

برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط
النفسية لدى عينة من الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين
بالمدين الجامعية

إعداد

أ.د/ فاروق سيد عبدالسلام
أستاذ غير متفرغ بقسم التربية الخاصة
معهد الدراسات التربوية - جامعة القاهرة

أ/ منير سمرة السيد العزازي
باحث دكتوراه
بقسم الإرشاد النفسي بالمعهد

د/ محمد السيد صديق

أستاذ الإرشاد النفسي المساعد
معهد الدراسات التربوية - جامعة القاهرة

برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية
لدى عينة من الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية

برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية*

أ.د/ فاروق سيد عبدالسلام و أ/ منير سمرة السيد العزازي و د/ محمد السيد صديق

مقدمة:

تتعدد في العصر الحديث الكثير من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان بعضها بسبب المشكلات الحضارية ووسائل الإعلام الحديثة، وما يترتب عليها من آثار سلبية تعود على المجتمع والأفراد، وكذلك المشكلات المجتمعية مثل الفساد والبطالة، وتأخر سنة الزواج والدروس الخصوصية، وغلاء المعيشة وغياب الأخلاق ولكن لا تتوقف الضغوط على المشكلات التي تعترض الأفراد والمجتمع، بل على الطريقة التي يواجه بها هؤلاء الأفراد المشكلات والضغوط فإذا صلح أسلوب مواجهة المشكلة صلح ما ترتب عليها، ومن ثم فالطريقة التي يقابل بها الأفراد ضغوطهم إذا كانت بشكل سلبي وغير سوى، فهنا تنبت وتزدهر المشكلة (الموقف الإشكالي أو الضاغط)، مما يترتب عليه اشتباك غير سوى مع الذات، ومن ثم المشكلات النفسية التي قد لا يمكن مقاومتها أحيانا، والقلق من هذه الاضطرابات ويتميز اضطراب القلق العام بقلق شديد غير واقعي وتوقعات تشاؤمية باعثة على الخوف حول اثنين أو أكثر من ظروف الحياة، والذي يستمر لمدة ستة أشهر أو أكثر على أن يكون الشخص خلالها قد عانى من هذه القلاقل أغلب الأيام. (محمود عبد الرحمن حمودة، ٢٠٠٤: ٤٤١)

ويلاحظ أن هناك عددا كبيرا من الأمراض الجديدة والغريبة التي وجدت طريقها إلى حياة الإنسان في دول العالم الصناعية، وهي لا تنتقل عن طريق العدوى بالبكتريا أو الميكروبات بل إن هذه الأعراض قد تمتد على متصل من الإحساس البسيط بعدم الراحة، إلى الموت، ومن الصداع إلى عسر الهضم، ومن الأزمات القلبية إلى السكتة الدماغية، ومن الإرهاق إلى ضغط الدم وفشل الأعضاء، ومن التهاب الجلد إلى نزيف الجروح، وهذه الأمراض تتزايد بشكل منتظم يهدد صحة البشر وسلامتهم، ومن أسباب هذه الأمراض الظروف المحيطة بالإنسان العادي والتي تؤثر على وظائفه الفسيولوجية،

(* بحث مسئل من أطروحة رسالة دكتوراه لاستكمال متطلبات الحصول على درجة دكتور الفلسفة في التربية تخصص الإرشاد النفسي.

والتي يطلق عليها الضغوط النفسية. إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية، وزيادة التطور تحمل النفس أعباءً فوق الطاقة؛ وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة (الصحية والبدنية والنفسية والعقلية) ويؤدي إلى الانهيار ثم الموت وتتعدد في العصر الحديث الكثير من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان بعضها، بسبب المشكلات الحضارية ووسائل الإعلام الحديثة؛ وما يترتب عليها من أثار سلبية تعود على المجتمع والأفراد وكذلك المشكلات المجتمعية، مثل الفساد والبطالة وتأخر سن الزواج والدروس الخصوصية وغلاء المعيشة وغياب الأخلاق والأمراض النفسية والعضوية الطارئة والمزمنة على اختلاف أنواعها ولكن لا تتوقف الضغوط على المشكلات التي تعترض الأفراد والمجتمع، بل على الطريقة التي يواجه بها هؤلاء الأفراد المشكلات والضغوط فإذا صلح أسلوب مواجهة المشكلة صلح ما ترتب عليها. فإن الطريقة التي يقابل بها الأفراد ضغوطهم إذا كانت بشكل سلبي وغير سوى فهنا تنبت وتزدهر المشكلة، مما يترتب عليه اشتباك غير سوى مع الذات، ومن ثم المشكلات النفسية التي قد لا يمكن مقاومتها أحياناً ومن أكثر الشرائح الاجتماعية تأثراً بهذه الضغوط شريحة الشباب، فنجدهم يعانون من التشاؤم، والسلبية، واللامبالاة، وانخفاض الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار، وكذلك عدم القدرة على القيام بالواجبات المنوطة بهؤلاء الشباب، وقد يرجع ذلك إلى عدم القدرة على مواجهة الضغوط ومقاومة الإحباط، وانخفاض مستوى المرونة في اختيار أساليب مواجهة الضغوط، والتي ترجع بالضرورة إلى أساليب التنشئة الاجتماعية، والأوضاع البيئية والانفعالية، والشخصية التي تحاط بالشباب

هذا وتوفد بعض الدول والأسر أبناءها إلى مصر لدراسة العلوم الدينية والشريعة؛ وذلك لما تتمتع به مصر من وجود الأزهر الشريف بين ربوعها، وأهمية مصر الثقافية والدينية بين الدول الإسلامية، وأيضاً توفر جامعة الأزهر بعض المنح الدراسية لأبناء بعض الدول الإسلامية، وذلك بهدف المساهمة في نشر الدعوة الإسلامية السمحة الصحيحة، وهؤلاء الطلاب يتعرضون لضغوط نفسية شديدة، والتي تتمثل في الغربة لمدة طويلة، وانخفاض المستوى الاقتصادي، والاجتماعي، اختلاف اللغة، الضغوط البيئية والطبيعية، (السيول، والحرارة، والمناخ، والزلازل، والبراكين، والفيضانات، التسونامي، والانهيئات الطينية، والعنصرية الدينية) وذلك في

بلادهم الأصلية، مما يترتب عليه بعض الضغوط والاضطرابات النفسية والتي تحتاج إلى المساندة النفسية والاجتماعية ودراسة أوضاعهم النفسية والسلوكية، ولعل النجاح الذي حققته نظرية العلاج المعرفي السلوكي، على المستوى العالمي والمحلي وكذلك في إعداد البرامج الإرشادية، لتنمية المتغيرات الإيجابية وتخفيف حدة المتغيرات السلبية، وهذا ما دفع الباحث إلى فكرة هذه الدراسة؛ وذلك لما تتمتع به عينة الدراسة من قيمة سواء على المستوى الإنساني أو المهني.

ويعد العلاج المعرفي السلوكي: Cognitive Behavior Therapy اتجاها علاجيا حديثا نسبيا، يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفتياته المتعددة والعلاج السلوكي بما يضمنه من فنيات، ويعتمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد، إذ يتعامل معها معرفيا وانفعاليا وسلوكيا، كما يعتمد على إقامة علاقة علاجية بين المعالج والمريض، فتتحدد في ضوءها المسؤولية الشخصية للمريض عن كل ما سيعتقد فيه من أفكار مشوهة، واعتقادات لا عقلانية مختلة وظيفيا تعد المسئولة عن تلك الاضطرابات التي يعاني منها المريض(عادل عبد الله، ٢٠٠٠: ١٧)

مشكلة الدراسة:

لقد اهتم علماء الصحة النفسية والإرشاد النفسي بدراسة الضغوط النفسية، وأحداث الحياة الضاغطة؛ وذلك لما لها من آثار سلبية على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتتمثل هذه الضغوط في فقدان أو موت عزيز، أو بعض الضغوط الأسرية والاقتصادية، أو الوقوع ضحية جريمة أو حادث، وكذلك بعض مشكلات الدراسة والغربة، واللغة، والعنصرية، والمشكلات الطبيعية، مثل الحرارة، والمناخ، والزلازل، والبراكين، والسيول، والظوفان، (تسونامي) والأزمات الاقتصادية العالمية والحروب الخارجية والداخلية، والتي تؤثر على الفرد والمجتمع

وتكمن المشكلة أو الموقف الضاغط في الطريقة التي يواجه بها الفرد تلك الضغوط؛ فالضغوط ظاهرة اجتماعية نفسية وهي موضوع يتعلق بالعلاقة بين الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه، ولذا فإن أسباب الضغوط من المحتمل أن تعود إلى الفرد نفسه أو البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وقد انعكست هذه الضغوط وأساليب مواجهتها السلبية على الفرد في شكل اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب وبعض الاضطرابات النفس جسمية، هذا وأكدت بعض الدراسات على:

معاناة طلبة الجامعة في البيئة العربية من ضغوط حياتية مرتفعة فيما يخص الضغوط البيئية والدراسية والشخصية والانفعالية ووجود فروق دالة إحصائية في ضغوط الحياة وفقاً لمتغير البلد (اليمن - الجزائر) لصالح الطلبة اليمنيين، كما كانت الفروق دالة إحصائية في ضغوط الحياة وفقاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى) لصالح الإناث، وأظهرت النتائج كذلك معاناة طلبة الجامعة في البيئة العربية من انتشار واضح للاضطرابات السيكوسوماتية (على حسن حسن: ٢٠٠٨)

يتضح من العرض السابق أن الضغوط التي يواجهها الإنسان هي التي تسبب له الكثير من الاضطرابات النفسية، والأمراض التي يعاني منها والأفراد يختلفون في أساليب مواجهة الضغوط فمنهم من يتعرض لمواقف ضاغطة وأحداث مؤذية ويستطيع أن يواجه هذه المواقف بفاعلية دون الوقوع في المرض النفسي أو الجسمي، ومنهم من يفشل وينهار في مواجهة هذه الضغوط فيصاب بالمرض

ومما سبق يلاحظ الباحث ندرة الدراسات العربية والمصرية التي تناولت متغيرات الدراسة والعينة الخاصة بها وكذلك الدراسات المقارنة، وهذا ما دفع الباحث إلى تناول هذه المتغيرات بالدراسة

وتهدف هذه الدراسة إلى تعرف فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب المصريين والوافدين المقيمين بالمدن الجامعية

وبناءً على ما سبق يمكن أن تصاغ تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

- ١- ما مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب المصريين والوافدين المقيمين بالمدن الجامعية؟
- ٢- هل يختلف مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه؟
- ٣- هل سيستمر تأثير البرنامج الإرشادي أثناء فترة المتابعة وبعد انقضاء فترة التطبيق البعدي الأول؟
- ٤- هل توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطلاب الوافدين والمصريين بالجامعة؟
- ٥- ما الأساليب الأكثر استخداماً في مواجهة الضغوط لدى الطلاب الوافدين؟
- ٦- ما الأساليب الأكثر استخداماً في مواجهة الضغوط لدى الطلاب المصريين؟

أهداف الدراسة:

- تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:
- ١- تعرف فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب المصريين والوافدين المقيمين بالمدن الجامعية ويعانون من الاضطرابات الناتجة عن الضغوط النفسية.
 - ٢- تعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه.
 - ٣- تعرف تأثير البرنامج الإرشادي أثناء فترة المتابعة وبعد انقضاء فترة التطبيق البعدى الأول.
 - ٥- تعرف الفروق في أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الوافدين والمصريين بالجامعة.
 - ٦- تعرف الأساليب الأكثر استخداما في مواجهة الضغوط لدى الطلاب الوافدين.
 - ٧- تعرف الأساليب الأكثر استخداما في مواجهة الضغوط لدى الطلاب المصريين.

أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى ما يلي:

أولاً- الأهمية النظرية:

- أ - ندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، وفق هذه المتغيرات -حسب علم الباحث- حيث تعد هذه الدراسة أول دراسة تربط بين برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية والذين يعانون من الاضطرابات الناتجة عن الضغوط النفسية.
- ب - تتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال طبيعة المشكلة التي تتصدى لها الدراسة الحالية، وهي فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب المواجهة لدى عينة من الطلاب الوافدين والمصريين بالجامعة، حيث ارتبطت الضغوط النفسية بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية معاً، كما تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء المواقف الضاغطة في حياته.

- ج-تعمل هذه الدراسة على توفير محكات خارجية للمقارنة بين الطلاب الوافدين والطلاب المصريين
- د - تعرف أساليب جديدة للمواجهة في بيئات وثقافات مختلفة وكذلك مستويات أخرى

من الضغوط النفسية

ثانياً - الأهمية التطبيقية:

- أ - يتوقع أن تكشف نتائج الدراسة الحالية عن نوعية الضغوط التي يتعرض لها الطلاب المصريين والوافدين.
- ب - يتوقع أن تكشف نتائج هذه الدراسة عن أساليب المواجهة للطلاب المصريين والوافدين.
- ج - يمكن الاستفادة بما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة في التخطيط لوضع برامج إرشادية للطلاب المصريين والوافدين الذين يتعرضون لضغوط شديدة، وأيضاً كيفية مواجهة هذه الضغوط، مثل القلق والاكتئاب.
- د - تعمل هذه الدراسة على مقارنة أساليب المواجهة بين الطلاب المصريين والوافدين.
- هـ- تعمل هذه الدراسة على إلقاء الضوء على الطلاب الوافدين الذين يتعلمون العلوم الدينية داخل مصر وينقلونها إلى بلادهم رغم الضغوط الكبيرة التي يتعرضون لها سواء في بلادهم أو داخل مصر.
- و- نتائج الدراسة قد تكون نواة لدراسات أخرى في هذا المجال.

