيف في محاور وفق اهداف البحث و أسئلته كالآتي:

النتائج ذات الصلة بالسؤال الأول:

تمت إجابة السؤال الأول حول مستوى الضغوط النفس من خلال استخراج التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده حسب القياس القبلي؛ حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية ما بين (٢,٨٨-٣,٧٧)، وكانت أعلاها للبعد الفسيولوجي بدرجة تقييم مرتفعة ومستوى الضغوط (متوسط)، وجاء في المرتبة الثانية البعد المعرفي بمتوسط حسابي (٣,٥٣) بدرجة تقييم متوسطة ومستوى الضغوط (متوسط)، أما في المرتبة الثالثة فجاء البعد الانفعالي بمتوسط حسابي (٣,٤٨) ومستوى الضغوط (متوسط)، وفي المرتبة الرابعة جاء البعد الأكاديمي بمتوسط حسابي (٣,٤٧) بدرجة تقييم مرتفعة ومستوى الضغوط (متوسط)، كما جاء البعد الاقتصادي بالمرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (٢,٩٥) ودرجة تقييم متوسطة ومستوى الضغوط (متوسط)، بينما جاء البعد الاجتماعي في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٢,٨٨) ودرجة تقييم متوسطة ومستوى الضغوط (متوسط). وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (٣,٣١) بدرجة تقييم متوسطة ومستوى الضغوط (متوسط)؛ وهذا يدل على وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

النتائج ذات الصلة بالسؤال الثاني:

للإجابة عن هذا السؤال الثاني حول أساليب التدبر الأكثر استخداماً، تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لمستويات أساليب التدبر والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس أساليب التدبر والمقياس ككل في القياس القبلي؛ حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس أساليب التدبر ما بين (٢,٧٧-٣,٥٩) بدرجة تقييم متوسطة لجميع الأبعاد، وكان أعلاها لبعد الإنكار بمتوسط حسابي (٣,٥٩) ومستوى (متوسط)، وجاء في المرتبة الثانية بعد التخيل بمتوسط حسابي (٣,٥٤) ومستوى (متوسط)، أما في المرتبة الثالثة فجاء بعد التفكير العقلاني بمتوسط حسابي (٣,٤٨) ومستوى (متوسط)، وفي المرتبة

الرابعة جاء بعد حل المشكلة بمتوسط حسابي (٣,٣٨) ومستوى (متوسط)، كما جاء بعد الفكاهة والترفيه بالمرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (٣,١٤) ومستوى (متوسط)، بينما جاء بعد الرجوع إلى الدين في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٢,٧٧) ومستوى (متوسط). وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (٣,٣٢) بدرجة تقييم متوسطة ومستوى (متوسط).

النتائج ذات الصلة بالسؤال الثالث:

وتمت الإجابة عن السؤال الثالث حول أثر البرنامج التدريبي المقترح وجنس الطالب والتفاعل بينهما على الضغوط النفسية وأساليب التدبير من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياسي (الضغوط النفسية، وأساليب التدبير) ومقياس مستوى الضغوط النفسية ككل في القياس البعدي تبعاً لمتغيري (المجموعة، والجنس)، وتطبيق تحليل التباين الثنائي المصاحب (2- way ANCOVA) على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري (المجموعة، والجنس) والتفاعل بينهما، كما تم تطبيق تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA) على أبعاد كل من المقياسين، والجداول (٣-١) توضح ذلك.

النتائج المتعلقة بمقياس الضغوط النفسية:

يظهر من جدول (١) أن هناك فروقا ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لجميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية والمقياس ككل في القياس البعدي تبعاً لمتغيري (المجموعة، والجنس). ولمعرفة مصادر هذه الفروق تم تطبيق تحليل التباين الثنائي المصاحب (2- way ANCOVA) على المقياس ككل تبعاً لمتغيري (المجموعة، والجنس) والتفاعل بينهما، وتطبيق تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA) على أبعاد مقياس الضغوط النفسية، والجداول (٣-٢) توضح ذلك.

