

[٢]

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض
الضغوط النفسية لدي عيئه من المراهقين

د. أحمد حسنين أحمد حسن

مدرس

بمعاهد القاهرة الجديدة

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدي عينة من المراهقين

د. أحمد حسنين أحمد حسن*

ملخص:

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدي عينة من المراهقين. وتهدف هذه الدراسة إلى: محاولة الكشف عن أوجه الضغوط النفسية لدي عينة من المراهقين، كذلك إعداد وتطبيق برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدي عينة من المراهقين، وبيان مدى فاعليته، وتتكون عينة الدراسة من (١٠) مراهقين من (مدرسة حلوان الثانوية بنين بإدارة حلوان - محافظة القاهرة) تميزوا بمستوي مرتفع من الضغوط النفسية، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٦-١٨) سنة، وقد استخدم الباحث مقياس تقدير مستوي الضغوط النفسية من إعداده، البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي من إعداده، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية لدي أفراد العينة، واستمرار فاعليته في القياس التتبعي.

الكلمات المفتاحية:

- ١- برنامج إرشادي عقلائي انفعالي.
- ٢- الضغوط النفسية.

* مدرس بمعاهد القاهرة الجديدة.

Abstract

The Effectiveness Of A Rational- Emotive Counseling Program For Reducing Psychological Stress Among sample of Adolescents. The Study Aims To Constructing And Applying A Rational- Emotive Counseling Program For Reducing Psychological Stress Among sample of Adolescents. The Study Sample Consisted Of (10) Adolescents, Whose Age Span In(16-18)Years Old. The Researcher Tends To Use: The Psychological Stress Scale: (Prepared By/ The Researcher).& A Rational- Emotive Counseling Program (Prepared By/the Researcher. The Results Showed That The Program Which Was Used In This Study Was Effective For Reducing Psychological Stress Among Adolescents Of The Experimental Group, The Program Was Distinguished By Continues Effectiveness, Which Appeared From The Follow Up Study.

Key words:

1. A Rational- Emotive Counseling Program.
2. Psychological Stress.

مقدمة:

المراهقة مرحلة معينة تترتب عليها مقتضيات في السلوك جديدة لم يألّفها الفرد من قبل وقد يصطبغ تصرفه بالتوافق والتكيف الإيجابي وربما بدت عليه سلوك تقتضيه إلزام نفسه بالامتثال لمعايير المجتمع ولعله لا يلتفت إلى هذه الجوانب النفاة ذاتيا؛ لذا فهو بحاجة إلى من يوجهه ويرعاه.

والواقع أن تأثير التجارب القاسية والأحداث الصدمية على المراهقين قد يفوق تأثيرها على الكبار، ويرجع ذلك إلى نقص نمو مهارات مواجهة الضغوط، وآليات الدفاع defense Mechanisms بوصفها أساليب للتوافق مع المواقف الضاغطة وعواقبها، كما يرجع كذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية ذاتها.

وقد أكدت العديد من البحوث والدراسات على أن الشباب الجامعي، والذين يقعون ضمن مرحلة المراهقة المتأخرة يعانون من أنواع مختلفة من الضغوط النفسية نتيجة لأفكار لاعقلانية ومن ثم تؤثر بالسلب على معظم جوانب وسمات شخصيتهم، خاصة فيما يتعلق بمدى القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي، وقصور في التفكير العقلاني مما يجعلهم أقل قدرة على حل المشكلات، ولذلك فالباحث رأي أن مشاكل المراهقة مع الضغوط النفسية لدى المراهقين تكون أشد حدة وخطورة وتعقيداً؛ لأن ذلك العجز في تكوين الأفكار العقلانية عند المراهقين؛ لا بد أن تكون له تأثيراته الواضحة على شخصيته، وعلى علاقاته الاجتماعية، وعلى سلوكه وعلى تكوينه النفسي، أي أن الضغوط النفسية تؤثر على شخصية الفرد اجتماعياً ونفسياً، مما يؤدي إلى الشعور بالإحساس بالنقص، وفقدان الثقة بالنفس والحد والعدوان؛ ذلك لأن الأفكار العقلانية

تعد أحد المكونات الأساسية والأولية للشخصية، لذا فإن تكوين الأفكار اللاعقلانية للمراهق تسبب له حالة من القلق النفسي الحاد وعدم الرضا وانخفاض تحقيق الذات.

لذا فخفض الضغوط النفسية للمراهقين يمكن أن تمثل خطوة إيجابية نحو تحقيق الصحة النفسية؛ لأن تنمية قدرة المراهقين على التفكير العقلاني في التعامل مع البيئة الاجتماعية بطريقة فعالة وإيجابية تتيح الفرصة أمامه لتحقيق ذاته، الأمر الذي ينعكس بدوره على باقي جوانب الشخصية الأخرى بصورة إيجابية وفعالة.

مشكلة الدراسة:

أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات إلى أن المراهقين يعانون من معدل مرتفع من الضغوط النفسية، وعدم القدرة على التعامل مع المشكلات والأفكار. ومن هنا يمكن أن تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل العام التالي: هل يمكن أن يؤدي البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينه من المراهقين؟

أهداف الدراسة:

يمكن تحديد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

- ١- محاولة الكشف عن أوجه الضغوط النفسية لدى عينه من المراهقين.
- ٢- إعداد وتطبيق برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينه من المراهقين، وبيان مدى فاعليته.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية المرحلة العمرية والموضوع الذى تتصدى له، ألا وهو: "التحقق من فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الإنفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين. ويتحدد هذا من خلال جانبين مهمين هما:

الأهمية النظرية:

تهتم هذه الدراسة بموضوع له أهمية من الوجهة النظرية حيث أنها تلقى الضوء على الضغوط النفسية لدى المراهق، والتي تجعله يفقد الثقة بنفسه غير قادر على الدخول في إقامة علاقات وتفاعلات مشبعة مع الآخرين المحيطين به سواء في المنزل أو المدرسة أو في المجتمع بصفة عامة.

فعلى الرغم من تنوع حركة البحث العلمى والتجريبى في مجال المراهقين في المجتمعات الغربية؛ إلا أن البحوث والدراسات في المجتمعات العربية قليلة في تناولها للبرامج الإرشادية في الضغوط النفسية كما أن هذه الدراسة قد تسهم في زيادة رصيد المعلومات والحقائق المتوفرة عن المراهقين، كما تتناول هذه الدراسة فنيات الإرشاد العقلاني الإنفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين.

الأهمية التطبيقية:

تتبع أهمية هذه الدراسة تطبيقيا من أهمية الاسلوب الإرشادى المستخدم، وهو برنامج الإرشاد العقلاني الإنفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين، والذي كشفت فيه الدراسات السابقة على

أهمية هذا النوع من الإرشاد؛ أنه ذو فاعلية في خفض الضغوط النفسية، وذلك يساعدهم على النمو النفسي والاجتماعي السوي، كذلك تعد هذه الدراسة من الدراسات العربية النادرة في هذا المجال - بحسب علم الباحث.

كما ان هذه الدراسة قد تفتح المجال لدراسات أخرى تحاول الاستفادة من الارشاد العقلاني الانفعالي في البيئة العربية بصفة عامة، والبيئة المصرية بصفة خاصة، كما قد تفيد الاخصائيين النفسيين العاملين بمراكز الإرشاد النفسي بالجامعات، وبالعيادات النفسية، والباحثين في رسم الخطط والسياسات الخاصة برعاية هذه الفئة من المراهقين في جميع المجالات التربوية والاجتماعية والنفسية وإعداد البرامج الإرشادية الملائمة لهذه المرحلة على أسس علمية سليمة.

مصطلحات الدراسة:

١ - برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي:

Rational- Emotive Counseling Program:

عرفه الباحث إجرائياً بأنه: "موقف تعليمي يمكن من خلاله مساعدة المراهق الذي يعاني من بعض الضغوط النفسية علي إدراك قدراته واستعداداته وبالتالي تعديل سلوكه وفهم أعمق لذاته من خلال التعرف علي جوانب القوة والضعف في شخصيته بما يمكنه من القدرة علي مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها لتمكينه في النهاية لإصدار أحكام صائبة تساعده في حل مشكلاته بما يحقق له رضا واستقرار وتوافق نفسي".

٢- الضغوط النفسية Psychological Stress:

عرفها الباحث إجرائيا بأنها: "صعوبات يتعرض لها المراهق في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقا معينا مع نفسه وبيئته حين يتعرض المراهق لمطالب تفوق قدرته ويصعب عليه مواجهتها، وبالتالي تعرضه لردود فعل انفعالية وعضوية قد تضعف من تقديره لذاته، وذلك كما يقيسه مقياس الضغوط النفسية بأبعاده التي تتضمن ضغوط: (أسرية- مدرسية- العلاقات الاجتماعية- صحية- اقتصادية) المستخدم في الدراسة الحالية".

الإطار النظري للدراسة:

تناول الباحث إطاره النظري علي محورين، وذلك كما يلي:

المحور الأول: الإرشاد العقلائي الانفعالي:

١- الخلفية التاريخية للإرشاد العقلائي الانفعالي:

بدأ (ألبرت أليس Ellis) عمله كمحلل ومعالج نفسي في مجال الأسرة، والزواج، والإرشاد الجنسي (باترسون Patterson، ١٩٨٦: ٣) ولكنه بدأ يشكك في التحليل النفسي، من خلال علاجه لعدة حالات، ويؤكد على أن الأحداث والخبرات لا تؤديان إلى الاضطراب الانفعالي ولكن كيفية ادراكهما، والتفكير بشأنهما؛ يؤثران على انفعال الفرد وسلوكه بل ويؤديان إلى الاضطراب الانفعالي (عبد اللطيف عمارة، ١٩٨٥: ١٠).

وبدأ أليس في وضع أسلوب جديد للعلاج في عام (١٩٥٥) وهو العلاج العقلائي الانفعالي، ويتكون من نظام فلسفي، ونظرية في الشخصية، وفتيات علاجية، وفكرته الأساسية قائمة على أن هناك علاقة وثيقة بين

التفكير والانفعال وأنه لا يمكن فصل انفعال الفرد عن طريقة تفكيره، وبالتالي فالاضطراب الانفعالي يرجع إلى طريقة التفكير اللاعقلانية (باتر سون Patterson، ١٩٨٦: ٣٠).

وأصبح العلاج العقلاني الانفعالي مدرسة عامة في العلاج النفسي تهدف إلى تزويد المسترشدين بأدوات لإعادة بناء أنماط فلسفتهم وسلوكهم (كوري Corey، ١٩٩٧: ٣١٩).

ولا يدعى أليس الأصالة لنفسه في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي فهو يدرك أن هذه المفاهيم قد صيغت من قبل القدامى والمحدثين من الفلاسفة، وعلماء النفس، والمعالجين والمفكرين الاجتماعيين وغيرهم (س.ه. باترسون، ١٩٨١: ١٧٥).

والفرضية الرئيسية للعلاج العقلاني عند ألبرت أليس Ellis هي أن انفعالات الناس تنشأ بشكل أساسي بسبب معتقداتهم وتقييماتهم، وتفسيراتهم، وردود فعلهم للمواقف الحياتية، وخلال العملية العلاجية، يتعلم المسترشدون مهارات دحض ومناقضة Dispute الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي سبق تعلمها واستبدالها بأفكار ومعتقدات عقلانية فعالة (جهاد محمود، ١٩٩٩: ٧٥).

