

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة

د/محمد حامد زهران... أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية - جامعة حلوان.

ملخص

أجريت الدراسة الحالية بهدف تطبيق برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، وقد اشتملت عينة الدراسة على (٤٠) طالبًا وطالبة بكلية التربية بحلوان، الفرقة الثانية، وتضمنت أدوات الدراسة مقياسي الأفكار اللاعقلانية، وأحداث الحياة الضاغطة، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي.

وأسفرت نتائج الدراسة عما يأتي :

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين كل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ودرجات مجموعة الذكور الضابطة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة، وذلك لصالح مجموعة الذكور التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الإناث التجريبية، ودرجات مجموعة الإناث الضابطة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة، وذلك لصالح مجموعة الإناث التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ودرجات مجموعة الإناث التجريبية في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ونفس المجموعة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة، وذلك لصالح المتابعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الإناث التجريبية، ونفس المجموعة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة، وذلك لصالح المتابعة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ودرجات مجموعة الإناث التجريبية في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة.

وقد فسر الباحث النتائج، في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وخرج ببعض التوصيات المهمة.

مقدمة :

تميز العصر الحالي بجملة متغيرات سريعة متلاحقة، أدت إلى العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد في تواصله مع الآخرين، بحيث لم تعد الحياة سوى مباراة اجتماعية، يتحتم فيها أن يكون الفرد على قدر عال من الكفاءة لمواجهة هذه الصراعات. وعليه، تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة (Marks, 2000 : 66).

وتؤكد كونستاتس، Constance 2004 على أن طلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، وتظهر في إحساسهم بالاستقلالية، وتحمل المسؤولية، واكتساب الدور الأكاديمي والمهني (Constance, 2004 : 515).

وهذه الضغوط قد تدفعهم إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية، ومن ثم سوء التوافق مع الحياة الجامعية.

وقد كشفت العديد من الدراسات عن فعالية أساليب العلاج المعرفي بصفة عامة، سواء استخدمت بمفردها أو مع فنيات أخرى، فيذكر كل من (ميرستش، 1991، Merscin، وتوادل وسكوت Twaddle & Scott, 1991) أن فنية تغيير أو تعديل البنية المعرفية هي جوهر الأساليب العلاجية المعرفية عامة والعلاج العقلائي الإنفعالي لإليس.

ولقد اتبع إليس Ellis كما يقول لويس مليكه (١٩٩٤) منهجًا في علاج الاضطرابات النفسية يعرف بالعلاج العقلائي الانفعالي Rational – Emotive therapy وهو أحد أساليب تعديل السلوك المعرفي، يهدف إلى مساعدة العميل في التعرف على أفكاره غير العقلانية، والتي تسبب رد فعل غير مناسب لديه نحو العالم المحيط به، وأن يتفهم الفلسفة العقلانية للحياة، وتشجيعه على تعديل أفكاره اللاعقلانية، وكيف يمكن استبدالها بأفكار أكثر عقلانية (لويس مليكة، ١٩٩٤ : ١٩٨ - ١٩٩).

وفي دراسة قام بها موريس (Morris, 1993) استهدفت التأكد من فعالية العلاج العقلائي الانفعالي في خفض السلوك الأخلاقي (غير المقبول اجتماعيًا) وتعديل الأفكار غير المنطقية ومشاعر اليأس لدى عينة من المراهقين المضطربين سلوكيًا، أشارت النتائج إلى أن العلاج العقلائي الانفعالي لإليس كان فعالاً في خفض السلوك الأخلاقي لدى المراهقين، وتنمية مهارات تعلمهم يسلكون سلوكًا إيجابيًا نحو أنفسهم ونحو الآخرين (شوقيه إبراهيم، ٢٠٠٤ : ٧).

لذا فإن إرشاد الطلاب، عن طريق مساعدتهم على تنمية قدراتهم العقلانية إلى أقصى درجة ممكنة، والعمل على خفض تفكيرهم اللاعقلاني إلى أقل درجة ممكنة، يمكن أن يلعب دورًا مهمًا في خفض آثار الأحداث والمواقف الضاغطة.

هدف الدراسة :

وتهدف هذه الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة.

مشكلة الدراسة :

يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار الالعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- ما مدى فعالية البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- هل توجد اختلافات بين الذكور والإناث في تأثير البرنامج في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة؟
- ٤- هل يمتد تأثير البرنامج - إن وجد - إلى ما بعد انتهاء التطبيق (في المتابعة)؟

أهمية الدراسة :

ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى ما يلي :

- ١- يمثل طلاب الجامعة قطاعًا هامًا من قطاعات المجتمع، وبالتالي فإنه يجب دراسة جانبهم المعرفي للتعرف على الأفكار الالعقلانية التي يمكن أن توجد، وقد تسبب لهم الكثير من الاضطرابات النفسية.
- ٢- الاستفادة من البرنامج المقترح في مساعدة طلاب الجامعة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

مصطلحات الدراسة :**١- الأفكار الالعقلانية :**

يعرفها إيليس (Ellis, 1977) بأنها تلك المجموعة التي تتميز بعدم موضوعيتها، والمبنية

على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق والإمكانات الفعلية للفرد (Ellis, 1997 : 2 - 20).

وتعرف إجرائيًا في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد : الباحث.

٢- البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي :

Rational – Emotive Counseling Program :

يعرف محمود إبراهيم الإرشاد العقلائي الانفعالي بأنه أحد الأساليب الإرشادية الذي قدمه البيرت إليس Albert Ellis عام ١٩٥٥. ويهدف الإرشاد العقلائي الانفعالي إلى تحديد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية واللامنطقية في سلوك العميل وتعديلها إلى أفكار ومعتقدات عقلانية منطقية سليمة، وتبني العميل فلسفة جديدة في الحياة (محمود إبراهيم، ١٨: ١٩٩٢). ويتكون البرنامج الإرشادي العقلائي الإنفعالي للطلاب في هذه الدراسة من فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة الطلاب على تصحيح معتقداتهم غير العقلانية إلى معتقدات عقلانية، يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي، مما يتمخض عنه خفض آثار أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب.

٣- أحداث الحياة الضاغطة : Stress full Events :

ويعرف حسين طاهر أحداث الحياة الضاغطة بأنها تلك العوامل الخارجية والداخلية الضاغطة على الفرد ككل، أو على أي عنصر فيه، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر، أو الإخلال في تكامل شخصيته، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقده قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه مما كان عليه إلى نمط جديد (حسين طاهر، ١٩٩٣ : ٣٦). وتُعرف إجرائيًا في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس أحداث الحياة الضاغطة لطلاب الجامعة إعداد : إيناس عبد الفتاح أحمد ومحمد محمود نجيب (٢٠٠٢).