مصطلحات الدراسة:

- ١- العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral Therapy (CBT) وتعرفه زينب شقير، (٢٠٠٠) بأنه: "أحد أنواع العلاج السلوكي يتم من خلاله تقييم وتحديد وتتابع السلوك ويركز على تطور السلوك، وأيضاً نتيجة السلوك غير التكيفي من خلال هذا المدخل العلاجي، ويتم تعديل العديد من المشكلات الإكلينيكية، مثل القلق والاكتئاب والعدوان وغيرها من الاضطرابات، ويستخدم في تعديل سلوك الأشخاص، ويشمل ذلك الأطفال والمراهقين والكبار" (زينب شقير، ٢٠٠٠: ٢٦٥)
- ٢- أساليب مواجهة الضغوط: coping styles ويعرفها (لطي عبد الباسط، ١٩٩٤: ١٠٥) بأنها: "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية- سلوكية أو معرفية- يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها".
- ويعرف الباحث أساليب المواجهة على أنها: مجموعة من الأداءات والأنشطة المعرفية أو السلوكية تهدف إلى المحافظة على مستوى الطاقة النفسية، والتي يسعى

من خلالها الفرد إلى حل اشتباك غير سوى مع الذات، أو التخفيف من حدته بما يتناسب مع قدراته وإمكانياته.

٣- الضغوط النفسية:

وتعرفها زينب شقير: "بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى لدى الفرد" (زينب شقير، ٢٠٠٢: ١٦٦)

- ويرى الباحث الضغوط النفسية، على أنها، مجموعة من الأداءات الإيجابية والسلبية، الإيجابية منها تكون دافعة للإنجاز، والسلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في إمكانياته المادية، والنفسية، والجسمية، والروحية؛ مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية.

حدود الدراسة:

١- الحدود البشرية: تتكون عينة الدراسة من طلاب كلية الدراسات الإسلامية بجامعة الأزهر، الفرق الأربع المقيمين بالمدن الجامعية والذين يعانون من الآثار السلبية للضغوط النفسية، ويتم اختيار عينة من (أربعة وعشرين) طالبا (اثني عشرة) وأفدًا (واثنى عشرة) مصرياً، ويتم تقسيمهم إلى مجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة.

٢- الحدود المنهجية: تتحدد نتائج الدراسة في ضوء المنهج التجريبي المستخدم في الدراسة، كذلك بالأدوات والمعالجات الإحصائية المناسبة.

٣- الحدود المكانية: يقوم الباحث بتطبيق أدوات الدراسة علي عينة الدراسة من طلاب كلية الدراسات الإسلامية بجامعة الأزهر، الفرق الأربع المقيمين بالمدن الجامعية بمحافظة دمياط.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً- الضغوط النفسية:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تسمية العصر الحديث؛ فمنهم من أطلق عليه عصر القلق ومنهم من أطلق عليه عصر الاكتئاب، وبعضهم أطلق عليه عصر الضغوط النفسية، أية كانت التسمية فهي تدل على حدوث نوع من الاضطراب والضغوط التي تعترى الفرد، ومن ثم تتعكس على المجتمع. فقديمًا كانت الضغوط تختلف عن الآن، فكانت المجتمعات تعاني من الفقر، والجوع، والرق، والعبودية، والحروب المستمرة، والكوارث الطبيعية، والجهل، والفقر، والمرض، والتفرقة إما بسبب الدين أو الجنس أو اللون أو غير ذلك. أما في العصر الحديث فقد ازدادت وتنوعت وتشعبت الضغوط وذلك نظرا للتقدم الحضاري والحراك الاجتماعي الذي اعترى الأمم فكانت الضغوط النفسية من الآثار السلبية لهذا التقدم، حيث تنتشر في المجتمع بعض الضغوط النفسية المجتمعية، مثل البطالة، الفساد، تأخر سن الزواج، الدروس الخصوصية، غلاء المعيشة، فساد الأخلاق، الأمراض المزمنة، وإلى جانب كل ذلك ارتفاع مستوى المعيشة لدى بعض المجتمعات فقد ازداد سقف مطالب الإنسان وازداد سقف طموحاته مع ضعف إمكانياته المادية والشخصية مما يؤدي إلى انتشار آفة الضغوط النفسية لدى الأفراد.

ثانيًا - أنواع الضغوط النفسية:

١- من حيث الإيجابية والسلبية:

أ- الضغط الإيجابي ويعرف هذا النوع من الضغط ب (Eu-Stress) ويعمل هذا النوع من الضغط كدافع لإنجاز هدف محدد مثل الضغط الذي يسبق الامتحانات، فهذا الضغط يدفع الفرد إلى تكثيف الجهود ليلبغ هدفه وهو النجاح.

ب- الضغط السلبي ويعرف هذا النوع من الضغط ب (Dys-Stress) وفي هذا النوع يشعر الإنسان باستنفاد طاقته النفسية لمواجهة تحديات الحياة وأصبحت هذه الضغوط تفوق قدراته وإمكانياته الجسمية والنفسية.

٢- من حيث مصادر الضغوط:

ويشير، عادل الأشول (١٩٩٣:١٥) إلى مصادر الضغوط بأنها: عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب منها".

أ- المصادر الداخلية:

- عدم القدرة على الاجتماعية.
- انخفاض المهارات الاجتماعية.
- الضغوط العاطفية.
- التنافس والعدوان.
- انخفاض الطموح وغموض الدور.
- الصراع الأخلاقي.
- الضغوط الصحية والأمراض المزمنة
- الحوادث، الحسد.
- فقدان الأمن والشعور بالخوف.
- الخجل والانطواء.

ب - المصادر الخارجية:

- عدم القدرة على إدارة الوقت.
- الشعور بالظلم وعدم المساواة.
- الضغوط الدراسية الضغوط البيئية(الزلازل، البراكين، السيول، تسونامي، الحرائق).
- الحوادث، وفقدان الأصدقاء والأحباب.
- الضغوط الاقتصادية وقلة فرص العمل والبطالة.
- الضغوط الأسرية والعائلية.
- ضغوط المواجهات المتكررة مع القيادات.
- ضغوط عدم القدرة على المساهمة في صنع القرار.
- ضغوط غموض الدور، وصراع الدور.
- الشعور بعدم المساواة الاجتماعية وعدم المساواة في توزيع الدخل.
- الخوف وعدم الأمان.
- ضغوط وسائل الاتصال.
- ضغوط غياب الأخلاق.
- الفساد الإداري والسياسي.
- ضغوط التفاعل مع الزملاء.
- ضغوط نقص التدريب.
- ضغوط انتشار المخدرات والتحرش الجنسي.
- والجهل والمواقع الإباحية والإنترنت.
- ضغوط الأمية، والجهل والتخلف.

٣- من حيث الأعراض:

لقد وضع كل من سبانيول وكابولو Spanial & Capul (١٩٧٩) قائمة بالأعراض التي يمكن أن يتحدد علي ضوئها أعراض الضغوط النفسية وتشمل القائمة ثمانية مظاهر للضغوط وهي:

- ١- تزايد معدلات الغياب عن العمل. ٢- التأخير عن الذهاب إلي العمل.
- ٣- انخفاض مستوى حماس الأفراد. ٤- ضعف الأداء.
- ٥- نقص التركيز. ٦- كثرة الشكاوي.
- ٧- نقص الاتصال بالآخرين. ٨- نقص الانفتاح علي الأفكار الجديدة.

وقد حدد دورا وفيميان, Daurora & Fimian (١٩٩٨:٤٤) مظاهر الضغط النفسي في مظهر انفعالي، ومظهر فسيولوجي، ومظهر سلوكي وتتمثل الأعراض الانفعالية في استجابات القلق الذي يصل إلي حد التوتر والإحباط أمام أول الأزمات، والشعور بالغضب والتهيج الانفعالي، وانخفاض الروح المعنوية، وانخفاض تقدير الذات، الاكتئاب والنقلب المزاجي والانطواء

أما الأعراض الفسيولوجية، فتتمثل في سرعة ضربات القلب وفقدان الشهية، وتكرار الصداع، واضطرابات المعدة، وآلام الظهر وارتفاع ضغط الدم، وزيادة العرق والشعور بالإعياء وتتمثل الأعراض السلوكية في انخفاض أداء العرض والشجار والعدوان علي الآخرين، وعدم القدرة علي التفكير والتشتت الإدراكي وشرود الذهن، وزيادة معدلات الغياب عن العمل بدون مبرر، وشرب الكحوليات، وزيادة معدلات التدخين، والتفكير في ترك المهنة(منير العزازی، ٢٠٠٩:٧١)

هذا وقد تناولت العديد من الدراسات ظاهرة الضغوط النفسية، لدى طلاب الجامعة، وهي كالتالي:

- دراسات حاولت ترتيب أساليب مواجهة الضغوط، وفق أهميتها، مثل دراسة، نادر فهمي الذبيود (٢٠١٠) والتي توصلت إلى أن أكثر الأساليب شيوعا والتي يستخدمها الطلاب هي، التفكير الإيجابي، واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي ونجد دراسة: أمل علاء الدين أبو عرام (٢٠٠٥) توصلت إلى عدد من النتائج الهامة والتي تتلخص في أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب وهي: اللجوء إلى الله، والمواجهة، وتأكيد الذات، ثم تحمل المسؤولية وأكدت دراسة: دلال العلمي (٢٠٠٣) أن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي، الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي ودراسة: سلطان العويضة (٢٠٠٣) توصلت إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط شيوعاً هو "التدبر النشط، التخطيط، اللجوء إلى الدين، إعادة التشكيل الإيجابي، لوم الذات، الدعم الاجتماعي" وتوصلت دراسة: انجل وآخرون (٢٠٠٣, Angel, etAl) أساليب التحكم والمساندة الاجتماعية أكثر قدرة على التحكم في الضغوط (سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن البيئة أو عن مشاعر الفرد) بينما نجد دراسة، منى محمود عبد الله (٢٠٠٢) اختلفت عن الدراسات السابقة وتوصلت الباحثة إلى عدد من النتائج الهامة التي تتلخص في أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط قد احتلت المراكز الأولى في الترتيب

- العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار - الاستسلام - التنفيس الانفعالي) وقد رتبت دراسة: نجاه ذكى يوسف، ومديحه عثمان (١٩٩٨) أساليب المواجهة الفعالة فى (التركيز على حل المشكلة، والعمل بجد والإنجاز، واللجوء إلى الأصدقاء، والبحث عن الدعم الروحي والتركيز على الإيجابيات)
- ودراسات حاولت المقارنة بين الإناث والذكور فى أساليب مواجهة الضغوط حيث أكدت دراسة، نادر فهمي الزيود (٢٠١٠) على أنه لا توجد فروق دالة بين الجنسين فى أساليب مواجهة الضغوط بينما أوعزت دراسة، على الشكعة (٢٠٠٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المراهقين الذكور والإناث فى المساندة العملية والمساندة المعرفية، بينما توجد فروق بين المراهقين (الذكور والإناث) فى المساندة الوجدانية لصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فى أساليب مواجهة الضغوط والاضطرابات السيكوسوماتية بينما دراسة: أحمد عبد الحليم عربيات، عمر محمد الخرايشة (٢٠٠٨) أكدت على وجود فروق بين الجنسين فى الضغوط تعود إلى الجنس ولصالح الذكور فى الضغوط النفسية ومن نتائج دراسة: منال عبد الخالق جاب الله (٢٠٠٦) أنه لا توجد فروق بين الإناث والذكور على مقياس أساليب المواجهة إلا أن الإناث أكثر استخداماً للأسلوب التوافقي الإجرائي، والذكور أعلى فى استخدام الأسلوب التوافقي التدميري وتوصلت دراسة دلال العلمي (٢٠٠٣) إلى أن هناك فروقاً بين الطلاب والطالبات بالجامعات الفلسطينية فى مهارات التعامل مع الضغوط لصالح الطلاب، بينما لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث فى استخدام مهارات التكيف وأكدت دراسة: سلطان العويضة (٢٠٠٣) بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى أساليب التعامل تعزى إلى متغير الجنس، طلاب وطالبات فى أساليب مواجهة الضغوط.
 - وقد ركزت بعض الدراسات على أهمية بعض الأساليب مثل دراسة، جيونج جى ين (٢٠٠٩) Jeong, Jae Yeon التي أكدت على دور المساندة الاجتماعية كأسلوب من أساليب المواجهة الفعالة، كذلك دراسة: ميادة إبراهيم محمد (٢٠٠٩) أكدت على فاعلية، المساندة الاجتماعية فى تخفيف حدة الأمراض السيكوسوماتية بينما تبنت، دراسة: نادر فهمي الزيود (٢٠١٠) أن أكثر الأساليب شيوعاً التي

يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي. بعض الدراسات أكدت على بعض المحددات وسمات الشخصية وعلاقتها بأساليب المواجهة فهذه دراسة، جو يانج وآخرون (٢٠٠٦) Gao,; Yang, etAl والتي ركزت على أهمية سمات الشخصية كمحددات هامة لأساليب مواجهة الضغوط ومثل دراسة: منال عبد الخالق جاب الله (٢٠٠٦) والتي أكدت على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية كمحددات هامة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ودراسة: كاروم وآخرون (٢٠٠٤) Kardum, etal والتي اهتمت بالواجهة بالتركيز على المشكلة، وكانت أهم النتائج: مواجهة التركيز على المشكلة في مواجهة الضغط ومواجهة التركيز على الانفعال، مقابل العصبيين الذين ركزوا على أسلوب تجنب المواجهة ودراسة: أيجور، ونادا (٢٠٠٣) Igor& Nada والتي تبنت أسلوب مواجهة الضغوط الذي يركز على المشكلة وأسلوب مواجهة الانفعال للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة وهذه دراسة: ديان (٢٠٠٢) Dionn, والتي هدفت إلى تعرف الفروق الفردية في الخصائص الشخصية لدى المتفائلين والانبساطيين، لمواجهة الضغوط النفسية.

ثانياً- أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

لاحظ العلماء في العصر الحديث أن الأفراد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية؛ لما لهذا العصر من مميزات حضارية وتكنولوجية تختلف عن العصور السابقة ذلك أدى إلى تعرض الأفراد إلى الضغوط النفسية والتوتر النفسي الشديد، مما جعل العلماء في شتى تخصصاتهم وفي العلوم النفسية على وجه الخصوص يولون موضوع الضغوط النفسية أهمية خاصة؛ لما لها من آثار سلبية وخطيرة على الصحة النفسية والجسمية للإنسان

هذا وقد لاحظ العلماء أن الضغوط النفسية تتصف بالثبات نوعاً ما، فقد يتعرض عدة أشخاص لنفس نوع معين من الضغوط ولكن الاستجابات تكون مختلفة، فمنهم من لا يدرك الضغوط على الإطلاق، ومنهم من يدركها بشكل متوسط، ومنهم من يتعرض لبعض الاضطرابات النفسية، فهنا نجد بعض الأفراد ممن نطلق عليهم (مقاومي الضغوط) حيث نجد هؤلاء ذوي نظرة مختلفة في طريقة إدارتهم للضغوط وفي أسلوب حياتهم واختلاف وتنوع أساليب مواجهة الضغوط، وهذه الأساليب هي التي تساعدنا على الاحتفاظ بقدر من الصحة النفسية والجسمية.

