

## فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك

د. رانيا الصاوي عبده عبد القوي  
جامعة تبوك

The study aimed at designing a program guide collective to reduce stress and irrational thoughts and improve the level of life satisfaction for students University of Tabuk, based on rational and emotional therapy techniques.

To fulfill the objectives of the research, the experimental method was used: applied on (30) students, their ages: (18-21) years, The researcher used this tools for the study:

Measure life situations.

Scale irrational thoughts.

Measure to improve the level of satisfaction with life

1- Indicative Programme prepared by the researcher.

The main results of the study showed the following:

- There are effectiveness of the program indicative adopted the techniques of treatment rational emotive in reducing stress and irrational thoughts and improve the level of life satisfaction.

- There are extended after the program to after its application two months since there were no statistically significant differences between the application dimensional applications (The Longitudinal approach).

In the light of the results, the researcher suggested some recommendations.

**Keywords:** Rational and emotional therapy. Psychological pressure. Irrational thoughts. The level of life satisfaction.

هدفت الدراسة لبناء برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا

عن الحياة لطالبات جامعة تبوك استنادا على فنيات العلاج العقلائي الانفعالي

واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة بلغت (30) طالبة من جامعة تبوك قسمت إلى مجموعتين (تجريبية

وضابطة). تراوحت أعمارهن بين (18-21) سنة، طبق عليهن مقياس مواقف الحياة الضاغطة، مقياس الأفكار اللاعقلانية،

مقياس تحسين مستوى الرضا عن الحياة، البرنامج الإرشادي إعداد/ الباحثة، وخلصت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي

الذي اعتمد على فنيات العلاج العقلائي الانفعالي في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا

عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، كما امتد اثر البرنامج لبعده تطبيقه بشهرين حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين

التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي، وتمت مناقشة النتائج وسرد عدد من التوصيات في ضوء الإطار النظري للدراسة

شباب اليوم هم حاضر الأمة ومستقبلها، وتقع على عاتقهم مسؤوليات كثيرة للنهوض بالمجتمع، وبذلك يتحتم على المهتمين بالأمر أن تولي المرحلة الجامعية الاهتمام، وبالتالي فتتقيد الشباب الجامعي وتدريبهم وتأهيلهم نفسياً يساعدهم على المضي في الحياة بخطي ثابتة؛ بحيث تكون شخصياتهم سوية من الناحية النفسية، ويمكنهم مواجهة صعاب الحياة ومتطلباتها بطريقة عقلانية، دون اللجوء إلى الأفكار الهدامة للذات، أو التي تؤدي في النهاية إلى كثير من الاضطرابات النفسية: كالقلق، والاكتئاب، والإحساس المرتفع بالضغط، وغيرها.

وهنا يأتي دور الإرشاد النفسي، وتحديد الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، والذي يعتمد على استخدام العقل والمنطق في الإرشاد، والمنطق والعقل من أهم أدوات النفاهم مع الشباب، وهم في أمس الحاجة لدحض أفكارهم ومناقشتها مع من يثقوا به، حتى يصلوا إلى بنية معرفية سليمة تؤهلهم للتوافق مع الحياة وأحداثها المتلاحقة والمستمرة.

والطالبات في المرحلة الجامعية من أكثر الفئات عرضة لتبني أفكاراً غير عقلانية، وذلك لطبيعة مرحلتهم العمرية من حيث توسيع شبكة علاقاتهم الاجتماعية عن ذي قبل، والاختلاط بالزميلات، والانفتاح الأكثر على العالم الخارجي بخبراته وأحداثه؛ وبطبيعة هذه العلاقات تكتسب العديد من الأفكار التي قد تكون غير منطقية ولا عقلانية، هذا إلى جانب تعرضهن لأحداث الحياة المتلاحقة والمستمرة، وقد تقف عاجزة أمام ضغوطها، وتقودها أفكارها غير العقلانية إلى زيادة تأثير هذه الضغوط، والتي تؤدي بدورها إلى ترسيخ هذه الأفكار، مما يزيد المشكلة تعقيداً.

وقد أكدت العديد من الدراسات النفسية على انتشار الأفكار اللاعقلانية في مختلف المجتمعات سواء الغربية أو العربية بين طلاب الجامعة (حسن والجمالي: 2003، الصائغ:2004، العلي بك:2004، العويضة:2008)، ولا نستطيع أن نغفل التأثير السلبي للأفكار اللاعقلانية الذي قد يصل إلى معاناة الفرد من الاضطراب النفسي والعقلي نتيجة هذه الأفكار التي تشكل البناء المعرفي للفرد، وهناك العديد من الباحثين (Anderson,2000، Saracho,2002، Scott and Watson,2004,Crosby,2003:291) الذين أشاروا لفاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الذي يحمي الفرد من الاضطرابات، وذلك عن طريق مهاجمة الأفكار أو المعتقدات اللاعقلانية التي تؤثر على إدراك الفرد لذاته وللآخرين، وتتبعس إيجابياً على مستوى الرضا عن الحياة.

كما تعد الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيداً في عصرنا، وأصبحت سمة العصر الحاضر عامة، وسمة الشباب الجامعي خاصة، وهذا ما أكدته (Constance,2004:515) حيث أن الشباب الجامعي يواجه الكثير من المشكلات والتحديات في طريق تحقيق أهدافه، وتلبية احتياجاته من أجل الوصول إلى تحقيق قدر كاف من الرضا عن الحياة.

من هنا جاء اهتمام الدراسة بمحاولة خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لتحسين مستوى الرضا عن الحياة لعينة من طالبات جامعة تبوك باستخدام فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي.

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

جاءت مشكلة الدراسة انطلاقاً مما تعانيه طالبات اليوم من الاضطرابات النفسية وعدم القدرة على التوافق مع الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية، والتي تتمثل في: الضغوط الأسرية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط الشخصية، والضغوط الناتجة عن العلاقات الاجتماعية، وهناك الأحداث الرئيسية الصادمة، التي لا تستطيع الفتاة مواجهتها، وهي في كثير من الأحيان أمور حتمية لا تستطيع تغييرها ولا التحكم فيها، وكل ما يمكنها فعله هو التحكم في انفعالاتها، وتعلم الطرق والأساليب الفعالة والمجدية لتخفيف حدة هذه الانفعالات، والتي قد تساعد في تقليل أو تفادي تأثيرها السلبي، وتتبنى كثير من الطالبات أفكاراً غير منطقية وغير عقلانية، واعتماداً عليها يستخدمن أساليب مواجهة غير مناسبة، فيقعن

تحت وطأة ضغوط أحداث الحياة، ويؤدي بهن إلى كثير من الاضطرابات الانفعالية، والمشكلات النفسية بل والصحية أيضاً، وبالتالي إذا تم تعديل تلك الأفكار اللاعقلانية التي تتبناها الطالبات ويعتقدن أنها صواب إلى أفكار أكثر عقلانية وأكثر منطقية؛ وذلك من خلال برنامج يعتمد على الإرشاد العقلاني الانفعالي لتنمية أساليب المواجهة لدى طالبات الجامعة، واعتماداً على ذلك قد تستطعن مواجهة أحداث حياتهن بطريقة أكثر منطقية وعقلانية، من هنا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على التساؤل الرئيس التالي:

**ما مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية؟**  
وينبثق من التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق على مقياس مواقف الحياة الضاغطة بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
2. هل توجد فروق على مقياس الرضا عن الحياة بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
3. هل توجد فروق على مقياس الأفكار اللاعقلانية بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
4. هل توجد فروق على مقياس مواقف الحياة الضاغطة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج؟
5. هل توجد فروق على مقياس الرضا عن الحياة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج؟
6. هل توجد فروق على مقياس الأفكار اللاعقلانية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج؟
7. هل توجد فروق على مقياس مواقف الحياة الضاغطة لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة وبعد مرور فترة المتابعة؟
8. هل توجد فروق على مقياس الرضا عن الحياة لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة وبعد مرور فترة المتابعة؟
9. هل توجد فروق على مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة وبعد مرور فترة المتابعة؟

#### أهمية الدراسة:

برزت أهمية الدراسة من الناحية النظرية والتطبيقية كما يلي:

#### • أهمية نظرية:

1. تكمن أهمية الدراسة الراهنة في أهمية الموضوع الذي تتناوله فالضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية موضوع اهتمام وعناية الكثير من الباحثين والمتخصصين في مراكز الصحة النفسية والإرشاد النفسي، حيث أشار بعض الباحثين بدراسة العوامل التي تؤدي إلى الضغوط النفسية وتأثيراتها على الرضا عن الحياة مثل دراسة كل من: (سعفان:2001، الهيل:2002، مصلح:2003، المجدلوي:2005).
2. تعد الطالبات في مرحلة الجامعة أكثر عرضة للتأثيرات الخارجية، وأكثر انخراطاً وانفتاحاً على العالم الخارجي فهن يواجهن الأحداث الحياتية مستعنين بخبرتهن المحدودة وخبرات من هم في نفس مرحلتهم العمرية، وقد يتبنين أفكاراً غير عقلانية لا تفيدهن في مواجهة مثل هذه الأحداث، وينتهي بهن الأمر إلى ما نجده من اضطرابات نفسية من قبيل الاكتئاب، والقلق، وأمراض اجتماعية كالعنف، والجريمة، والإدمان، وغيرها...؛ فإذا عدلت هذه الأفكار غير العقلانية لديهن واكتسبن أفكاراً أخرى أكثر عقلانية ومنطقية قد تعدل طرق مواجهتهم لأحداث الحياة الخارجية وتخفف من حدة الضغوط النفسية الناتجة عنها، فقد يصلن إلى الاستقرار النفسي الذي يجعلهن راضيات عن حياتهن، سعداء، متفائلات.

3. تعد جودة الصحة النفسية والاستقرار النفسي والوصول إلى الراحة النفسية، هي الهدف الأسمى لعلم النفس، وتحديداً علم النفس الإيجابي، والذي يهدف إلى تنمية جوانب الشخصية الإيجابية مثل: الرضا عن الحياة، حب الحياة، السعادة، التفاؤل، وبالتالي فإن دراسة مثل هذه المتغيرات وتطويرها يؤدي إلى التمتع بصحة نفسية جيدة.

#### • أهمية تطبيقية:

1. تعديل الأفكار غير العقلانية لدى عينة الدراسة من طالبات جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية.
2. تنمية أساليب مناسبة وفعالة لمواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية.
3. تنمية الجانب الإيجابي من شخصية الطالبات.
4. الاستفادة من نتائج الدراسة وتوظيفها في مجموعة من التوصيات والمقترحات التربوية التي تتوصل إليها الدراسة الحالية من خلال حث العاملين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية ووسائل الإعلام والقائمين على توجيه ورعاية الطلبة في إدارة الجامعات والمؤسسات الحكومية والخاصة التي تهتم بشئون الطلبة.
5. من خلال استعراض الدراسات السابقة والبحوث المتعلقة بالضغوط النفسية في المجتمع السعودي ندرة الدراسات المتعلقة بالبرامج الإرشادية، وبالتالي هناك حاجة ماسة لإجراء المزيد من البحوث والدراسات للتحقق من فاعلية الفنيات الإرشادية المستخدمة في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى طالبات جامعة تبوك.

#### أهداف الدراسة

سعت الدراسة لتحقيق هدف عام وهو التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي الذي اعتمد على فنيات العلاج

العقلاني الانفعالي في تحقيق الأهداف الآتية:

1. تعديل الأفكار غير العقلانية لدى عينة من طالبات جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية ممن تعاني من ضغوط نفسية، ويتبنوا أفكاراً غير عقلانية وغير راضيات عن حياتهن.
2. التعرف على تأثير البرنامج في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث الحياتية بعد التعرف على مصادر الضغوط وأساليب مواجهتهن وطرق التغلب عليها وتبصيرهن بالحلول البديلة التي تساعدهن على مواجهة مشكلاتهن المتعددة وإيجاد الحلول المناسبة لديهن.

#### مفاهيم الدراسة:

##### 1. البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي:

تناول الباحثون مفهوم البرنامج الإرشادي العقلاني (Thackery Harris, 2003:472)، (David et al., 2010:75، Boeree, 2006: \*، Flanagan & Flanagan, 2004:261) النفسي طور من قبل (Albert Ellis, 2004) ومعالجون نفسيون آخرون، تقوم النظرية على أن الأفراد يشتركون في غايتين أساسيتين هما: الحفاظ على الحياة، الإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم، وتتمثل العقلانية في التفكير بطرق تسهم في تحقيق هاتين الغايتين، أما اللاعقلانية في تشمل التفكير بطرق تعيق أو تمنع تحقيقهما، فالأفراد يشعرون بالضيق عندما يسعون لتحقيق بعض أهدافهم وتواجههم عوائق تحول دون ذلك فتتولد لدى الفرد معتقدات وأفكار قد تكون سلبية، مما ينشأ عن الأفكار السلبية والأفكار غير المنطقية مشاعر وسلوكيات لا تساعد على تحقيق هذه الأهداف، وهذا يشير إلى أن الاستجابات الانفعالية تقوم على التفسيرات الشخصية للأحداث وليس على الأحداث نفسها، وهناك بعض الخطوات التي تتبعها الباحثة في برنامجها الذي يقوم على الإرشاد العقلاني الانفعالي منها:

- الإقناع اللفظي والذي يهدف على إقناع الطالبات الجامعيات بمنطق العلاج العقلاني، حيث تستخدم فنية الدحض والحث، لدحض المشاعر السلبية الانهزامية المدمرة للذات والحث على التخلي عن المعتقدات اللاعقلانية.
  - تبسيط اثر الاهانة وهي فنية من فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي، وهي تساعد الطالبات على أن لا يأخذوا اهانات الآخرين بجدية مبالغ فيها ومساعدتهن على قبول الآخرين بطريقة ايجابية.
  - تفريع وتفتيس الانفعالات وخاصة الأشكال المتنوعة من الغضب والاستياء والغيط والعدوان الجسمي يكون له آثار ملطفة تعمل على تخفيف ونقص هذه الانفعالات مما تساعد الطالبات على تنمية القدرة لديهن في التحكم في الذات وضبط الغضب.
  - تدريب الطالبات على اختيار الطرق الايجابية لتغيير سلوكهن بأنفسهن، ويعمل العلاج العقلاني على تنمية مهارات القدرة على انتقاء السلوك المرغوب فيه اجتماعيا وذلك بواسطة توجيه الرغبة والإرادة.
  - تدريب الطالبات على ضبط النفس من خلال استخدام قدر ملائم من التحكم الذاتي المعرفي لضبط وإدارة الذات.
  - تنمية مهارات التعامل مع مصادر التهديد واستخدام استراتيجيات للمواجهة حتى يستطيعن التعامل مع الأشياء والناس بصورة أفضل وتزداد قدرتهن على ذلك مما يؤدي إلى تغيير السلوك فبدلا من الصراخ والوعويل من المشاحنات تقوم الباحثة بإرشاد الطالبات بتكتيكات توكيدية للذات بدلا من التعامل بصورة عدوانية.
  - تدريب الطالبات على تحويل الانتباه من خلال التحويل المعرفي أو تشتت الفكر عن الأشياء التي تؤدي إلى شعورهن بالضغوط النفسية.
  - إكساب الطالبات مجموعة من المعلومات والتعليمات التي تساعدن على فهم ما فعلن لإزعاج أنفسهن والعمل على زيادة فهمهن لأنفسهن ولسلوكهن بواسطة طرق معرفيه وسلوكية ملائمة قد تسهم في خفض اضطراباتهن الانفعالية.
  - خفض قابلية الطالبات للاستثارة بإيحاءات من الآخرين وان يجعلن لأنفسهن قدرة اكبر على التأثر بتفكيرهم القائم على أساس واقعي تجريدي واقل قدرة على التأثر بإيحاءات الآخرين.
  - تدريب الطالبات على اختيار نماذج السلوك الايجابية وتقليدها ووقف تقليد النماذج السلبية.
  - تدريب الطالبات على مهارة حل المشكلات وهي تساعدن على التخلص من اضطراباتهن الانفعالية جراء شعورهن بالنقص والدونية، كذلك التخلص من أفكارهن اللاعقلانية المدعمة لذلك.
  - تدريب الطالبات على فنية لعب الدور لإعادة البناء المعرفي لديهن وخفض مستوى المعتقدات اللاعقلانية تجاه بعض الأدوار الاجتماعية.
  - واجبات سلوكية منزلية في صورة برنامج توجيهي ايجابي نشط عن طريق التمرينات المرتبطة بالتخيل والتفكير والتصور وتكرار بعض المعلومات وحل بعض التمرينات الهادفة إلى الاستجابات العقلانية لتحل محل غير العقلانية والتي كانت السبب في شعورهن بالضغوط النفسية وعدم الرضا عن الحياة.
  - الباحثة بإتباعها فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي يقع عليها العبء الأكبر في مساعدة الطالبات على التعرف على أفكارهن اللاعقلانية الكامنة وراء انفعالاتهن المكدره ومساعدتهن على أن تحل محلها أفكار عقلانية لمساعدتهن على تغيير شعورهن بالضغوط النفسية من خلال استخدام بعض الفنيات منها: السيودراما والمحاضرة والمناقشة الجماعية والحوار الذاتي ومهارات الاسترخاء، الواجبات المنزلية.
- تتناول الدراسة الراهنة المفهوم الإجرائي لبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي بأنه برنامج مخطط ومنظم يتضمن مجموعة من الأنشطة والخبرات المحددة مرتبطة بجدول زمني معين يهدف إلى خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة تبوك.