٢- أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي:

أوضح (إليس Ellis، ١٩٧٩: ٢٠٥) أن الهدف من العلاج العقلاني الانفعالي هو تقليل نزعة هزيمة النفس عند العمل والوصول إلى فلسفة حياتية أكثر واقعية وذلك من أجل تحقيق المبادئ الآتية:

أ- تعليم العميل طريقة لمراقبة نفسه وملاحظتها وتقديرها والتأكيد لنفسه على أن تحسن حالته سوف يستمر، ورأى أنه هناك هدف آخر مهم

ولكن على المدى البعيد وهو مساعدة العميل لكي يصبح منخرطاً في نشاطات تستغرق وقته ومشاعره (أليس Ellis، ١٩٧٣: ١٦١).
ب- تقليل قلق العميل - أي لوم نفسه - وعدوانيته أو - لوم العميل للآخرين والعالم.

ج- منحة الأساليب العقلانية التي تمكنه من التغلب على انهزاميته وتساعد على الحكم الجيد على الأشياء.

أما أشرف أحمد عبد القادر (٢٠٠١) فقد أشار إلى أن العلاج العقلاني الانفعالي يهدف إلى إكساب العميل الاستبصار على ثلاث مراحل هي:

• **المرحلة الأولى:** فهم ارتباط الشخصية الخاذلة لذاتها بأسباب سابقة تكمن أساساً في معتقدات الفرد وليس في إطار أحداث نشطة حاضرة أو في الماضي

• **المرحلة الثانية:** أن يفهم العميل أنه بالرغم من أنه كان مضطرباً انفعالياً أو بصورة أدق جعل نفسه مضطرباً في الماضي؛ إلا أنه مضطرب الآن أيضاً لأنه لا زال يفرض على نفسه نوعاً من المعتقدات الخاطئة، وأنه لا زال يدعمها بنشاط في الحاضر عن طريق تفكيره المختلط وأفعاله اللاعقلانية، فإذا لم يعترف العميل اعترافاً كاملاً في هذا النوع الثاني من الاستبصار بمسؤوليته عن استمرار هذه المعتقدات اللاعقلانية ومواجهتها فإنه من غير المحتمل أن يحاول الخلاص منها.

• **المرحلة الثالثة:** اعتراف العميل بوضوح تام بأن نزعته للتفكير هي التي خلقت اضطرابه الانفعالي في الأول (أشرف أحمد عبد القادر، ٢٠٠١: ٨).

من خلال التعرض لأهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي؛ تمكن للباحث استنباط ما يلي:

- أن الإرشاد العقلاني الانفعالي يهدف لمساعدة العميل إلى تقليل النزعة الانهزامية للنفس، والوصول إلى فلسفة أكثر واقعية.
- وأن ذلك لن يتأتى إلا عن طريق إعادة بناء الفرد لفلسفته في الحياة بصورة شاملة؛ عن طريق تقوية إرادة العميل، الحد من نزعاته المثقلة، وتقبل الواقع الذي لا يمكن تغييره، اتجاهات مسالمة مع الآخرين، تقبل الذات دون شروط.

٣- التفكير اللاعقلاني:

يرجع التفكير اللاعقلاني في أصله ونشأته إلى التعلم المبكر غير المنطقي، فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعليم بيولوجيا، كما أنه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التي يعيش بينها.

(س.هـ. باترسون، ١٩٨١: ١٧٥)

وقد حدد أليس الأفكار غير العقلانية الشائعة والتي تؤدي إلى العصاب؛ في النقاط التالية:

- الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر، وهذه المؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها، وهذه الفكرة غير عقلانية لأن ما كان يعتبر سلوكا ضروريا في الماضي قد لا يكون كذلك في الحاضر نتيجة اختلاف الظروف التي يمر بها الفرد والحلول الماضية للمشكلات السابقة قد لا تكون ملائمة كحلول للمشكلات الحاضرة، وليس مستحيل على الفرد تغيير ما سبق أن تعلمه بالرغم من صعوبته.

- الأمور الخطرة أو المخيفة هي أسباب الانزعاج والتوتر والانشغال الدائم للفكر وعلى الفرد أن يتوقعها دائما وأن يكون مستعدا لمواجهتها والتعامل معها، وهذه فكرة غير عقلانية لأن توقع الخطر والهـم وانشغال البال والقلق يؤدي إلى أضرار كثيرة.
- هناك دائما حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه، وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة، وهذه فكرة غير عقلانية لأنه ليس هناك حل كامل وصحيح ووحيد لأي مشكلة، كذلك الإصرار على وجود هذا الحل يؤدي إلى القلق والخوف، والإصرار على الحلول الكاملة الصحيحة والوحيدة للمشكلة يؤدي إلى حلول اضعف مما يمكن أن تكون.
- يجب على الفرد أن يشعر بقيمته وكفاءته من خلال ابتغاء الكمال في كافة الأعمال وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية، وهذه الفكرة صعبة التحقيق وهي فكرة غير منطقية وغير عقلانية لأن نضال الفرد واندفاعه من أجل تحقيق ذلك يجعله عرضه للفشل والإحساس بالعجز وفقدان الثقة بالنفس مما يؤدي إلى الشعور الدائم بالخوف من الفشل.
- من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مرضيا عنه من كل المحيطين به؛ وهذه الفكرة بالطبع فكرة غير منطقية لأنه لا يمكن تحقيقها وإذا حاول الفرد ذلك فقد يصبح أقل شعورا بالأمان وأكثر عرضة للإحباط.
- أنه لمن المصائب الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد، وهذه فكرة غير عقلانية لأنه لا يوجد إنسان لا يتعرض للإحباط في بعض الحالات والمواقف، ولا يمكن للفرد أن يحقق كل ما يتمناه.

- الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسئوليات وأن يتحاشى مواجهة الصعوبات والمشكلات، وهذه فكرة غير عقلانية لأن تجنب إنجاز الواجبات وتحمل المسئوليات أكثر صعوبة وأكثر إيلاما للنفس من إنجازها، فالهروب من إنجاز المطالب يؤدي إلى ظهور مشكلات أخرى وإلى الشعور بعدم الرضي، وفقدان الثقة.
- إن المصائب والتعاسة والشقاء تعود إلى الظروف الخارجية التي لا يستطيع الفرد السيطرة عليها، وهذه فكرة غير عقلانية لأن القوى والأحداث الخارجية قد تشكل في مظهرها عدوانا على الإنسان وتهديدا إلا أن هذا التصور نفسي في طبيعته، فالأشياء الخارجية قد لا تكون مدمرة بذاتها ولكن تأثر الفرد بها واتجاهاته نحوها وردود أفعاله تجاهها هو الذي يجعلها تبدو كذلك، فالفرد يسبب الاضطراب الانفعالي لنفسه وذلك حين يضخم الأمور ويهول في تصور الأحداث ونتائجها.
- يجب أن يعتمد الشخص على آخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه، وهذه فكرة غير عقلانية لأن الاعتمادية على الآخرين ضارة بالفرد وتؤدي إلى فقد الحرية والفشل في تحقيق الذات، وفي التعلم يكون الفرد تابعا لمن يعتمد عليه.
- ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات، وهذه فكرة غير عقلانية لأن ما يصيب الآخرين من مشكلات ومتاعب لا يجب أن يكون هو سبب همنا حتى لو كان سلوك الآخرين يؤثر فينا، فإن تفسيرنا لهذا التأثير هو الذي يعرضنا للقلق والحزن، وعندما يبالغ الشخص في الاهتمام بسلوك الآخرين فإن هذا الاهتمام يؤدي به إلى إهمال مشاكله الخاصة.

• بعض الناس شر وأذى وعلى درجة عالية من الجبن والنذالة لذلك ينبغي لومهم وعقابهم، وهذه فكرة غير عقلانية لأنه ليس هناك معيار مطلق للصواب والخطأ، وأحياناً تكون الأعمال الخاطئة أو غير الأخلاقية نتيجة غباء أو جهل بها أو نتيجة اضطراب انفعالي وكل فرد عرضة لذلك وعرضه للسقوط وعمل الأخطاء، والعقاب والتعنيف لا يؤدي بالضرورة إلى تحسين السلوك بل غالباً ما يؤدي إلى سلوك أسوأ أو إلى اضطراب انفعالي أشد (كورى Corey، ١٩٩٧: ٢٢١).

٤ - فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي:

حدد (إليس Ellis، ١٩٧٧ أ: ١٧٧ - ١٩٦) مجموعة من الفنيات الإرشادية والعلاجية التي يستخدمها المرشد أو المعالج النفسي حتى يحقق أهدافه، وقد قسم الباحث هذه الفنيات الإرشادية إلى:

* فنيات معرفية:

وهي الفنيات التي تساعد العميل على تغيير أفكاره اللاعقلانية، واتجاهاته، وفلسفته غير المنطقية إلى أفكار واتجاهات عقلانية جديدة، وتبنى العميل فلسفة واضحة في الحياة تقوم على العقلانية، ويستخدم العلاج العقلاني الانفعالي عن قصد وبطريقة واعية عدداً كبيراً من طرق العلاج المعرفي بما في ذلك التحليل المنطقي، والفلسفي للأفكار اللاعقلانية، والتعليم ومناقشة النتائج غير التجريبية وتتمثل الفنيات المعرفية في:

أ - العلاج الموجه الفعال:

يعتبر العلاج النشط الموجه فنية من فنيات العلاج العقلاني الانفعالي، فلدى الأفراد اتجاهات قوية فطرية ومكتسبة تجعلهم

مضطربين انفعاليا ويعملون بصورة مختلة وظيفيا ولأنهم يفكرون ويشعرون ويسلكون بطرق تتسم بقهر الذات وبأسلوب انهزامي منذ الطفولة المبكرة فصاعدا، فإنهم يتجهون إلى تلقى مزيد من المساعدة الفعالة من العلاج النشط الموجه ذي التوجه الايجابي (عصام عبد اللطيف، ١٩٩٧: ٤٢).

ب- المناقشة والعمل بقوة:

ينبغي على العملاء معرفة كيف يناقشون معتقداتهم غير العقلانية بقوة وكيف يعملون على مواجهتها بنفس القوة، فالعلاج الفعال هو الذي يحاول فيه المعالج أن يقنع عملاءه بأن المناقشة الهادئة والحوار والعمل مع تلك الأفكار سيؤدي غالبا إلى تغيير مؤقت أو ضئيل.

ج- تنمية القدرة على حل المشكلات:

أي تعليم الأفراد طرق جديدة لحل مشكلاتهم، ومعرفة أن هناك طرقا بديلة للوصول إلى الأهداف مع فهم دوافع الآخرين، ومحاولة أن نبين للعميل أن كل موقف يختلف عن غيره من المواقف، فقد يؤدي ذلك إلى عملية الاستبصار وزيادة الفاعلية الشخصية وبالتالي التخلص من الاضطرابات الانفعالية، والسلوك المختل، ولقد أظهرت الدراسات أن تعليم طرق حل المشكلات للعملاء يمكن أن يعمل ويفيد كأسلوب علاجي فعال.