جدول ١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الضغوط النفسية والمقياس ككل في القياس البعدي تبعاً لمتغيري (المجموعة، الجنس)

الأبعاد	الجنس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموع
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
البعد الفسيولوجي	ذكور	2.12	0.68	2.39	0.36	2.28
	إناث	2.26	0.57	2.94	0.63	2.57
	المجموع	2.21	0.59	2.72	0.60	2.47
البعد الأكاديمي	ذكور	2.33	0.60	2.86	0.47	2.63
	إناث	2.69	0.55	3.19	0.54	2.92
	المجموع	2.58	0.58	3.06	0.53	2.82
البعد المعرفي	ذكور	2.25	0.33	2.77	0.29	2.55
	إناث	2.55	0.69	2.90	0.41	2.71
	المجموع	2.46	0.61	2.85	0.37	2.65
البعد الاتفعالي	ذكور	2.12	0.27	2.72	0.45	2.46
	إناث	2.68	0.63	3.11	0.33	2.87
	المجموع	2.51	0.60	2.95	0.42	2.73
البعد الاقتصادي	ذكور	2.21	0.86	3.28	0.66	2.82
	إناث	2.48	0.79	3.29	0.81	2.86
	المجموع	2.40	0.80	3.29	0.74	2.84
البعد الاجتماعي	ذكور	2.21	0.37	2.75	0.38	2.52
	إناث	2.50	0.62	3.00	0.45	2.73
	المجموع	2.41	0.56	2.90	0.43	2.66
المقياس ككل	ذكور	2.19	0.34	2.73	0.21	2.50
	إناث	2.55	0.48	3.08	0.40	2.79
	المجموع	2.44	0.46	2.94	0.37	2.69

جدول ٢. على مقياس مستوى الضغوط النفسية ككل تبعاً لمتغيري (المجموعة والجنس) والتفاعل بينهما-2 ANCOVA way تحليل التباين الثنائي المصاحب

مصادر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية قبلي(المصاحب)	2.46	1	2.46	27.58	0.00
المجموعة	1.83	1	1.83	20.47	0.00
الجنس	0.28	1	0.28	3.14	0.08
المجموعة*الجنس	0.00	1	0.00	0.01	0.93
الخطأ	3.12	35	0.09		

يظهر من جدول (٢) ما يلي:

- وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي المقترح على الضغوط النفسية ككل؛ حيث يتبين أن المتوسط الحسابي لإجابات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية

- ككل كان أقل من المتوسط الحسابي لإجابات أفراد المجموعة الضابطة، وهذا يدل على أثر للبرنامج التدريبي في التقليل من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.
٢. عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) لجنس الطالب على الضغوط النفسية ككل لدى طلبة جامعة اليرموك.
٣. عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) للتفاعل بين البرنامج التدريبي والجنس على الضغوط النفسية ككل لدى طلبة جامعة اليرموك.

جدول ٣. على أبعاد مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري (المجموعة والجنس) والتفاعل بينهما MANCOVA تحليل التباين المتعدد