الإطار النظري :

أولاً : البرنامج الإرشادي : Counseling Program :

يشير كل من كاتل ودوني (Cattle & Downie, 1986) إلى الإرشاد على أنه تلك العملية التي يقوم المرشد من خلالها بمساعدة العميل على أن يواجهه، ويفهمه، ويتقبل المعلومات عن نفسه ويتفاعل مع الآخرين، حتى يستطيع اتخاذ قرارات فعالة في مختلف جوانب الحياة (Gibson & Mitchell, 1986 : 107).

ويذكر حامد زهران أن البرنامج الإرشادي هو برنامج مخطط ومنظم، يتضمن خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة فردية وجماعية لجميع من تضمهم المؤسسة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي، وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها (حامد زهران، ١٩٨٠ : ٤٤٠).

ثانياً : الإرشاد العقلائي الانفعالي : Relational – Emotive Counseling :

يقرر إليس (١٩٥٨) أن الأفراد نادراً، إن لم يكن مستحيلاً، ما يكون لديهم أفكار ومشاعر وسلوكيات نقية، وأن رد الفعل عبارة عن حالة مركبة من الإدراك أو التفكير والعمليات الحسية الحركية، فالتفكير والانفعال لا يمثلان عمليتين منفصلتين أو مختلفتين، لكنهما يتداخلان على نحو ذي دلالة، ويعملان في علاقة السبب والنتيجة، حيث يؤدي تفكير الفرد إلى الانفعال، كما يؤثر الانفعال على التفكير وعلى السلوك (Ellis, 1958 : 55).

ويشير إليس إلى أن الاضطراب الانفعالي يرتبط أساساً باعتناق الفرد بعض الأفكار التي تخلو من المنطق والعقلانية، ويستمر هذا الاضطراب باستمرار تبني الفرد وتزويده لهذه الأفكار (Ellis, 1975 : 68).

وفي هذا المجال، يشير إليس إلى أن هناك الكثير من الدراسات التجريبية التي تؤكد أن الأفراد المضطربين نفسياً لديهم أفكار لا عقلانية أكثر من غير المضطربين، كما يشير

أيضاً إلى أن التفكير اللاعقلاني يتطور مع الفرد منذ الطفولة المبكرة، حيث يكون الطفل حساساً لمؤثرات البيئة الخارجية، وأكثر قابلية للإيحاء، وأنه في هذه المرحلة يعتمد على الآخرين خاصة الوالدين في التخطيط والتفكير واتخاذ القرارات، وإذا كان بعض أفراد الأسرة لا عقلايين فإنهم يعتقدون في الخرافات، ويميلون إلى التعصب، ويطالبون من أطفالهم تحقيق أهداف وطموحات لا تصل إليها إمكاناتهم، مما يؤدي إلى أن يصبح الطفل لا عقلاينياً (Nelson, 1985 : 78).

ولقد حدد إليس مجموعة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والخطئة، والتي تتحدد

فيما يلي :

١- من الضروري أن يكون الفرد محبوباً من كل الأفراد وبالذات ذوي المكانة الهامة في المجتمع.

٢- يجب أن يكون للفرد فعالاً ومنجزاً بدرجة عالية تصل إلى مستوى الكمال.

٣- يوجد في كل المجتمعات بعض الأفراد ذوي النفوس الدنيئة والشريرة، وهؤلاء يجب أن نوقع عليهم أشد العقوبة.

٤- إذا لم تحدث الأمور بالطريقة التي يتوقعها الفرد ويتمناها فليس هناك أمل قط في أي شيء.

٥- أسباب تعاسة الإنسان خارجة عن إرادته، وأنه لا يوجد أي إنسان بإمكانه التحكم في قدره وفي مصيره.

٦- إذا تعرض الإنسان لخطر ما، فإنه من الطبيعي أن يشعر بالخوف وعدم الارتياح بل بالذعر الشديد، لأنه لا محالة من وقوع المخطور.

٧- إن تجنب بعض مصاعب الحياة أو عدم تحمل المسؤولية أسهل بكثير من مواجهة الصعوبات وتحمل المسؤوليات.

٨- يجب على المرء أن يعتمد على الآخرين في تحقيق بعض أهدافه، وأن يشعر بأنه

يحتاج إلى شخص ما أقوى منه لكي يحس بالثقة والأمن.
 ٩- لن يستطيع الإنسان أن يتخلص من ماضيه فالماضي هو الذي يحدد الحاضر، فإذا حدث شيء ما في حياة أي إنسان فإن أثر هذا الشيء سيظل يؤثر بلا حدود في حياته كلها.

١٠- ينبغي أن ينزعج الفرد ويحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات.
 ١١- لا يوجد سوى حل واحد لجميع المشكلات وأن البشرية قد تصاب بكارثة إذا لم تعثر على هذا الحل.

إن الأفكار والمعتقدات الخاطئة عندما يتم تقبلها وتعزيزها عن طريق التلفيظ الذاتي، الذي يستمر الفرد في تكراره لنفسه، فإن ذلك يقوده إلى العصاب والاضطرابات الانفعالية بسبب عدم قدرته على تحقيق تلك الأفكار والمعتقدات، وهكذا فإن الفرد المضطرب يصبح غير سعيد لأنه غير قادر على التخلص من أفكاره ومعتقداته غير المعقولة والمستحيلة أحياناً، والتي تبدو في ترديده عبارات أو كلمات مثل يجب، ينبغي، يتحتم. وحين يقبل الفرد تلك الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية فإنه يصبح مقهوراً وعدوانياً دفاعياً شاعراً بالذنب وعدم الكفاءة والقصور وعدم القدرة على الضبط، كما يشعر بالتعاسة والشقاء (محمد الطيب ومحمد الشيخ، ١٩٩٠ : ٢٥٠ - ٢٥١).

هذا وللعلاج العقلائي أساليب متعددة أهمها : الأساليب المعرفية : وتشتمل على التمثيل المنطقي للأفكار اللاعقلانية، والتعليم والتوجيه، ومناقشة النتائج غير التجريبية، وتنفيذ الاستنتاجات غير الواعية، ووقف الأفكار والإيحاءات والتشتيت المعرفي، وإعادة البناء المعرفي. والأساليب الانفعالية : ومنها التقبل غير المشروط للعميل، وأسلوب تمثيل أو لعب الأدوار، والنمذجة (محمد الشناوي، ١٩٩٤ : ١٣١ - ١٣٣).

والأساليب السلوكية : وهي الواجبات المنزلية النشطة، وتتم من خلال توجيه وتشجيع العميل على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية، مما يمكنه من تعميم التغيرات الإيجابية التي

قد يكون أنجزها مع معالجة، وتساعد على أن ينقل تغيراته الجديدة إلى المواقف الحسية، وتقوى وتدعم أفكاره ومعتقداته الصحية الجيدة، على أن تكون الواجبات مرتبطة بالأهداف العلاجية، وتكون الواجبات معرفية سلوكية (عبد الستار إبراهيم ورضوى إبراهيم، ١٩٩٣: ٩). بالإضافة إلى أساليب الاشتراط الإجرائي، وأسلوب الاسترخاء العضلي (محمد الشناوي : ١٩٩٤ : ٢١٥).