د- الدحض والإقناع:

إن عملية الدحض للأفكار الخاطئة مع الإقناع تساعد الفرد على اكتشاف عدم جدوى طرق التفكير السابقة وهي تعتبر واحدة من أكثر

الطرق شيوعا في العلاج العقلاني الانفعالي؛ حيث يناقض المرشد بقوة ونشاط معتقدات المسترشدين اللاعقلانية ويعلمهم كيفية القيام بها التحدي عن طريق الأسئلة والشرح التعليمي والإقناع الفلسفي، وأشار وايلد Wilde إلى أنها تجعل المسترشد يفحص معتقداته وفلسفته الحياتية ويحدد ما إذا كانت عقلانية أم غير عقلانية. (وايلد Wilde، ١٩٩٢: ٤٦)

* فنيات انفعالية:

وهي الفنيات التي تتعرض لمشاعر العميل وأحاسيسه وردود أفعاله تجاه المواقف والمثيرات المختلفة وخبراته السابقة خاصة ما يتعلق منها بمشكلة العميل، وهنا يستطيع المعالج العقلاني الانفعالي أن يستخدم عددا من طرق الإثارة الانفعالية مثل:

أ- الحث والتشجيع:

ينبغي أن يظهر المعالج للعميل الثقة في نجاح العلاج بسرعة، حيث يعتبر ذلك إحدى الفنيات الهامة في العلاج العقلاني الانفعالي، ولكن يجب عليه في الوقت نفسه ألا يعطيه انطبعا بأن ذلك يحدث دائما فلا يحاول أن يفرط في ترويح ذلك خشية أن يعتقد العملاء أن شيئا خطيرا سوف يصيبهم إذا لم يتحسنوا بسرعة.

ب- الحوار الذاتي:

يقوم العميل في الحوار الذاتي بتسجيل معتقداته وأفكاره اللاعقلانية وتقويمه لذاته على شريط، ويحاول وهو يستمع إليها أن يقوم بدحضها وتقنيدها بعد تدريبه على ذلك، ثم يقوم بالاستماع إلى الدحض، والتقنيدها

الذي قدمه لهذا الأفكار ويجعل الآخرين يستمعون إليها معه ليروا سوياً ما إذا كانت قوية ومقنعة أم لا.

ج- المرح:

وهو من الوسائل الهامة في جعل العميل يتخلى عن أفكاره غير العقلانية، والفنيات المرحّة تشمل التلاعب بالألفاظ، وسرعة البديهة، والسخرية، والشعارات، وتقليل سخافة الأفكار المضطربة، هذا ويساعد المرح في تخفيف الاضطراب النفسي لدى العميل أثناء امتصاصه للمفاهيم العقلانية في العملية العلاجية.

د- التنفيس الانفعالي:

عادة ما يرفع العلاج العقلاني الانفعالي شعار "ليس هناك شيء سخي" وذلك لكي يوجه العملاء ويقنعهم بأن يعبروا عن أنفسهم بشكل صريح، وأن يعبروا عن مشاعرهم الحقيقة مهما كانت مؤلمة لهم، وغالباً ما يكشف المعالج بلا هوادة عن دفاعات العميل ويهاجمها، وفي الوقت نفسه يريه كيف يستطيع أن يعيش بدون هذه الدفاعات، وكيف يقبل نفسه بدون شروط سواء قبله الآخرون أم لا.

هـ- تبسيط أثر الإهانة:

وهو يعتبر حجر الزاوية في العلاج العقلاني الانفعالي، فكثيراً ما يشعر الناس بالاضطراب حينما يعتقدون أن الآخرين يحقرونهم ويقللون من شأنهم؛ غير أن التفكير على هذا النحو يؤثر فيهم أكثر من ادراكاتهم بالقدر الحقيقي الذي يسببه هؤلاء الآخرون لهم من ألم، والعلاج الفعال

يقوم على مساعدة العملاء على ألا يأخذوا إهانات الآخرين بصورة مبالغ فيها ومساعدتهم على تقبل الآخرين بطريقة سوية.

* فنيات سلوكية:

وهي الفنيات التي تساعد على تخطي العميل عن السلوك غير المرغوب فيه أو تعديله وتغييره إلى سلوك مرغوب فيه وتدعيم هذا السلوك المرغوب.

أ - التقليد ولعب الدور:

من الأساليب التي تساعد على إحداث تغييرات فكرية، وسلوكية ايجابية هو لعب الأدوار فالشخص المتسلط الذي يدفعه تسلطه إلى التصادم مع الآخرين ينجح في أن يبدل تسلطه بأسلوب قائم على التفهم إذا ما طلب منه أداء دور قائد ديمقراطي، فعندما يشاهد نتائج ايجابية لأداء هذا الدور كحب الآخرين، أو توددهم له مثلاً فالتغيير الناتج عن لعب الأدوار يرجع إلى التغيير في معرفة الموقف الذي أدى إلى القيام بالدور، ويرى "إليس" أن العلاج الفعال يتضمن باستمرار التقليد والمحاكاة، فالقائد والأعضاء يمكنهم القيام بدور النماذج، فإذا أتيحت فرصة لعضو في المجموعة أن يحدد ويغير أساليب التفكير والمشاعر والسلوك التي تسبب انهزام الذات، فإنه يستطيع أن يكون نموذجاً للمشاركين الآخرين.

ب - الاسترخاء:

الاسترخاء وبعض الأداءات الجسمية التي غالبا ما تستخدم في العلاج العقلاني الانفعالي كإجراءات علاجية تتدخل من وقت لآخر مع

القلق، وهكذا فعندما يكون الشاب غاضبا مع والديه يجب أن نعلمه كيف يقوم ببعض أساليب الاسترخاء حتى يوقف مثل هذه المشاعر المزعجة (نبيلة عبد الفتاح محمد، ٢٠٠٥: ٦٥-٦٩).

المحور الثاني: الضغوط النفسية:

وقد تعرض الباحث لموضوع الضغوط النفسية متاولا النقاط التالية:

١ - مفهوم الضغوط النفسية: Psychological stress Concept

نظراً لأن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة، فلم يتفق العلماء والباحثين على تعريف محدد، وما يقدم من تعريفات ما هو إلا محاولة من الباحثين لتوضيح بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية (السيد السمادوني، ١٩٩٠، ص ٢٣٤). ومن أهم هذه التعريفات على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:

عرفتها (راوية محمود حسن، ١٩٩٦، ص ٤٦) بأنها: "مجموعة التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية للأزمات والتوترات والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل أنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المقيدة لها وتترك آثار نفسية سيئة على الفرد".

وعرفتها (كريم عويضة منشار، ١٩٩٩، ص ٣١٧: ٣٦٦) بأنها: "إحساس الفرد بالتوتر والقلق وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته على الملائمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال تؤدي إلى حالة الإشباع لدى الفرد، ويتوقف ذلك أيضاً على درجة

إحساس الفرد وتقديره لهذه الضغوط بل وإدراكه لها والتي تتحدد بعدد من العوامل من داخل الفرد ومن خارجه".

عرفها سكوت Sgott, oddie (٢٠٠٠: ٢) بأنها: "مجموعة المواقف التي ترى أنها مثيرة ونعرفها بيننا وبين أنفسنا وبيننا وبين الآخرين على أنها مواقف ضاغطة قائلًا: إن الضاغط قد يقابله الإنسان بشكل يومي ومستمر مثل ازدحام المواصلات وغيرها من الأمور التي يقابلها الكائن كل يوم وتثير لديه الإحساس بالضيق والضغط النفسي وهذه الطائفة من الضواغط نطلق عليها المنغصات اليومية Dally Hasslass.

من خلال التعرض للتعريفات السابقة فقد وجد أن هناك محاولات عديدة من الباحثين لوضع مفهوم محدد للضغوط ولكن اختلفت هذه التعريفات وإن اتفقوا في بعض النقاط لأسباب عديدة منها اختلاف تخصص الباحثين، وكذلك النظرية التي يتبناها كل واحد منهم. فوجد راوية محمود (١٩٩٦) تركيز على التراكمات النفسية والوراثية، أما كريمان عويضة (١٩٩٩) رغم اتفاقها مع وراوية محمود (١٩٩٦) على أهمية دور البيئة في الضغوط إلا أنها تركز على قدرات الفرد، أما "Scotte, 2000" فقد ركز على موقف الحياة اليومية. كذلك رأي الباحث أن معظم التعريفات تركز على الجانب السلبي للضغوط التي تؤدي إلى زيادة سوء التوافق مع البيئة المحيطة، حيث أن للضغوط جوانب إيجابية تؤدي إلى قدر أكبر من التكيف مع الذات والمجتمع.

٢ - مصادر الضغوط النفسية:

أشارت (انتصار يونس، ١٩٧٤، ص ٩٣٩) إلى أن حياة الإنسان لا تسمح له دائماً بالحصول على التوازن النفسي أو تحقيق الذات فكثيراً

ما يتعرض الإنسان لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتماله مما يؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي وتتحصر مصادر الضغط النفسي في الإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية. أما (حسين محمد حسن، ١٩٩٤، ص ٤٢) فقد رأى مصادر أخرى للضغوط تتمثل في:

- **مصادر فسيولوجية:** والتي تتمثل في ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة والميكروبات التي تنتشر في الجسم، في هذه الحالة تنشط الآليات الدفاعية في الجسم للتغلب على تلك الميكروبات والاحتفاظ بالحياة.
- **مصادر بيئية:** تنقسم إلى عوامل تتعلق بالفرد نفسه وتتضمن: تكوينه النفسي وتكوينه العضوي، عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية وتتضمن: البيئة المنزلية والمدرسية والمجتمع بصفة عامة وغالباً ما تكون ضغوطاً عامة لكل الناس.

وركز (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٨، ص ١٢٠) أيضاً على أن مصادر الشعور بالضغط النفسي يمكن أن تكون داخلية كما يمكن أن تكون خارجية حيث ذكر أن: "مصادر الشعور بالضغط النفسي من الخارج هي الأعباء اليومية والتلوث البيئي أو عوامل عضوية داخلية كالإصابة بالمرض".

ومن أمثلة ذلك:

- الضغوط الانفعالية والنفسية
- الضغوط الأسرية بما فيها الطلاق.
- الضغوط الاجتماعية مثل العزلة وضغوط العمل.
- ضغوط عضوية كالإصابة.

٣- أنواع الضغوط:

قد يختلف العلماء فيما بينهم في تصنيف أنواع الضغوط فهناك ضغوط مؤقتة وضغوط مزمنة إيجابية وضغوط سلبية وضغوط مؤلمة لذا من الصعب حصر كل أنواع الضغوط ونوجز فيما يلي عرض لأهم أنواع الضغوط:

أ- الضغوط الإيجابية:

وهي تلك الضغوط التي تحدث توتراً وتؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا أي الاتزان النفسي.

ب- الضغوط السلبية:

وهي تلك الضغوط التي تؤدي إلى التوتر والذي يؤدي بدوره إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور أي عدم الاتزان النفسي. (طلعت منصور، فيولا البيلوي، ١٩٨٩، ص ٧).

ج- الضغوط المؤقتة:

وهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد ولفترة وجيزة ثم تنتشع مثل: الضغوط الناتجة عن الامتحانات أو مواجهة موقف صعب مفاجئ أو الزواج الحديث، إلى غير ذلك من الظروف المؤقتة التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة مثل هذه الضغوط تكون سوية في معظمها، إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية.