هذا ويتعرض طلاب الجامعة إلى العديد من الضغوط النفسية منها الأكاديمية والأسرية والاقتصادية والشخصية، وضغوط الغربة وترك الأهل والوطن، وضغوط اللغة لمن ليست لغتهم الأم التي يدرسون بها فهنا ضغوط العلم كمنهج، وضغوط اللغة كوسيلة للتعلم

وتتعدد التصنيفات لأساليب واستراتيجيات المواجهة، فمنهم من يصنفها إلى: مواجهة إقدامية، ومواجهة إجماعية، ومنهم من يصنفها إلى مواجهة مركزة على الانفعال، وأخرى مركزة على المشكلة، وذلك تبعاً للنظريات أو التوجهات التي يتبناها كل منهم (نشوة كرم عمار، ٢٠١٠:٦١)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية وأساليب مواجهتها:

تعددت الأطر النظرية التي تصدت للضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، فنجد بعض العلماء أخذ المنحى الصحي والبدني مثل، وليم اوسلر، William Osler (١٩١٠) ومنهم من أخذ المنحى الفسيولوجي مثل، والتر كانون، Walter Cannon (١٩٣٠) وهانز سيللي، Hans Selye (١٩٦٦) ولازاروس، Lazarus (١٩٦٦) والذي أخذ منحى معرفي أو العلاقة بين البيئة المحيطة والخبرة الشخصية، وقد اتجه هب Hep (١٩٨٤) إلى الجانب النفسي وارتقاع مستوى المتطلبات على الفرد في نفس السياق نجد، موتوودلو وبيكاردي وما ننج، Motowidlo Packard & Manning (١٩٨٦) اتجهوا نحو منحى ضغوط العمل والتي تؤدي إلى الإحباط والقلق، والاكنتاب.

وقد اهتم كوبر، Coper (١٩٩١) على أنماط المواجهة التي تركز على الانفعال والمشكلة (منير العزازي: ٢٠٠٩).

لقد اتفقت جميع النظريات على أن الضغوط النفسية هي ظاهرة إنسانية قد تصيب جميع البشر وإن اختلفت هذه النظريات في أسلوب المواجهة والطريقة التي تفسر بها الضغوط، والذي قد يعود إلى الأطر النظرية والفكرية لهؤلاء العلماء.

والتر كانون، Walter Cannon (١٩٢٠) أعراض المواجهة أو الهروب

وينطلق كانون (Cannon) من فكرة أن الفرد إما أن يشحذ قواه لمواجهة الموقف وإما أن يهرب منه ويتجنبه، ويعد كانون من أول العلماء الذين وضعوا توصيفاً علمياً للاستجابات الجسمية للضغط الفسيولوجي (١٩٢٠) وذلك في دراسته عن كيفية استجابة الفرد لتهديد خارجي، حيث وجد أن هناك عوامل أو أنشطة

تستثير الغدد والأعصاب وتعمل على تهيئة الجسم لمواجهة الخطر القادم أو أن تهرب منه، وقد أطلق على هذه الاستجابة اسم أعراض المواجهة والهروب (Fight or Syndrome)

نظرية هانز سيلبي، وزملة؟ أعراض التكيف العام:

(Hans Selye and General Adaptation Syndrome, 1956)

وتعد نظرية هانز سيلبي من النظريات التي أكدت على الاستجابة الفسيولوجية للضغط وهذه النظرية فسرت الضغوط النفسية على أنها استجابة (Response) لضغوط قد وقعت في البيئة. حيث حدد سيلبي (Selye) ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة رد الفعل والإنذار: (The alarm Reaction)
- مرحلة المقاومة: (Stage of resistance)
- مرحلة الاستنزاف والإنهاك: (Stage of Exhaustion)

النموذج الاجتماعي المفسر للضغوط النفسية وأساليب مواجهتها:

١ - نموذج ليفي (Leavy):

يفترض (ليفى) أن العوامل النفسية والاجتماعية تلعب دورا وسيطا في العلاقة مع المرض العضوي حيث يرى أن أى تغيرات نفسية اجتماعية يمكن أن تعمل كمصدر للتوتر أو كمثيرات لاستجابات بيولوجية غير محددة، وتصطدم هذه المثيرات للفرد مع البرنامج النفسي الفسيولوجي (العوامل الوراثية، المؤثرات النفسية) وفقا لنمط معين، وتهيئ هذه الاستجابة الفرد لبعض أنماط النشاط الجسمي كالمواجهة أو الهروب في المواقف المختلفة، ومن ثم تعتبر استجابة التوتر غير محددة نذير المرض الذي يعرف بأنه عجز أو فشل في النظام النفسي الفسيولوجي على القيام بمهام ضرورية (محمد عبد الرحمن، ١٩٩٩: ٣٠٤)

النموذج السلوكي المفسر للضغوط النفسية وأساليب مواجهتها:

١ - نموذج سبيلبيرجر (Spielberger)

ويعتبر (سبيلبيرجر) فهم نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، حيث أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما:

- قلق الحالة (Anxiety State) (القلق الموضوعي، أو قلق الموقف)
والقلق كحالة يعتمد على الموقف، أو الظروف الضاغطة وهو يربط بين قلق الحالة والضغط الناتج عن الظروف الضاغطة يعتبر سببا (لحالة القلق) وما

يثبت عن علاقة قلق الحالة بالضغط يتم استبعاده من علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث إن الفرد يكون من سماته الشخصية القلق أصلاً

- **قلق السمة (Anxiety Trait) (القلق العصابي أو القلق المزمن) والقلق كسمة هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يعتمد القلق فيه على الخبرات الماضية) (هارون الرشيد، ١٩٩٩)**
- ٢- نموذج موراي: (Murray).

يعتبر موراي (Murray) كل من مفهوم الحاجة (Need) والضغط (Stress) مفهومين مركزيين ومتكافئين في تفسير السلوك الإنساني حيث يلتقي كل منهما في حوار دينامي يظهر في مفهوم (ليثما thema) والذي يعنى به وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الضاغط والحاجة، ومن ثم يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، ويرى أن الضغط "خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لفرد تيسر أو تعوق جهوده في تحقيق هدف معين" وترتبط الضغوط بالأفراد أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، وإن ضغط الموضوع هو ما يستطيع أن يفعله الفرد في أمر ما، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط ألفا (Alpha Stress)

ب- ضغط بيتا (Beta Stress)

النموذج المعرفي المفسر للضغوط النفسية وأساليب مواجهتها:

- نظرية التقدير المعرفي: Cognitive Appraisal Theory

وصاحبها هو لازاروس، Lazarus (١٩٦٦) وهو يشير إلى أن التقدير المعرفي مفهوم أساسي يعتمد علي طبيعة الفرد، حيث إن التهديد ليس مجرد الوعي بالعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبرته الشخصية مع الضغوط، وأشار لازاروس في تفسيره للضغوط النفسية إلى أن الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى علاقته بالبيئة هي عبارة عن نشاط عقلي يؤثر على الطريقة التي نشعر بها. حيث إن الانفعالات تتأثر بالطريقة التي ندرك بها العالم، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقسيم الفرد للموقف علي عدة عوامل منها العوامل

الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه

وترى هذه النظرية أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات البيئة ومدي الكفاية الشخصية، ويؤدي ذلك إلى إدراك وتقييم التهديد في مرحلتين هما:

• **المرحلة الأولى:** وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

• **المرحلة الثانية:** وفيها يتم تحديد الطرق والوسائل التي يتغلب بها الفرد علي المشكلات التي تظهر في الموقف وهنا يلجأ الفرد إلى استخدام الوسائل الدفاعية للتغلب علي الضغوط فإما أن يعود إلى حالة الاتزان، وإما أن يفشل في التكيف مع الموقف الضاغط مما يؤدي بدوره إلى حالة من التعب والاستنفاد الانفعالي؛
(Fray & Freeman,1978: 2) النهك النفسي

أنواع أساليب مواجهة الضغوط:

تتعدد أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومنها:

أولاً- الأساليب البيولوجية:

عندما يتعرض الإنسان إلى ضغوط نفسية تؤدي إلى إحداث نوع من الخلل الهرموني والكيميائي في بعض أجهزة الجسم المختلفة وذلك مواجهة للموقف الضاغط ومنها.

١- **الجهاز الهضمي:** الغثيان والتجريح- فقدان الشهية العصبي - الشهية المفرطة - سوء الهضم - اضطراب القولون - ارتفاع نسبة الغازات بالقولون - الإمساك - الإسهال - حدوث خلل في الساعة البيولوجية للجسم- ارتفاع أو انخفاض نسبة السكر في الدم.

٢- **الجهاز الدوري:** ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه، حدوث الأزمات القلبية أو الجلطات، زيادة أو نقصان ضربات القلب.

٣- **الجهاز التنفسي:** النهجان - انخفاض نسبة الأكسجين في الدم - الكحة - الحساسية- الربو.

٤- **الجهاز التناسلي:** انخفاض الرغبة الجنسية أو زيادتها- حدوث خلل في الدورة الشهرية لدى الإناث - حدوث خلل في الانتصاب لدى الذكور.

٥- **الجهاز الهرموني:** يحدث خللا بالغدد سواء الفوقية أو اللاقنوية وذلك لمواجهة ارتفاع نسبة الأدرينالين والسكر بالدم وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة.

٦- **الجهاز العصبي:** حدوث خلل في الأطراف، سوء تركيز، صداع، حدوث نوع من الوسواس والتوهم المرضى.

ثانياً - الأساليب الدينية: اللجوء إلى الله، العودة إلى إقامة الشعائر، الدعاء، الاستغفار، الندم على الفعل، والسماح، العدالة.

ثالثاً - الأساليب الاجتماعية: المساندة الاجتماعية، سواء من الأسرة أو المدرسة أو البيئة المحيطة، جماعة الرفاق، أو طلب المعونة النفسية من الأقارب والأصدقاء.

رابعاً - الأساليب النفسية:

أ- **أساليب شعورية:** وهي الأساليب التي تتم بوعي وإدراك كامل من جانب الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة مثل: التخطيط وجمع المعلومات عن الموقف، طلب المشورة والنصيحة من المتخصصين، طبيب، محامى، مدرس، مهندس، معالج نفسي أو اجتماعي.

ب- **أساليب لا شعورية:** وهي تلك الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط وهي غير مدركة بشكل كامل من جانب الفرد، والهدف منها هو تشويه ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن المواقف الضاغطة التي تعرض إليها، مثل الحيل الدفاعية أو ميكانزمات الدفاع كما أطلق عليها فرويد.

خامساً - العلاج المعرفي السلوكي:

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي أحد أهم أنواع العلاج النفسي الحديث، حيث عمل على دمج العلاج المعرفي والعلاج السلوكي في علاج واحد ومما لا شك فيه أن هناك ارتباطاً بين التفكير والانفعال والسلوك، ولما ينفصل أحدهما عن الآخر وقد شهدت بداية ظهور هذا المنحى العلاجي، ظهور ثلاثة نماذج علاجية ارتبط كل منها باسم صاحبه، فجاء على رأس تلك النماذج على التوالي (أرون بيك A,Beck) (والبرت اليس A,Ellis)، (ودنالد ميتشنيوم، D,Meichenbaum) إلا أن النموذج الأخير هذا لم يرق إلى مستوى النظرية حيث قدم، ميتشنيوم تفسيرات للمتغيرات

المعرفية، التي تحدث من جراء العلاج على هيئة تقرير وليس من خلال دراسات
إمبريقية وليس من خلال نتائج (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠: ١١)

النظرية المعرفية:

بدأ العلاج المعرفي برفض ما تنادى به مدرسة التحليل النفسي، من أن
اللاشعور هو مصدر الاضطراب النفسي، وكذلك ما تنادى به المدرسة السلوكية بما
تعطيه للسلوك من أهمية، وكذلك ما تدعيه مدرسة طب الأعصاب التقليدية من أن
الاختلافات الكيميائية هي سبب الاضطرابات الانفعالية ويقوم العلاج المعرفي على
الفكرة القائلة بأن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه حول أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم
وآرائهم ومثلهم إنما هي أمور هامة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض
(محمد محروس الشناوي، ١٩٩٤: ١٤٦)

وطبقا لكل من بيك Beek (١٩٦٠)، وانجرام وآخر، Ingram et al (١٩٩٠)، فإن الناس لا يتعلمون من خلال القواعد الشرطية أو التعلم الاجتماعي
فقط، بل يتعلمون من خلال التفكير في المواقف، ومن خلال إدراكهم وتفسيراتهم
للحوادث، حيث إن هناك أبعادا معرفية رئيسة يجب الانتباه إليها عند التعامل مع
المشكلات النفسية بشكل عام.

- ١- الكفاءة أو القصور المعرفي.
 - ٢- مفهوم الذات وما يحمله من اعتقادات خاصة عن إمكانياتنا الشخصية وقدرتنا.
 - ٣- المواقف والاتجاهات التي نتبناها عن المواقف والأشخاص.
- التوقعات التي نتبناها عند التفاعل مع المواقف الخارجية واستمرارها (أشرف عبد
الغفار، ٢٠٠٤: ٣٣)

أسس العلاج المعرفي:

وتتلخص الأصول الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي في الآتي

١. أن الأفكار يمكن أن تؤدي إلى الانفعالات والسلوك.
٢. أن الاضطراب الانفعالي الوجداني ينشأ من التفكير المنحرف السلبي (الذي يؤدي
إلى انفعالات وسلوكيات غير مساعدة للفرد).
٣. هذا الاضطراب الوجداني يمكن علاجه بمجرد تغيير التفكير (ويوجد نوعان من
التفكير تم التركيز عليها في بؤرة العلاج المعرفي السلوكي هما، الأفكار الآلية

(Automatic thoughts) والمعتقدات الخبيثة أو المضمره underlying (beliefs) (بيرنى كوروين وآخرون، ٢٠٠٨: ٣٠).