## 2. الأفكار اللاعقلانية:

يرتبط الوجود الإنساني بقدرة الإنسان على التفكير، فقد ميز المولى سبحانه وتعالى بين الإنسان عن غيره من المخلوقات بقدرة هذا الإنسان على التفكير، وبالتالي بقدرته على خلافته في الأرض، ولا غرابة بان أطلق الفلاسفة القدامى على الإنسان بأنه كائن مفكر، فهناك سمات للأفكار العقلانية واللاعقلانية لا بد من الوقوف على السمات التي تتسم بها كل منها فأشار (Dryden, W, 2002) إلى السمات التي تتسم بها كل من الأفكار العقلانية واللاعقلانية.

- **أولاً: سمات الأفكار العقلانية:** إذا كانت الفكرة مرنة، وتساعد على تحقيق الهدف ومنطقية، وتؤدي إلى الصحة النفسية؛ فهي فكرة عقلانية.
- **ثانياً: سمات الأفكار اللاعقلانية:** إذا كانت الفكرة متطرفة تؤدي إلى الاضطراب النفسي، ولا تساعد على تحقيق وإنجاز الأهداف لأنها خاطئة غير منطقية.
- **أسباب الأفكار اللاعقلانية:**

إن أفكار الفرد ومعتقداته ليست موروثه، ولكنها مكتسبة ممن حوله، كالأسرة، والمجتمع الخارجي، أو نتيجة لتعامله العقيم مع البيئة، وترى الباحثة أن الأسباب الآتية قد تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد:

**العزلة الاجتماعية:** قد تساهم وبشكل كبير في تكوين الأفكار اللاعقلانية؛ حيث يفتقر الفرد للحكم أو للمعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته، وبالتالي في كثير من الأحيان قد تتسم شخصية الفرد المنعزل اجتماعياً ببعض الجمود الذي يمنعه من تقييم أفكاره التقييم السليم وفقاً لما يتفق مع الآخرين، وما ترتضيه الجماعة التي يحيا بها ويستمد منها الدعم والمساندة.

**الجمود الفكري:** اتصاف الأفراد بالجمود، وعدم الرغبة في تغيير أفكارهم، أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية، وأكثر مرونة ومنطقية؛ فيقع الفرد أسيراً للتفكير المنصلب الجامد، حيث يكون تفكيره مظلم يرى من خلاله جانب واحد للحياة، ولا يرغب في أن يغير فكره، ليرى الجانب الآخر.

**ثقافة المجتمع:** إذا ما انتشرت الأفكار اللاعقلانية في المجتمع، فإنها سوف تفرز الأفكار اللاعقلانية للأفراد، كما هو الحال في سيادة الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالسحر والشعوذة، وفي هذه الحالة يكون الفرد اللاعقلاني ضحية لبيئته، ويندرج تحت ذلك أيضاً أن يكون الفرد في أسرة متسلطة تفرض أفكارها غير العقلانية على الفرد فيما أن يتقبلها ويصبح غير عقلائي، أو يرفضها ويصبح مستكراً من الأسرة ومن المجتمع.

**تناولت الدراسة الراهنة مفهوم الأفكار اللاعقلانية** بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتميز بعدم الموضوعية، كابتغاء الحلول الكاملة والجديدة والمثالية المطلقة للمشكلات، والاعتمادية مقابل الاستقلالية، وابتغاء الكمالية المطلقة للذات والاستنتاجات السلبية - القبول والرضا المطلق من الجميع - القلق والانزعاج من المبالغة والتهويل في الأمور، والتشويه في إدراك أو فهم ما يحمله الناس عن الشخص والتعميمات السلبية التي تعيق الفرد عن التكيف السوي.

## 3. الضغوط النفسية:

نتيجة للتطورات التي طرأت على الحياة في شتى المجالات الاجتماعية، والثقافية، والتكنولوجية، والتي أدت في مجملها إلى تعقد الحياة، فقد أصبحت الضغوط النفسية من أهم الظواهر التي تنصدر مشكلات هذا العصر، سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن أسباب تتعلق ببيئة الفرد، أو أسباب تتعلق بالفرد نفسه، أو نتيجة لتفاعلات الفرد مع البيئة، وعند تناول مفهوم الضغوط نجد أن هناك تباين بين العديد من الباحثين في تناولهم للمفهوم قد يرجع إلى تباين الاتجاهات

النظرية التي يتبناها كل باحث، كما أن هناك من تحدث عن المفهوم في ضوء مصادر الضغوط مثل: (كاشف، 2001: 177، الخطيب وآخرون، 2002: 56، بيومي، 2003: 22، عبد الله، 2004: 115، عبد المعطي، 2006: 23)، وهناك من تحدث عن المفهوم في ضوء استجابة الفرد لهذه المثيرات مثل: (الخش، 2001: 4، عثمان، 2001: 96، تفاحة وحسيب، 2002: 226، إبراهيم وإبراهيم، 2003: 494)، وهناك من جمع بين الجانبين مثل: (بسيوني، 2004: 251، عبد الله، 2004: 115، العنزري، 2005: 22)، فهناك شبه اتفاق بين الباحثين على أنها مجموعة من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية التي تتسم بالديمومة، وتؤدي إلى الشعور بالتوتر، ويفقد الفرد من خلالها قدرته على التوازن، ويحاول البحث عن ردود أفعال من شأنها الإقلال من الشعور بهذه الضغوط، مما ينعكس سلباً على قدرته التوافقية.

كما أشارت دراسات كل من: (صقر، 2001: 2003، Coffman, Donna et al: 2003، Ben-Ezara, 2003، Chang, Edward et al, 2004، دخان: 2006، Denizl, 2006، عبد الخالق، الديب: 2007، علوان: 2008) التي تناولت الضغوط النفسية وتأثيراتها على الفرد في تدني مستوى الرضا عن الحياة وشعوره بالقلق والتوتر والغضب، وعلى الرغم من تعدد وتنوع مسارات حركة البحث العلمي في مجال الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، فإن الدراسات والبحوث العربية والأجنبية في هذا المجال لا تتناسب مع اتساع هذه الظاهرة النفسية على نطاق الشباب الجامعي.

فالضغوط النفسية هي مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة كما أشار كل من: (عسكر: 2000، جون بي: 2004، عبد المعطي: 2006، آل سعد: 2008، المطيري: 2010) والتي يتعرض لها الفرد في حياته تعمل على ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة في الموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية (تؤدي إلى فقدان قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة، ويفقده الأمل في المستقبل مما ينعكس على زيادة المشكلات الشخصية للفرد وقلة التحكم في سلوكه وانخفاض حيوية الفرد وإحساسه بالعجز وانعدام الكفاءة وشعوره بعدم القيمة)، وكذلك هناك تأثيرات للضغوط على الجوانب المعرفية متمثلة في: تدهور الذاكرة قصيرة وطويلة المدى، زيادة معدل الأخطاء، عدم القدرة على اختبار الواقع، نقص الموضوعية، واضطراب أنماط التفكير وعدم القدرة على حل المشكلات، كما تؤثر الضغوط على الجوانب السلوكية للفرد فتزيد مشكلات الكلام، نقص الحماس، انخفاض مستوى الطاقة، اضطراب عادات النوم، الشك وعدم الاطمئنان للأقارب والأصدقاء، تجاهل المعلومات الجديدة وعدم الثقة غير المبررة بالآخرين، اضطرابات فسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.