المصدر	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة الإحصائية
المجموعة Wilks' Lambda (value =0.60) الدلالة الإحصائية (0,03)	البعد الفسيولوجي	1.09	1	1.09	4.72	0.04
	البعد الأكاديمي	1.43	1	1.43	6.42	0.02
	البعد المعرفي	1.04	1	1.04	5.11	0.03
	البعد الانفعالي	1.71	1	1.71	8.53	0.01
	البعد الاقتصادي	5.77	1	5.77	11.06	0.00
	البعد الاجتماعي	1.66	1	1.66	7.85	0.01
الجنس Wilks' Lambda (value =0.83) الدلالة الإحصائية (0.57)	البعد الفسيولوجي	0.14	1	0.14	0.60	0.44
	البعد الأكاديمي	0.21	1	0.21	0.96	0.34
	البعد المعرفي	0.03	1	0.03	0.14	0.71
	البعد الانفعالي	1.03	1	1.03	5.15	0.03
	البعد الاقتصادي	0.04	1	0.04	0.07	0.79
	البعد الاجتماعي	0.14	1	0.14	0.68	0.41
المجموعة * الجنس Wilks' Lambda (value = 0.92) الدلالة الإحصائية (0.90)	البعد الفسيولوجي	0.36	1	0.36	1.58	0.22
	البعد الأكاديمي	0.00	1	0.00	0.01	0.92
	البعد المعرفي	0.07	1	0.07	0.33	0.57
	البعد الانفعالي	0.06	1	0.06	0.32	0.58
	البعد الاقتصادي	0.17	1	0.17	0.32	0.58
	البعد الاجتماعي	0.00	1	0.00	0.02	0.89
المصاحب الكلي الموزون قبلي	البعد الفسيولوجي	3.81	1	3.81	16.57	0.00
	البعد الأكاديمي	2.74	1	2.74	12.30	0.00
	البعد المعرفي	2.05	1	2.05	10.15	0.00
	البعد الانفعالي	1.14	1	1.14	5.71	0.02
	البعد الاقتصادي	3.76	1	3.76	7.20	0.01
	البعد الاجتماعي	1.54	1	1.54	7.30	0.01
خطأ	البعد الفسيولوجي	8.06	35	0.23		
	البعد الأكاديمي	7.80	35	0.22		
	البعد المعرفي	7.09	35	0.20		
	البعد الانفعالي	7.00	35	0.20		
	البعد الاقتصادي	18.26	35	0.52		
	البعد الاجتماعي	7.41	35	0.21		
المجموع	البعد الفسيولوجي	15.96	39			
	البعد الأكاديمي	13.84	39			
	البعد المعرفي	11.13	39			
	البعد الانفعالي	12.11	39			
	البعد الاقتصادي	30.21	39			
	البعد الاجتماعي	11.95	39			

يظهر من جدول (٣) ما يلي:

وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي المقترح على أبعاد الضغوط النفسية حيث يتبين أن المتوسطات الحسابية لأبعاد الضغوط النفسية تبعاً لإجابات أفراد المجموعة التجريبية

كانت أقل منها لدى أفراد المجموعة الضابطة، مما يدل على أثر البرنامج التدريبي في التقليل الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

وجود أثر ذي دلالة إحصائية لجنس الطالب على البعد الانفعالي فقط؛ حيث يتبين أن مصادر الفروق بين المتوسطات الحسابية للبعد الانفعالي كانت لصالح الإناث بمتوسط حسابي (٢,٨٧)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور (٢,٤٦).

عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية للتفاعل بين البرنامج التدريبي والجنس على أبعاد الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك.

ثانياً: النتائج المتعلقة بمقياس أساليب التدبير: يظهر من جدول (٤) أن هناك فروقا ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس أساليب التدبير في القياس البعدي تبعاً لمتغيري (المجموعة، الجنس)، وللاطلاع على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي يرجى الرجوع إلى نتائج السؤال الثاني. ولمعرفة مصادر هذه الفروق تم تطبيق تحليل التباين المصاحب المتعدد MANCOVA على أبعاد المقياس.

جدول ٤. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس مستوى أساليب التدبير في القياس البعدي تبعاً لمتغيري (المجموعة والجنس)

الأبعاد	الجنس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموع
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التفكير العقلاني	ذكور	4.20	0.48	2.95	0.57	3.36
	إناث	4.05	0.52	2.87	0.41	3.58
	المجموع	4.09	0.50	2.91	0.48	3.50
التخيل	ذكور	4.20	0.45	3.10	0.61	3.47
	إناث	3.93	0.40	3.07	0.41	3.59
	المجموع	4.00	0.42	3.08	0.51	3.54
الإنكار	ذكور	4.47	0.38	3.03	0.64	3.51
	إناث	4.22	0.56	2.83	0.53	3.67
	المجموع	4.28	0.52	2.93	0.58	3.61
حل المشكلة	ذكور	4.09	0.55	2.78	0.54	3.21
	إناث	3.84	0.57	2.68	0.43	3.37
	المجموع	3.90	0.56	2.73	0.48	3.31
الفكاهة والترفيه	ذكور	4.00	0.71	2.50	0.59	3.00
	إناث	3.82	0.75	2.25	0.47	3.19
	المجموع	3.86	0.72	2.38	0.53	3.12
الرجوع إلى الدين	ذكور	3.96	0.65	2.28	0.58	2.84
	إناث	3.71	0.79	2.18	0.39	3.10
	المجموع	3.77	0.75	2.23	0.49	3.00