النظرية السلوكية:

يهدف الإرشاد السلوكي إلى تخفيف حدة الأعراض الناتجة عن الضغوط النفسية مثل، الكرب، والقلق والاكتئاب حيث يعمل هذا النوع من العلاج على فك الارتباط بين الضغوط النفسية والأعراض المتمثلة في القلق والاكتئاب والتوتر ويهتم العلاج السلوكي برؤية الاضطرابات النفسية والأعراض المتمثلة في القلق والاكتئاب والتوتر ويهتم استخدام التعلم الاجتماعي والنمذجة فان المرضى يمكن أن يقوموا بتغيير السلوكيات غير المرغوب فيها بتعلم سلوكيات جديدة، حيث إنه من السهل استبدال سلوك مشكل معضل عن طريق تعديله بسلوك جديد أكثر ملائمة (فاتن محمد الحاج، ٢٠٠٨: ٦٧)

العلاج المعرفي السلوكي: Cognitive Behavior Therapy

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي اتجاها علاجيا حديثا يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفنائه المتعددة والعلاج السلوكي بما يضمه من فنائه، ويعمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد إذ يتعامل معها، معرفيا، وانفعاليا، وسلوكيا بحيث يستخدم العديد من الفنائه سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي (عادل عبد الله، ٢٠٠٠: ١٧).

ولقد ظهر الاتجاه المعرفي السلوكي كنتيجة عدة عوامل أهمها:

- كرد فعل على الانتقادات الموجة للمدرسة السلوكية، وأنها ركزت على تغيير السلوك فقط دون الاهتمام بالنواحي المعرفية للمسترشد
- تزايد الاهتمام بدراسة العمليات المعرفية وعلاقتها بالوظائف النفسية
- جهود بعض العلماء المفكرين مثل (جان بياجيه) والذي ربط بين النمو العقلي والنمو الخلقي، وأوضح ذلك من خلال عرضه لمفهومي الامتصاص والمواءمة
- الثورة العلمية الحديثة والتكنولوجيا (محمد الشناوي، ومحمد عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٢١١).

فنيات العلاج المعرفي السلوكي:

تتعدد فنيات العلاج المعرفي السلوكي لتعديل وتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية، لدى عينة من طلاب الجامعة ممن يشعرون ببعض الاضطرابات السلبية للضغوط النفسية وسوف ينتقى الباحث بعض الفنيات التي تتناسب وتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية، من كافة أشكال العلاج المعرفي السلوكي، والتي تتلخص في:

- ١- العلاج العقلاني الانفعالي لإليس
 - ٢- علاج مهارات التعامل والمواجهة
 - ٣- العلاج من خلال حل المشكلة
 - ٤- العلاج بالتمذجة أو لعب الدور.
- (أمال باظة، ٢٠٠٢: ٢٧١)

وهذه بعض الفنيات على سبيل المثال:

- فنية الاسترخاء (relaxation) * فنية - ABC.
- فنية النمذجة Modeling.
- فنية إعادة البناء المعرفي Cognitive Reconstructing.
- فنية حل المشكلات Problem-Solving.
- فنية التعرض ومنع الاستجابة Exposure and prevention.
- فنية لعب الأدوار Role Play. * فنية الواجب المنزلي Home Work.
- فنية التدريب التحصيني ضد الضغوط Stress inoculation Training.
- فنية تحدى الذات ومقاومة الإحباط.
- فنية صرف الانتباه Distraction Technique.
- فنية الأسئلة السقراطية والاكتشاف الموجه.

Guided Discovery Technique and Socratic Question

- فنية المراقبة الذاتية The Technique of Self Monitoring.
- فنية وقف الأفكار Idea's Termination Technique.
- فنية التخيل Imagination Technique.
- فنية تعرف أساليب التفكير الخاطئ غير الفعال؟

Identifying Wrong and Non-effective Thinking Methods

هذا وقد تناولت العديد من الدراسات أساليب مواجهة الضغوط النفسية، لدى طلاب الجامعة، وهي كالتالي دراسات تناولت أثر البرامج الإرشادية والعلاجية المعرفية السلوكية، لتعديل وتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية، فتوصلت دراسة:

نشوة كرم عمار دردير (٢٠١٠) فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة، ودراسة: فاضل عباس خليفة (٢٠٠٩) فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكشفت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي على تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة والبرنامج المعرفي.

وأكدت دراسة: كانتاساكا توماوم Kanetsuki, Tomom (٢٠٠٨) فاعلية برنامج معرفي سلوكي لعينة من طلاب الجامعة ذوى سمات الغضب: مع استخدام بعض الفنيات المعرفية.

دراسات تناولت أثر البرامج الإرشادية والعلاجية المعرفية السلوكية لخفض أو تخفيف حدة القلق والاكتئاب.

تناولت دراسة أدومية (Adomeh 2006)، فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة الشعور بالقلق، والضغوط والاكتئاب. وتوصلت الدراسة إلى، فاعلية البرنامج في خفض مستوى الشعور بالقلق والضغوط النفسية والاكتئاب، أن انخفاض مستوى الاكتئاب لم يكن دالا وذلك لدى المجموعة التجريبية. وتوصلت دراسة حامد أحمد الغامدى، (٢٠٠٥) فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق واضطراب الرهاب الاجتماعي، لدى المراجعين لعيادات الصحة النفسية وتوصلت الدراسة إلى، وجود فروق دالة إحصائية بين درجات القلق للقياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة العلاج المعرفي السلوكي في اتجاه القياس البعدي مما يعد مؤشرا على فاعلية البرنامج في خفض اضطراب القلق لدى أفراد العينة

وهدف دراسة لندن وآخرون، (٢٠٠٥) إلى تعرف فاعلية برنامج معرفي سلوكي، لعلاج مرضى اضطراب القلق وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية، أن هناك تحسنا ملحوظا لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أوضحت تحسنا خلال فترة المتابعة وهذه دراسة أرنتز (٢٠٠٣)، والتي هدفت إلى تعرف فاعلية العلاج المعرفي السلوكي والتدريب على الاسترخاء في علاج مرضى اضطراب القلق وأظهرت النتائج تحسنا ملحوظا لأفراد المجموعتين بعد العلاج، مما يؤكد على أن طريقتي العلاج المعرفي السلوكي والتدريب على الاسترخاء فاعلتان في خفض مستوى اضطراب القلق وتوصلت دراسة: على عبد الله البكر (٢٠٠٢)، فاعلية برنامج إرشادي لتعديل الأفكار غير العقلانية لدى مرتفعي القلق والاكتئاب،

وتوصلت الدراسة إلى فاعلية برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي المطبق في خفض درجة القلق لدى المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة فلورا كولن ماري (١٩٩٨)، فاعلية نموذج معرفي سلوكي مستخدماً أسلوب المواجهة (الدعم الاجتماعي) بين المرضى في مرحلة النقاهة، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط أساليب المواجهة والدعم الاجتماعي المرتفع بسلوكيات الأفراد، وعلى النقيض فإن أساليب المواجهة والدعم المنخفضة تؤدي إلى نتائج عكسية في سلوكيات الأفراد

فروض الدراسة:

- ١- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية لصالح طلاب المجموعة التجريبية فى القياس البعدى.
- ٢- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدى.
- ٣- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح طلاب المجموعة التجريبية.
- ٤- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدى.
- ٥- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية.
- ٦ - لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- ٧- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المصريين والوافدين على مقياس الضغوط النفسية.

٨- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المصريين والوافدين على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

إجراءات الدراسة:

أ- عينة الدراسة:

يتم تطبيق أدوات الدراسة على طلاب كلية الدراسات الإسلامية بجامعة الأزهر بدمياط الجديدة الفرق الأربع المقيمين بالمدن الجامعية وافدين ومصريين اللذين يعانون من الآثار السلبية للضغوط النفسية، ويتم اختيار عينة من (أربعة وعشرون) طالبا (اثني عشرة) وافدين و(اثني عشرة) مصريين ويتم تقسيمهم إلى مجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة

ب- أدوات الدراسة:

مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة (إعداد الباحث)

١- الهدف من المقياس: قياس مستوى الضغوط النفسية، وما يترتب عليها من آثار سلبية، لدى عينة من طلاب الجامعة القاطنين بالمدينة الجامعية مصريين ووافدين بجامعة الأزهر، وتشكل الضغوط النفسية المنطلق الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، حيث إن الضغوط النفسية هي القاسم المشترك الذي يجمع الضغوط الأخرى، ونظرا لعدم وجود مقياس للضغوط يتناسب مع أفراد العينة هم الباحث بإعداد هذا المقياس.

٢- خطوات إعداد المقياس: اتبع الباحث مجموعة من الخطوات لإعداد هذا المقياس والتي تتمثل في:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي المتعلق بمشكلة الدراسة والاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة وخاصة ما يتعلق بواقع الضغوط النفسية لدى الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين في المدن الجامعية تم استطلاع رأى عينة من الطلاب حول أنواع الضغوط النفسية التي من المحتمل أن يتعرض لها الطلاب ومن ثم، قام الباحث ببناء أداة الدراسة وفق الخطوات التالية:

- تحديد المجالات الرئيسة التي شملها المقياس والتي تحدد الضغوط النفسية لدى الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية.
- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال من المجالات وتقسيمها إلى عدة متغيرات.

- الاطلاع على العديد من النظريات، والآراء والأفكار، النفسية التي تناولت الضغوط، بالتفسير والتحليل من كافة الجوانب.
- الاطلاع على العديد من مقاييس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي، مثل مقياس، (زينب شقير) وغيرها.

وصف لأبعاد المقياس:

- **الضغوط الدراسية:** وتتمثل في المشكلات التي تواجه الطالب في الجامعة، مثل، كثرة الأعباء، والواجبات الدراسية، وصعوبة بعض المواد، ومشكلات عدم القدرة على الاستيعاب، والفهم، والتذكر، والانتباه، وكذلك مشكلات الطلاب في العلاقة مع الإدارة الجامعية، وكذلك مع السادة المحاضرين، والزملاء من الطلاب، وأيضا ضغوط قلق الامتحان.
- **الضغوط الأسرية:** وتتمثل في الضغوط والمشكلات التي يعاني منها الطالب داخل أسرته نتيجة سوء العلاقة أو عدم القدرة على التفاعل السوي مع الأسرة، نتيجة سوء العلاقة، أو عدم التفاهم بين الطالب وباقي أفراد الأسرة، أو عدم توافر الحب والحميمية نظرا لكبر حجم الأسرة، أو نتيجة للأحوال الاقتصادية السيئة للأسرة، مما يؤدي إلى إحساسه بعدم الرضا عن هذه الأسرة.
- **الضغوط الاجتماعية:** وتتمثل في الضغوط التي يعاني منها الطالب خلال تعامله مع المجتمع، وخلال بناء العلاقات الاجتماعية، وتبادل الخبرات مع الأفراد من حوله سواء من هم في عمره أو مستواه الاقتصادي والثقافي، والاجتماعي.
- **الضغوط الاقتصادية:** وتتمثل في المشكلات والصعوبات المادية التي تواجه الطالب نتيجة سوء وضع الأسرة والطالب الاقتصادي، ونقص الإمكانيات المادية للأسرة نتيجة لانخفاض مستوى المعيشة للأسرة، حيث إن الدخل لا يلبي الاحتياجات الأساسية للأسرة والمطالب الأساسية مما قد يشعر الطالب بالدونية، وبأنه أقل من الآخرين ويترتب على ذلك سوء التواصل مع الآخرين، وعدم القدرة على التوافق مع المحيطين
- **الضغوط الشخصية:** وتتمثل نظرة الطالب لنفسه، من احترام الذات وتفهم الذات، ثقة الطالب في نفسه، وميوله واتجاهاته تجاه نفسه والآخرين، وقدراته على مواجهة الضغوط من عدمه وعلى قدرته على فك الاشتباك غير السوي مع الذات.

• **ضغوط البيئة الدراسية الجامعية:** وتتمثل في ضغوط سوء معاملة الموظفين والعمال وعدم إعداد الفصل الدراسي جيدا للدراسة وكذلك المرافق الحيوية داخل الجامعة، وكذلك عدم توافر الأنشطة غير التعليمية، والاستجابة لشكاوى الطلاب، وكذلك الحرية السياسية داخل الجامعة.

تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة للمقياس وفق تدرج خماسي، وهو (بدرجة كبيرة، كبيرة، متوسطة، ضعيفة، نادرة) وعلى الطالب وضع علامة (√) وتتراوح درجة كل فقرة على المقياس وفقا لتدرج خماسي يتراوح من (٥ إلى ١) درجات على التوالي باستثناء العبارات العكسية والتي تصحح عكس هذا الاتجاه (١ إلى ٥) والفقرات العكسية هي الفقرة الثالثة من كل بعد قبل التدوير ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته على الأبعاد الفرعية وتتراوح الدرجة الكلية للمفحوص بين (٢١٦) إلى (٨٤) وتدل الدرجة المرتفعة على ضغوط نفسية مرتفعة بينما تدل الدرجة المنخفضة على ضغوط نفسية منخفضة.

وفي ضوء نتائج المقابلات والدراسات السابقة والإطار النظري، قام الباحث ببناء أداة الدراسة وفق الخطوات التالية:

- تحديد المجالات الرئيسية التي شملها المقياس والتي تحدد الضغوط النفسية لدى الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية.
- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال وتقسيمها إلى عدة متغيرات.
- إعداد المقياس في صورتها الأولية والتي اشتملت على (٦٨) فقرة.
- عرض المقياس على (١٠) من السادة الأساتذة المحكمين التربويين من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية في جامعة طنطا وجامعة الملك سعود وجامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية والملحق رقم (٤) يبين أعضاء لجنة التحكيم للحكم على صدقها وصلاحياتها.
- تم تعديل صياغة بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات الأخرى حتى وصل المقياس في الصورة النهائية إلى (٦٠) فقرة موزعة على المحاور الرئيسية في المقياس حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج خماسي (بدرجة كبيرة، كبيرة، متوسطة، ضعيفة، نادرة) لتحديد درجة الضغوط النفسية لدى الطلاب الوافدين والمصريين.

صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين:

- تم عرض المقياس فى صورته الأولى على مجموعة من الأساتذة فى تخصصات علم النفس والصحة النفسية وممن يعملون فى الجامعات المصرية، والسعودية، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس ومدى مناسبة الفقرات إلى كل مجال من المجالات المختلفة للمقياس وكذلك وضوح صياغتها اللغوية وفى ضوء الآراء تم تعديل بعض الفقرات وإضافة فقرات جديدة ليصبح عد فقرات المقياس (٦٠) فقرة موزعة كما بجدول.

جدول (١)

مقياس الضغوط النفسية حسب كل مجال من مجالاتها

المجال	عدد الفقرات
الضغوط الأسرية	١٠
الضغوط الدراسية	١٠
الضغوط الاقتصادية	١٠
الضغوط الشخصية	١٠
الضغوط الاجتماعية	١٠
ضغوط البيئة التعليمية	١٠
المجموع الكلى	٦٠

ب- صدق الاتساق الداخلى:

يقصد بصدق الاتساق الداخلى قوة الارتباط بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذى تنتمي إليه وكذلك ارتباط كل مجال من مجالات المقياس بالدرجة الكلية وقد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلى للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) فردا من خارج عينة الدراسة وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذى تنتمي إليه وذلك باستخدام برنامج التحليل الإحصائي.

ج- ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقة التجزئة النصفية.

١- طريقة التجزئة النصفية:

تعتبر طريقة التجزئة النصفية أسهل الطرق وأكثر طرق حساب ثبات الاختبار استخداماً وقد تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من المقياس وبحسب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى التعديل باستخدام معادلة جتمان للتجزئة النصفية.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين نصفى كل مجال من المجالات المقياس وكذلك المقياس قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
البعد الأول الضغوط الأسرية	١٠	٠٧٥٧	٠٨٦٢
البعد الثانى الضغوط الدراسية	١٠	٠٨٨١	٠٨٨١
البعد الثالث الضغوط الاقتصادية	١٠	٠٧٨٥	٠٨٨٠
البعد الرابع الضغوط الشخصية	١٠	٠٦٧٨	٠٨٦٥
البعد الخامس الضغوط الاجتماعية	١٠	٠٨٧٤	٠٨٤١
البعد السادس ضغوط البيئة التعليمية	١٠	٠٨٢١	٠٨٣١
المجموع	٦٠	٠٩٠٥	٠٩٤٢

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات على أبعاد المقياس مما يدل على ارتفاع معاملات الارتباط بين أجزاء أبعاد المقياس والمقياس ككل مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية: (إعداد الباحث)

١- الهدف من المقياس:

صمم هذا المقياس لتعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكيفية التعامل مع المواقف الضاغطة، واستراتيجيات المواجهة للأحداث الضاغطة لدى عينة من طلاب الجامعة مصريين ووافدين ساكنى المدن الجامعية، وأحداث الحياة اليومية التي تعترضهم. وأساليب المواجهة هي تلك الطرق والوسائل التي يستخدمها الطلاب في التعامل مع المواقف الضاغطة والأزمات اليومية أو المزمّنة، وتشمل هذه الأساليب على مجموعة من الوسائل والاستراتيجيات التي يتصدى بها الفرد على

الضغوط لكي يتكيف ويتوافق مع الموقف الإشكالي بهدف حل الخلاف الغير سوى مع الذات.

٢- خطوات إعداد المقياس:

- الاطلاع على الإطار النظري لأساليب المواجهة والضغوط النفسية والنظريات المفسرة لها
- الاطلاع على العديد من المقاييس النفسية لأساليب المواجهة وإستراتيجيتها مثل:

أ- (مقياس محمود عطية، ٢٠٠٢). ب-مقياس بشرى اسماعيل (٢٠٠٤).

تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة للمقياس وفق تدرج خماسي، وهو (بدرجة كبيرة، كبيرة، متوسطة، ضعيفة، نادرة) وعلى الطالب وضع علامة (٧) أمام الإجابة الصحيحة من وجهة نظره، وتتراوح درجة كل فقرة على المقياس وفقا لتدرج خماسي يتراوح من (٥ إلى ١) درجات على التوالي باستثناء العبارات العكسية والتي تصحح عكس هذا الاتجاه (١ إلى ٥) وال فقرات العكسية هي الفقرة الثالثة من كل بعد قبل التدوير.

ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته على الأبعاد الفرعية وتتراوح الدرجة الكلية للمفحوص بين (٣٩٧) والحد الأدنى (١٣٧) وتدل الدرجة المرتفعة على أساليب مواجهة الضغوط النفسية مرتفعة الكفاءة، بينما تدل الدرجة المنخفضة على أساليب ضغوط نفسية منخفضة.

وبعد الاطلاع على الأدب التربوي المتعلق بمشكلة الدراسة والاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة وخاصة ما يتعلق بواقع الضغوط النفسية لدى الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين فى المدن الجامعية تم استطلاع رأى عينة من الطلاب حول أنواع الضغوط النفسية عن طريق المقابلات غير الرسمية والتي يجب أن تحتوى عليها أداة الدراسة وفى ضوء نتائج المقابلات قام الباحث ببناء أداة الدراسة وفق الخطوات التالية:

- تحديد المجالات الرئيسية التى شملها المقياس والتي تحدد أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية.
- صياغة الفقرات التى تقع تحت كل مجال من المجالات وتقسيمها إلى عدة متغيرات.
- إعداد المقياس فى صورته الأولية والتي اشتملت على (٩٥) فقرة.

- عرض المقياس على (١٠) من السادة الأساتذة المحكمين التربويين من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية في جامعة طنطا، وجامعة الملك سعود، وجامعة القاهرة معهد الدراسات التربوية للحكم على صدقها وصلاحياتها.
- تم تعديل صياغة بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات الأخرى حتى وصل المقياس في الصورة النهائية إلى (٨٩) فقرة موزعة على المحاور الرئيسة في المقياس حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج خماسي (بدرجة كبيرة، كبيرة، متوسطة، ضعيفة، نادرة) لتحديد درجة الضغوط النفسية لدى الطلاب الوافدين والمصريين.

يتكون مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من بعدين رئيسيين يتكون كل بعد من عدد من الأبعاد الفرعية وسوف يتناولها من خلال الصورة التالية:

١- أساليب مواجهة الضغوط النفسية الايجابية:

يتكون هذا البعد من سبعة أبعاد فرعية وسوف يتم حساب الصدق لهذا البعد على الصورة التالية:

- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس (أساليب مواجهة الضغوط النفسية الايجابية) في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة في تخصصات علم النفس والصحة النفسية وممن يعملون في الجامعات المصرية، والسعودية، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس ومدى مناسبة الفقرات إلى كل مجال من المجالات المختلفة للمقياس وكذلك وضوح صياغتها اللغوية وفي ضوء الآراء ثم تعديل بعض الفقرات وإضافة فقرات جديدة ليصبح عد فقرات المقياس (٥٢) فقرة موزعة كما هو موضح بالجدول

جدول (٣)

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية البعد الأول
(أساليب المواجهة الايجابية) وكل مجال

عدد الفقرات	المجال
٨	التكيف الديني
٩	المساندة الاجتماعية والعاطفية

برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية
لدى عينة من الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية

٨	التقييم الإيجابي
٨	التخطيط والمواجهة الفعالة وأسلوب حل المشكلات
٥	التركيز الدقيق في حل المشكلة الحالية
٦	السيطرة على الذات
٨	المواجهة الفعالة النشطة.
٥٢	المجموع الكلي

ب- صدق الاتساق الداخلى:

يقصد بصدق الاتساق الداخلى قوة الارتباط بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذى تنتمى إليه، وكذلك ارتباط كل مجال من مجالات المقياس بالدرجة الكلية وقد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلى للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) فرداً من خارج أفراد عينة الدراسة، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذى تنتمى إليه، وذلك باستخدام برنامج التحليل الإحصائي.

ج- ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقة التجزئة النصفية.

١- طريقة التجزئة النصفية:

تعتبر طريقة التجزئة النصفية من أكثر طرق حساب ثبات الاختبار استخداماً وقد تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك درجة النصف الثانى من المقياس وبحسب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى التعديل الطول باستخدام معادلة جتمان للتجزئة النصفية.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين نصفى كل مجال من المجالات المقياس وكذلك المقياس قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل.

معامل الثبات بعد التعديل	الارتباط قبل التعديل	عدد الفقرات	الأبعاد
٠.٨٦٢**	٠.٧٦٥**	٥٢	البعد الأول أسلوب الموجهة الموجية
٠.٩٢١**	٠.٨٩٦**	٣٧	البعد الثانى أساليب الموجهة السالبة

** مستوى الدلالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات المقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١، وهو ما يشير إلى ثبات أبعاد المقياس وصلاحيته للتطبيق.

- البرنامج المعرفي السلوكي: (إعداد الباحث) البرنامج الإرشادي:

قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتنمية مهارة مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة من الطلاب المصريين والوافدين.

وقد استند الباحث عند إعداده لهذا البرنامج على التراث النفسي وما فيه من مصادر ودراسات سابقة.

تعريف البرنامج:

البرنامج هو عبارة عن مجموعة من الأساليب والإجراءات أو التدريبات التي تهدف إلى إيصال الطالب لحالة من الاستبصار بميوله وقدراته وإمكانياته العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية وذلك لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وما يترتب عليها من اضطرابات نفسية مختلفة.

مما يساعد الطالب على التغلب على ضغوطه، والسيطرة عليها، وعلى كيفية إدارة الضغوط، ومن ثم يتفرغ للدراسة والتفوق.

ويتكون هذا البرنامج من عدد من الفعاليات موزعة على عدد من الجلسات تشمل معلومات عن الذات ومعلومات عن الضغوط النفسية، وبعض مهارات تطوير الذات، ومجموعة من التدريبات التي تساعد الطالب على حل المشكلات، والتغلب على الضغوط النفسية التي أصبحت سمة العصر.

ويتكون هذا البرنامج من (١٦) جلسة إرشادية صممت ليتمكن الطالب من خلالها تعرف ذاته، والكشف عن ميوله واتجاهاته وذلك لكي يتمكن من تعديل وتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية وما يترتب عليها من آثار سلبية قد تعوق الطالب عن أداء واجباته وقد تتطور إلى اضطرابات نفسية، مثل القلق والاكتئاب.

كما يقدم البرنامج، مجموعة من الأنشطة الفردية والجماعية والتدريب عليها وذلك من خلال بعض التقنيات المتاحة، وأيضا من خلال الاستعانة بالأسلوب العلمي لحل المشكلات، واختيار البدائل، ويتضمن هذا البرنامج إجراءات تنفيذية خاصة بكل جلسة من خلال العمل الفردي أو الجماعي.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

يعرض هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية لفروض الدراسة ويليه مناقشة وتفسير كل نتيجة تم التوصل إليها.

نتائج الفرض الأول:

والذى ينص على، يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية لصالح طلاب المجموعة التجريبية فى القياس البعدى ولتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان وليتى لحساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (٥)

نتائج اختبار مان وليتى للمقارنة بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية

المتغير	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	قيمة Z	الدلالة
الضغوط الأسرية	التجريبية	١٢	٦.٠٩	٧٣.٠٨	٢٣.٥٠٠	٢.٥٩	٠.٠٠٣
	الضابطة	١٢	١٧.٩١	٢١٤.٩٢			
الضغوط الدراسية	التجريبية	١٢	٤.٦٠	٥٥.٢	١٠.٠٠٠	٣.٤٤٢	٠.٠٠٠
	الضابطة	١٢	١٦.٦٠	١٩٩.٢			
الضغوط الاقتصادية	التجريبية	١٢	٥.٩٢	٧١.٠٤	٥.٥٠٠	٣.٩٦	٠.٠٠٠
	الضابطة	١٢	١٦.٩٠	٢٠٢.٨			
الضغوط الشخصية	التجريبية	١٢	٦.٠٥	٧٢.٦	١٢.٥٠٠	٣.٢٠٨	٠.٠٠٠١
	الضابطة	١٢	١٦.٥٢	١٩٨.٤٢			
الضغوط الاجتماعية	التجريبية	١٢	٤.٥٥	٥٤.٦	١٥.٥٠٠	٣.٠٢٤	٠.٠٠٠٢
	الضابطة	١٢	١٦.٤٥	١٩٧.٤			
الضغوط البيئية	التجريبية	١٢	٥.٠٩٢	٦١.١٠	١٤.٥٠٠	٣.٤٢١	٠.٠٠٠
	الضابطة	١٢	١٥.٠٩٣	١٨١.١٦			
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	التجريبية	١٢	٦.٠٤	٧٢.٤٨	٨.٦٤	٢.٨٥	٠.٠٠٠١
	الضابطة	١٢	١٨.٠٤	٢١٦.٤٨			

قيمة (ذ) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) = ٢.٥٨٠ = (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من الجدول السابق أن قى(ذ) المحسوبة لأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٢.٥٩، ٣.٤٤، ٣.٩٦، ٣.٢٠، ٣.٠٢، ٣.٤٢، ٢.٨٥) وهى قيم أكبر من القيمة الحدية (٢.٥٨٠)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بمتوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة فالقياس البعدى لمقياس الضغوط النفسية فى اتجاه المجموعة التجريبية، وهذا يعنى انخفاض

درجات أفراد المجموعة التجريبية وبالتالي، تحسنهم بعد تعرضهم لجلسات البرنامج مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لنفس جلسات البرنامج مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تعديل الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، مما يؤكد على فاعلية البرنامج الذي أعده الباحث.

وتتفق هذه النتائج التي توصل إليها الباحث مع العديد من الدراسات التربوية في المجال منها دراسة: نشوة كرم عمار دردير (٢٠١٠)، أكدت دراستها على فاعلية البرنامج العقلاني الانفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة وكذلك تتفق نتيجة الدراسة مع دراسة، دراسة: فاضل عباس خليفة: (٢٠٠٩) فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهدفت هذه الدراسة إلى تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين وأكدت الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي على تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة والبرنامج المعرفي وتتفق كذلك نتيجة الدراسة مع، دراسة: لندن وآخرين Metal, Linden (٢٠٠٥) فاعلية برنامج معرفي سلوكي في علاج مرضى اضطراب القلق.