وهناك العديد من العوامل الداخلية (النفسية والشخصية) المرتبطة بدرجة الإحساس بالضغوط النفسية ومن أبرزها:

- **الإدراك والتفسير المعرفي:** يختلف مفهوم الضغط من شخص لآخر كما أشار كل من: (عسكر، 2003: 36، عبد المعطي، 2006: 56، المطيري، 2010: 48) لأنه يعتمد على الإدراك المعرفي للموقف من قبل الفرد، فالمعالم الموضوعية للأحداث تتأثر بالتفسيرات الذاتية للأشخاص، وهو ما يحدد التأثير النفسي لهذه الأحداث عندهم، ومهاراتهم لإدارة الضغوط والتعامل معها ووجهة نظرهم نحو العالم.
- **عوامل شخصية:** وهي التي تعمل كمصادر مقاومة أثناء الفترات الضاغطة، كما أوضح كل من: (عسكر، 2000: 132، عثمان، 2001: 219، عبد الله، 2004: 120، عواد، 2005: 45، عبد المعطي، 2006: 60) مثل: كفاءة الذات في التعامل مع المواقف الضاغطة غير المنتبأ بها، والصلابة النفسية وقوة الاحتمال للتغلب على المواقف الضاغطة نتيجة شعور الفرد بالقدرة على التحكم بالأحداث المحيطة.

كما أن هناك من العوامل الخارجية المرتبطة بالإحساس بالضغوط النفسية من أبرزها:

- **أحداث الحياة الصعبة:** فأى حدث يتطلب من الفرد إعادة التوافق يمكن أن يكون مصدرا للضغط ومن هذه الأحداث: الضغوط في بيئة العمل، الضغط القائم على أداء المهمة، الضغط القائم على الدور كما أشار كل من: (تفاحة وحسيب، 2002: 226، عبد الله، 2004: 115، عبد المعطي، 2006: 41)
- **العلاقات الاجتماعية:** فأى خلل في هذه العلاقات أو الفشل في مقابلة المتطلبات الاجتماعية يعرض الشخص لنتائج مؤلمة وغير سارة مثل: الخلافات الأسرية، حدوث الطلاق، حالات الوفاة، المضايقات اليومية سواء في مجال العمل أو المنزل كما أوضح كل من: (تفاحة وحسيب، 2002: 266، إبراهيم وإبراهيم، 2003: 501، بيومي، 2003: 24، عبد الله، 2004: 115، عبد المعطي، 2006: 40)
- **المتطلبات المادية:** حيث أنها تعد مطلبا أساسيا يسعى الفرد إلى لتوفيرها بشكل جيد، فالحرمان المادي أو الخسارة المادية هي احد مصادر الضغوط الخارجية.  
من منطلق الاهتمام بالصحة البدنية والنفسية للفرد تبرز الحاجة إلى معرفة أبعاد الضغوط، ليس فقط من اجل المواجهة الايجابية، بل من اجل التعامل الناجح إلى درجة التحكم الذي يحمل في طياته بعداً زمنياً أطول، ونتائج أكثر دواماً من حيث التأثير على الصحة العامة للفرد.  
وأشار الباحثون على مختلف اتجاهاتهم إلى الآثار السلبية للضغوط النفسية والتي تشمل جوانب متعددة تمتد من كيان الفرد نفسه بما تفرضه من آثار سلبية فسيولوجية ونفسية إلى سلوكه وعلاقاته الاجتماعية، وتظهر هذه الآثار في استجابات مختلفة يترتب عليها آثار سلبية مدمرة أحيانا ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم كما أشار كل من: (الخفش، 2001: 6، بيومي، 2003: 22، عبد الله، 2004: 115، تفاحة وحسيب، 2002: 267، إبراهيم وإبراهيم، 2003: 507)، وفيما يلي تصنيف للآثار الناجمة عن الضغط النفسي:
- **الآثار الفسيولوجية:** تشمل فقدان الشهية، ارتفاع ضغط الدم، تقرحات الجهاز الهضمي، اضطراب عملية الهضم، زيادة الأدرينالين بالدم، اضطراب الدورة الدموية، زيادة إفراز الغدة الدرقية، زيادة الكولسترول.
- **الآثار النفسية:** تشمل التعب، الإرهاق، الملل، انخفاض الميل للعمل، الاكتئاب، انخفاض تقدير الذات.
- **الآثار الاجتماعية:** تشمل إنهاء العلاقات، العزلة، الانسحاب، انعدام القدرة على تحمل المسؤولية، الفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.
- **الآثار السلوكية:** تشمل الارتجاج، زيادة التقلصات العضلية، اللعثة في الكلام، التغيير في تعبيرات الوجه، اضطراب عادات النوم، النسيان، الإهمال، عدم تحمل المسؤولية، إلقاء اللوم على الآخرين.
- **الآثار المعرفية:** تشمل اضطرابا وتدهورا في التركيز والانتباه والذاكرة، صعوبة في التنبؤ بالأحداث المستقبلية، سوء التنظيم والتخطيط، تداخل الأفكار.

ومن هنا جاء اهتمام الدراسة الراهنة لتدريب عينة من الطالبات الجامعيات على كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية بفاعلية، وتنمية أساليب مواجهة وإدارة الضغوط حتى لا يصابن بالأمراض الجسمية أو الاضطرابات النفسية أو السلوكية أو الأدائية التي تتعكس عليهن فيما بعد سلبيا في المجال المهني أو العائلي الأسري.

#### 4. الرضا عن الحياة:

مصطلح الرضا عن الحياة من المصطلحات الشائعة الاستخدام ويتكرر كثيرا في حياتنا اليومية والعديد من الدراسات والبحوث حاولت الكشف عن العوامل المحددة له، ومع ذلك فالدراسات التي اهتمت بدراستها لدى طالبات الجامعة كما أشارت كل من: ( Nadalet et al., 2005, Takahashi, 2011, Jorgenson, Sh. et al., 2011، شقورة، 1012) تعد

من الدراسات النادرة، وغالبية الدراسات في هذا المجال تناولت هذه المتغيرات لدى فئات معينة التي تعاني من مشكلات نفسية واجتماعية وجسمية.

قرر (Diener, et al.,2003) أن الحكم على مستوى الرضا عن الحياة يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته، وهذا المستوى المثالي ليس إجباريا بل هو علامة مميزة للصحة النفسية، حيث انه يرتبط بالحكم الشخصي للفرد ولا يرتبط ببعض الخصائص التي يعتقد أنها مهمة. والرضا عن الحياة يتيح للفرد الفرص الملائمة للإبداع كما أوضح (Fredrickson,2001) وتصبح أفكاره مرنة مما يتيح له القدرة على حل المشكلات العاصفة التي يقابلها، وكما أنه مرتبط بقدرة الفرد على الإحساس بالسعادة قصيرة وطويلة المدى.

وأشار كل من: ( Gilman, et al.,2005، Chen, et al.,2005، Gilman& Huebner,2006) أن شعور الفرد وتقديراته المعرفية لجودة حياته والذي ربما يعكس تقديره العام لنواحي معينة في حياته كالأسرة والذات والمجتمع. كما عرف ( عبد الخالق، الذيب، 2007: 102) الرضا عن الحياة بأنه التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي.

ورأى (تفاحة، 2009: 275) أن الرضا عن الحياة تعد سمة نفسية تتكون لدى الفرد سمة من خلال تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات، وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعته بما يقدم إليه والإحساس بالتقدير والاعتراف. اتضح من التعريفات السابقة أنها تتضمن الآتي:

- 1 -يعتمد على حكم الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره.
- 2 -يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية الحياة.
- 3 -ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية.
- 4 -يتعلق هذا التقدير أو الحكم بالحياة بشكل شامل وليس بقطاع محدد فيها.

لذا تناولت الدراسة الراهنة مفهوم الرضا عن الحياة بأنه حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكياته واستجاباته وتمثل في السعادة والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي والسعادة والقناعة.