وعليه، تقوم دعائم نظرية إليس (Ellis) في الإرشاد والعلاج العقلائي على تأثير الأفكار في الانفعالات والسلوك، ويهدف إلى إقناع العميل بأن معتقداته غير منطقية، وأن توقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية إنما هي تؤدي إلى سوء تناقش أحد الأفكار أو المعتقدات التي يؤمن بها الفرد، ويعتقد فيها، بغرض توضيح العلاقة بين هذه المعتقدات وبين ما يعانیه من سلبية المواجهة مع الأحداث والمواقف الضاغطة، فإنه من المحتمل إجراء تغيير لهذه المعتقدات والأفكار بشكل يؤدي إلى إعادة توازنه الانفعالي والنفسي، ومن ثم ابتكار حلول إنشائية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وهذا ما تؤكد دراسة كل من سميث (Smith, 1982) وبيجر (Berger, 1982) على عينة من طلبة الجامعة، على وجود علاقة بين سوء التكيف والمعتقدات اللاعقلانية، والتي تتضح في شكل توقعات مطلقة من قبل الفرد أو الآخرين، بالإضافة إلى المبالغة اللاعقلانية السلبية نحو الذات (Smith, 1982 : 35 – 36, Berger, 1982 : 23 – 25).

ومن ثم يمكن مساعدة الطلاب من خلال برنامج إرشادي عقلائي انفعالي يساعدهم على التخلص من الأفكار اللاعقلانية، والتي قد تسبب لهم الكثير من الضغوط، حيث يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة.

الدراسات السابقة :

أولاً : دراسات تناولت الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة :

أجرى محمد الطيب (١٩٩٠) دراسة للتعرف على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة

الجامعة، وكذلك أثر كل من الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني. وتكونت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بالفيوم، طبق عليهم اختبار الأفكار اللاعقلانية، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة، وأنه لا توجد فروق جوهرية في الجنس والتخصص.

واهتم محمد الشيخ (١٩٩٠) بدراسة عن الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة عبر ثقافات مختلفة هي الثقافة المصرية، والأمريكية، والأردنية، وتكونت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة مجموعة أمريكية، و (٤٠٠) طالب وطالبة مجموعة أردنية، و (٤٠٠) طالب وطالبة مجموعة مصرية، طبق عليهم اختبار الأفكار اللاعقلانية، وانتهت إلى أن الأمريكيين أكثر عقلانية من الأردنيين، وأنه لا توجد فروق بين الجنس بين المجتمعات الثلاثة.

كما قام كاسينوف (Kassinove, 1995) بدراسة مقارنة للأفكار اللاعقلانية لدى عينتين من طلاب الجامعة قبل الالتحاق بالجامعة وبعد الالتحاق. وقرن بين متوسطات درجات الطلاب إلى الأفكار اللاعقلانية بعد الالتحاق بالدراسة، بدرجات العينة الأخرى التي اختبرت قبل تلقي أية دراسة جامعية، وأظهرت النتائج أن الفروق بين المجموعتين غير دالة إحصائياً.

ثانياً : دراسات تناولت أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة :

أجرت كيرز (Kurz, 1992) دراسة للتعرف على إدراك الطلاب من الجنسين للضغط - التوتر، والدور الأسري في التخفيف عما ينشأ عنها من أمراض. تكونت العينة من (٢٥٦) طالباً وطالبة، توصلت في نتائجها إلى أنه لا توجد فروق بين الجنسين من حيث إدراك الضغوط، وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين ما تتسم به من خاصيتي المحافظة والمرونة، والأغراض المرضية لدى الطلاب.

وفي دراسة مالكوف (Malakoff, 1993) لتقييم تأثيرات الضغوط الذهنية على السلوك العدواني لدى طلاب الجامعة من الجنسين، ممن تعرضوا للقيام بمهام على الحاسوب تؤدي إلى

الإحباط. تكونت العينة من (٤٤) طالبًا وطالبة، أوضحت النتائج ارتفاع مستوى العدوان لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

واهتم نيوي (Newby, 1997) وبالتعرف على العلاقة بين ضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة والأداء الأكاديمي. تكونت العينة من (١٤٢) طالبًا وطالبة، توصلت النتائج إلى أن التأقلم غير الفعال مع الضغوط يعد عاملاً قوياً في الأداء الأكاديمي المنخفض.

ثالثاً : دراسات تناولت برامج إرشادية – وبخاصة الإرشاد العقلائي الانفعالي :

أجرى ماركس (Marks, 1997) دراسة للتعرف على تأثير برنامج إرشادي في خفض السلوكيات والانفعالات المحبطة للذات المتمثلة في العدوان والقلق والاكتئاب، وتكونت العينة من (١٥٠) طالبًا وطالبة، موزعة على مجموعتين، إحداها تجريبية، والأخرى ضابطة، عدد كل منها (٧٥) طالبًا وطالبة من جامعة ميزوري بالولايات المتحدة الأمريكية، وقد أكدت نتائج الدراسة التأثير الفعال للبرنامج الإرشادي في خفض درجة العدوان والغضب والاكتئاب لدى الطلاب. أما دراسة ثيلز (Thiels, 1998) فكان هدفها التعرف على مدى فعالية للتغير الذاتي الموجه في تخفيف الآثار السلبية النفسية الناتجة عن تعامل الطلاب الجدد مع الحياة الجامعية في جامعة مكسيكوسيتي الجديدة بالولايات الأمريكية. أجريت الدراسة على (٧٥) طالبًا، وقد استخدم محاضرات لمدة أسبوعين عن الإرشاد السلوكي المعرفي (التغير الذاتي الموجه). وأسفرت النتائج عن أنه في نهاية البرنامج والمتابعة لمدة ٤٣ أسبوعًا، حدث تحسن في الدرجات على مقياس بك للاكتئاب، واستبانة مفهوم الذات.

وفي دراسة قام بها باركلي (Barkley, 2002) لفحص أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي على انسحاب طلاب السنة الأولى، وتكونت العينة من (٣٢٠) طالبًا وطالبة، استخدم محاضرات عن الإرشاد السلوكي المعرفي، ومهارات دراسية كعوامل مؤثرة على الأداء الأكاديمي، توصلت الدراسة إلى أن الإرشاد حقق تأثيرًا في خفض نسبة انسحاب الطلاب، وتحسنًا في التواصل الجامعي.

وفي نفس السياق، قام فكري أحمد عسكر (٢٠٠٢) بدراسة للتحقق من فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تعديل مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة. واشتملت العينة على (٣٤) طالبًا، تراوحت أعمارهم بين (١٧ - ٢٠) سنة موزعة على مجموعتين، الأولى تجريبية تكونت من (١٧) طالبًا طبق عليها البرنامج الإرشادي، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس مفهوم الذات وأخرى ضابطة تكونت من (١٧) طالبًا طبق عليها مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس مفهوم الذات. أوضحت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي السلوكي في تحسين مفهوم الذات، وفي تعديل الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار أكثر عقلانية (منطقية).