الفرض الثاني:

والذي ينص على: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي ولتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار، ولكوكوسن، لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)

نتائج اختبار ولكوكوسن للمقارنة بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى طلاب المجموعة التجريبية

المتغير	القياس	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة ذ	الدلالة
الضغوط الأسرية	القبلي	الموجبة	٠	٠	٠	٣.١٤	٠.٠٠٣
	السالبة	٦	٧٢				

برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية
لدى عينة من الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية

٠.٠٠٣	٣.١٤	٠	٠	٠	المتساوية	البعدي	الضغوط الدراسية
				١٢	الموجبة	القبلي	
				٠	السالبة	البعدي	
٠.٠٠٣	٣.١٤	٧٢	٦	٠	المتساوية	البعدي	الضغوط الاقتصادية
				١٢	الموجبة	القبلي	
				٠	السالبة	البعدي	
٠.٠٠٣	٣.١٤	٠	٠	٠	المتساوية	البعدي	الضغوط الشخصية
				١٢	الموجبة	القبلي	
				٠	السالبة	البعدي	
٠.٠٠٣	٣.١٤	٧٢	٦	٠	المتساوية	البعدي	الضغوط الاجتماعية
				١٢	الموجبة	القبلي	
				٠	السالبة	البعدي	
٠.٠٠٣	٣.١٤	٧٢	٦	٠	المتساوية	البعدي	الضغوط البيئية
				١٢	الموجبة	القبلي	
				٠	السالبة	البعدي	
٠.٠٠٣	٣.١٤	٧٢	٦	٠	المتساوية	البعدي	الدرجة الكليّة للضغوط النفسية
				١٢	الموجبة	القبلي	
				٠	السالبة	البعدي	
قيمة (ذ) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) = ٢.٥٨٠ = (٠.٠٠٥) = ١.٩٦٠							

يتضح من الجدول السابق أن قيم (ذ) المحسوبة لأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس هي قيم أكبر من القيم الحدية (٢.٥٨٠)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية في اتجاه القياس البعدي، وهذا يعني انخفاض درجات أفراد المجموعة التجريبية وبالتالي تحسنهم بعد تعرضهم لجلسات البرنامج كما يتضح من الجدول السابق أن مجموع الرتب الموجبة (ت ١) جميعها تساوى صفر، وأن مجموع الرتب السالبة (ت ٢) جميعها تساوى (٧٢) وفي اختبار، ولكوسكن نأخذ قيمة (ت) الصغيرة والتي تساوى في هذه الحالة صفر، وبالكشف في الجدول عن قيمة (ت) الجدولية عند (ن = ١٢) نجد أن قيمة (ت) الجدولية تساوى (٦)، وبما أن (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية إذا يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين التطبيقين القبلي والبعدي عند تطبيق البرنامج مما يشير إلى أن البرنامج كان ذات فاعلية وتأثير قوى في تخفيض الضغوط النفسية لدى طلاب العينة، أو المجموعة التجريبية في

جميع جوانب المقياس الفرعية وهي الضغوط الأسرية والاقتصادية والبيئية والشخصية والاجتماعية والدراسية

وللتعرف على قوة العلاقة أو حجم الأثر بين المتغيرين المستقل والمتغير التابع كما أشار (عبد المنعم احمد، ٢٠٠٥) يمكن حساب قوة العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع عن طريق معامل الارتباط الثنائي الذي اقترحه جلاس

ومن الملاحظ أن نتيجة هذا الفرض تتفق دراسة: أدومية، Adomeh, (2006) فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة الشعور بالقلق، والضغوط والاكتئاب وتوصلت الدراسة إلى، فاعلية البرنامج في خفض مستوى الشعور بالقلق والضغوط النفسية والاكتئاب وأيضاً تتفق مع دراسة، حامد أحمد الغامدى، (٢٠٠٥) فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق واضطراب الرهاب الاجتماعي، لدى المراجعين لعيادات الصحة النفسية وتوصلت الدراسة إلى، وجود فروق دالة إحصائية بين درجات القلق للقياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة العلاج المعرفي السلوكي في اتجاه القياس البعدي مما يعد مؤشراً على فاعلية البرنامج في خفض اضطراب القلق لدى أفراد العينة والذي ينعكس بدوره على الضغوط النفسية.

نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح طلاب المجموعة التجريبية ولتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار، مان وليتي لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية والجدول التالي يوضح ذلك:

أولاً- أساليب مواجهة الضغوط الموجبة:

جدول (٧)

نتائج اختبار مان وليتي للمقارنة بين متوسطى رتب درجات المجموعتين
التجريبية والضابطة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية

الدلالة	z	u	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	المتغير	
					١٢	التجريبية	التكيف الدينى.	أساليب المواجهة الإيجابية
					١٢	الضابطة		
					١٢	التجريبية	المساندة الاجتماعية والعاطفية.	أساليب المواجهة الإيجابية
					١٢	الضابطة		
					١٢	التجريبية	التقييم الإيجابي.	
					١٢	الضابطة		
					١٢	التجريبية	التخطيط والمواجهة الفعالة وأسلوب حل المشكلة.	
					١٢	الضابطة		
					١٢	التجريبية	التركيز الدقيق فى المشكلة الحالية.	
					١٢	الضابطة		
					١٢	التجريبية	السيطرة على الذات.	
					١٢	الضابطة		
					١٢	التجريبية	المواجهة الفعالة النشطة.	
					١٢	الضابطة		
					١٢	التجريبية	الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية.	
					١٢	الضابطة		

ثانياً- أساليب مواجهه الضغوط السالبة:

الدلالة	z	u	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	المتغير	
٠.٠١	٢٨٩	٢٥٣٥	٦١.٠٨	٥.٠٩	١٢	التجريبية	الحيل الدفاعية	أساليب المواجهة السلبية
			١٧٨.٩٢	١٤.٩١	١٢	الضابطة		
٠.٠١	٢٩٨	١٧٣٢	٧.٩٢	٦.٦٠	١٢	التجريبية	الانسحاب السلوكى	
			٢٢٣.٢	١٨.٦٠	١٢	الضابطة		
٠.٠٥	٢٥٣	١٠٨٥	٧١.٠٤	٥.٩٢	١٢	التجريبية	الشرد الذهنى وأحلام اليقظة	
			١٧٨.٨	١٤.٩٠	١٢	الضابطة		
٠.٠٥	٢٥٢	١٣٥٦	٣٦.٦	٣.٠٥	١٢	التجريبية	الانفعال والتعصب	
			٢٢٢.٢٤	١٨.٥٢	١٢	الضابطة		
٠.٠١	٢٨٥	١١٦٤	٧٨.٦	٦.٥٥	١٢	التجريبية	الأساليب السلوكية السلبية	
			٢٠٩.٤	١٧.٤٥	١٢	الضابطة		
٠.٠١	٢٥٨	٩٣٧	٥١.٣٦	٤.٢٨	١٢	التجريبية	الدرجة الكلية للمقياس	
			١٩٩.٤٤	١٦.٦٢	١٢	الضابطة		

قيمة (z) عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٢,٥٨٠ = (٠.٠٥) ١.٩٦٠ =

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (Z) لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالنسبة إلى البعد الأول، أساليب المواجهة الإيجابية وهى على الترتيب التكيف الدينى، المساندة الاجتماعية والعاطفية والتقييم الإيجابي، والتخطيط والمواجهة الفعالة وأسلوب حل المشكلات، والتركيز الدقيق فى المشكلة الحالية كانت القيم على الترتيب ٤.٢١، ٣.٧٤، ٣.٤٢، ٤.٧٥، ٣.٩٨، أكبر من (Z) النظرية والتي = (٢.٥٨) وبالتالي فهى دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وكذلك بالنسبة الى البعدين السيطرة على الذات والمواجهة الفعالة والنشطة فكانت القيم على الصورة التالية وهما (٢.٤٩، ٢.٣٦) وهى أقل من قيمة (Z) ولكن دلالة عندى مستوى (٠.٠٥) وهو ما يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح طلاب المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج فى ارتفاع وتحسن فى نسبة أساليب مواجهة الضغوط النفسية الايجابية لدى طلاب المجموعة التجريبية.

وبالنسبة إلى البعد الثانى من أساليب المواجهة وهو أساليب الموجهة السالبة والتي هى على الترتيب الحيل الدفاعية، الانسحاب السلوكى والأساليب السلوكية السالبة وكانت القيم على الترتيب (٢.٩٨، ٢.٨٩، ٢.٨٥، ٢.٥٨) أكبر من (Z) النظرية والتي = (٢.٥٨) وبالتالي فهى دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وكذلك بالنسبة إلى البعدين، الشرود الذهني، الانفعال والتعصب فكانت القيم على الصورة التالية وهى (٢.٤٢، ٢.٥٢) وهى أقل من قيمة (Z) ولكن دلالة عندى مستوى (٠.٠٥) وهو ما يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح طلاب المجموعة التجريبية فى انخفاض استخدام الطلاب لأسلوب مواجهة الضغوط النفسية السالبة لدى طلاب المجموعة التجريبية مما يشير إلى فاعلية البرنامج ولتعرف على قوة تأثير البرنامج قام الباحث باستخدام معامل الارتباط الثنائى الذى أقترحه جلاس، حيث يقوم بحساب قوة الارتباط بين المتغير التابع وهو الضغوط النفسية والمتغير المستقل:

وبالتالى تكون قوة تأثير البرنامج على الأبعاد الفرعية للمقياس وتأثير البرنامج فى المقياس ككل ويكون على الصورة التالية:

أولاً- أساليب مواجهة الضغوط الايجابية:

$$\begin{aligned} \text{ق التكيف الديني} &= \frac{(1664-632) \cdot 2}{24} = -0.91 \\ \text{فالمساندة الاجتماعية والعاطفية} &= \frac{(1462-725) \cdot 2}{24} = -0.91 \\ \text{ق التقويم الايجابي} &= \frac{(1825-427) \cdot 2}{24} = -0.74 \\ \text{ق التخطيط والمواجهة الفعالة} &= \frac{(1825-723) \cdot 2}{24} = -0.705 \\ \text{ق السيطرة على الذات} &= \frac{(1842-782) \cdot 2}{24} = -0.90 \\ \text{فالمواجهة الفعالة والنشطة} &= \frac{(1623-425) \cdot 2}{24} = -0.83 \\ \text{فأسلوب مواجهة الايجابية للضغوط الكلية} &= \frac{(1828-724) \cdot 2}{24} = -1 \\ \text{ثانياً أساليب مواجهة الضغوط السلبية} \\ \text{ق الحيل الدفاعية} &= \frac{(1491-509) \cdot 2}{24} = -0.81 \\ \text{فالانسحاب السلوكي} &= \frac{(1860-660) \cdot 2}{24} = -1 \\ \text{ق الشروط الذهني وأحلام اليقظة} &= \frac{(1490-592) \cdot 2}{24} = -0.74 \\ \text{ق الانفعال والغضب} &= \frac{(1825-723) \cdot 2}{24} = -0.70 \\ \text{فالأساليب السلوكية السلبية} &= \frac{(1842-782) \cdot 2}{24} = -0.88 \\ \text{ق- الدرجة الكلية أساليب المواجهة السالبة} &= \frac{(1552-452) \cdot 2}{24} = -0.91 \end{aligned}$$

بملاحظة القيم التي تشير إلى حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج لدى المجموعة التجريبية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية نجد أن القيم تراوحت بين (-) 0.70 إلى (-) 1 وهذه القيم قيم مرتفعة تشير إلى فعالية البرنامج في خفض نسبة أساليب مواجهة الضغوط السالبة وارتفاع نسبة أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية الكلية للمقياس الضغوط النفسية مما يؤكد على فاعلية البرنامج الذي أعده الباحث.

- وتتفق هذه النتائج التي توصل إليها الباحث مع العديد من الدراسات التربوية في المجال منها على سبيل المثال لا الحصر دراسة، نشوة كرم عمار دردير (٢٠١٠) فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة، ودراسة: فاضل عباس خليفة (٢٠٠٩) فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكشفت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي على تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة والبرنامج المعرفي.
- واتفقت الدراسة أيضا مع، دراسة: كانتاساكا توم اوم، Kanetsuki, Tomomi (٢٠٠٨) فاعلية برنامج معرفي سلوكي لعينة من طلاب الجامعة ذوى سمات الغضب: مع استخدام بعض الفنيات المعرفية، ومراعاة الفروق الفردية بين الطلاب اليابانيين، في أساليب المواجهة وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض مستوى القلق لدى العينة، وأكدت الدراسة على أهمية مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد في أساليب مواجهة، الغضب.
- واتفقت الدراسة أيضا مع، دراسة: فلورا كولن ماري، Florio, Colleen Marie (١٩٩٨) إلى معرفة، فاعلية نموذج معرفي سلوكي مستخدما أسلوب المواجهة (الدعم الاجتماعي) بين المرضى في مرحلة النقاهة، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط أساليب المواجهة والدعم الاجتماعي المرتفع بسلوكيات الأفراد، وعلى النقيض فإن أساليب المواجهة والدعم المنخفضة تؤدي إلى نتائج عكسية في سلوكيات الأفراد.
- واتفقت الدراسة أيضا مع دراسة: بشري إسماعيل أحمد (2008): وهدفت إلى معرفة أي أساليب المواجهة التي تنبئ بجودة الحياة لدى المسنين، وما إذا كان يمكن التنبؤ بجودة الحياة من مستوى قلق الموت والاكتئاب لدى المسنين، وأساليب المواجهة وقد أشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط وقلق الموت والاكتئاب لدي عينة الدراسة، وقد أكدت الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالقلق والاكتئاب من خلال أساليب المواجهة سواء التي تركز على المشكلة أو التي تركز على الانفعال.
- واتفقت الدراسة أيضا مع دراسة: بريرا، arbara, R (١٩٩٨): وتوصلت الدراسة إلى أن الأفراد ذوا الشخصية المنبسطة أقل عرضة للنهك النفسي إذا ما استخدمت أساليب مواجهة مناسبة وفعالة في مواجهة المشكلات، كما أكدت على وجود

علاقة إيجابية دالة بين الإنجاز الشخصي والشخصية الإدراكية، وأكدت الدراسة على أن أساليب المواجهة الفعالة تقلل من الشعور والإحساس بالهتك النفسي.