#### الدراسات السابقة:

استمدت عملية استعراض الدراسات السابقة أهميتها عند مناقشة قضايا البحث العلمي المختلفة عامة وقضايا البحوث الاجتماعية بشكل خاص، من كونها مرجعية تمكن الباحثين من معالجة قضيتهم البحثية بناء على ما انتهى إليه الآخرون، كما يتم الاستفادة من نتائج البحوث التي ناقشت الموضوع ذاته أو الدراسات التي ناقشت قضايا حول الموضوع، لذا تناولت الدراسة أهم الدراسات ذات الصلة بالدراسة من حيث قضاياها، أهدافها، المناهج المستخدمة فيها وأهم النتائج التي استخلصتها.

تناولت دراسة (شقورة، 2012) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة الفلسطينية بمحافظات غزة، بلغت عينة الدراسة ( 600) طالب وطالبة من التخصصات العلمية والادبية، طبق عليهم استبانة المرونة النفسية من اعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة اعداد (الدسوقي، 1998)، وخلصت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما ان الطلبة الذين كان والديهم حاصلين على تعليم جامعي كانوا اكثر

سعادة، واكثر قناعة واستقرارا نفسيا واكثر رضاً عن حياتهم مقارنة بالطلبة الذين كان والديهم ذوي مستويات ادنى من التعليم.

سعت دراسة (Takahashi,2011) إلى التعرف على العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى الأفراد الذين يعانون من ضعف في الجهاز العضلي، وتكونت عينة الدراسة (136) فرداً مسجلين في مؤسسات رعاية المعاقين، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الدعم الاجتماعي ومقياس الرضا عن الحياة، وبينت نتائج الدراسة أن الأفراد المنتمين في عضوية جماعة / جمعية كان مستوى الرضا عن الحياة عندهم أعلى من غيرهم، بينما لم تظهر فروق في الرضا عن الحياة تعود إلى الأنشطة الوطنية أو الدعم الاجتماعي العقلي.

وقام (Jorgenson, Sh. et al.,2011) بالتعرف على مدى رضا الطلبة عن الحياة الجامعية وأثر ذلك على تحصيلهم الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (6065) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس رضا الطلبة عن الحياة الجامعية، واستبانته الخبرة الجامعية، وبينت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا لدى الطالبات كان أعلى منه لدى الطلاب، ومستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة العاديين كان أعلى من الطلبة الذين لديهم إعاقات، كما بينت النتائج وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والاستمرار في الكلية، كما وجدت النتائج علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي.

هدفت (Froh, et al,2009) دراسة لمعرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والدعم الاجتماعي للطلاب الخريجين، بلغت عينة الدراسة (153) طالباً، طبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة، الدعم الاجتماعي، التفاؤل، الأعراض الجسدية، حسن التصرف، أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي والتفاؤل والتسامح، كما كانت هناك علاقة سلبية مع الأعراض الجسدية.

بينما سعت دراسة (Wu, et al,2009) لمعرفة كيفية الحفاظ على الرضا عن الحياة من خلال ثلاث مسارات ( وجهة نظر ايجابية، التفاؤل، تعزيز الذات)، بلغت العينة (272) طالباً، من جامعة العلوم والتكنولوجيا بتايوان، واستخدم مقياس السيطرة، مقياس تعزيز الذات، مقياس التفاؤل، مقياس الرضا عن الحياة، وخلصت النتائج إلى أن هناك ارتباطات بين هذه المتغيرات، وان وجهات النظر الايجابية تؤدي إلى الرضا عن الحياة بواسطة احترام الذات.

وقام (المدهون، 2009) بدراسة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة، وتكونت عينة الدراسة من (28) طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (18-21) سنة، تم اختيار أعلى الطلاب على مقياس الضغوط النفسية واقلهم رضا عن الحياة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين العينة التجريبية والضابطة، خلصت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة الجامعة.

بينما سعت دراسة ( العويضة، 2008) إلى التعرف على العلاقة بين نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية - العقلانية ومستويات الصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة عمان، بلغت عينة الدراسة (181) طالباً وطالبة، خلصت النتائج إلى انتشار نسبة الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة، كما وجدت علاقة طردية بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالصحة النفسية.

واهتمت دراسة (عبد الخالق، الديب: 2007) بمتغير التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، بلغت عينة الدراسة (1048) طالب وطالبة، تتراوح أعمارهم بين (15-23)، وأسفرت النتائج أن الإناث أعلى من الذكور في درجات مقياس زملة التعب المزمن وتقدير الذات، كما أن هناك ارتباط سلبي بين زملة التعب المزمن كان اقل من تقدير الذات والرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة (Deniz,2006) للكشف عن العلاقة بين مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة، وتحديد العلاقة بين أساليب التعامل مع مواجهة الضغوط الثقة بالنفس وأساليب صنع القرار والرضا عن الحياة، وبلغت عينة الدراسة ( 492 ) طالبا، أسفرت النتائج عن أن المساندة والدعم الاجتماعي يزيد من درجة الرضا عن الحياة للطلاب وأن القناعة هي الرضا عن الحياة وهذا يرتبط بالثقة بالنفس والقدرة على صنع القرار .

بينما تناولت دراسة (Gilman& Huebner,2006) صفات المراهقين الذين حصلوا على مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة، تكونت العينة من ( 485 ) طالبا مراهقا وأشارت الدراسة إلى ارتباط موجب بين الرضا عن الحياة والصحة النفسية.

واختبر (Adomeh,2006:21) فاعلية العلاج العقلاني في خفض مستوى الشعور بالقلق والضغوط والاكتئاب، وأثر ذلك على تعزيز التوافق النفسي لدى ( ٥٠ ) طالبا من المراهقين بالمدسة الثانوية، صنفوا إلى مجموعة تجريبية، وأخرى ضابطة، تلقت الأولى برنامج للعلاج العقلاني لمدة ستة أسابيع، أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تقليل مستوى الشعور بالقلق والضغوط النفسية والاكتئاب، إلا أن مستوى انخفاض الاكتئاب لم يكن دالا، وذلك لدى المجموعة التجريبية.

وقام ( دخان، الحجار:2005) بدراسة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، بلغت عينة الدراسة ( 541 ) طالبا وطالبة، أسفرت النتائج عن ان مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، كما انه كلما زاد مستوى الضغوط النفسية تقل درجة الصلابة النفسية لدى الطلاب.

واهتمت دراسة ( Danoff Burg, et al 2004 ) بمتغير الرضا عن الحياة وعلاقته بالضغوط لدى الطلبة الجامعيين السود بأمريكا، وأسفرت النتائج أن الطلبة السود من أصل إفريقي كانوا ذوي الدرجات المرتفعة في مقياس السعادة والرضا عن الحياة وأكثر كفاءة في مواجهة الضغوط المتعلقة بالعنصرية والحياة الجامعية وكانوا اقل توترا وقلقا، بينما الطلبة السود ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس الرضا عن الحياة كانوا عاجزين عن مواجهة الضغوط وكانوا أكثر قلقا وتوترا .

بينما هدفت دراسة ( Margaret, et al.,2004 ) الكشف عن تأثير أساليب المواجهة والصلابة المعرفية على المرونة في الاستجابة لضغوط الحياة، لدى عينة من طلبة الجامعة، بلغ حجمها ( 187 )، وطبقت مقياس أحداث الحياة الضاغطة والصلابة المعرفية والصحة العامة والقلق والاكتئاب، تم التوصل إلى أن أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها السلبية لها تأثير مباشر على حدوث الاضطرابات السيكوسوماتية والقلق والاكتئاب لدى أفراد العينة، كما أشارت النتائج إلى أن الصلابة المعرفية يمكن أن تخفف من حده تأثير أحداث الحياة الضاغطة على القلق والاكتئاب.

واهتمت دراسة (سويد، 2003) بالضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب التعلم والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، هدفت الدراسة لتدعيم القدرة على مواجهة أي مشكلات في المتعلم والتي من شأنها أن تسبب ضغوطا وتؤثر في مسيرته العلمية، وأشارت الدراسة إلى أن الطلاب هم العامل الرئيسي والديناميكي في نجاح العملية التعليمية وعلى وجه التحديد طلاب مرحلة الدراسة الجامعية حيث يواجه فيها الطلاب العديد من المتطلبات والأعباء التي من شأنها أن تسبب ضغوطا تقع على كاهل طلاب الجامعة، كما أن لهذه الضغوط أشكال عديدة من الانعكاسات النفسية والجسمية والمعرفية بالإضافة إلى ذلك فان الطلاب يتعلموا بأساليب مختلفة ومن ثم فإن تحصيلهم الدراسي يختلف باختلاف المتغير .