من عرض الدراسات السابقة، يمكن ملاحظة ما يلي :

- ١- اعتبار الهدف مشتركًا للدراسات الإرشادية، حيث استهدفت التحقق من فعالية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي المبني على نظرية ألبرت إليس.
- ٢- ندرة الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة فعالية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي في خفض درجة أحداث الحياة الضاغطة.
- ٣- استفادات الدراسة الحالية من الدراسات الإرشادية السابقة، التي اعتمدت في تصميمها التجريبي، على مجموعتين إحداهما، تجريبية، والأخرى ضابطة؛ لأن الاعتماد على التصميم التجريبي ذات المجموعة الواحدة فقط. يمكن أن يترتب عليه أن التغيير الحادث في متغير الدراسة لا يكون راجعًا فقط إلى البرنامج الإرشادي المستخدم، وإنما قد يكون راجعًا إلى عوامل أخرى لم يتم ضبطها جيدًا.
- ٤- توجد ندرة في الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالأفكار أو المعتقدات اللاعقلانية.
- ٥- لم نلاحظ فروقًا جوهرية بين الجنسين في كل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة.

فروض الدراسة :

من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة، تصاغ فروض هذه الدراسة على النحو

التالي :

١- توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة الأفكار اللاعقلانية، ودرجة أحداث الحياة الضاغطة، لدى طلاب الجامعة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ودرجات مجموعة الذكور الضابطة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة، وذلك لصالح مجموعة الذكور التجريبية.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الإناث التجريبية، ودرجات مجموعة الإناث الضابطة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة، وذلك لصالح مجموعة الإناث التجريبية.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ودرجات مجموعة الإناث التجريبية في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ونفس المجموعة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الإناث التجريبية، ونفس المجموعة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة.

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ودرجات مجموعة الإناث التجريبية في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة.

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (٤٠) طالبًا وطالبة بكلية التربية، جامعة

حلوان، الفرقة الثانية، متوسط أعمارهم (١٧,٦٦) سنة، بانحراف معياري قدره (١,٣٣)، ومن الحاصلين على درجات مرتفعة ف مقياسي الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة، ويعيشون مع أسرهم، ولهم آباء وأمهات لا تقل مؤهلاتهم العملية عن دبلوم المدارس الثانوية الفنية ولا تزيد على الليسانس أو البكالوريوس. وقد تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات على النحو التالي :

- مجموعة الذكور الضابطة : وقوامها (١٠) طلاب تتراوح أعمارهم ما بين (١٦ - ١٩) عامًا بمتوسط عمري (١٧,٥)، بانحراف معياري قدره (١,٣٠).
- مجموعة الذكور التجريبية : وقوامها (١٠) طلاب تتراوح أعمارهم ما بين (١٧ - ١٩) عامًا بمتوسط عمري (١٧,٦)، بانحراف معياري قدره (١,٣٣).
- مجموعة الإناث الضابطة : وقوامها (١٠) طالبات تتراوح أعمارهن ما بين (١٦ - ١٩) عامًا بمتوسط عمري (١٧,٣)، بانحراف معياري قدره (١,٢٩).
- مجموعة الإناث التجريبية : وقوامها (١٠) طالبات تتراوح أعمارهن ما بين (١٨ - ١٩) عامًا بمتوسط عمري (١٧,٨)، بانحراف معياري قدره (١,٣٤).

أدوات الدراسة :

١- استمارة جمع بيانات أولية : إعداد الباحث.

وتشتمل على بيانات : الاسم، الجنس، السن، الكلية، القسم، الفرقة الدراسية، محل الإقامة، معيشة الطالب، مستوى تعليم الأب والأم.

٢- مقياس الأفكار اللاعقلانية :

أعد الباحث هذا المقياس للتعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة، ويتكون المقياس من (٦٠) عبارة تعبر عن خمس عشرة فكرة لاعقلانية وهي الأفكار التي وضعها إليس في نظريته. وقد أضاف الباحث أربع أفكار لتلائمها مع طلاب الجامعة، وبذلك يتكون المقياس من (١٥) فكرة فرعية لاعقلانية، يشتمل كل منها في أربع عبارات،

نصفها إيجابي؛ أي يتفق مع الفكرة اللاعقلانية، ونصفها سلبي يختلف معها، والإجابة تكون بنعم أو لا، وتعطي درجتان في حالة موافقة المفحوص على الفكرة ويعطي درجة واحدة في حالة رفضه للفكرة، وبذلك يصبح الحد الأدنى لكل فكرة على حدة (٤) درجات، وهي تعبر على التفكير العقلائي المرتفع، وذلك في حالة رفضه للفكرة، وبمنح المفحوص (٨) درجات كحد أعلى لكل فكرة في حالة قبوله للفكرة اللاعقلانية، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٦٠) درجة كحد أدنى، و (١٢٠) درجة كحد أعلى.

وقد تم حساب صدق المقياس بطريقة الصدق العاملي، على العينة الكلية لهذه الدراسة وقوامها (١٢١) طالبًا وطالبة، حيث تشبعت أبعاد المقياس على عامل واحد يستوعب (٨٠,٣ من التباين)، وهو صدق مرتفع، كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وتصحيحها بمعادلة سبيرمان / براون، وكل معامل الارتباط بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية (٠,٨٢)، وهو معامل ارتباط دال عند مستوى ٠,٠١، ومعامل الثبات (٠,٩٠)، وبذلك يكون للمقياس ثبات مقبول.

٣- مقياس أحداث الحياة الضاغطة :

إعداد: إيناس عبد الفتاح ومحمد محمود نجيب (٢٠٠٢) بهدف التعرف على مستوى الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة. ويتكون المقياس من (٦٠) عبارة. وقد تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق بين درجات عينة من الطلاب قوامها (٥٠) طالبًا وطالبة، وبلغ معامل ثبات المقياس (٠,٩٣٩) (٠,١١) على التوالي. أما عن الصدق، فتم من خلال تقييم المحكمين لمدى تمثيل فقرات المقياس المتعلقة بكل بعد من الأبعاد السبعة للضغوط (صدق المضمون).

هذا، وقد قام الباحث الحالي بإعادة تقنين المقياس على عينة التقنين وقوامها (١٢١) طالبًا وطالبة (٥١ طالبًا، ٧٠ طالبة) من كلية التربية النوعية (تكنولوجيا تعليم / إعلام تربوي) متوسط أعمارهم (١٧,٨) سنة.

وقد تم حساب صدق المقياس بطريقة الصدق العاملي، حيث تشبعت أبعاد المقياس على عامل واحد يستوعب (٢,٨٠ من التباين)، وهو صدق مرتفع، كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق، وكان معامل الارتباط بين درجات العينة في التطبيقين (٠,٨٧) وهو دال عند مستوى ٠,٠١، وبذلك يكون للمقياس ثبات مقبول.