٢- الفرض الرابع:

والذى ينص على: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدى. وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ولكو كوسن لحساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (٨)

نتائج اختبار ولكو كوسن للمقارنة بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى طلاب المجموعة التجريبية

الدالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	الرتب	القياس	المتغير	
٠.٢٢٢	١.٢٥٤	٣٤	٤.٢٥	٨	الموجبة	القبلى - البعدى	التكيف الدينى	أساليب المواجهة الموجبة
				٠	السالبة			
				٤	المتساوية			
٠.٠٣	٢١٤	٥٢١	٥٢١	١٠	الموجبة	القبلى - البعدى	المساندة الاجتماعية والعاطفية	
				١	السالبة			
				١	المتساوية			
٠.٠٣	٢.٥٤	٥.٥	٥.٥	١٠	الموجبة	القبلى البعدى	التقييم الإيجابي	
				٠	السالبة			
				٢	المتساوية			
٠.٠٣	٢٥٤	٥٥	٥٥.٠	١٠	الموجبة	القبلى - البعدى	التخطيط والمواجهة الفعالة وأسلوب حل المشكلة.	
				٠	السالبة			
				٢	المتساوية			
٠.٠٣	٢٢٤	٤٤٨٦	٤٩٨٥	٩	الموجبة	القبلى البعدى	التركيز الدقيق فى المشكلة.	أساليب المواجهة الموجبة
				١	السالبة			
				٢	المتساوية			
٠.٠٣	٣١٨	٦٦	٦٦	١٠	الموجبة	القبلى البعدى	السيطرة على الذات.	
				١	السالبة			
				١	المتساوية			
٠.٠٣	٣.٢٥	٣٣.٨٤	٤.٢٣	٨	الموجبة	القبلى البعدى	الدرجة الكلية أساليب مواجهة لضغوط النفسية الإيجابية.	
				١	السالبة			
				٣	المتساوية			

ثانياً - أساليب مواجهة الضغوط السالبة:

مستوى الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	الرتب	القياس	المتغير	
٠.٠١٢	٢.٦٨	٦٥	٦.٥	١٠	السالبة	القبلي البعدي	الحيصل الدفاعية	أساليب مواجهة الضغوط النفسية السالبة
		٨.٢٤	٤.١٢	٠	المتساوية			
				٢	الموجبة			
٠.٢٢	٢.١٥	٣١.٥	٤.٥	٧	السالبة	القبلي البعدي	الانسحاب السوكي	
		٢٢.٢٥	٤.٤٥	٠	المتساوية			
				٥	الموجبة			
٠.٠٠٧	٢.٤٣	٤٣.٦٥	٤.٨٥	٩	السالبة	القبلي البعدي	الشروط الذهني وأحلام اليقظة	
		١٣.٥٦	٤.٥٢	٠	المتساوية			
				٣	الموجبة			
٠.٠١	٢.١٨	٣٧.٢٠	٤.٦٥	٨	السالبة	القبلي البعدي	الانفعال والتعصب	
		٢.٥٨	٢.٥٨	٣	المتساوية			
				١	الموجبة			
٠.٠٣	٠.٢.٥٦	٤٩.٥	٥.٥	٩	السالبة	القبلي البعدي	الأساليب السلوكية أساليبه	
		١٣.٥٦	٤.٥٢	٠	المتساوية			
				٣	الموجبة			

قيمة (ذ) عند مستوى دلالة (٠.٠١) = (٠.٠١) ٢.٥٨٠ = (٠.٠٥) ١.٩٦٠ =

يتضح من الجدول السابق والذي يوضح الفرق بين متوسطى الرتب القياسين القبلي والبعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط والذي شمل بعدين المواجهة الإيجابية والمواجهة السلبية وشمل كل من البعدين الآخرين مجموعة من الأبعاد الفرعية.

وكما اتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت ١) وهي مجموع الرتب الموجبة للأساليب الموجبة على التوالي هي، التكيف الديني، المساندة الاجتماعية والعاطفية، التقويم الإيجابي، التخطيط والمواجهة الفعالة وأسلوب حل المشكلات، التركيز الدقيق فى المشكلة، السيطرة على الذات، المواجهة الفعالة، والدرجة الكلية هي على الترتيب و(ت ٢) مجموع الرتب السالبة للأساليب السابقة وهي تأخذ على الترتيب وبأخذ قيمة (ت) الأصغر وبالإطلاع على جدول القيم النظرية نجد أن (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية مما يوضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

ثانياً- أساليب مواجهة الضغوط السالبة:

بملاحظة القيم التي تشير إلى حجم الأثر للبرنامج نجد أنها كانت على الترتيب على الصورة التالية، التكيف الديني، والمساندة الاجتماعية والعاطفية، والتقييم الإيجابي، والتخطيط والمواجهة الفعالة في أسلوب حل المشكلات، والسيطرة على الذات، والمواجهة الفعالة والنشطة، والدرجة الكلية للأبعاد الإيجابية و(١، ١، ١)، ٩٤، ٨٤، ٩٤، ٨٣) التي حصلنا عليها من التحليل الإحصائي للبيانات نجد أن هناك أبعاد كان للبرنامج تأثير تام عليه وهي الأبعاد الأربعة الأولى حيث حدث تأثير شبة تام ووصل نسبة تأثير البرنامج في الأبعاد الأربع إلى (١) بينما كانت باقي الأبعاد ذات تأثير مرتفع ولكن بالنسبة مختلفة ومن خلال ذلك الأرقام نستطيع القول أن البرنامج كان ذات فاعلية في ارتفاع أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية لدى أفراد العينة التي تم تطبيق البرنامج عليها.

وبالنسبة إلى بعد أساليب المواجهة السالبة بملاحظة القيم التي تشير إلى حجم الأثر للبرنامج نجد أنها كانت على الترتيب على الصورة التالية، الحيل الدفاعية، الانسحاب السلوكي، الشرود الذهني وأحلام اليقظة، الانفعال والتعصب، الأساليب السلوكية، والدرجة الكلية، للأبعاد السلبية و(٨١، ٦٥، ٩٣، ٦٥، ٤٢، ٧٨) التي حصلنا عليها من التحليل الإحصائي للبيانات نجد أن هناك أبعاد كان للبرنامج تأثير مرتفع عليه وهي الدرجة الكلية للأبعاد الموجبة، والشرود الذهني وأحلام اليقظة، والحيل دفاعية بينما باقي الأبعاد كانت هناك نسبة تأثير للبرنامج ولكن كنت ضعيفة نسبياً ومن خلال ذلك الأرقام نستطيع القول أن البرنامج كان ذات فاعلية في خفض أساليب مواجهة الضغوط السالبة لدى أفراد العينة التي تم تطبيق البرنامج عليها.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات نذكر منها، دراسة: كانتاساكا توم او، Kanetsuki, Tomomi (2008): وتوصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى القلق لدى العينة التجريبية، الخاضعين للدراسة باستخدام البرنامج المعرفي السلوكي، وذلك من خلال مقارنة نسب مستوى الغضب لديهم على كلا المقياسين القبلي والبعدي وأكدت الدراسة على أهمية مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد في أساليب مواجهة، الغضب، ودراسة: أدومية (٢٠٠٦): حيث توصلت الدراسة إلى، فاعلية البرنامج في خفض مستوى الشعور بالقلق والضغوط النفسية والاكتئاب، ودراسة: حامد أحمد الغامدي (٢٠٠٥): وتوصلت الدراسة إلى، وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات القلق للقياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة العلاج المعرفي

السلوكي في اتجاه القياس البعدى مما يعد مؤشرا على فاعلية البرنامج في خفض اضطراب القلق لدى أفراد العينة.

الفرض الخامس:

والذى ينص على: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية. ولتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسن لحساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الضغوط النفسية والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (٩)

نتائج اختبار ولكو كوسن للمقارنة بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى طلاب المجموعة التجريبية

المتغير	القياس	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	لدلالة
الضغوط الأسرية	التتبعى- البعدى	الموجبة	١	١	١	١.١٤	٠.٣١٧
		السالبة	٠				
		المتساوية	١١				
الضغوط الدراسية	التتبعى- البعدى	الموجبة	٠	٠	٠	١.١٤	٠.١٥٣
		السالبة	٢	١.٥	٣		
		المتساوية	١٠				
الضغوط الاقتصادية	التتبعى- البعدى	الموجبة	٢	٤	٨	٠.٥٤٨	٠.٥٨٩
		السالبة	٤	٣.٢٥	١٣		
		المتساوية	٦				
الضغوط الشخصية	التتبعى- البعدى	الموجبة	٣	٤.٢٥	١٢.٧٥	٠.٣٦٥	٠.٧٢٥
		السالبة	٢	٣.٨٥	٧.٣٠		
		المتساوية	٧				
الضغوط الاجتماعية	التتبعى- البعدى	الموجبة	٣	٣٢٤	٩٧٦	٠.٨٥٤	٠.٨٢١
		السالبة	١	٢٢٥	٢٢٥		
		المتساوية	٨				
الضغوط البيئية	التتبعى- البعدى	الموجبة	٠	٠	٠	١.١٤	٠.٠٣
		السالبة	٣	٢	٦		
		المتساوية	٩				
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	التتبعى- البعدى	الموجبة	٢	٣.٥٠	٧	٠.٢٣٦	٠.٧٢٤
		السالبة	٢	٤.٨٥	٩.٧٠		
		المتساوية	٨				

قيمة (Z) عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٢.٥٨٠ (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من الجدول السابق أن قيم (ذ) المحسوبة لأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٠.٣١٧، ٠.١٥٣، ٠.٥٨٩، ٠.٧٢٥، ٠.٨٢١، ٠.٠٣، ٠.٧٢٤) وهي قيم أقل من القيمة الحدية (١.٩٦) عند مستوى دالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط النفسية، وهذا يعني استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس الضغوط النفسية وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع، دراسة: لندن وآخرون (٢٠٠٥) حيث توصلت الدراسة إلى أن هناك تحسنا ملحوظا لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أوضحت تحسنا خلال فترة المتابعة التي استمرت لمدة ثمانية أشهر

الفرض السادس:

والذي ينص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ولتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختيار وكوكوسن لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية والجدول التالي يوضح ذلك أساليب.

جدول (١٠)

نتائج اختبار ولكو كوسن للمقارنة بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدى والتتبعى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى طلاب المجموعة التجريبية
أولاً- الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط:

أساليب المواجهة	المتغير	القياس	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	لدلالة
	الايجابية	التكيف الدينى	الموجبة	١	١	١	١	٠.٣١٧
			السالبة	٠	٠			
			المتساوية	١١	٠			
	المساندة الاجتماعية والعاطفية	التتبعى- البعدى	الموجبة	٠	٠	٠	١.١٤	٠.١٥٣
			السالبة	٢	١.٥			
			المتساوية	١٠	٠			
الايجابية	التقييم الايجابي	التتبعى البعدى	الموجبة	٢	٤	٨	٠.٥٤٨	٠.٥٨٩
			السالبة	٤	٣.٢٥			
			المتساوية	٦	١٣			
	التخطيط والمواجهة الفعالة	التتبعى- البعدى	الموجبة	٣	٤.٢٥	١٢.٧٥	٠.٣٦٥	٠.٧٢٥
			السالبة	٢	٣.٨٥			
			المتساوية	٧	٧.٣٠			
	التركيز الدقيق فى المشكلة	التتبعى البعدى	الموجبة	٣	٣.٢٤	٩.٧٦	٠.٨٥٤	٠.٨٢١
			السالبة	١	٢.٢٥			
			المتساوية	٨	٢.٢٥			
	السيطرة على الذات	التتبعى البعدى	الموجبة	٠	٠	٠	١.١٤	٠.٠٣
			السالبة	٣	٢			
			المتساوية	٩	٦			
	المواجهة الفعالة والنشطة	البعدى التتبعى	الموجبة	٢	٣.٥٠	٧	٠.٢٣٦	٠.٧٢٤
			السالبة	٢	٤.٨٥			
			المتساوية	٨	٩.٧٠			

ثانياً- أساليب مواجهة الضغوط السلبية:

أساليب المواجهة	المتغير	القياس	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	لدلالة
السلبية	الحيل الدفاعية	التتبعى البعدى	الموجبة	٤	٦٦٢	٢٦٥٠	٠.١٠٣	٠.٩١٨
			السالبة	٦	٤٢٥			
			المتساوية	٢	٠			
	الانسحاب السلوكى	التتبعى- البعدى	الموجبة	١	١	١	١	٠.٣١٧٥
			السالبة	٠	٠			
			المتساوية	١١	٠			
	الشعور بالدهنى واحكام اليقظة	التتبعى البعدى	الموجبة	٠	٠	٠	١٤١٤	٠.١٥٧
			السالبة	٢	١٥٠			
			المتساوية	١٠	٣			
	الانفعال والتعصب	التتبعى البعدى	الموجبة	٢	٤	٨	٠.٥٤١	٠.٥٨٩
			السالبة	٤	٣٢٥			
			المتساوية	٦	١٣			
	الاساليب السلوكية	البعدى التتبعى	الموجبة	٢	٣.٢٥	٦.٥٠	٢.٧٦	٠.٧٩٦
			السالبة	٥	٢.٨٣			
			المتساوية	٥	٨.٥٠			

قيمة (ذ) عند مستوى دلالة (٠.٠١) = (٠.٠٥) ٢.٥٨٠ = (٠.٠٥) ١.٩٦٠ =

يتضح من الجدول السابق أن قيم (ذ) المحسوبة لأبعاد مقياس أساليب المواجهة الايجابية والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٠.٣١٧-٠.١٥٣-٠.٥٨٩-٠.٧٢٥-٠.٨٢١-٠.٠٣٠-٠.٧٢٤) كما بلغت قيمة (ذ) على أبعاد مقياس أساليب المواجهة السلبية والدرجة الكلية للمقياس على الترتيب (٠.٩١٨-٠.٣١٧-٠.١٥٧-٠.٥٨٩-٠.٧٩٦) وهي قيم أقل من القيمة الحدية (١.٩٦٠) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة (التجريبية فالقياسين البعدي والتتبعي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهذا يعني استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة وجميعها غير دالة وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير طلاب المجموعة التجريبية بالبرنامج الذي أدى إلى تعديل السلوكيات في مواجهة الضغوط التي يعاني منها الطلاب سواء كانت أساليب مواجهة هذه الضغوط سالبة أو إيجابية وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع بعض الدراسات منها دراسة: لندن وآخرون، (٢٠٠٥) وهدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج معرفي سلوكي، لعلاج مرضى اضطراب القلق وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية، أن هناك تحسناً ملحوظاً لدى المجموعة التجريبية.