يظهر من جدول (٥) ما يلي:

١. وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي المقترح على أبعاد أساليب التدبر حيث يتبين أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد أساليب التدبر كانت أعلى من المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد المجموعة الضابطة، وهذا يدل على أثر البرنامج التدريبي في تحسين أساليب التدبر لدى أفراد العينة.
٢. عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية لجنس الطالب على أبعاد أساليب التدبر.
٣. عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية للتفاعل بين البرنامج التدريبي والجنس على أبعاد أساليب التدبر.

جدول ٥. تحليل التباين المتعدد (MANCOVA) على أبعاد مقياس أساليب التدبر تبعاً لمتغيري (المجموعة والجنس) والتفاعل بينهما

الدلالة الإحصائية	F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الأبعاد	المصدر
0.00	24.15	4.27	1	4.27	التفكير العقلاني	المجموعة Wilks' Lambda (value =0.59) الدلالة الإحصائية (٠.٠٣)
0.00	16.31	2.80	1	2.80	التخيل	
0.00	27.84	6.29	1	6.29	الإنكار	
0.00	22.15	4.05	1	4.05	حل المشكلة	
0.00	23.19	6.70	1	6.70	الفكاهة والترفيه	
0.00	27.08	7.14	1	7.14	الرجوع إلى الدين	
0.53	0.41	0.07	1	0.07	التفكير العقلاني	الجنس Wilks' Lambda value = 0.86(٠.٦٩) الدلالة الإحصائية
0.34	0.92	0.16	1	0.16	التخيل	
0.22	1.58	0.36	1	0.36	الإنكار	
0.29	1.15	0.21	1	0.21	حل المشكلة	
0.30	1.12	0.32	1	0.32	الفكاهة والترفيه	
0.39	0.76	0.20	1	0.20	الرجوع إلى الدين	
0.48	0.51	0.09	1	0.09	التفكير العقلاني	المجموعة ≠ الجنس Wilks' Lambda value =0.77 (0.32)الدلالة الإحصائية
0.24	1.42	0.24	1	0.24	التخيل	
0.58	0.31	0.07	1	0.07	الإنكار	
0.32	1.03	0.19	1	0.19	حل المشكلة	
0.78	0.08	0.02	1	0.02	الفكاهة والترفيه	
0.35	0.90	0.24	1	0.24	الرجوع إلى الدين	
0.00	16.87	2.98	1	2.98	التفكير العقلاني	المصاحب الكلي الموزون قبلي
0.00	11.12	1.91	1	1.91	التخيل	
0.00	14.13	3.19	1	3.19	الإنكار	
0.00	19.74	3.61	1	3.61	حل المشكلة	
0.00	16.69	4.82	1	4.82	الفكاهة والترفيه	
0.00	21.11	5.57	1	5.57	الرجوع إلى الدين	
		0.18	35	6.18	التفكير العقلاني	خطأ
		0.17	35	6.01	التخيل	
		0.23	35	7.91	الإنكار	
		0.18	35	6.41	حل المشكلة	
		0.29	35	10.11	الفكاهة والترفيه	
		0.26	35	9.23	الرجوع إلى الدين	
			39	23.24	التفكير العقلاني	المجموع
			39	16.60	التخيل	
			39	29.75	الإنكار	
			39	24.05	حل المشكلة	
			39	37.50	الفكاهة والترفيه	
			39	38.80	الرجوع إلى الدين	

مناقشة النتائج والتوصيات

أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة جاء (متوسطاً)، كما ترتبت مجالات الضغوط النفسية لدى الطلبة على التوالي: البعد الفسيولوجي، والبعد المعرفي، والبعد الانفعالي، والبعد الأكاديمي، والبعد الاقتصادي، والبعد الاجتماعي؛ حيث جاء كل من البعد الفسيولوجي والأكاديمي بدرجة مرتفعة، أما باقي الأبعاد فبدرجة متوسطة.