٤- البرنامج الإرشادي العقلاي الانفعالي : إعداد الباحث

قام الباحث بإعداد هذا البرنامج لتعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالأحداث الضاغطة بهدف خفض آثارها السلبية لدى طلاب الجامعة.

أهداف البرنامج :

- ١- تعريف الطلاب بأحداث الحياة الضاغطة، أنواعها، وأسبابها.
 - ٢- تحديد المواقف المثيرة للضغط، والتي تؤدي بدورها إلى إثارة المعتقدات اللاعقلانية.
 - ٣- التمييز بين المعتقدات اللاعقلانية (الخاطئة) وبين المعتقدات المنطقية.
 - ٤- تعليم الطلاب الصلة بين معتقداتهم اللاعقلانية (الخاطئة) وبين أعراض السلبية وعزل الذات وعدم السيطرة في أحداث الحياة.
 - ٥- تدريب الطلاب على الاسترخاء العضلي، الذي يساعدهم على التغلب على حالات التوتر والضييق السلبي الضاغط.
 - ٦- تدريب الطلاب على التعبير عن مشاعرهم "التنفيس"، أي تأكيد الذات.
 - ٧- تدريب الطلاب على تحديد المعتقدات اللاعقلانية (الخاطئة) وعلى تعميق الاقتناع بالمعتقدات العقلانية (المنطقية) وتطبيقها في المواقف المثيرة للضغط.
- مدة البرنامج، وعدد الجلسات، ومدة الجلسة، ومكان التطبيق، وفترة المتابعة :

يستغرق البرنامج (٥) أسابيع، ويتكون من (١٠) جلسات للطلاب، و (١٠) جلسات للطالبات بمعدل جلستين أسبوعيًا، وتستغرق الجلسة نحو ساعتين، ويطبق البرنامج على عينة الدراسة (الطلاب والطالبات) في إحدى قاعات التدريس بكلية التربية النوعية بينها وفي

جلسات جماعية، أما عن فترة متابعة البرنامج فتستغرق مدة شهرين.

الموضوعات التي يتكون منها البرنامج :

- الجلسة الأولى : جلسة تمهيدية.
- الجلسة الثانية : شرح مفهوم أحداث الحياة الضاغطة.
- الجلسة الثالثة : التعرف على المعتقدات اللاعقلانية كبواعث للضغوط.
- الجلسة الرابعة : التمييز بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية.
- الجلسة الخامسة : مناقشة وتفنيد المعتقدات اللاعقلانية.
- الجلسة السادسة : تعميق الاقتناع بالمعتقدات العقلانية.
- الجلسة السابعة : الإفصاح عن المشاعر في وجود الآخرين.
- الجلسة الثامنة : التدريب على الاسترخاء العضلي.
- الجلسة التاسعة : التحقق من تطبيق المعتقدات العقلانية في الواقع.
- الجلسة العاشرة : جلسة ختامية.

الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي :

١- المحاضرة :

تمثل المحاضرة ما يطلق عليه التوجيه المباشر والتربية، فالفرد قد يفكر بطريقة انهماجية تدعو إلى اليأس أو الاكتئاب لأنه لا يعرف البدائل الصحية من التفكير البناء، ولهذا أكد إليس، كما يقول محمد الشناوي (١٩٩٤) على أن الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي يجب أن يتضمن عملية إعادة تربية، وضرورة التحاور مع الفرد بكل الطرق المنطقية الممكنة، حتى يمكنه استبدال فكرة بفكرة، وحتى يتبين له الجانب الخاطيء من معتقداته.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم معلومات لأعضاء المجموعة التجريبية عن أحداث الحياة الضاغطة من حيث : مفهوماها، أسبابها، أنواعها، دور الأفكار اللاعقلانية في أحداث المواقف الضاغطة.

٢- المناقشة الجماعية :

تعمل المناقشة على الفض المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع، مما يساعد الفرد على اكتشاف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة، كما تمكنه تعلم طرق جديدة تؤدي إلى تنمية القدرة على حل المشكلات لديه، واكتشاف الطرق البديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية، مما يساعد الفرد على التعديل من سلوكه الاجتماعي والنفسي.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الرأي والتحاور حول موضوعات المحاضرة، مما يؤدي إلى تغيير المعرفة بشكل دينامي، وتعديل الأفكار الخاطئة لأعضاء المجموعة الإرشادية، وتعزيز التواصل بين أعضاء المجموعة الإرشادية.

٣- إعادة البناء العقلائي تدريجيًا :

تعمل فنية إعادة البناء العقلائي على إعادة تقييم رؤية العميل غير الواقعية لمواقف الحياة المختلفة، مما يساعده على التمييز بين التهديد الحقيقي في البيئة، والتهديد المحسوس بشكل خاطئ على أنه خطر.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في مساعدة العميل على اكتشاف أن أفكاره غير الواقعية هي السبب في إحساسه بشدة الضغط وليست المواقف والأحداث، التي تعد بمثابة مادة شك في إقرار العميل بعدم واقعية أفكاره، وهذا ينمي قدرة العميل على التفكير العقلائي المنطقي.

٤- الأحاديث الذاتية :

تعمل هذه الفنية على إتاحة الفرصة للعميل بتسجيل معتقداته وأفكاره اللاعقلانية، وتقييمه لذاته عن استمارة الأفكار الخاطئة من إعداد الباحث، مما يساعده على دحض هذه الأفكار، ويسجل مفندة لها.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في إعادة البناء العقلائي للعميل، وتعديل بعض الأفكار العقلانية لديه، وتشجيع العميل على التفكير بنفسه كأحد الأسباب الهامة للتخلص

من الأفكار اللاعقلانية إزاء بعض المواقف والأحداث.

٥- لعب الدور :

وتعمل هذه الفنية على التدريب في مواجهة والأحداث غير التوافقية التي تتولد في الفرد عن طريق الأشخاص الآخرين أثناء العلاقات المباشرة معهم، مما يؤدي إلى كف السلوك الإنسحابي.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في مساعدة العميل على التعبير عن اتجاه جديد أو معتقد عقلائي مناسب وأن يعيد ويكرر ذلك. وعليه، فإن الاتجاه الجديد سيتحول إلى خاصية دائمة، مما يساعده على الدخول في المواقف الجيدة بثقة أكبر، بالإضافة إلى المشاعر الإيجابية التي تسيطر عليه بعد أن أتقن تمثيل الدور بطريقة انفعالية وسلوكية مناسبة.

٦- الواجبات المنزلية :

وتعمل هذه الفنية على توجيه وتشجيع العميل على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية، مما يمكنه من تعميم التغييرات الإيجابية، التي يكون قد أنجزها مع المرشد.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تكليف العميل بواجباته منزلية، يسعى من خلالها إلى ممارسة الأفكار المنطقية التي اكتسبها عمداً وفي مواقف حية، فالفرد الذي يخشى من رفض الآخرين يشجع على الدخول في مواقف حية قد تعرضه للرفض، كأن يقوم بنقد متعمد لرأي شخص آخر، يعرف أنه قدي هاجمه نتيجة لهذا النقد.