د- الضغوط المزمنة:

وهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر.

فقد توصل كل من "سوبر تجن وكوهين Swearing & Choen" إلى أن: البالغين الذين يعيشون في أجواء اجتماعية واقتصادية متدنية قد يعانون من ضغط بيئي مزمن بدرجة أكبر من هؤلاء الذين يعيشون في أجواء اجتماعية واقتصادية مرتفعة. (Swearing, E., & Cohen, L., 1985, p.1052)

وغالباً تكون الضغوط المزمنة بمثابة ضغوط سلبية من حيث تأثيرها على الفرد، وذلك لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أمراض نفسية فسيولوجية وغير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية وهذا هو الجانب السلبي للضغوط ويطلق عليه أحياناً Distress والذي يؤدي بالفرد إلى الإنهاك أو الاحتراق Burnout والانفعال الذي يصيب الجسم. (طلعت منصور، وفيولا الببلاوي، ١٩٨٩، ص ٤٧)

وعلي هذا فقد رأي الباحث أن الضغوط التي يتعرض لها الإنسان إما أن تكون مؤقتة لفترة وجيزة سريعاً ما تزول، أو تكون مزمنة تستمر لفترة طويلة نسبياً، وأن هذه الضغوط المزمنة غالباً ما تكون سلبية-أي أنها تفقده اتزانه نتيجة لأوضاع معينة سيئة، أو تكون ضغوط إيجابية تؤدي لاتزان الإنسان، وإما أن تكون ضغوط سلبية تؤدي لخلل في اتزانه.

٤ - أسباب الضغوط النفسية:

تتعدد أسباب الضغوط النفسية تبعاً لمصدرها الأساسي، وقد حدد (Geareld, B., 1995, pp.6-32) عدة أسباب للضغوط النفسية تتمثل في الآتي:

- **عملية تفسير الحدث الضاغط:** فتفسير الحدث الضاغط على أنه شيء ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيداً كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه ناجم عن ما اقترفه الطفل من آثام يزيد من حدة الشعور بالذنب؛ ومن ثم الشعور بالاكنتاب.
- **عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية:** فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبياً في زيادة الشعور بالضغط النفسي.
- **الأحداث اليومية:** فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي.
- **نمط الشخصية:** فهناك نمطان من الشخصية حسب تصور "جيرالد بيلز" في تفاعلها بالضغوط النفسية.

النمط الأول: وهو يتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح، كما يتميز هذا النمط بالرغبة في تنفيذ أشياء عديدة في نفس الوقت، لذلك فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغط النفسي.

النمط الثاني: وهو يتميز بالقناعة والشعور بالرضا بما يقوم به؛ لذلك فهو يتميز بالهدوء والاسترخاء مما يجعله أقل تأثراً بالشعور بالضغط النفسي.

دراسات سابقة:

• المحور الأول: دراسات اهتمت ببعض مشكلات المراهقين:

دراسة بول وآخرون, Boelem,- Paul- A., et al., (٢٠٠٤), والتي هدفت إلى دراسة الاعتقادات اللاعقلانية والافتراضات البسيطة لدى طلاب الجامعة الذين لديهم فقيده كدراسة مقارنة, وقد وضعت الدراسة عدة فرضيات مؤداها أن فقدان أحد الأحباء يؤدي لتغيرات في الناس والمعتقدات والافتراضات, وهذه التغيرات تلعب دورا في المشاكل العاطفية بعد الوفاة. تكونت العينة من (٣٠) طالبا كانوا قد واجهتهم ضغوط قاسية نتيجة لفقدان أحد الوالدين أو الأخ أو الأخت, في المتوسط من ٣ سنوات مضت, وذلك مقارنة مع (٣٠) من الطلاب الذين ليس لديهم فقيده في سن (١٨) سنة, وكبار السن تماشيا مع فكرة أن الوفاة تؤثر على افتراضيات الناس البسيطة. أظهرت النتائج أن الطلاب الذين كان لديهم فقيده كانوا اقل ايجابية في النظر للمعنى من العالم من الطلاب الذين ليس لديهم فقيده, كذلك وجد أن الطلاب الذين لديهم فقيده درجة مرتفعة من الأفكار اللاعقلانية نتيجة لارتباطها بكثافة أعراض ملحوظة من الحزن والألم.

دراسة هونج لي Hong, Li (٢٠٠٦), والتي هدفت لتوضيح تأثير معني التفوق الذاتي لمبتدئ الحياة في علاقته بالضغوط والحالة النفسية للطلاب. أشارت الدراسة إلى أن الخلفية النظرية لمعني التفوق الذاتي للحياة نشأ من الفلسفة البوذية, وقد أجرت دراسة تمهيدية استخدمت أسلوب المقابلات, والدراسة الرئيسية استخدمت مقياس الضغوط الدراسية, ومقياس المعني للتفوق الذاتي للحياة, وذلك على عينة تكونت من (٧٨٨) طالبا, في سن (١٨) سنة من ثلاث أماكن دراسية في بكين

بالصين. توصلت نتائج الدراسة التمهيدية أن المصادر الرئيسية للضغط الدراسية تمثلت في: الإزعاج الأكاديمي، الإزعاج لعوامل شخصية، وأحداث الحياة السلبية، أما نتائج الدراسة الأساسية فقد أكدت علي وجود تأثير معتدل بصورة جزئية من معني التفوق الذاتي للحياة علي العلاقة بين الضغوط الدراسية والحالة النفسية.

دراسة كيرك وآخرون Blankstein, Kirk-R., et al (٢٠٠٧)، والتي هدفت إلى دراسة الكمالية واليأس والأفكار الانتحارية لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت العينة من (٢٠١) طالبا وطالبة، منهم (٦١) من الذكور، (١٤٤) من الإناث في سن (١٨) سنة، وقد كشفت النتائج عن أن: الموصوفة الاجتماعية للاتجاه نحو الكمال كانت على درجة كبيرة من التنبؤ للتفكير الانتحاري، واليأس لدى كل من الذكور والإناث من أفراد العينة. كذلك الذات الموجهة نحو الكمال لم تكن مستقلة فيما يتعلق بخطر الانتحار نتيجة المتغيرات سواء لدى الذكور أو الإناث. كذلك توصلت النتائج إلى إجماع المشرفين على أن انتحار النساء يعود إلى حظر المتغيرات، ولكن حظر المتغيرات يؤثر في جنس الرجال باليأس فقط. كذلك المصروفة الاجتماعية للتفاؤل، كانت فريدة من نوعها للتنبؤ، ولكن اختلاف النتائج فيها يعود لنوع الجنس والوظيفة، أيضا كلما زاد الاتجاه لتحقيق الذات نحو الكمالية قلت احتمالات الانتحار.

دراسة شنر ولوهمان Schnurr & Lohman (٢٠٠٨)، والتي هدفت إلى التعرف على العوامل الضاغطة المرتبطة بالعنف ومدى تأثير هذه العوامل في تقليل أو زيادة العنف الأسري. تكونت عينة الدراسة من (٧٦٥) من الطلاب والطالبات الأمريكيين من مجموعات عرقية مختلفة، في سن المراهقة، والإناث الأمريكيات من أصل إفريقي والذكور

من أصل اسباني، أشارت النتائج إلى ارتفاع سلوك العنف لدى الذكور أكثر من الإناث وانخفاض التوافق النفسي لديهم نتيجة لضغوط البيئة المحيطة بهم، كما أوضحت النتائج أن زيادة الضغوط يؤدي إلى زيادة سلوك العنف لدى هؤلاء الطلاب، كما يؤدي إلى خفض الكفاءة المدرسية والاجتماعية لديهم، كما أشارت إلى وجود بعض الاضطرابات السلوكية وبعض المشكلات في حياتهم، كما أكدت على أهمية المحيط الأسري العام الذي يؤثر تأثيراً ايجابياً أو سلبياً عليهم.

• المحور الثاني: دراسات اهتمت بتناول الإرشاد العقلاني الانفعالي

لخفض المشكلات والضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهقين:

دراسة محمد سعفان (٢٠٠١)، والتي هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب، وتكونت عينة الدراسة الامبيريقية من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الزقازيق وطالبات الدبلوم العام، وبلغ عددهن (٤٥٠) طالبة، وتكونت العينة العلاجية من (٢٢) طالبة ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقاييس الدراسة. أسفرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي، ومتوسطات درجات القياس البعدي، على مقياس الغضب كحالة وكسمة، لصالح القياس البعدي مما يشير إلى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض القلق كحالة وكسمة. كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدي ومتوسطات درجات القياس التتبعي على مقياس الغضب كحالة وكسمة، مما يدل على بقاء اثر برنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الغضب. بينما حقق العلاج القائم على العلاج بالمعنى النتائج

نفسها التي حققها العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وهذا يؤكد فعالية العلاجين في خفض الغضب كحالة وكسمة.

دراسة دانييل وبافوني Ziegler, Daniel, J; Leslie, Yvonne, M., (٢٠٠٣)، والتي أشارت إلي أن نموذج A. B. C لاليس كنموذج للعلاج العقلاني الانفعالي يتوقع أن الناس الذين يعتقدون بصورة غير عقلانية يستجيبوا للإجهاد أو متاعب مختلفة بصورة متزايدة عن الناس الذين لديهم اعتقادات عقلانية، وهذه الدراسة اختبار لهذا الجانب من نموذج (A. B. C) كعلاج انفعالي عقلاني. تكونت العينة من (١٩٢) طالب من الكليات في سن (١٨) سنة فما فوق. أظهرت النتائج أن الطلاب الذين سجلوا درجات أعلى على مجمل التفكير اللاعقلاني لديهم تردد أعلى من أفكار الإزعاج اليومي، من أولئك الطلاب الذين أحرزوا نتائج أقل من التفكير اللاعقلاني، في حين أن الطلبة الذين سجلوا أعلى انخفاض من الشعور بالرعب والقدرة على تحمل الإحباط والتحمل كان لديهم كثافة كبيرة جدا من أفكار الإزعاج اليومي من أولئك الذين أحرزوا درجات أدنى من الإحساس بالرعب وتحمل الإحباط والتحمل، وهذا من شأنه يشير إلى الدعم لنموذج (A. B. C) لإليس.

دراسة بانيرمان Bannerman, Anne, M (٢٠٠٥)، والتي هدفت لكشف الضغوط النفسية من خلال المحادثات مع الشباب الصغير في المناطق الريفية والبعيدة، وهذه الورقة البحثية تصف حال الشباب صغير السن من حيث ارتفاع مستوي الأنا لديهم واقتصارهم عن العالم الداخلي لديهم وذلك باستخدام نموذج للمحادثة. تكونت العينة من مجموعة من الشباب صغير السن من الذين يدرسون بكلية التكنولوجيا بجامعة فيكتوريا باستراليا. توصلت النتائج إلي أن الشباب من عينه

الدراسة لديهم خبرات صادمة مروراً بها في مرحلة الطفولة أثرت على حياتهم؛ حيث أثمرت كخبرة صادمة في مراحل نموهم، ووجدت النتائج أن هؤلاء الشباب الصغار لديهم تفكير عميق ودرجة عالية من الذكاء علي الرغم من الوقوع في مشاكل داخل الأسرة؛ نتيجة لعمليات التفكك الأسري، وكذلك توصل النتائج أن استخدام نموذج المحادثة يعزز من عملية التحول التدريجي من عالمهم الداخلي إلي الانفتاح علي العالم الخارجي وظهورهم بشكل أكثر من الصحة الذاتية.