ويعلل الباحثان مستوى الضغوط المتوسط لدى أفراد العينة بما يقع على كاهلهم من التزامات أكاديمية واجتماعية وضغوط ناتجة عن الرغبة في النجاح والتخرج والانخراط في الحياة العملية، وخاصة بالنسبة لفئة الطلبة الذين تناولتهم الدراسة والذين هم من الطلبة الملتحقين ببرنامج التربية العملية وعلى أبواب التخرج. كما أن هذه الضغوط أيضاً ناتجة عن الوضع الاقتصادي للطلبة والمسؤوليات والالتزامات المادية التي تنتظرهم بعد التخرج.

كما اشارت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لمستوى أساليب التدبير ككل كانت بمستوى متوسط؛ حيث كانت أكثر أساليب التدبير استخداماً لدى أفراد العينة أسلوب الإنكار، تلاه التخيل، فالتفكير العقلاني، ثم حل المشكلة، فالفكاهة والترفيه، وأخيراً أسلوب الرجوع إلى الدين؛ وجاءت جميعها بدرجة متوسطة.

ويمكن تعليل المستوى المتوسط لأساليب التدبير لدى أفراد العينة بمعرفة الطلبة من خلال التجارب السابقة التي مروا بها ببعض أساليب التدبير مثل الإنكار، وحل المشكلة، والرجوع إلى الدين، والفكاهة والترفيه، والتفكير العقلاني، والتخيل وأهميتها وفعاليتها في التدبير في الضغوط التي يتعرضون لها. أما فيما يتعلق بترتيب أبعاد التدبير، يعلل الباحثان مجيء أسلوب الإنكار في المرتبة الأولى بمرور الأفراد بمرحلة إنكار في بداية تعرضهم للضغوط النفسية في محاولة للهروب منها وعدم التفكير فيها، بينما جاء أسلوب الرجوع إلى الدين آخراً لأن الفرد بسبب لجوء الأفراد للصلاة والدعاء عند الوصول لمرحلة اليأس والعجز عن التدبير في الضغوط النفسية.

كذلك أشارت النتائج إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي المقترح في التقليل من الضغوط النفسية، حيث يعزو الباحثان ذلك إلى أن المشاركين أبدوا رغبة قوية واستعدادا للمشاركة في البرنامج التدريبي واندماجهم بالجلسات وعدم تغييبهم عنها، وحاجتهم الماسة لمزيد من المعلومات عن موضوع الضغوط النفسية وأساليب التدبر فيها، مما أتاح لهما فرصة ممارسة الجلسات التدريبية بطريقة تتسم بالإيجابية والفاعلية من قبل المشاركين. ويمكن القول أن مهارات التفكير العقلاني التي تم التدريب عليها خلال البرنامج كانت العنصر الفاعل في خفض الضغوط النفسية لدى المشاركين؛ حيث أن مهارات التفكير العقلاني هي مهارات تكيفية يستطيع الفرد من خلالها أن يضبط انفعالاته القوية، ويستخدم الأساليب المناسبة للوصول إلى أفضل البدائل للتدبر في الضغوط.

أما فيما يتعلق بوجود أثر لجنس الطالب على البعد الانفعالي من أبعاد الضغوط النفسية لصالح الإناث فيمكن عزو ذلك إلى أن الإناث بشكل عام أكثر حساسية وتأثرا بالانفعالات من الذكور، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الذكور لديهم فرص أكبر للتعرف إلى مشكلاتهم والتعبير عن انفعالاتهم والتنفيس عنها بطرق مختلفة؛ مما يقلل حدة الضغوط الانفعالية لديهم، كما أن الأعراف والعادات والتقاليد تفرض على الإناث قيودا تحد من فرصهن في التعبير عن انفعالاتهن وخاصة في مجتمعنا العربي؛ مما يزيد من حدة الضغوط الانفعالية لديهن.

أما فيما يتعلق بأساليب التدبر، فقد أشارت النتائج لوجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي المقترح في تحسين أساليب التدبر المستخدمة لدى طلبة جامعة اليرموك؛ وأشارت المتوسطات الحسابية لأبعاد أساليب التدبر إلى زيادة في استخدام الإنكار والتفكير العقلاني والرجوع إلى الدين، ونقصان في استخدام حل المشكلة والفكاهة والترفيه، بينما بقي التخيل كما هو.