٧- الاسترخاء العضلي :

أثبتت العديد من الدراسات في مجال العلاج السلوكي كفاءة هذه الفنية في تقدم العلاج. وتتفاوت إجراءات الاسترخاء العضلي، فبعض التدريبات قد يستغرق نصف ساعة في البداية، وبعضها الآخر قد يستغرق بضع دقائق بحسب خبرة الشخص، وبخاصة في ممارسة التدريبات. وكان الباحث يؤكد للأعضاء على المداومة على إجراء تمارين الاسترخاء، ضمن الواجب المنزلي، إضافة إلى ممارسة الباحث مع بداية كل جلسة بعد أن تم تدريب الأعضاء

عليها في الجلسة الأولى.

الخطوات الإجرائية لجلسات البرنامج :

الجلسة الأولى (التمهيدية) :

وفيها تتم الخطوات التالية :

- ١- الترحيب بأفراد عينة الدراسة وتعريفهم بنفسه، والتعرف عليهم وتعرف كل فرد بالآخر، مع إظهار روح الود والتقبل لهم والرغبة في مساعدتهم.
- ٢- إعطاء فكرة لأفراد العينة عن البرنامج، وتعريفهم بالإجراءات المتبعة في الجلسات والمهام المطلوبة منهم.
- ٣- حث أفراد العينة على أهمية التعاون لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج، وأهمية الانتظام في الجلسات والاستعداد للمشاركة، وتحديد مواعيد الجلسات القادمة.
- ٤- إعطاء التدريب على طريقة الاسترخاء العضلي العميق.

الجلسة الثانية :

وتتم على الوجه التالي :

- ١- شكر أفراد عينة الدراسة على حضورهم والتزامهم وعدم تغيبهم، والعمل على إشاعة روح الود بينهم.
- ٢- شرح العلاقة بين التفكير، والانفعال، والسلوك.
- ٣- شرح مفهوم أحداث الحياة الضاغطة.
- ٤- توضيح كيفية ملء استمارة الأفكار الخاطئة.

الجلسات من (٣ - ٦) :

تركزت على عدة محاور :

- ١- تسجيل الأفكار السلبية والانفعالات الناتجة عنها، والمواقف التي تحدث فيها في استمارة الأفكار الخاطئة، وإعطاء تقدير لمدى الاعتقاد في الفكرة والانفعال قبل

- التدخل الإرشادي، على مدرج (٢٥ - ٥٠ - ٧٥ - ١٠٠).
- ٢- مناقشة الأفكار السلبية والانفعالات المدونة في استمارة الأفكار الخاطئة مع الأعضاء.
- ٣- التدخل الإرشادي من خلال استخدام فنيات إعادة البناء العقلاني، ولعب الدور، وبعدها يتم إعادة تقدير الأفكار والانفعالات على استمارة الأفكار الخاطئة على نفس المدرج السابق.
- ٤- الواجبات المنزلية، وذلك من خلال تسجيل الأفكار الخاطئة على استمارة الأفكار الخاطئة ومتابعة تطبيق تمارين الاسترخاء.

الجلسات من (٧ - ٩) :

وتقوم على الخطوات التالية :

- ١- الاستمرار في استخدام فنيات البناء العقلاني، ولعب الدور.
- ٢- متابعة الواجبات المنزلية، فيما يتعلق بالتسجيل اليومي لمراقبة الذات على استمارة الأفكار الخاطئة، ومتابعة استخدام تمارين الاسترخاء.

الجلسة العاشرة : (الختامية)

وتتم على الوجه التالي :

- ١- تقييم السلوك الجديد والتأكد من الاستمرار في التدريبات.
- ٢- تحديد المشاكل المتوقعة بعد ذلك، ومناقشة كيفية مواجهتها.
- ٣- تأكيد مداومة استخدام السلوك الجديد في المواقف الجديدة المقبلة.
- ٤- تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة على عينة الدراسة (قياس بعدي).
- ٥- توجيه الشكر إلى أفراد عينة الدراسة، والإشارة إلى أنه سوف يكون هناك لقاء معهم بعد شهرين (بعد فترة المتابعة) لتطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة.

تحكيم البرنامج الإرشادي :

تم عرض البرنامج في صورته الأولى على خمسة من الأستاذة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وذلك بهدف التحقق من مدى ملائمة البرنامج لأفراد العينة، وصحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج. ووفقاً لتعليمات المحكمين، أجريت التعديلات المطلوبة، ومن ثم إعداد الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي العقلائي والانفعالي، والذي تم تطبيقه على عينة طلاب الجامع.

تقييم فعالية البرنامج :

يتم التعرف على فعالية البرنامج على أفراد مجموعة الدراسة بعد التطبيق وبعد فترة المتابعة من خلال الاستجابة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة.

خطوات الدراسة :

١- تم تطبيق كل من استمارة جمع بيانات أولية، ومقياس الأفكار اللاعقلانية على (١٥٠) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية في كلية التربية - جامعة حلوان، وبعد تصحيح المقياس تم استبعاد (٢٠) طالباً لم يستكملوا المقياس، و (٥) طلاب غائبين، و (٤) طالبات رفض التطبيق.

٢- تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة على أفراد العينة المتبقية (١٢١) طالباً وطالبة.

٣- حساب الارتباط للعينة الكلية ($n = 121$) بين الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة.

٤- رتبت الحالات تنازلياً بحسب درجات الطلاب على مقياسي الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة، فتم اختيار (٤٠) طالباً وطالبة حصلوا على أعلى الدرجات على مقياسي الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة، ولديهم استعداد للمشاركة في البرنامج، ويعيشون مع أسرهم، ولهم آباء وأمهات لا تقل مؤهلاتهم العلمية عن

دبلوم المدارس الثانوية الفنية ولا تزيد على اليسانس إلى أربع مجموعات : تجريبية ذكور قوامها (١٠) طلاب، ضابطة ذكور قوامها (١٠) طلاب، تجريبية إناث قوامها (١٠) طالبات، ضابطة إناث قوامها (١٠) طالبات.

٥- قام الباحث بمقارنة درجات الضغوط الحياتية لمجموعتي عينة الدراسة، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، للتأكد من تجانسهما باستخدام دلالة الفروق عن طريق النسبة التائية ، وقد تحقق ذلك حيث كانت قيمة "ت" (١,١٩) وهي غير دالة إحصائيًا.

٦- قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعتين التجريبتين على مدى (١٠) جلسات إرشادية ولمدة (٥) أسابيع، وبعد الانتهاء من تطبيقه تم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة.

٧- بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج (فترة المتابعة)، قام الباحث بتطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة على المجموعتين التجريبتين من عينة الدراسة.

٨- قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاستخلاص النتائج، ثم قام بتفسيرها.