دراسة إيمان أحمد محمد علي أبو النور (٢٠٠٩)، والتي هدفت إلى التعرف على الأثر الذي يمكن أن يحدثه برنامج في الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض حدة الضغوط النفسية لدي الشباب الجامعي. تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة عين شمس، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية فيما بين (١٨-٢١) سنة، تم توزيعهم بالتساوي على مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، وقد اشتملت كل مجموعة على (٢٠) طالبا وطالبة بالتساوي. أكدت النتائج على نجاح برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدي الشباب الجامعي من أفراد المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى تحسن في درجة تقدير الذات لديهم. كما ساعد البرنامج أفراد المجموعة التجريبية على إتباع أساليب تفكير ملائمة في عملية التقييم للضغوط التي يتعرضوا لها، كما أكدت النتائج على أن استخدام الأفكار اللاعقلانية قد يكون السبب وراء انتشار الضغوط النفسية لديهم، أيضاً أشارت النتائج استمرار أثر فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي المستخدم لدى أعضاء الجماعة التجريبية بعد انتهاء فترة المتابعة والتي قدرت ب(٤٥) يوما.

تعقيب:

في ضوء تنوع البحوث والدراسات السابقة أمكن للباحث التعقيب عليها، وإظهار أوجه الاستفادة منها من حيث:

- إيضاح هذه الدراسات لوجود تأثير سالب دال لازدياد الضغوط على معظم جوانب وسمات شخصية المراهقين، كذلك وجود تدهور وقصور واضح في تحقيق الذات، وانعكاس ذلك على كثير من الجوانب النفسية والانفعالية لدى المراهقين؛ كل ذلك أسهم في مساعدة الباحث في صياغة عبارات مقياس الضغوط النفسية لدى المراهقين.
- كذلك وجهت نظر الباحث لأهمية وضرورة إعداد برنامج إرشادي لمساعدة تلك الفئة لخفض مستوى الضغوط النفسية لديهم.
- إيضاح نتائج كثير من هذه الدراسات عن فاعلية البرامج الإرشادية العقلانية الانفعالية لدى أفراد المجموعات التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة؛ شجع الباحث على تقديم برنامج تدريبي لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى تلك الفئة.

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح القياس البعدي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي/المتتبعي علي مقياس الضغوط النفسية.

إجراءات الدراسة:

١- منهج الدراسة: اعتمد الباحث الحالي علي المنهج شبه التجريبي في تناوله لمشكلة البحث حيث كان هذا المنهج يتضمن:

- المتغير المستقل: Independent Variable الذي يتمثل في البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي.

- المتغير التابع: Dependent Variable وهي التغيرات في: بعض الضغوط النفسية التي يمكن أن تنجم عن تنفيذ البرنامج لأفراد المجموعة التجريبية.

٢- عينة الدراسة: ضمت عينة الدراسة الحالية (١٠) مراهقين كمجموعة تجريبية واحدة من (مدرسة حلوان الثانوية بنين بإدارة حلوان- محافظة القاهرة)، والذين تميزوا بمستويات مرتفعة من حيث الضغوط النفسية، وفقا للقياس السيكميترى لعينة كلية قوامها (١٠٠) مراهقاً، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٦ - ١٨) سنة، وتم استبعاد المراهقين من ذوي الحالات المصاحبة بإعاقات.

٣- أدوات الدراسة:

- أ- مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية للمراهقين: (إعداد/ الباحث).
- الهدف من المقياس: قام الباحث بإعداد هذه الأداة بغرض استخدامها في تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين.
- وصف المقياس: تكون المقياس في شكله النهائي من (٥٠) عبارة تقيس خمسة أبعاد لمستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين.

خطوات بناء المقياس:

مر إعداد المقياس بالخطوات التالية:

(١) الإطلاع على الكتابات النظرية والتراث السيكلوجي الخاصة بالضغوط النفسية لدى الأفراد عامة، والمراهقين خاصة.

(٢) قام الباحث بإجراء مسح للبحوث والدراسات العربية والأجنبية ذات العلاقة بالمقياس المراد تصميمه؛ حيث اطلع الباحث على:

- اختبار الضغوط: إعداد/ حمدي ياسين (١٩٩٢).
- مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة: إعداد/ مایسة النیال وهشام عبد الله (١٩٩٧)
- استبانة الضغوط النفسية المدرسية: إعداد/ محمد حسين بخيت (١٩٩٤).
- مقياس الضغوط النفسية المدرسية: إعداد/ عمر إسماعيل غريب (١٩٩٨).
- مقياس أساليب مواجهه الضغوط: إعداد/ آمال محي الدين مسلم (٢٠٠٩).

ولقد أفادت هذه المقاييس الباحث في التعرف على المؤشرات الرئيسية التي يمكن الاعتماد عليها في تصميم المقياس؛ ومن خلال ذلك تم التوصل إلى عدد من العبارات للبعاد الرئيسية الخاصة بالضغوط النفسية للمراهقين.

(٣) بعد ذلك قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية مبدئية بإجراء عدد من المقابلات الشخصية مع المراهقين، والأخصائيين، للتعرف على مظاهر الضغوط النفسية، وتسجيل ما يقولونه أولاً بأول في استبانة مفتوحة.

(٤) ثم قام الباحث بالخطوات التالية:

- تحديد الهدف العام من المقياس في التعرف علي مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين.

- تصميم عدد من العبارات التي تتناسب مع التعريف الإجرائي.
- الإجراءات لكل بعد من أبعاد مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية مع الاستعانة ببعض العبارات من المقاييس التي تم ذكرها من قبل.
- (٥) وبناء على الخطوات السابقة قام الباحث بإعداد المقياس في صورته الأولية، وقد تضمن المقياس ٥٠ عبارة؛ حيث تم عرضه على السادة المحكمين وهم (١٠) محكمين من الأساتذة والأساتذة المساعدين العاملين في مجال علم النفس والصحة النفسية، لإبداء الرأي في عبارات المقياس من حيث:
 - سلامة صياغة العبارات.
 - مدى مناسبة العبارات للمراهقين عينة الدراسة.
 - إضافة العبارات التي يرون أنها تكمل الهدف.
- وقد أسفر رأي السادة المحكمين عن سلامة جميع عبارات المقياس وارتباطها بالمعنى المراد الوصول إلى قياسه.
- (٦) وبعد الانتهاء من الصورة الأولية للمقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية أولى للتعرف على مدى صلاحية العبارات ووضوحها ومدى فهم المراهقين لها، حيث تم ذلك على عينة قوامها (١٠) مراهقين من (مدرسة حلوان الثانوية بنين بإدارة حلوان - محافظة القاهرة)، وقد أظهرت الدراسة ما يلي:
 - فهم المراهقين للتعليمات ولعبارات المقياس.
 - سهولة صياغة العبارات.
 - إمكانية التطبيق الجماعي للمقياس.
- (٧) التحقق من الصدق والثبات، حيث قام الباحث بما يلي:

أ- صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس استخدم الباحث صدق المحكمين، وصدق المفردات:

١- صدق المحكمين: قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، بلغ عددهم (١٠) محكمين وبناء على توجيهاتهم تم التعديل في صياغة بعض العبارات، والجدول التالي يوضع معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات المقياس باستخدام معادلة لوش.

جدول (١)

معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية (ن = ١٠)

رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	صدق العبارة
١	١٠	١	١١	١٠	١	٢١	٩	١	٣١	٨	٠.٠٨
٢	٨	٠.٦٠	١٢	١٠	١	٢٢	٩	١	٣٢	١٠	٠.٠٨
٣	١٠	١	١٣	٩	٠.٨٠	٢٣	٨	٠.٠٦	٣٣	١٠	١
٤	٩	٠.٨٠	١٤	١٠	١	٢٤	١٠	١	٣٤	٩	٠.٠٨
٥	١٠	١	١٥	٩	٠.١٠	٢٥	٩	٠.٠٨	٣٥	١٠	١
٦	٩	٠.٨٠	١٦	٨	٠.٠٦	٢٦	٩	٠.٠٨	٣٦	٩	٠.٠٨
٧	٩	٠.٨٠	١٧	١٠	١	٢٧	٩	٠.٠٨	٣٧	١٠	١
٨	١٠	١	١٨	٩	٠.٠٨	٢٨	٨	٠.٠٦	٣٨	٩	٠.٠٨
٩	٩	٠.٨٠	١٩	٩	٠.٠٨	٢٩	٩	٠.٠٨	٣٩	٩	٠.٠٨
١٠	٩	٠.٨٠	٢٠	٩	٠.٠٨	٣٠	٩	٠.٠٨	٤٠	٩	٠.٠٨
١١	٩	٠.٨٠	٢١	٩	٠.٠٨	٣١	٨	٠.٠٦	٤١	٨	٠.٠٦
١٢	٩	٠.٨٠	٢٢	٩	٠.٠٨	٣٢	٩	٠.٠٨	٤٢	٩	٠.٠٨
١٣	٩	٠.٨٠	٢٣	٩	٠.٠٨	٣٣	٩	٠.٠٨	٤٣	٩	٠.٠٨
١٤	٩	٠.٨٠	٢٤	٩	٠.٠٨	٣٤	٩	٠.٠٨	٤٤	٩	٠.٠٨
١٥	٩	٠.٨٠	٢٥	٩	٠.٠٨	٣٥	٩	٠.٠٨	٤٥	٩	٠.٠٨
١٦	٩	٠.٨٠	٢٦	٩	٠.٠٨	٣٦	٩	٠.٠٨	٤٦	٩	٠.٠٨
١٧	٩	٠.٨٠	٢٧	٩	٠.٠٨	٣٧	٩	٠.٠٨	٤٧	٩	٠.٠٨
١٨	٩	٠.٨٠	٢٨	٩	٠.٠٨	٣٨	٩	٠.٠٨	٤٨	٩	٠.٠٨
١٩	٩	٠.٨٠	٢٩	٩	٠.٠٨	٣٩	٩	٠.٠٨	٤٩	٩	٠.٠٨
٢٠	٩	٠.٨٠	٣٠	٩	٠.٠٨	٤٠	٩	٠.٠٨	٥٠	٩	٠.٠٨

١٢	١٠	١	٢٥	١٠	١	٣٨	٩	٨.٠			
١٣	٨	٦.٠	٢٦	١٠	١	٣٩	٩	٨.٠			

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الصدق للعبارات تراوحت ما بين (٠.٦ : ١) وهي معاملات مقبولة.