ويعزو الباحثان ذلك إلى ما وفره البرنامج التدريبي من مهارات وتدريبات فيما يتعلق بالتفكير العقلاني وأساليب التدبر في الضغوط النفسية، كما أن محتويات البرنامج التدريبي اهتمت بأفكار

المشاركين ومشاعرهم وسلوكياتهم، وبالتدريب على مهارات التفكير العقلاني وأساليب التدبر؛ مما ساهم في زيادة تركيز المشاركين على هذه المهارات وتغيير ادراكاتهم لها وزيادة دافعيتهم نحو استخدامها، كما مكنت المشاركين من التمييز بين الأساليب الفاعلة والأساليب الأقل فاعلية في التدبر في أنواع الضغوط المختلفة وتحسين استخدامها لها.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يوصي الباحثان بما يلي:

إجراء دراسات أخرى للتعرف على متغيرات أخرى مؤثرة في أساليب التدبر والضغوط النفسية مثل أنواع التفكير المختلفة ومهارات حل المشكلات والمهارات الحيلتية.

إعادة الدراسة على عينات مختلفة من الطلبة في مراحل دراسية وتطوير البرنامج ليناسب هذه الفئات العمرية المختلفة.

تدريب الطلبة سواء في المدارس أو الجامعات على مهارات التفكير العقلاني وأساليب التدبر لمساعدتهم في التعرف على أنسب الطرق لهم في التخلص من الضغوط النفسية.

المراجع

المراجع العربية:

- أبو أسعد، أحمد والغري، أحمد. (٢٠٠٨). الضغوط النفسية: نموذج عملي في الإرشاد النفسي. عمان: دار الشروق.
- أبو سليمان، بهجت. (٢٠٠٢). فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- الحربي، ماطر. (٢٠٠٢). مقارنة مستويات الضغط النفسي والقلق ونمط السلوك (أ) لدى الإداريين وغير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، عمان.
- الحسن، نبيل. (١٩٩٥). مستوى ومصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى والثانية في كليات المجتمع الخاصة في عمان والزرقاء. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- حسين، طه، وحسين، سلامة. (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

- الخواجه، عبد الفتاح. (٢٠٠٤). فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين الذكور في سن المراهقة وتحسين مستوى تكيفهم. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن.
- داوود، نسيمة. (٢٠٠١). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر. دراسات: العلوم التربوية، ٢٨ (٢)، ٢٨٩ - ٣١١.
- شاهين، محمد. (٢٠٠٧). فاعلية برنامج تدريبي معرفي في تحسين التفكير العقلاني وتقدير الذات وخفض ضغوط ما بعد الصدمة لدى الطلبة الجامعيين في فلسطين. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن.
- الشطرات، وليد. (٢٠٠١). فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي في معالجة الأرق وخفض التوتر. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، عمان.
- الطريحي، عبد الرحمن. (١٩٩٤). الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه، ومقاومته. الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة.
- عبد الرزاق، رنا. (٢٠٠٨). الضغوط النفسية والأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- عبد المعطي، حسن. (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عبيد، ماجدة. (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- المحمدي، مروان. (٢٠٠٣). الأفكار العقلانية وغير العقلانية وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي والخارجي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- المنصور، غسان، والمنصور، علي. (٢٠٠٧). أساليب التفكير وعلاقتها بحل المشكلات: دراسة ميدانية على عينة من تلامذة الصف السادس الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية. مجلة جامعة دمشق، ٢٣ (١)، ٤١٧ - ٤٥٥.
- المومني، وليد. (٢٠٠١). استراتيجيات التدبير لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، عمان.
- ناصر، إبراهيم وجعيني، نعيم. (١٩٩٨). تكيف الطلبة الوافدين إلى الجامعات الأردنية مع ثقافة المجتمع الأردني في النواحي الأكاديمية والاجتماعية والتفكيرية والشخصية: دراسة في الجامعة الأردنية. دراسات (العلوم التربوية)، ٢٥ (٢)، ٢٧٣-٢٨٥.
- الهيل، أمينة. (٢٠٠٤). دراسة فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني- الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر. مجلة مركز البحوث التربوية (جامعة قطر)، ٢٦ (١٣)، ٢٩٣ - ٣٠٠.