الفرض السابع:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المصريين والوافدين على مقياس الضغوط النفسية ولتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسطات والانحراف المعياري على مقياس الضغوط النفسية لأفراد العينة من مصريين ووافدين:

جدول (١١)

جدول المتوسطات والانحرافات المعيارية على مقياس الضغوط النفسية

النوع	المتغير	الأبعاد	المتوسط	الانحراف
المصريون	الضغوط النفسية	الضغوط الأسرية	٦.٤	٠.٥٣٢
		الضغوط الدراسية	٤.٦	٠.٤٢١
		الضغوط الاقتصادية	٥.٣	٠.٤٥٦
		الضغوط الشخصية	٥.٢	٠.٤٣٢
		الضغوط الاجتماعية	٤.٣	٠.٣٢٤
		الضغوط البيئية والتعليمية	٣.٢	٠.٢٣٤
الوافدون	الضغوط النفسية	الضغوط الأسرية	٤.٢٣	٠.٤٢٥
		الضغوط الدراسية	٥.٢٣	٠.٣٦٤
		الضغوط الاقتصادية	٤.٨٢	٠.٣٦٥
		الضغوط الشخصية	٣.٩٦	٠.٣٢١
		الضغوط الاجتماعية	٣.٤٢	٠.٣٤٢
		الضغوط البيئية والتعليمية	٣.٢٤	٠.٤٢٥

يتضح من الجدول السابق بأن الضغوط النفسية عند الطلاب الوافدين تختلف عن الضغوط النفسية لدى الطلاب المصريين وبقراءة الجدول نجد أنه يوجد اختلاف فى ترتيب الضغوط النفسية عند المصريين حيث نجد أن الضغوط الأسرية، والتي بلغ المتوسط (٦.٤) تأتي فى المرتبة الأولى، كما احتلت الضغوط الأسرية المرتبة الثانية فى الضغوط النفسية عند الوافدين حيث بلغ المتوسط له ٥.٣، واحتلال المرتبة الثالثة عند الطلاب المصريين الضغوط الشخصية وبلغ المتوسط لها ٥.٢ واحتلال المرتبة الرابعة الضغوط الاجتماعية، حيث بلغ متوسطها ٤.٣ أما المرتبة الخامسة فكانت من نصيب ضغوط البيئة التعليمية، حيث بلغ متوسطها ٣.٢ أما الطلاب الوافدون فنجد أن احتلت الضغوط النفسية لدى الطلاب احتلت الصورة التالية. فى المرتبة الأولى الضغوط الاقتصادية حيث بلغ متوسطها ٥٣٢ واحتلت المرتبة الثانية الضغوط الاقتصادية حيث بلغ متوسطها ٤.٨٢ واحتلت المرتبة الثالثة الضغوط الأسرية وبلغ متوسطها ٤.٢٣ واحتلت المرتبة الرابعة الضغوط الاجتماعية وبلغ متوسطها ٣.٤٢ أما المرتبة الخامسة من الضغوط النفسية فكانت من نصيب الضغوط البيئية التعليمية حيث بلغ متوسطها ٣.٢٤.

الفرض الثامن:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المصريين والوافدين على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ولتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية على مقياس الضغوط النفسية لأفراد العينة من مصريين ووافدين:

جدول (٣٣)

المتوسطات والانحرافات لمعيارية على مقياس الضغوط النفسية

الانحراف	المتوسط	الأبعاد	النوع	المتغير	النوع
٣.٨٧	٢.٤٢٥	التكيف الديني	الإيجابية	أساليب مواجهة الضغوط النفسية	المصريون
٤.٣٥	٣.٢٨٤	المساندة الاجتماعية والعاطفية			
٢.٣٨	١.٩٢٨	التخطيط والمواجهة الفعالة للمشكلة			
١.٩٨	١.٥٤٧	السيطرة على الذات			
٢.١٣	١.٦٢٩	المواجهة الفعالة والنشطة	السلبية		
٤.٢١	٢.٩٣٤	الحيل الدفاعية			
٤.٢٣	٢.٩٢٤	الانسحاب السلوكي			
٢.٩٦	٢.١٣٩	الشروط الذهني وأحلام اليقظة			
٣.٨٧	٢.٤٦٥	الانفعال والتعصب			
٤.٢١	٢.٩٣٥	الأساليب السلوكية			
٤.٥٧	٣.٠٢٥	التكيف الديني			
٤.٢٣	٢.٩٢٥	المساندة الاجتماعية والعاطفية			
٤.٢١	٢.٩٣٤	التخطيط والمواجهة الفعالة للمشكلة	الإيجابية	أساليب مواجهة الضغوط النفسية	الوافدون
٣.٩٨	١.٩٢٥	السيطرة على الذات			
٢.٥٤	٢.٢٣٦	المواجهة الفعالة والنشطة			
٢.٤٢	٢.٢٣٥	الحيل الدفاعية			
١.٩٨	١.٩٢٥	الانسحاب السلوكي	السلبية		
١.٨٥	١.٥٢٤	الشروط الذهني وأحلام اليقظة			
١.٩٧	١.٩٢٥	الانفعال والتعصب			
١.٨٥	٢.٢٣٦	الأساليب السلوكية السلبية			

بقراءة الجدول السابق نجد أن ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية لدى الطلاب المصريين المساندة الاجتماعية والعاطفية، التكيف الديني، التخطيط والمواجهة الفعالة وأسلوب حل المشكلات، السيطرة على الذات، المواجهة الفعالة والنشطة، وأما ترتيب أساليب المواجهة السلبية فكان الترتيب على الصورة التالية الانسحاب السلوكي، الشرود الذهني وأحلام اليقظة، الانفعال والتعصب، الأساليب السلوكية السلبية، الحيل الدفاعية، وأما ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية لدى الطلاب الوافدين كانت على الصورة التالية التكيف الديني، التخطيط والمواجهة الفعالة والنشطة للمشكلة، السيطرة على الذات، المواجهة الفعالة والنشطة أما ترتيب مواجهة الضغوط النفسية السلبية فكانت على الصورة التالية الحيل الدفاعية، الشرود الذهني وأحلام اليقظة، الانسحاب السلوكي، الانفعال والتعصب.

وللتحقق من صحة الفرض:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين درجات الطلاب المصريين والوافدين
على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	الدرجة المعيارية	مستوى الدلالة
أساليب المواجهة الايجابية	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٩٧٠-	دالة
	الرتب الموجبة	٢٤	٥.٥٠	٥.٥٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	٢٤				
أساليب المواجهة السلبية	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٨٦٩-	دالة
	الرتب الموجبة	٢٤	٥.٥٠	٥.٥٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	٢٤				

قيمة (ذ) عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٢.٥٨٠ (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من الجدول السابق أن قيم (ذ) المحسوبة بلغت على الترتيب (٢.٩٧٠، ٢.٨٦٩) وهما قيمتان أكبر من القيمة الحدية (٢.٥٨٠) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين درجات طلاب المصريين والوافدين على اختبار أساليب مواجهة الضغوط النفسية

توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليه الدراسة، تؤكد الدراسة على التوصيات التالية:

- ١- العمل على إنشاء مراكز للإرشاد النفسى والصحة النفسية داخل الجامعات، وذلك نظرا لحاجة الطلاب الشديدة لها وذلك في ظل المتغيرات التي تسود العالم اليوم.
- ٢- العمل على استحداث مقرر جديد يسمى (أخلاقيات وسلوكيات) يدرس بالمدارس ويكون به على الأقل فصل، يتحدث عن العلاج المعرفى السلوكى بأنواعه وبرامجه وفنياته.
- ٣- عمل دورات تنمية بشرية، للطلاب على كيفية مواجهة الضغوط النفسية، والتدريب على كيفية اكتساب هذه المهارة.
- ٤- عمل برامج تنموية وتوعية على تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- ٥- الاهتمام بنشر ثقافة الوعى النفسى بالذات، وكيفية الحفاظ على شخصية متزنة واعية بواجباتها وحقوقها.
- ٦- عمل برامج تدعم المقاومة الذاتية للضغوط النفسية، لدى الطلاب.

المراجع

أولاً-المراجع العربية:

- أحمد عبد الحليم عربيات، عمر محمد الخرايشه (٢٠٠٧): الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الخامس، العدد الثاني، دمشق.
- أشرف عبد الغفار، (٢٠٠٤): فاعلية برنامج معرفي سلوكي لعلاج صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- آمال عبد السميع باظة، (٢٠٠٢): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- أمل علاء الدين أبو عرام، (٢٠٠٥): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس
- بشري إسماعيل أحمد، (٢٠٠٨): جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بقلق الموت والاكتئاب لدي المسنين، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، كلية الآداب، جامعة المنيا، عدد (١٩)، أكتوبر، ص ص: ٢٢١-٣١٨.
- حامد أحمد الغامدى، (٢٠٠٥): فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس.
- دلال العلمي، (٢٠٠٣): دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغوط النفسية والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
- زينب شقير، (٢٠٠٢): الشخصية السوية والمضطربة (ط٢)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- زينب محمود شقير، (٢٠٠٠): علم النفس العيادي (الإكلينيكي)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- سلطان بن موسى العويضة، (٢٠٠٥): العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- عادل محمد عبد الله، (٢٠٠٠): العلاج المعرفي السلوكي، أسس وتطبيقات، ط١، دار الرشاد، القاهرة

- على الشكعة، (٢٠٠٩): استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (٢٣)، نابلس، فلسطين.
- على عبد الله اليكر، (٢٠٠٢): برنامج إرشادي مقترح لتعديل الأفكار غير العقلانية لدى مرتفعي القلق والاكتئاب، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود، الرياض.
- فاتن محمد الحاج، (٢٠٠٨): فاعلية برنامج معرفي سلوكي في علاج اضطراب الأوهام الجسمية، المرضية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- فاروق السيد عثمان، (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد الشناوي، ومحمد عبد الرحمن، (١٩٩٤): المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- محمد عبد الرحمن، (١٩٩٩): علم الاضطرابات النفسية والعقلية، الجزء الثاني، دار قباء، القاهرة
- محمد محروس الشناوي، (١٩٩٤): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة
- محمد محروس الشناوي، ومحمد عبد الرحمن، (١٩٩٨): العلاج السلوكي الحديث، أسسه وتطبيقاته، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر
- محمود عبد الرحمن حمودة، (٢٠٠٤): أمراض النفس، مركز الطب النفسي والعصب والعصبي للأطفال، القاهرة
- منال عبد الخالق جاب الله، (٢٠٠٦): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى الجنسين، مؤتمر العلاج النفسي رؤية متكاملة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- منى محمود عبد الله، (٢٠٠٢): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسة مقارنة بين الريف والحضر، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- منير سمرة السيد العزازی، (٢٠٠٩): الذكاء الوجداني وعلاقته بالنهك النفسي لدى عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.

- ميادة إبراهيم محمد، (٢٠٠٩): **المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق
- نادر فهمي الزبود، (٢٠٠٤) **إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات**، كلية التربية، جامعة قطر
- نجاه ذكى يوسف، ومديحه عثمان عبد الفضيل، (١٩٩٨) **أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية**، بمدينة المنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ع١، م١٢، ص٤٦١، ٤٩١
- نشوة كرم عمار دردير، (٢٠١٠) **فاعلية برنامج إرشادي عقلاي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة**، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة
- هارون الرشيدى، (١٩٩٩) **الضغوط النفسية- طبيعتها - نظرياتها - برنامج مساعدة الذات في علاجها**، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة.
- Adomeh, Ilu OC (2006) **Fostering Emotional Adjustment among Nigerian Adolescents with Rational Emotive Behaviour Therapy** Educational Research Quarterly, v29 n3 p21-29 2006
- Arntz ,A, (2003) **Cognitive Therapy versus Applied Relaxation as Treatment of Generalized Anxiety Disorder**, Behavior Research and Therapy, 41(6), 633-٦٤٦
- Beck, AT et al (1979) **Cognitive theory of depression** New York: Guilford Press
- Daurora, & fimian (1988): **Dimensions of life and school Stress experienced by young people** Psychology in the School, 1988, 25, pp44:53
- Florio, Colleen Marie (1998) **Coping style, social support, and treatment adherence among end stage renal disease patients: A cognitive-behavioral model** Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering Vol58(8-B), Feb 1998, pp4445 Dissertation Abstract: 1998-95004-478
- Fray; & Freeman, A, (1987) **Teaching without stress** London Paul Chapman Publishing, Ltd American Sociologist 16 (4):204-211

- Gao, Xing-Xiang; Yang, Ye; Wang, Deng-Feng(2006)**Coping Styles and its Relationship with the Personality Traits in Job-hunting University Students**[Chins], Peking University, Beijing, China, Peer Reviewed Journal: 2007-00016-021
- Kanetsuki, Tomomi; Kanetsuki, Masaru; Nedate, Kaneo (2008)**Effectiveness of cognitive behavior therapy for university students with trait-anger: A cognitive technique considering individual differences in anger coping style**[Japanese]Japanese Journal of Educational PsychologyVol56 (2), Jun 2008, pp193-205Peer Reviewed Journal: 2008-10001-005
- KardumI, Krapic ,N(2004)**Personality traits stressful events and coping styles in early adolescence individual differences** (30)(3) Feb
- Lazarus, R (2000)**toward better Research on stressandcoping** American
- spaniol,& capul;(1979)**Professional Burnout, A personal Survival kit** Boston, Human Services Associates ,1979
- Angel, B; Anton, A& Joan, B(2003):**Burnout Syndrome** ISSN-e 1137-9685, N°7, 2003 , págs46-55
- Barbara, R(1998)"**The Relationships Among Personalityby managers of different career stages in Finland and the United Complex World**, University of Massachusetts, New York Mc
- Diann, H(2002)"**More Than an Apple aday ,The Effect of- Dissertation Abstracts International Elementary Teachers**" England: Oxford University Press
- spaniol,& capul;(1979)**Professional Burnout, A, personal Survival kit** Boston: Human Services Associates ,1979.