٢- صدق المفردات: قام الباحث بإيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٢)

صدق مفردات مقياس تقدير مستوي الضغوط النفسية

(ن = ١٠٠)

ضغوط أسرية		ضغوط مدرسية		ضغوط العلاقات الاجتماعية		ضغوط صحية		ضغوط اقتصادية	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	٠.٣٩٧	١١	٠.٥٠٣	٢١	٠.٤٦٢	٣١	٠.٤٢١	٤١	٠.٤٢٢
٢	٠.٥٠٢	١٢	٠.٤٩٨	٢٢	٠.٤٥٨	٣٢	٠.٥٢٩	٤٢	٠.٣٧٥
٣	٠.٥١٩	١٣	٠.٤١٢	٢٣	٠.٣٢١	٣٣	٠.٤٥١	٤٣	٠.٣٩٦
٤	٠.٥٣٢	١٤	٠.٤٦٢	٢٤	٠.٢٩٦	٣٤	٠.٤٣٢	٤٤	٠.٤٢٥
٥	٠.٤٦٢	١٥	٠.٤٣٥	٢٥	٠.٤٨٥	٣٥	٠.٤٦٩	٤٥	٠.٤٦١
٦	٠.٤٨٧	١٦	٠.٣٩٨	٢٦	٠.٤١٤	٣٦	٠.٤٢٣	٤٦	٠.٤٩٧
٧	٠.٤٤٨	١٧	٠.٣٥٧	٢٧	٠.٤٦٩	٣٧	٠.٥١٩	٤٧	٠.٥٢٣
٨	٠.٣٥٩	١٨	٠.٤٠١	٢٨	٠.٣٨٧	٣٨	٠.٣٥٢	٤٨	٠.٥١٨
٩	٠.٥١٥	١٩	٠.٤٣٢	٢٩	٠.٣٥٥	٣٩	٠.٤٣٤	٤٩	٠.٤٠٥
١٠	٠.٤٩٦	٢٠	٠.٤٥٧	٣٠	٠.٣٩٩	٤٠	٠.٤٩١	٥٠	٠.٣٩٦

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٢٥٧، (٠.٠٥) = ٠.١٩٧.

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

أ- حساب الاتساق الداخلي:

ثم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية

(ن = ١٠٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
الضغوط الأسرية	٠.٦٢٢
الضغوط المدرسية	٠.٥٩٧
ضغوط العلاقات الاجتماعية	٠.٦٠١
الضغوط الصحية	٠.٥٣٢
الضغوط الاقتصادية	٠.٥٨٧

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

ب- ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا-كرونباخ، وطريقة إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ وطريقة

إعادة تطبيق المقياس

الأبعاد	ألفا كرونباخ (ن = ١٠٠)	إعادة التطبيق (ن = ٤٠)
الضغوط الأسرية	٠.٨١١	٠.٨٢٨
الضغوط المدرسية	٠.٨٠٥	٠.٨٢٧

٠.٨٣١	٠.٨٢٤	ضغوط العلاقات الاجتماعية
٠.٨٢١	٠.٨٠٨	الضغوط الصحية
٠.٨٣٦	٠.٨٢٣	الضغوط الاقتصادية
٠.٨٥٧	٠.٨٣٩	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

(٨) قام الباحث بوضع مفتاح لتصحيح المقياس، وفيه يطلب من القائم بالفحص الإجابة على كل بعد بما يلي:

دائماً = (٣) درجات، أحياناً = (٢) درجات، نادراً = (١) درجة.
وعلى هذا فالدرجة العظمى = (١٥٠) درجة، والدرجة الصغرى = (٥٠) درجة.

ب- البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي: (إعداد/ الباحث)

(١) تعريف البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي:

عرفه الباحث إجرائياً بأنه: "موقف تعليمي يمكن من خلاله مساعدة المراهق الذي يعاني من بعض الضغوط النفسية علي إدراك قدراته واستعداداته وبالتالي تعديل سلوكه وفهم أعمق لذاته من خلال التعرف علي جوانب القوة والضعف في شخصيته بما يمكنه من القدرة علي مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها لتمكينه في النهاية لإصدار أحكام صائبة تساعده في حل مشكلاته بما يحقق له رضا واستقرار وتوافق نفسي".

(٢) مصادر إعداد البرنامج:

اعتمد الباحث في إعداد البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوي تحقيق الذات، على عدة مصادر منها:

- الإطار النظري للدراسة والذي تم عرضه في هذه الدراسة.
- الدراسات العربية والأجنبية السابقة والتي أمكن للباحث الحصول عليها، والتي تناولت فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية المعدة لهذه الفئة من أفراد العينة والتي تحاول قدر الإمكان التخفيف من حدة الضغوط النفسية.

(٣) أهداف البرنامج:

يهدف هذا البرنامج إلى خفض الضغوط النفسية لدي المراهقين. هذا وتتعدد أهداف البرنامج سواء من حيث نظرته إلى كيفية إكساب المراهقين لمجموعة من الأفكار العقلانية بدلا من الأفكار اللاعقلانية أو إلى تحسين تقديرهم لذواتهم، وبصورة عامة هناك هدف عام وأساسي يرنو إليه هذا البرنامج تمثل في:

خفض الضغوط النفسية لدي المراهقين، مما يساهم في تحسين تقدير الذات لديهم، ويجعل منهم أفراد متوافقين اجتماعيا، من خلال تقديم بعض التدريبات والفنيات الإرشادية والعلاجية التي تساعد على تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- رفع كفاءة المراهقين الذين يعانون من مشكلات في التوافق الاجتماعي والتخفيف من المشكلات التي تواجههم قدر الإمكان.

- مساعدة المراهقين على تخطي الضغوط النفسية (الأسرية- المدرسية- العلاقات الاجتماعية- الصحية- الاقتصادية) بطريقة سهلة وميسرة، وتقديم التدريبات الإرشادية التي تساعد على تحقيق ذواتهم.
- تدريب المراهقين على تنظيم أفكارهم وإدراك حقيقة ذواتهم.
- توفير أكثر من احتمال لحل المشكلات في المواقف الاجتماعية التي يتدرب عليها المراهقين أثناء الجلسات الإرشادية المتضمن في البرنامج المستخدم في الدراسة.

(٤) أهمية البرنامج:

تمثل مرحلة المراهقة فترة من التوترات النفسية التي تحتاج إلى توجيه وإرشاد خاصة إذا كان المراهق يعاني من ضغوط نفسية، مما يستوجب مساعدة علي خفض تلك الضغوط حتى يستطيع إقامة علاقة اجتماعية مشبعة مع الآخرين لتحقيق ذاته وتحقيق التوازن الانفعالي والاجتماعي.

هذا وتمثلت أهمية البرنامج الحالي في الجانب التطبيقي في عدة جوانب على الوجه التالي:

- توفير نموذج لبرنامج إرشادي لتعليم المراهقين كيفية مواجهة الضغوط التي تواجههم بطريقة أكثر عقلانية.
- تقديم خلفية علمية لموضوعات التدريب الإرشادي تتلاءم واهتمامات وتطلعات عينة الدراسة من المراهقين.

(٥) الأسلوب الإرشادي المتبع في تطبيق البرنامج:

اطلع الباحث على العديد من الكتابات العربية والأجنبية ونماذج للبرامج الإرشادية؛ وذلك لاختيار الأسلوب الإرشادي للبرنامج، منها على سبيل المثال لا الحصر: كما بدراسة: (محمد سغفان، ٢٠٠١؛ إيمان أحمد محمد علي أبو النور، ٢٠٠٩). هذا؛ وقد اتبع الباحث أسلوب الإرشاد الجماعي Group Counseling في تطبيق البرنامج الحالي، حيث يلعب الإرشاد الجماعي دوراً هاماً في التقليل من حدة تمرکز العميل حول ذاته ويوفر الفرصة لتحقيق الذات وإحراز المكانة والتقدير، مما ينمي الثقة في النفس وفي الآخرين ويقوي عاطفة اعتبار الذات واحترام الذات والشعور بالقيمة، ويكفل تصحيح وتعديل مفهوم العميل عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم الخارجي عموماً في اتجاه تقدير الذات والتحقق من قدراته، مما يزيد تقبله للآخرين وتقبل الآخرين له (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٢: ٣٣٥).

(٦) الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

استعان الباحث بالأدوات التالية في تطبيق البرنامج:

- محاضرات ومناقشات.
- لآب آوب.
- موسيقي هادئة.
- آمارين استرخاء.

(٧) فنيات البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي:

وقد استعان الباحث بالفنيات التالية في تطبيق البرنامج: المناقشة الجماعية، والمحاضرة، لعب الدور، والإفصاح الذاتي، والاسترخاء والنمذجة، الدحض، أسلوب حل المشكلات، التنفيس الانفعالي.

(٨) عدد وزمن جلسات البرنامج:

تكون البرنامج من (١٦) جلسة، لمدة (٨) أسابيع، وكل أسبوع عبارة عن جلستين، وكل جلسة مدتها (٤٥) دقيقة في النصف الاول من العام الدراسي (٢٠١١/٢٠١٢)، حيث أجري الباحث عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج القياس البعدي، ثم أجري القياس التتبعي بعد انقضاء شهر من تطبيق البرنامج، ويوضح الجدول التالي ملخص لجلسات البرنامج:

جدول رقم (٥)

عدد جلسات برنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي وأهدافه والفنيات المستخدمة والزمن المستخدم

رقم الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنيات المستخدمة	عدد الجلسات	زمن الجلسات
الأولى	جلسة تعارف عرض محتوى البرنامج	المناقشة الحث والتشجيع	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة
الثانية	شرح مفهوم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي طبقا لنظير ألبرت أليس Ellis، والتعريف به.	المناقشة الجماعية المحاضرة	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة
الثالثة	التأكيد على أهمية البرنامج المستخدم في هذه الدراسة، بتطبيق مبادئ نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي	المناقشة الجماعية المحاضرة	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة
الرابعة	كيفية إتباع الأسلوب التعليمي التقليدي (الشرح	المناقشة	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة

رقم الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنيات المستخدمة	عدد الجلسات	زمن الجلسات
	والتفسير والنمذجة). الكشف عن الأفكار غير العقلانية	الجماعية المحاضرة لعب الدور الإفصاح الذاتي	واحدة	دقيقة
الخامسة	تعريف أفراد الجماعة بمفهوم الحوار الذاتي، وتشجيعهم على تعديل حوارهم السلبي إلى حوار ايجابي للتدريب على الاسترخاء الذهني	الإفصاح الذاتي الاسترخاء الحث والتشجيع	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة
السادسة	خفض بعض المشكلات الانفعالية (القلق والخوف والانفعال) نتيجة للتعرض للضغط: (الأسرية)	المناقشة الجماعية لعب الدور النمذجة	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة
السابعة	خفض بعض المشكلات الانفعالية (القلق والخوف والانفعال) نتيجة للتعرض للضغط: (المدرسية)	المناقشة الجماعية لعب الدور النمذجة	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة
الثامنة	خفض بعض المشكلات الانفعالية (القلق والخوف والانفعال) نتيجة للتعرض لضغوط: (العلاقات الاجتماعية)	المناقشة الجماعية لعب الدور النمذجة	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة
التاسعة	خفض بعض المشكلات الانفعالية (القلق والخوف والانفعال) نتيجة للتعرض للضغط: (الصحية)	المناقشة الجماعية لعب الدور النمذجة	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة
العاشرة	خفض بعض المشكلات الانفعالية (القلق والخوف والانفعال) نتيجة للتعرض للضغط: (الاقتصادية)	المناقشة الجماعية لعب الدور النمذجة	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة
الحادية عشرة	الحد من الأفكار اللاعقلانية التي قد تؤدي إلى التوتر، وسرعة الغضب لدى الأفراد. التدريب على ممارسة بعض المهارات، التي قد تخفف من حدة الغضب.	الحض المناقشة لعب الدور.	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة
الثانية	مناقشة الأفكار غير العقلانية المؤدية للاضطرابات	لعب الدور	جلسة	٤٥