المراجع الأجنبية:

- Adams, J. (1986). *Understanding and Managing Stress: A Book of Readings*. USA: International Authors, B.V.
- Allen, B. (1990). *Personality: Social and Biological Perspectives on Personal Adjustment*. California: Brook Cole Publishing Co.
- Appelbaum, A. (1981). *Stress Management For Health Professions*. London: Aspen System Corporation.
- Campas, B., Makcarne, V. & Fondacaro, K. (1988). Coping with Stressful Events in Older Children and Young Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 56 (3), 405-421.
- Cohen, R. (1994). *Psychology and Adjustment: Values, Cultures, and Change*. Boston: Allyn and Bacon.

- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks: Cole Publishing Company.
- Ellis, A. & Dryden, W. (1987). *The Practice of Rational-Emotive Therapy*. New York: Springer.
- Ellis, A. (1987). Treating The Bored Client With Rational Emotive Therapy. *Psychotherapy Patient*, 3, 75-86.
- Ellis, A. (1989). Comments on My Critics. In Bernard, M. & DiGiuseppe, R.(eds.). *Inside Rational-Emotive Therapy*. San Diego, CA: Academic Press.(pp. 199-233).
- Ellis, A. (1990). Rational and Irrational Beliefs in Counseling Psychology. *Journal of Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 8 (4), 221-223.
- Feldman, R. (1989). *Adjustment: Applying psychology in Complex World*. New York: McGraw Hill.
- Feshbach, S. & Weiner, B. (1991). *Personality* (3rd ed). Lexington: D.C. Health.
- Lazarus, R. & Monat, A. (1985). Stress and Coping – Some Current Issues and Controversies (2nd Edition). In *Stress and Coping and Anthology* (pp.1-10). New York Columbia University.
- Lisa, K., Peter, L., Kranz, F., Griselda, C. & Nick, L. (2005). Assessment of Stress in Physician Assisstant students. *Journal of Instructional Psychology*, 32 (2), 167-181.
- Millar, L. & Smith, A. (2004). *The Different Kinds of Stress*. American Psychological Association. Retrieved December 12, 2011, From <http://www.apahelpcenter.org>.
- Moos, R. (1986). *Coping With Life Crises: An Integrated Approach*. New York: Plenum Pub.
- Morris, G. (1990). *Contemporary Psychology and Effective Behavior* (7th ed.). New York: Harper Collins Publishers.
- Newman, B. & Newman, P. (1981). *Living: The Process of Adjustment*. Homewood: Dorsey Press.
- Patterson, J. & McCubbin, H. (1987). Adolescent Coping Style and Behaviors. *Journal of Adolescence*, 10, 163-186.
- Rutter, M. (1981). Stress Coping and Development, Some Issues and Some Questions. *Journal of Child Psychology Psychiatry*, 22, 323 – 356.
- Schafer, W. (2000). *Stress Management For Wellness* (4th Ed). New York: A Division of Thampson Learning, Inc.
- Selye, H. (1981). The Stress Concept Today. In Kutash & Schlesinger & Associates (Eds). *HandBook on Stress Anxiety*. San Francisco, CA: Jossey Bass Inc.
- Selye, H. (1983). *Selye Guide to Stress Research*. New York: Van Nostrand Reinhart.
- Selye, H. (1983). *Selye Guide to Stress Research*. New York: Van Nostrand Reinhart.
- Todd, J. & Bohart, C. (1999). *Foundations of Clinical and Counseling Psychology*. Longman.
- Vernon, A. (1989). *Thinking, Filling, Behaving: An Emotional Education Curriculum For Children*. Champaign, IL: Research Press.
- White, L. (1995). *Survey of Stress and Coping Among Massachusetts's Principals*. UMI Dissertation Services.