وقام (Coccfoman Dona,et al 2003) بدراسة المساندة الاجتماعية والضغوط والثقة بالنفس وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، تكونت العينة من (94) من طلاب السنة الأولى الجامعية، وأسفرت النتائج عن أن الطلبة الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس المساندة الاجتماعية كانوا يتمتعوا بقوة الشخصية والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الضغوط وذوي مستوى عال من الرضا عن الحياة.

وفحصت دراسة ( Barkley, 2002 ) اثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي على انسحاب طلاب السنة الأولى، وتكونت العينة من ( 320 ) طالب وطالبة، استخدم محاضرات عن الإرشاد السلوكي المعرفي، مهارات دراسية كعوامل مؤثره على الأداء الأكاديمي، خلصت النتائج إلى أن الإرشاد حقق تأثيراً في خفض نسبة انسحاب الطلاب، وتحسناً في التواصل الجامعي.

بينما اختبرت دراسة ( الهيل، 2002 ) فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (476) طالبة، اخذ (80) منهن واللاتي حصلن على أعلى الدرجات في مقياس الضغوط النفسية، قسمت العينة إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، خلصت النتائج إلى تنمية قدرة الطالبة على التفكير، وتدريب الطالبات على المناقشات الحرة البناءة والواعية والاهتمام بالإرشاد النفسي.

#### تعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء ما عرضته الباحثة من نماذج للتراث البحثي في موضوع خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لتحسين مستوى الرضا عن الحياة باستخدام فنيات العلاج العقلاني الانفعالي، يتحدد موقع الدراسة الحالية من تلك الدراسات، وبالرجوع إلى مجموعة الأهداف التي سعت الدراسة الراهنة إلى إنجازها فضلاً عن التساؤلات التي طرحتها الدراسة، فإن تلك الدراسة ستكون رائدة في مجالها، حيث انتهت الباحثة من محاولاتها المسحية للتراث البحثي في موضوع الدراسة أنها لا توجد دراسة تحمل ذات العنوان أجريت على الطالبات في المجتمع السعودي، وفي ضوء ذلك تمكنت الباحثة من تحديد الفروض كما يلي:

#### فروض الدراسة:

- في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، وطبيعة المجتمع السعودي يمكن صياغة الفروض كما يلي:
1. لا توجد فروق في مواقف الحياة الضاغطة لدى طالبات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي.
  2. لا توجد فروق في الرضا عن الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي.
  3. لا توجد فروق في الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي.
  4. لا توجد فروق في مواقف الحياة الضاغطة في القياس البعدي بين طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة.
  5. لا توجد فروق في الرضا عن الحياة في القياس البعدي بين طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة.
  6. لا توجد فروق في الأفكار اللاعقلانية في القياس البعدي بين طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة.
  7. لا توجد فروق في مواقف الحياة الضاغطة لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي وطالبات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي.
  8. لا توجد فروق في الرضا عن الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي وطالبات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي.
  9. لا توجد فروق في الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي وطالبات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي.
- الإجراءات المنهجية للدراسة:

## (أ) منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث تم من خلاله التعرف على أثر العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية.

## (ب) عينة الدراسة:

قامت الباحثة بالاستعانة بثلاث عينات وهي:

- 1 - عينة مبدئية للتحقق من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة بلغت (50) طالبة من طالبات السنة التحضيرية، تراوحت اعمارهن بين (18-20) سنة مقيدات بالعام الدراسي (2012-2013).
- 2 - عينة استطلاعية من طالبات السنة التحضيرية بجامعة تبوك بلغت (200) طالبة، يمثلن نسبة 10% من المجتمع الأصلي، حيث وصل عدد الطالبات الملتحقات بالسنة التحضيرية (2080) طالبة عام (2012-2013م)، وبناء على ما أسفرت عنه نتائج تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الرضا عن الحياة، تم اختيار العينة التجريبية.
- 3 - عينة تجريبية حيث اختيرت (30) طالبة وهن الأعلى درجة على مقياس الضغوط النفسية ومقياس الأفكار اللاعقلانية والأقل درجة على مقياس الرضا عن الحياة.

## (ج) أدوات الدراسة:

استخدم لانجاز هذه الدراسة عدد من الأدوات والمقاييس النفسية وهي:

## 1. مقياس مواقف الحياة الضاغطة:

أعدّه (العاسمي:2012)، ويتكون المقياس من ( 106) فقرة، ويوجد أربعة بدائل أمام كل فقرة (غير موافق تماماً، غير موافق بين بين، موافق، موافق تماماً)، وتعتبر كل فقرة عن درجة شعور الفرد بالضغوط النفسية، وعلى الفرد أن يختار أي من هذه البدائل ينطبق عليه، ويشمل المقياس سبعة مقاييس فرعية على النحو التالي (الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط البيئية والثقافية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الصحية، الضغوط الشخصية)، واتسم المقياس بدرجة عالية من الثبات والصدق، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ ( 0,79)، وكانت معاملات الثبات الكلية بطريقة التجزئة النصفية (0,89).

ثم قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس على عينة الدراسة الراهنة بثلاث طرق كالآتي:

- أ - الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له على عينة مكونة من (50) طالبة، وتراوحت معاملات ارتباط الفقرات والدرجة الكلية للمقياس بين ( 0,236 ، 0,677 ) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة ( 0,05 ، 0,01).
- ب - صدق الاتساق الداخلي للأبعاد: تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين كل بعد والأبعاد الأخرى للمقياس للتأكد من اتساق الأبعاد مع بعضها البعض، وجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1) معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الضغوط الشخصية	الضغوط الصحية	الضغوط الانفعالية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط البيئية والأسرية	الضغوط الاقتصادية	الضغوط الأسرية	مقياس مواقف الحياة الضاغطة	
						1	0.735	الضغوط الأسرية
					1	0.491	0.553	الضغوط الاقتصادية
				1	0.235	0.409	0.706	الضغوط البيئية والأسرية
			1	0.383	0.346	0.503	0.729	الضغوط الاجتماعية
		1	0.520	0.511	0.274	0.431	0.779	الضغوط الانفعالية
	1	0.774	0.559	0.632	0.356	0.562	0.880	الضغوط الصحية
1	0.584	0.513	0.496	0.402	0.312	0.385	0.730	الضغوط الشخصية

ر الجدولية عند درجة حرية (86) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.267

ر الجدولية عند درجة حرية (86) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.205

اتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وأن معاملات الارتباط بين كل بعد والأبعاد الأخرى للمقياس دالة إحصائياً، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ج- صدق المقارنة الطرفية لمقياس مواقف الحياة الضاغطة: قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس مواقف الحياة الضاغطة، والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) نتائج المقارنة الطرفية لمقياس مواقف الحياة الضاغطة

بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس مواقف الحياة الضاغطة

مقياس الضغوط	العدد	م	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
أعلى الدرجات	25	37.26	8.17	20.76	دالة عند 0.01
أقل الدرجات	25	99.60	11.85		

اتضح من الجدول السابق أن مستوى الدلالة الإحصائية لقيمة (ت) في مقياس مواقف الحياة الضاغطة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) مما أشار إلى صدق المقياس على التمييز الفعلي بين الدرجات المرتفعة والدرجات المنخفضة بين المجموعتين.

ثبات مقياس مواقف الحياة الضاغطة في الدراسة الراهنة:

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام الطرق الآتية:

أ - طريقة ألفا كرونباخ : على عينة قوامها (50) طالبة وكانت قيمة ألفا (0.930) وهي قيمة مرتفعة مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب - طريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الارتباط بين مجموع بنود المقياس الزوجية، وقد جاءت قيمة معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (787.0)، وهذه القيمة تدل على أن المقياس يتميز بثبات مرتفع.

2- مقياس الرضا عن الحياة:

أعدّه (دسوقي: 2000) يتكون المقياس من (30) فقرة، لكل فقرة خمس استجابات (تطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا)، وتأخذ كل فقرة درجة تتراوح بين (4-صفر)، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على أبعاد المقياس، والدرجة المرتفعة تشير إلى مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والدرجة المنخفضة تشير إلى مستوى منخفض من الرضا عن الحياة.