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

١- استخدم الباحث معامل ارتباط لبيرسون بهدف معرفة نوع العلاقة بين الأفكار الالعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد العينة.

٢- استخدم الباحث اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

نتائج الدراسة :

ينص الفرض الأول من فروض الدراسة على أنه : توجد علاقة إرتباطية موجبة بين درجة الأفكار الالعقلانية، ودرجة أحداث الحياة الضاغطة، لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط لبيرسون، ويتضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (١)

يوضح العلاقة الإرتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب الذكور

(ن = ٥١)، والإناث (ن = ٧٠) والعينة الكلية (ن = ١٢١)

معامل الارتباط	العينة
٠,٣١٠	ذكور
٠,٣٠٥	إناث
٠,٣٢٤	العينة الكلية

دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول (١) أنه توجد علاقة موجبة بين كل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب، ذكور وإناث، والعينة الكلية، وهذا يؤيد صحة الفرض الأول. ينص الفرض الثاني من فروض الدراسة على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ودرجات مجموعة الذكور الضابطة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة، وذلك لصالح مجموعة الذكور التجريبية. وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق النسبة التائية، ويتضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (٢)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " لدلالة الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية

والضابطة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	ت
أحداث الحياة الضاغطة	تجريبية	١٠	٥٠,٣٣	١١,٠٩	٣,٤٣
	ضابطة	١٠	٥٦,٦٠	٧,٢١	

دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول (٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لصالح

مجموعة الذكور التجريبية في القياس البعدي، وهذا يؤيد صحة الفرض الثاني. ينص الفرض الثالث من فروض الدراسة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الإناث التجريبية، ودرجات مجموعة الإناث الضابطة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة، وذلك لصالح مجموعة الإناث التجريبية، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق النسبة التائية. ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٣)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدلالة الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	ت
أحداث الحياة الضاغطة	تجريبية	١٠	٥٦,٤٨	٨,٥٦	٢,٨٢
	ضابطة	١٠	٦٠,٠٨	٦,٢٩	

دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول (٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لصالح مجموعة الإناث التجريبية في القياس البعدي، وهذا يؤيد صحة الفرض الثالث. ينص الفرض الرابع من فروض الدراسة على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ودرجات مجموعة الإناث التجريبية في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة. وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام دلالة الفروق بين المجموعتين، مجموعة الذكور التجريبية ومجموعة الإناث التجريبية عن طريق النسبة التائية. ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٤)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " لدلالة الفروق بين مجموعة الذكور التجريبية ومجموعة الإناث التجريبية على مقياس أحداث الحياة الضاغطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	ت
أحداث الحياة الضاغطة	تجريبية	١٠	٥٨,٨٣	٦,٤٨	١,٩٦
	ضابطة	١٠	٦٠,٠٨	٨,١٣	

يتضح من الجدول (٤) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية، وهذا يؤكد صحة الفرض الرابع. ينص الفرض الخامس من فروض الدراسة على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ونفس المجموعة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام دلالة الفروق بين المجموعتين، مجموعة الذكور التجريبية ونفس المجموعة عن طريق النسبة التائية، ويتضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (٥)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ، وقيمة " ت " لدلالة الفروق بين درجات التطبيقين بعد البرنامج وبعد المتابعة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	ت
أحداث الحياة الضاغطة	بعد المتابعة	١٠	٥٠,٣٣	١١,٠٩	٣,٤٣
	بعد البرنامج	١٠	٥٦,٦٠	٧,٢١	

دالة عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من الجدول (٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لصالح مجموعة الذكور التجريبية في المتابعة، وهذا يدحض صحة الفرض الخامس.

ينص الفرض السادس من فروض الدراسة على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين درجات مجموعة الإناث التجريبية، ونفس المجموعة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام دلالة الفروق بين المجموعتين، مجموعة الإناث التجريبية ونفس المجموعة عن طريق النسبة التائية، ويتضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (٦)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ، وقيمة "ت" لدلالة الفروق بين درجات التطبيقين بعد البرنامج وبعد المتابعة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	ت
أحداث الحياة الضاغطة	بعد المتابعة	١٠	٥٠,٣٣	١١,٠٩	٢,٧١
	بعد البرنامج	١٠	٥٧,٢٥	١٠,٩١	

دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لصالح مجموعة الإناث التجريبية في المتابعة، وهذا يدحض صحة الفرض السادس. ينص الفرض السابع من فروض الدراسة على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ودرجات مجموعة الإناث التجريبية في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام دلالة الفروق بين المجموعتين، مجموعة الذكور التجريبية، ومجموعة الإناث التجريبية عن طريق النسبة التائية، ويتضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (٧)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ، وقيمة " ت " لدلالة الفروق بين مجموعة الذكور
التجريبية ومجموعة الإناث التجريبية بعد المتابعة

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	ت
أحداث الحياة الضاغطة	تجريبية	١٠	٥٨,٢٥	٦,٧٠	٠,٦٥
	بعد البرنامج	١٠	٥٧,٢٥	١٠,٩١	

يتضح من الجدول (٧) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية، وهذا يؤكد صحة الفرض السابع.

تفسير النتائج ومناقشتها :

أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن وجود علاقة إرتباطية موجبة ما بين الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة من الجنسين. وهذه النتيجة تعكس هذا التناسب الطردي بين الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة المرتفعة والمنخفضة، وهذا يتفق مع ما ذكره إليس (١٩٩٧) أن التوتر الانفعالي ينشأ ويستمر نتيجة بعض الأفكار اللاعقلانية، حيث يتبنى الفرد أهدافاً غير واقعية بل ومستحيلة، وغالبًا ما توصف بالكمال (Ellis, 1997 : 78).

وأنه من خلال التعايش الكامل مع طلاب الجامعة، لاحظ الباحث أن الطالب يعتقد أنه يجب أن يكون مقبولاً ومحبوّباً من كل المحيطين بهو وأنه يجب أن يصل إلى حد الكمال فيما يقوم به من أعمال، وأنه يجب أن ينجز في المستوى المثالي الذي يتوقعه منه والده والآخرين، وأن خبرات الماضي وأحداثه هي التي تقرر مستقبله، وأنه ليس قادرًا على التأثير في المستقبل، وأنه لا يواجه بالرفض من قبل الأشخاص الذين يختارهم في العلاقات العاطفية، كما يعتقد بأنه لا يمكن أن يقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما يتوقع وإلا فإن حياته تصبح لا قيمة لها، كل هذه الأفكار وغيرها يتسبب عنها ارتفاع مستوى أحداث الحياة الضاغطة لديهم.