رقم الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنيات المستخدمة	عدد الجلسات	زمن الجلسات
عشرة	الانفعالية والسلوكية، وما يصاحبها من شعور بالعجز، وعدم قيمة الحياة	الدحض أسلوب حل المشكلات.	واحدة	دقيقة
الثالثة عشرة	أن يتعرف أفراد الجماعة علي مصادر هذه الأفكار اللاعقلانية. تبصير الباحث أفراد المجموعة التجريبية حول الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية مثل: (الزملء الأسرة الجيرة)	أسلوب حل المشكلة التنقيس الانفعالي لعب الدور.	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة
الرابعة عشرة	التعرف علي بعض الأفكار اللاعقلانية المسببة للضغوط النفسية وأثرها علي صحة وسلامة الجسم	الدحض الحث والتشجيع	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة
الخامسة عشرة	تنمية أسلوب حل المشكلة في المواقف الضاغطة المختلفة	المناقشة حل المشكلة الحث والتشجيع	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة
السادسة عشرة	ختام الجلسات تحديد موعد للقياس البعدي	المناقشة الحث والتشجيع	جلسة واحدة	٤٥ دقيقة

نتائج الدراسة:

١ - نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية في اتجاه القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية
في القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير مستوي
الضغوط النفسية للمراهقين

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
ضغوط أسرية	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي	١٠ ٠ ٠	٥٠.٥ ٠ ٠	٥٥ ٠ ٠	٢٠.٨٠٩	٠.٠١
ضغوط مدرسية	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي	١٠ ٠ ٠	٥٠.٥ ٠ ٠	٥٥ ٠ ٠	٢٠.٨٠٩	٠.٠١
ضغوط العلاقات الاجتماعية	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي	١٠ ٠ ٠	٥٠.٥ ٠ ٠	٥٥ ٠ ٠	٢٠.٨١٢	٠.٠١
ضغوط صحية	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي	١٠ ٠ ٠	٥٠.٥ ٠ ٠	٥٥ ٠ ٠	٢٠.٨٠٣	٠.٠١
ضغوط اقتصادية	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي	١٠ ٠ ٠	٥٠.٥ ٠ ٠	٥٥ ٠ ٠	٢٠.٨٠٩	٠.٠١
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي	١٠ ٠ ٠	٥٠.٥ ٠ ٠	٥٥ ٠ ٠	٢٠.٨١٤	٠.٠١

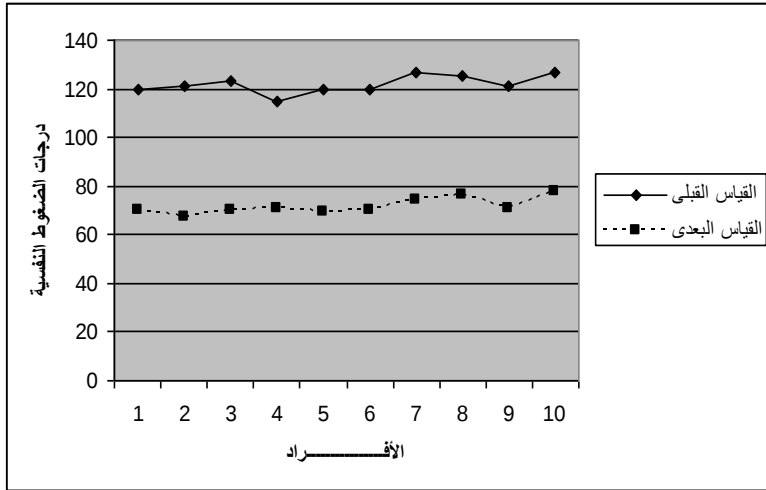
يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، على جميع أبعاد مقياس تقدير مستوي الضغوط النفسية للمراهقين والدرجة الكلية للمقياس في اتجاه القياس البعدي، مما يعنى انخفاض درجات أفراد المجموعة التجريبية وبالتالي تحسنهم بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية مقياس تقدير مستوي الضغوط النفسية للمراهقين.

وهكذا يمكن تفسير ما توصل إليه الباحث من نتائج بالنسبة للفرض الأول.

وتبين من تفاصيل نتائج هذا الفرض تفوق أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية للمراهقين والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يوضح أن أفراد المجموعة التجريبية اظهروا تحسنا واضحا بعد إجراء البرنامج العقلاني الانفعالي المستخدم في الدراسة في خفض الضغوط النفسية.

كما يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء المضامين والمصاحبات النفسية لمقياس الضغوط النفسية للمراهقين والأفكار العقلانية واللاعقلانية المستخدمة في الدراسة، والفنيات والخبرات والممارسات والأنشطة والاستراتيجيات المتضمنة في البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي المستخدم في الدراسة.



شكل (١)

الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس تقدير مستوي الضغوط النفسية للمراهقين

هذه النتيجة تشير إلى جدوى وفعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة، وتبنى الفرد فلسفة تحقق له مواجهة الضغوط الأسرية والمدرسية والعلاقات الاجتماعية والصحية والاقتصادية لدى أفراد المجموعة التجريبية في ضوء التحديد الإجرائي للضغوط النفسية للمراهقين.

وهذه نتيجة تشير إلى جدوى وفعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي المستخدم في الدراسة في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتفيد هذه النتيجة في أن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من مناشط وخبرات البرنامج الإرشادي المستخدم وعوائده النفسية التي كانت ذات الأثر الواضح في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين.

وقد تتضمن البرنامج الإرشادي استخدام فنية إعادة البناء المعرفي الذي ساعد أفراد المجموعة التجريبية على تعديل أسلوب ومحتوى معتقداتهم وأفكارهم اللاعقلانية الخاطئة إلى معتقدات وأفكار إيجابية تساعد على مواجهة الضغوط النفسية والتعامل مع الأحداث والمثيرات البيئية المتباينة بشكل فعال، كما تساعد على تفسير المواقف المختلفة الضاغطة منها بصورة أفضل، وما يتبع هذا من نتائج انفعالية سلوكية مرغوبة. هذا؛ إلى جانب استخدام الباحث لفنيات المناقشة الجماعية والمحاضرة ولعب الدور، الإفصاح الذاتي، الاسترخاء، النمذجة، الدحض، أسلوب حل المشكلات إلى جانب التنفيس الانفعالي، وتأثير هذه الفنيات في إعادة البناء المعرفي خاصة في الإحساس بالضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة مما يؤكد على ضرورة الاهتمام بالمكون أو الجانب المعرفي عند التعامل ومواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين.

ولا شك أن استخدام نموذج الـ Ellis في ممارسة إعادة البناء المعرفي كان له الأثر الفعال في تدريب أفراد المجموعة التجريبية على تقدير الانفعالات السالبة والموجبة الخاصة بالضغوط، وكانت الباحث تقدم لأفراد المجموعة التجريبية في كل جلسة نماذج لمواقف مختلفة حدثت معهم، موضحين أفكارهم في تلك المواقف وتشارك أفراد المجموعة التجريبية في دحض وتقنيده الأفكار وتبصير أفراد العينة بوضع البدائل الأنسب في حل المشكلات المسببة للضغوط النفسية لديهم، وهذه الخبرات تساعد على الإفصاح الذاتي عن المشاعر والأفكار خاصة الأفكار المسببة للضغوط النفسية. كما تعد فنية الاسترخاء تعد أساسية في مواجهة الضغوط وأسبابها، تم تدريب أفراد المجموعة على هذه الفنية والتعرف على الفروق بين العضلات المشدودة والمسترخية

والتدريب على الاسترخاء خلال فترة تطبيق البرنامج أدت إلى تحسن ملحوظ لأفراد المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على استراتيجيات وفتيات البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي المستخدم في الدراسة. وترجع هذه النتيجة في مجملها إلى عوائد ونتائج انتظام أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي المستخدم في الدراسة، حيث كانت الفتيات المستخدم ذات معنى ومغزى في حياة هؤلاء الأفراد مما جعلهم أكثر مرونة وأكثر حرصا علي الاستفادة الكاملة من فنيات البرنامج المستخدم والتي تضمنت المحاضرات والمناقشات، أي جانب أسلوب الحوار، ولعب الدور والنمذجة والدحض والإفصاح الذاتي والتنفيس الانفعالي عن مشاعرهم وأحاسيسهم في أعمال وتصرفات تلقائية بحيث يصبحوا أقل توترا في التعبير عن ذواتهم ومشاعرهم في المواقف والمجالات الحياتية، وهي خبرات وممارسات تعمل على تعزيز شعور أفراد العينة بالقوة والجدارة والتصميم لدى أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج العقلاني الانفعالي، وهي خبرات وممارسات يمكن توظيفها في إقامة علاقات وتفاعلات وانخراطات اجتماعية مع المحيطين من الأقران يسودها الود والهدوء والاستقرار والتوافق النفسي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من على سبيل المثال لا

الحصر: محمد سعفان, ٢٠٠١؛ دانييل ويافوني Ziegler, Daniel, J;

Bannerman, Anne, M., Leslie, Yvonne, ٢٠٠٣؛ بانيرمان

M. (٢٠٠٥).

٢- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط النفسية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٧)

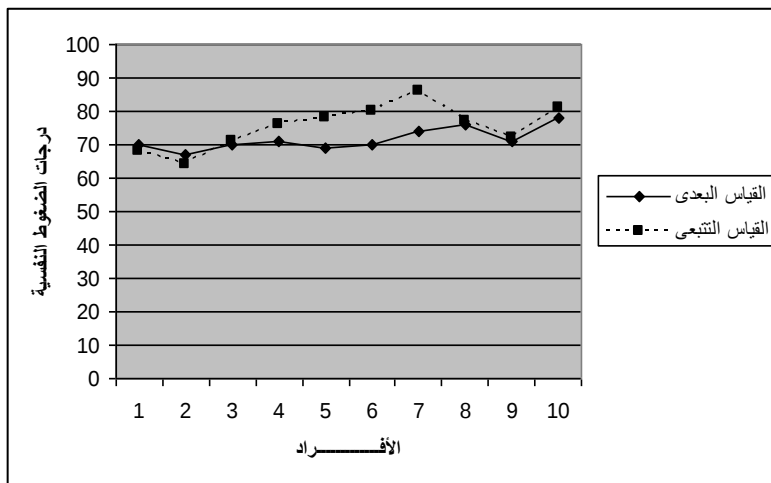
دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية للمراهقين

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
ضغوط أسرية	الرتب السالبة	٥	٣.٠٠	١٥	٠.٩٠٥	غير دالة
	الرتب الموجبة	٤	٧.٥٠	٣٠.٨٢٧		
	التساوي	١				
ضغوط مدرسية	الرتب السالبة	٤	٣.٢٥	١٣	٠.٥٤١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	٤.٠٠	٨		
	التساوي	٤				
ضغوط العلاقات الاجتماعية	الرتب السالبة	٤	٤.٥٠	١٨	٠.٩٨١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٦	٦.١٧	٣٧		
	التساوي	٠				
ضغوط صحية	الرتب السالبة	٥	٥.٨٠	٢٩	٠.١٥٩	غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	٥.٢٠	٢٦		
	التساوي	٠				
ضغوط اقتصادية	الرتب السالبة	٤	٤.٨٨	١٩.٥	٠.٨٢٧	غير دالة
	الرتب الموجبة	٦	٥.٩٢	٣٥.٥		
	التساوي	٠				
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	٢	٤.٧٥	٩.٥	١.٨٤١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٨	٥.٦٩	٤٥.٥		
	التساوي	٠				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، على

جميع أبعاد مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية للمراهقين والدرجة الكلية للمقياس، مما يعنى استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة.

والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى للدرجة الكلية لمقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية للمراهقين.



شكل (٢)

الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى للدرجة الكلية لمقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية للمراهقين

وهكذا يمكن تفسير ما توصل إليه الباحث من نتائج خاصة بالفرض الثاني والذي ينص على عم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياس البعدى والتتبعى على مقياس الضغوط النفسية للمراهقين المستخدم في الدراسة الحالية.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تبدو أمرا طبيعيا في ضوء ما يتضمنه البرنامج من فنيات واستراتيجيات وأساليب وتدريبات - وما أبداه الباحث في فترة المتابعة والتي تم من خلالها تأكيد الخبرات والمهارات والأنشطة والفنيات والممارسات التي يتضمنها البرنامج المستخدم موضع الاهتمام من الدراسة الحالية، وهي مشاعر وخبرات وممارسات أدت على زيادة تقبلهم لأنفسهم وشعورهم بذواتهم والتفاعل والالتزان الانفعالي والشعور بالثقة وتحقيق الذات.

وهذه النتيجة تعد منطقية وتتفق مع الفروض التي عرضها اليس Ellis (١٩٧٣) والمتعلقة باستمرار أثر الإرشاد العقلاني الانفعالي من خلال فنياته التي تستمر ميكانيزمات يستخدمها الفرد في مواقف حياته المختلفة ومنها الدحض - الإقناع - التنفيس الانفعالي، وقد استخدم الباحث تلك الجلسات الإرشادية مما كان له الأثر الفعال في تعديل المعتقدات والأفكار اللاعقلانية وتقنيدها لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد أصبحت تلك المعتقدات والأفكار أكثر واقعية بعد جلسات الإرشاد المستخدمة في البرنامج مما أدى إلى خفض الضغوط والاضطرابات النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين بعد تطبيق البرنامج وحتى فترة المتابعة.

ويرجع الباحث استمرار نجاح البرنامج بعد تطبيق البرنامج واستمرار أثره بعد فترة المتابعة، لأن المراهق يواجهه مرحلة صعبة وخطيرة وهي مرحلة المراهقة - وهم في أمس الحاجة إلى العون والمساعدة من حيث الضغوط النفسية، وقد اتضح لهم من خلال تطبيق البرنامج إجابة لبعض التساؤلات التي سببت لهم العديد من المشكلات النفسية والانفعالية والنفسية.

ويرى الباحث أن نجاح البرنامج المستخدم يؤكد فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي، وأن هذه النتيجة تعد طبيعية في ضوء ما تتضمنه البرنامج من فنيات في ضوء ما أبداه أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت فنيات البرنامج الإرشادي من تفاعل وتعاون وحرص على حضور الجلسات الإرشادية، انعكس أثره على استخدامهم لفنيات البرنامج في مواقف حياتهم الواقعية وبمتابعة الباحث لهم بعد إجراء البرنامج وحتى فترة المتابعة، كما أنها تعد نتيجة طبيعية في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحوث والدراسات السابقة أمثال دراسات كل من على سبيل المثال لا الحصر: (دانييل ويافوني، Ziegler, Daniel, J; Leslie, Yvonne, ٢٠٠٣؛ إيمان أحمد محمد علي أبو النور، ٢٠٠٩).

توصيات الدراسة:

- تتضمن هذه التوصيات والتطبيقات التربوية ما يلي:
- ١- القيام بدراسات مسحية لتحديد المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية التي يعاني منها المراهقين، وتصنيف هذه الاضطرابات بغرض تقديم البرامج الإرشادية لتعمل على خفض هذه الاضطرابات.
 - ٢- العمل على توفير الخدمات النفسية وتعميمها في صورها الإرشادية والتشخيصية والوقائية في مختلف المدارس، للمراهقين، بهدف مساعدتهم على التخلص مما يواجهونه من احباطات واضطرابات نفسية تعيقهم عن تحقيق مستوى من الصحة النفسية والتوافق النفسي السليم لهم، وتساعدهم علي تحقيق ذواتهم.
 - ٣- تقديم الدورات والبرامج التدريبية الإرشادية للأخصائيين/ الأخصائيات بالمؤسسات التعليمية، التي تعمل على زيادة وتعزيز فرص ومجالات

التعامل والتفاعل مع المراهقين على أسس علمية, من خلال التعرف على الخصائص والمعدلات النمائية لهذه المرحلة, وما يواكب هذه المرحلة من مشكلات نفسية وسلوكية وانفعالية

٤- ضرورة أن تنتبه وسائل الإعلام لعدم تقديم الأفلام أو المسلسلات التي تثير في نفوس المراهقين الإحساس بالعجز وعدم القيمة واللامبالاة, خاصة مع الظروف السياسية والاقتصادية الصعبة التي يمر بها المجتمع هذه الأيام.

٥- أن ينتبه الآباء والأمهات لاحتياجات الابن في سن المراهقة وطرق التعامل معه ومع أفكاره, ومناقشتها معه بروح المودة والاحترام, لا بروح التهكم والسخرية, خاصة عندما يعاني من ضغوط معينة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أشرف أحمد عبد القادر (٢٠٠٠). التوكيدية بين الإذعان والعدوانية في ضوء اختلاف إدراك الأبناء للسلطة الأبوية "دراسة مقارنة لدى عينة من المراهقين في الريف والحضر" (بناء الإنسان لمجتمع أفضل). المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. ص ص ٣١٣-٣٤٧.
- السيد السمدوني (١٩٩٠). إدراك المتفوقين عقلياً والاحترق النفسي في الفصل المدرسي: "بعض المتغيرات النفسية والبيئية". المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس، القاهرة. الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- انتصار يونس (١٩٧٤). السلوك الإنساني. القاهرة: دار المعارف.
- إيمان أحمد محمد علي أبو النور (٢٠٠٩). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي وعلاقته بتحقيق الذات. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة بني سويف.
- جهاد محمود علاء الدين (١٩٩٩). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى عينة من المراهقات الأردنيات. رسالة دكتوراه. معهد الدراسات والبحوث التربوية. جامعة القاهرة.
- حسين محمد حسن (١٩٩٤). الانتماء للمدرسة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

- راوية محمود حسن (١٩٩٦). النموذج النسبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات. مجلة علم النفس. العدد (٣٩). القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- س. هـ. باترسون (١٩٨١). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة: حامد عبد العزيز الفقي، الكويت: دار القلم.
- طلعت منصور وفيولا البيلاوي (١٩٨٩). كتيب تعليمات قائمة الضغوط النفسية للمعلمين. دليل للتعرف علي الصحة النفسية للمعلمين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث: "منهج وأساليب علاجه". سلسلة عالم المعرفة. العدد (٢٣). الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- عبد اللطيف يوسف عمارة (١٩٨٥). العلاج العقلاني الانفعالي لبعض الأفكار الخرافية لدي طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة عين شمس.
- عصام عبد اللطيف عبد الهادي (١٩٩٧). اثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض العدوانية لدي المراهقين. رسالة دكتوراه. كلية الآداب. جامعة القاهرة.
- كريمان عويضة منشار (١٩٩٩). الضغط النفسي في علاقته بدافعي الإنجاز والتواد لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. العدد ١٠. السنة السابعة. كلية التربية. جامعة عين شمس.
- محمد أحمد سعفان (٢٠٠١). فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم علي المعني في خفض الغضب كحالة

وسمة لدي عينه من طلبة الجامعة "دراسة مقارنة"
مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس. ع ٢٥.
ج ٤. ص ص ١٦٩-٢٢٩.

- نبيلة عبد الفتاح محمد (٢٠٠٥). فاعلية برنامج في الإرشاد العقلائي
الانفعالي لتحسين مستوى الصحة النفسية لدى
عينة من المراهقات، رسالة ماجستير، كلية التربية،
جامعة عين شمس.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Bannerman,-Anne-Morris (2005). Conversations With Young People In Rural And Remote Places: Transforming The Emerging Self, Adolescence, San Diego. V. 40 N. 158, P. 355.
- Blankstein,-Kirk-R; Lumley,-Crystal-Hillis; Crawford,-Alison(2007).Perfectionism,Hopelless-ness, And Suicide Ideation: Revisions To Diathesis-Stress And Specific Vulnerability Models, Journal- of Rational- Emotive- and- Cognitive-Behavior-Therapy. Vol 25(4) Pp. 279-319.
- Boelen,-Paul-A; Kip,-Hanneke-J; Voorsluijs,-Jeanine-J; Van-Den-Bout,-Jan (2004).Irrational Beliefs And Basic Assumptions In Bereaved University Students: A Comparison Study. Journal- of Rational- Emotive- and- Cognitive-Behavior-Therapy. Vol 22(2) Pp. 111-129.
- Corey, Gerald (1997). Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy. 5 Th Ed.) Pacific Grove, Ca: Brookcl Cole.

- Ellis, Albert (1973). Rational- Emotive Therapy, C. H. (1980) Theories Of Counseling And Psychotherapy, (3rd. Ed), New York: Harper And Row Publishers.
- Ellis, Albert (1974). Rational- Emotive Therapy. New York: Mcgraw- Hill.
- Ellis, Albert (1979). Rational Emotive Therapy. (In) Corsini, R. (Ed) Current Psychotherapies. (2 Nd Ed.) Itasca: Peacock Publishers. Pp 158-229.
- Ellis, Albert (1994). Post Traumatic Stress Disorder (PTSD): A Rational Emotive Behavior Therapy. Journal Of Rational Emotive And Behavior Therapy, 12, 1, 3-25.
- Gearald, B. , (1995). Stress Facts Cambridge, Dandiest Publishing.
- Hong,-Li (2006). Self-Transcendence Meaning Of Life Moderates In The Relation Between College Stress And Psychological Well- Being, Acta- Psychologica-Sinica. Vol 38 (3) Pp. 422-427.
- Patterson. C, H. (1986). Theories & Counseling And Psychotherapy (4th Ed). New York: Harper & Row Publishers.
- Schnur, M, Lohman, B (2008). How Much School Matter? "An Examination Of Adolescent Dating Vidence Perpetration", Journal Of Youth And Adolescence, Vol(37), Pp. 266-283.
- Scotte Oddie (2000). Coping With Stress And Health Psychology.
- Swearing, E., & Cohen, (1985). Life Event And Psychological Distress A Prospective Study Of Young Adolescents, Journal Of

**Developmental Psychology, Vol(21),
No. 6.**

- **Wilde, Jerry (1998). Rational Counseling With School–
Aged Populations: A Practical
Guide. A celebrated Development,
Bristol, Pennsylvania.**
- **Ziegler,-Daniel-J; Leslie,-Yvonne-M(2003). A Test Of
The ABC Model Underlying
Rational Emotive Behavior Therapy,
Psychological-Reports. Vol 92(1)Pp.
235-240.**