اشتمل المقياس على ستة أبعاد (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة)، وقام معد المقياس بإيجاد معاملات الصدق والثبات للمقياس، وكان المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات والصدق، حيث كان معامل ألفا كرونباخ (0.85)، والثبات بطريقة التجزئة النفسية (0.82).

ثم قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس على عينة الدراسة الراهنة بثلاث طرق كالآتي:

أ - **الاتساق الداخلي:** تم حساب معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له على عينة مكونة من (90) طالبة، ولقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات والدرجة الكلية للمقياس بين (0.278 ، 0.764) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.05 ، 0.01).

ب **صدق الاتساق الداخلي للأبعاد:** قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين كل بعد والأبعاد الأخرى للمقياس للتأكد من اتساق الأبعاد مع بعضها البعض، وجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3) يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

القياس	ع. الحياة	مقياس الرضا	السعادة	الاجتماعية	الطمأنينة	الاستقرار النفسي	التقدير الاجتماعي	القناعة
السعادة	0.873	1						
الاجتماعية	505.0	0.391	1					
الطمأنينة	0.847	0.693	0.265	1				
الاستقرار النفسي	0.691	0.543	0.283	0.645	1			
التقدير الاجتماعي	0.764	0.505	0.396	0.584	0.471	1		
القناعة	0.721	0.598	0.249	0.478	0.565	0.473	1	

ر الجدولية عند درجة حرية (86) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.267

ر الجدولية عند درجة حرية (86) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.205

اتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05، 0.01)، وأن معاملات الارتباط بين كل بعد والأبعاد الأخرى للمقياس دالة إحصائياً، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ج- **صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة:** قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس الرضا عن الحياة، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4) نتائج المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على المقياس

مقياس الرضا عن الحياة	العدد	المتوسط	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
أعلى الدرجات	25	64.304	9.832	12.409	دالة عند 0.01
أقل الدرجات	25	95.522	6.993		

اتضح من الجدول السابق أن مستوى الدلالة الإحصائية لقيمة (ت) على مقياس الرضا عن الحياة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) مما يشير إلى صدق المقياس على التمييز الفعلي بين الدرجات المرتفعة والدرجات المنخفضة بين المجموعتين.

### ثبات مقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الراهنة:

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام الطرق الآتية:

أ - طريقة ألفا كرونباخ: على عينة قوامها (50) طالبة وكانت قيمة ألفا (0.899) وهي قيمة مرتفعة مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب - طريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الارتباط بين مجموع بنود المقياس الزوجية على عينة مكونة من (50) طالبة، وقد جاءت قيمة معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (0.860)، وهذه القيمة تدل على أن المقياس يتميز بثبات مرتفع.

### 3- مقياس الأفكار اللاعقلانية:

أعدّه (الريحاني:1985)، ويتكون المقياس من (52) فقرة، تكون هذا المقياس من (13) فكرة فرعية اشتمل كل منها على أربع من الأسئلة، نصفها ايجابي يتفق مع الفكرة والنصف الآخر سلبي يختلف معها ويناقضها، والجدول التالي يوضح مضمون الفكرة وأرقام الفقرات التي تقيسها.

#### جدول (5) مضمون الفكرة والفقرات التي تقيسها

رقم	مضمون الفكرة	الفقرات التي تقيسها
1	من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من جميع المحيطين به (طلب التأييد والاستحسان)	40-27-14-1
2	يجب أن يكون الفرد كفؤاً بدرجة عالية حتى يكون شخصاً مهماً (ابتغاء الكمال الشخصي)	41-28-15-2
3	بعض الأشرار جبناء ويستحقون العقاب والتوبيخ (اللوم القاسي للذات والآخرين)	42-29-17-4
4	إن من المصائب الكبرى أن تسيير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد (توقع الكوارث)	43-30-18-5
5	المصاعب والتعاسة تعود أسبابها للظروف الخارجية (التهور الانفعالي)	44-31-19-6
6	الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم (القلق الزائد)	45-32-20-7
7	من الأفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها (تجنب المشكلات)	46-33-21-8
8	يجب اعتماد الشخص على الآخرين (الاعتمادية)	47-34-22-9
9	الأحداث الماضية تقرر الحاضر ولا يمكن تجاهلها أو استئصالها (الشعور بالعجز)	48-35-23-10
10	ينبغي للشخص أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشاكل أو اضطرابات (الانزعاج لمشاكل الآخرين)	49-36-24-11
11	يوجد حل دائم ومثالي لكل مشكلة (ابتغاء الحلول الكاملة)	50-37-25-12
12	ينبغي للشخص أن يتسم بالجدية والرسمية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له مكانة محترمة بينهم (الجدية والرسمية)	51-38-26-13
13	لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة (علاقة الرجل بالمرأة)	52-39-27-14

والإجابة على بنود الاختبار باختيار (نعم، لا) وقد أعطيت القيمة (2) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفقرة، أعطيت القيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة، وبذلك الدرجة الدنيا للمقياس على كل بعد من الأبعاد (13) هي (4) درجات وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير العقلاني، والدرجة العليا للمقياس على كل بعد من الأبعاد (13) هي (8) درجات وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (52-104) درجة.

اتسم المقياس بدرجة عالية من الثبات والصدق، حيث قام معد المقياس بإجراء **الصدق التمييزي** حيث تمكن المقياس من التمييز بين الأسوياء والعصابيين، و**صدق المحك** كان معامل الارتباط بين هذا المقياس واختبار ماسلو للشعور بالأمن (0.61) وهو معامل دال إحصائياً، كما قام بإجراء ثبات الاختبار من خلال **إعادة الاختبار** حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بالنسبة للأبعاد الفرعية للمقياس بين (0.45، 0.83) وهذا دال على ثبات المقياس. ثم قامت الباحثة بالتحقق من:

**صدق المقياس:** باستخدام **الاتساق الداخلي**، تم حساب معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له على عينة مكونة من (50) طالبة، وجاءت قيم الارتباط بين (0.461، 0.744) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.05 ، 0.01).

**ثبات المقياس:** استخدمت الباحثة طريقتين:

- **إعادة الاختبار:** حيث أعيد التطبيق على عينة التقنين بعد فترة زمنية فاصلة بلغت أسبوعين، وبلغ قيمة معامل الثبات (0.792).
- **التجزئة النصفية:** فبلغت قيم معامل الثبات بالنسبة إلى ألفا كرونباخ (0.788)، سبيرمان براون (0.796) وهي معاملات جيدة تعطي دلالة واضحة على صلاحية التطبيق على البيئة السعودية.

#### 4- البرنامج الإرشادي ( إعداد الباحثة):

توصلت الباحثة من خلال مراجعة الأدبيات النظرية والبرامج الإرشادية والعلاجية المتوفرة في البيئة العربية بصفة عامة والمجتمع السعودي بصفة خاصة إلى ندرة في وجود برنامج إرشادي جمعي يعتمد على فنيات العلاج العقلي الانفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات - في حدود علم الباحثة- مما دفع الباحثة إلى إعدادها بغرض توفير برنامج مستمدة من البيئة العربية بصفة عامة والبيئة السعودية بصفة خاصة تناسب فئة الطالبات الجامعيات

#### وصف البرنامج:

استند البرنامج على فنيات الإرشاد الانفعالي العقلاني الجماعي لخفض درجة الشعور بالضغوط النفسية والأفكار العقلانية لتحسين مستوى الرضا عن الحياة ووصولاً إلى التفكير الفعال وفق النموذج الذي اقترحه ( Albert Ellis ) وكذلك بعض الأساليب والفنيات ومنها السيكودراما والمحاضرة والحوار والمناقشة الجماعية، وفنيات معرفية كأسلوب حل المشكلات والواجبات المنزلية، بالإضافة إلى فنيات سلوكية منها النمذجة والتقرير والاسترخاء.

وللتأكد من مدى ملائمة هذا البرنامج تم عرضه على (7) محكمين من أساتذة علم النفس، ليحكموا على مدى ملائمة البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي من حيث الأهداف، الأنشطة، الزمن الذي يستغرقه لتحقيق أهداف البرنامج، وصحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج ممثل بجلساته والفنيات التي تطبق من خلاله، وتم إجراء التعديلات المطلوبة من المحكمين ليصل في صورته النهائية.