هذا، وقد كشفت النتائج عن فعالية البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي في خفض آثار أحداث الحياة الضاغطة لدى مجموعتي عينة الدراسة التجريبية من الطلاب والطالبات بعد تطبيق البرنامج (مما يؤيد الفرضين الثاني والثالث من فروض الدراسة). وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي استخدمت برامج إرشادية عقلانية، كمدخل معرفي لخفض السلوكيات والانفعالات المحبطة للذات، والتخفيف من الآثار السلبية النفسية في مواجهة المواقف الجديدة، وتعديل مفهوم الذات، مثل دراسة: ماركس (١٩٩٧)، وثيلز (١٩٩٨)، وفكري عسكر (٢٠٠٢). وقد اعتمدت البرامج الإرشادية لهذه الدراسات على التعامل مع الأفكار اللاعقلانية الداعية إلى الانفعالات السلبية ودحضها، وتبصير الأفراد بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية.

المراجع:

- ١- أبو بكر مرسي (١٩٩٧). أزمة الهوية والاكنتاب النفسي لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد الثالث، يوليو، ص ٢٣٦ - ٢٤٨.
- ٢- إيناس عبد الفتاح ومحمد محمود (٢٠٠٢). مقياس أحداث الحياة الضاغطة لطلاب الجامعة، كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣- حامد زهران (١٩٨٠). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- ٤- حسين طاهر (١٩٩٣). أثر الضغوط النفسية على الأطفال والكبار - ودور أولياء الأمور تجاه المواقف الضاغطة، مجلة التربية، العدد (٤)، ص ٣٦ - ٤٢، الكويت.
- ٥- راوية دسوقي (١٩٩١). ضغوط الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية للمتزوجين والمطلقين "دراسة مقارنة بين عينة سعودية وأخرى مصرية"، مجلة كلية التربية، العدد (١٤)، جامعة طنطا.
- ٦- شوقيه إبرامي (٢٠٠٤). مدى فعالية العلاج العقلائي الانفعالي في تعديل السلوك العدواني لدى المعوقات جسيماً، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية بنها، جامعة الزقازيق.
- ٧- طلعت منصور وفيولا البيلاوي (١٩٨٩): قائمة الضغوط النفسية للمعلمين: دليل للتعرف على الصحة النفسية للمعلمين، كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٨- عبد الستار إبرامي (١٩٩٨). الاكنتاب اضطرابات العصر الحديث - فهمه وأساليب

- علاجه، سلسلة عالم المعرفة، نوفمبر، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت.
- ٩- عبد الستار إبراهيم ورضوى إبراهيم (١٩٩٣). العلاج السلوكي متعدد المحاور ومشكلات الطفل، مجلة علم النفس، (٢٦)، الهيئة المصرية للكتاب، ص ٦ - ١٣.
- ١٠- فؤاد البهي (١٩٧٩). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة: دار الكفر العربي.
- ١١- فرج عبد القادر طه وآخرون (١٩٩٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. بيروت: دار سعاد الصباح.
- ١٢- فكري عسكر (٢٠٠٢). فعالية برنامج إرادي عقلائي انفعالي في تحسين مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية بينها، جامعة الرقازيق.
- ١٣- لويس مليكة (١٩٩٤). العلاج السلوكي وتعديل السلوك، ط٢. القاهرة: دار النهضة المصرية.
- ١٤- محمد الشناوي (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- ١٥- محمد الشيخ (١٩٩٠). الأفكار اللاعقلانية لدى الأمريكيين والأردنيين والمصريين "دراسة عبر ثقافية في ضوء نظرية إيس للعلاج العقلائي والإنفعالي"، بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر، القاهرة، من ٢٢ - ٢٤ يناير، ص ٢٦٥ - ٢٨٣.
- ١٦- محمد الطيب ومحمد الشيخ (١٩٩٠). الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بالجنس والتخصص الأكاديمي، بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر، القاهرة: من ٢٢ - ٢٤ يناير، ص ٢٤٩ - ٢٦٣.
- ١٧- محمود إبراهيم (١٩٩٢). دراسة فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في حل بعض مشكلات المراهقة لطلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٨- محمود عقل (١٩٩٦). الإرشاد النفسي والتربوي. الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع.

19- Barkley, Y. (2002): Counseling Psychology. New York, Penguin Books.

20- Berger, E. M.(1982).: Self Devaluation in College Students. Rational

- Living 1, (1), 23-25.
- 21- Constance, H. (2004): Intergenerational Transmission of Depression Test of an Interpersonal Stress Model in a Community Sample. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 72, (3), 511- 522.
- 22- Ellis, a, (1975): Rational Emotive Psychotherapy in Banister. Issues and approaches in psychological therapy. New York. John Wiley & Sons.
- 23- Ellis, A. (1958): Rational Psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 51, 50-61.
- 24- Ellis, A. (1977): Rational Emotive Therapy Data the Supports the Clinical and Personality Hypotheses of Rational Emotive Therapy and other modes of cognitive behavior Therapy, *Journal of Counseling Psychologist*, 7, (1), 2-20.
- 25- Ellis, A. (1997): Using Rational Emotive Behavior Therapy Techniques to cope with Disability, *Professional Psychology Research and Practice*, 28, (1), 75-80.
- 26- Gibson, R, &, Mitchell, M. (1986): Introduction to Counseling and Guidance second, Ed, New York Macmillan Publishing Company.
- 27- Kassinove, E. (1995): Developmental Trends in Rational Emotive. College Mental Health Programs. *Journal of Community Psychology*. 5. 266-274.
- 28- Kimble, C, E. (1990): Social Psychology. Studying Huiiiian Interaction. WM. C. Brown Publishess. U.S.A.
- 29- Kisker, G. (1977): The Disorganized Personality. Third Edition. McGraw- Hill Company Publisher. U.S.A.
- 30- Kara, M. (1992): The Influence of Family Structure on the Relationship between Stressful Life and Illness. *Dissertation Abstract International*, 47, 2141- 2144.
- 31- Lazarus, JR.. S. (1976): Patterns of Adjustment (3 rd Ed). McGraw Hill Book Company- New York.
- 32- Maiakoff, S. (1993): Blood Platelet Respoasivity to Acute Mental Stress. *Psychosomatic Medicine*. 55. (6), 477- 482.

- 33- Mark, D. (2000): Health Psychology. Theory, Research and Practice London .Sage Publications.
- 34- McNaimara, S. (2000): Stress in Young People – What’s new and what can we do? London. Continuum.
- 35- Merch, D. (1991): Adialoge with Albert Ellis. Against Dogma. Stony Stratford Milton Keynes, England. Open University Press.
- 36- Nelson, R. (1982): The Theory and Practice of Counseling’ Psychology. London. Holt Rinehart & Winston.
- 37- Newby, F. (1997): Social Support, Self — Efficacy and Assertiveness as Mediators of Student stress. Journal of Human Behavior,34. 51- 58.
- 38- Smith, K. (1982): Irrational Beliefs in a College Population, J, of Rational Living. 17, (I), 35-36.
- 39- Thiels, C. (1998): Psychological Stress to Emotion A history of Outlooks Annual Review of Psychology. (44). U.S.A.
- 40- Twaddle & Scott, J. (1991): Rational Emotive Therapy and Cognitive Behavior Therapy for Elderly People. Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy, 17, (1), 5-28.