**أهداف البرنامج:** وانقسمت إلى ثلاثة أقسام:

1 - **هدف علاجي:** هدف إلى خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية الخاطئة واستبدالها بأفكار عقلانية لدى طالبات جامعة تبوك وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لديهن باستخدام بعض أساليب الإرشاد الجماعي المتضمنة في البرنامج.

2 - **هدف وقائي:** اكتسبت أفراد المجموعة التجريبية بعض الفنيات الإرشادية التي تمكنهم تجنب الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية، وبالتالي تحسين ارتفاع درجة الرضا عن الحياة لديهم من خلال العمل على وقايتهم من الاعتقاد بأفكار لاعقلانية خاطئة بسبب ما لديهم من ضغوط وتدريبهم وتعليمهم على ممارسة الفنيات المعرفية الانفعالية السلوكية.

3 **هدف نمائي:** تمثل من خلال إتاحة الفرصة أمام المجموعة التجريبية إلى زيادة النمو المعرفي والسلوكي عن طريق تعزيز أفكارهم العقلانية ومساعدتهم في التعامل مع الضغوط النفسية.

4 - **الأهداف الإجرائية:** تحققت الأهداف الإجرائية من خلال العمل داخل الجلسات وتطبيق الفنيات المختلفة وتتخلص هذه الأهداف فيما يلي:

- التدريب على الحوار الذاتي الايجابي وفهم الذات.
- التدريب على فنيات ومهارات الاسترخاء بأسلوب علمي منظم.
- التدريب على التمييز بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية.
- التدريب على أساسيات التفكير العقلاني.
- التدريب على إجراءات مواجهة المواقف الضاغطة.
- التدريب على مهارة التكيف مع الحياة والرضا عنها.
- التدريب على مهارة تقبل الذات من ناحية وتقبل الآخرين من ناحية أخرى.
- التدريب على مهارة تغيير أسلوب الحياة نحو الأفضل.
- التدريب على فنيات السيودراما من خلال التعبير عن مشاعرهم بحرية.

#### محتوى جلسات البرنامج:

تم ترتيب جلسات البرنامج الإرشادي بشكل منطقي يتناسب مع طبيعة مشكلة الدراسة الراهنة، وكان عدد الجلسات (16) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً لمدة شهرين بدأت من شهر ابريل 2013 إلى نهاية شهر مايو 2013، وكان زمن كل جلسة (90) دقيقة، وتم تحديد محتوى الجلسات بناء على أهداف البرنامج، وكذلك الفنيات العلاجية المتبعة في جلسات البرنامج.

#### المتابعة:

من خلال المعرفة العلمية المنظمة لمدى الثبات والاستمرار في تحسن الأعراض النفسية والسلوكية والوجدانية التي حدثت لأفراد العينة بعد فترة زمنية (شهرين) من البرنامج الإرشادي (التطبيق البعدي) وهي جلسة متابعة الهدف منها هو التأكد من ثبات التحسن وتحديد نسبة التقدم ومدى استفادة الطالبات من البرنامج التدريبي وتعزيز التغيرات الايجابية في سلوكهن منعا من انتكاسها، وتقديم العون للجوانب الأخرى التي هي بحاجة إلى مساعدة لتعزيز الثبات، والفائدة منها هي إشعار الطالبة بأن الباحثة لا تزال مهتمة بها بعد انتهاء البرنامج، وأنها لم تتخل عنها، وأنها سوف تظل سندا لها في تقديم العون عندما يتطلب الأمر ذلك.

#### (د) الأساليب الإحصائية

تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الرمز الإحصائية للعلوم الاجتماعية)، حيث استخدمت الأساليب الإحصائية الوصفية، وذلك لغرض خصائص أفراد العينة، ووصف إجاباتهم من خلال استخدام التكرارات، النسب المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

#### نتائج الدراسة ومناقشتها:

تمت مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الأسئلة التي تحاول الدراسة الإجابة عنها، والبيانات التي تم جمعها وتحليلها وفقاً لترتيب فروض الدراسة:

#### فيما يتعلق بنتائج الفرض الأول:

نص الفرض الأول على أنه: لا توجد فروق في مواقف الحياة الضاغطة لدى طالبات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس مواقف الحياة الضاغطة والجدول التالي يوضح ذلك.

#### جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية

في مواقف الحياة الضاغطة في القياسين القبلي والبعدي (ن=15)

المجموعة	القياس القبلي		القياس البعدي	
	م	ع	م	ع
التجريبية	86.429	9.778	29.429	16.420
الدرجة الكلية	88.429	12.340	38.214	16.775

اتضح من الجدول السابق وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي مقارنة بالقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وللتحقق من النتائج السابقة وتحديد وجهة

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية استخدمت الباحثة اختبار ويلكسون اللابارامترية لتعرف دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة "Z" في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمواقف الحياة الضاغطة.

جدول (7) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية وقيمة "Z" في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

#### التجريبية لمواقف الحياة الضاغطة (ن = 15)

المجموعة	القياس	العدد	م	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
التجريبية	قبلي/بعدي	7	4	28	2.366	دالة عند 0.05
		0	0	0		
		0	0	0		
الدرجة الكلية	قبلي/بعدي	0	7.5	105	3.296	دالة عند 0.01
		7	0	0		
		15	0	0		
		0	0	0		

اتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية على مقياس مواقف الحياة الضاغطة في القياسين القبلي والبعدي وكانت قيمة "Z" بين القياسين (2.366)، (3.296) لكل من الإناث والدرجة الكلية على التوالي وكانت الفروق دالة عند 0.05، 0.01

#### فيما يتعلق بنتائج الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على أنه: لا توجد فروق في الرضا عن الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الرضا عن الحياة والجدول التالي يوضح ذلك.

#### جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية

في الرضا عن الحياة للقياسين القبلي والبعدي (ن=15)

المجموعة		القياس القبلي		القياس البعدي	
		ع	م	ع	م
التجريبية		67.143	92.857	4.880	
الدرجة الكلية		64.929	91.714	5.980	

اتضح من الجدول السابق وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي مقارنة بالقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وللتحقق من النتائج السابقة وتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية استخدمت الباحثة اختبار ولكسون اللابارامتري لتعرف دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة "Z" في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الرضا عن الحياة.

#### جدول (9) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية وقيمة "Z" في الرضا عن الحياة للقياسين القبلي والبعدي (ن = 15)

المجموعة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
التجريبية	قبلي/بعدي	0	0	0	2.375	دالة عند 0.05
		7	4	28		
		0				
الدرجة الكلية	قبلي/بعدي	0	0	0	3.297	دالة عند 0.01
		8	7.5	105		
		0				
		15				

اتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية على مقياس مواقف الحياة الضاغطة في القياسين القبلي والبعدي وكانت قيمة "Z" بين القياسين (2.375)، (3.297) لكل من الإناث والدرجة الكلية على التوالي وكانت الفروق دالة عند 0.05، 0.01

#### فيما يتعلق بنتائج الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث على أنه: لا توجد فروق في الأفكار اللاعقلانية بين طالبات المجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية والجدول التالي يوضح ذلك.

#### جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية

في الأفكار اللاعقلانية للقياسين القبلي والبعدي (ن=15)

القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
ع	م	ع	م	
3.580	82.887	2.914	57.143	التجريبية
5.980	92.714	8.790	69.929	الدرجة الكلية

اتضح من الجدول السابق وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي مقارنة بالقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وللتحقق من النتائج السابقة وتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية استخدمت الباحثة اختبار وكسون اللابارامترى لتعرف دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة "Z" في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

#### جدول (11) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية وقيمة "Z" في الأفكار اللاعقلانية للقياسين القبلي والبعدي (ن = 15)

المجموعة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
التجريبية	الرتب السالبة	0	0	0	2.445	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	7	4	28		
	التساوي	0				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	0	0	0	3.223	دالة عند 0.01
	الرتب الموجبة	8	7.5	105		
	التساوي	0				
	الإجمالي	15				

اتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة

التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياسين القبلي والبعدي وكانت قيمة "Z" بين القياسين (2.445)، (3.223) لكل من الإناث والدرجة الكلية على التوالي وكانت الفروق دالة عند 0.05، 0.01

فيما يتعلق بنتائج الفرض الرابع:

نص الفرض الرابع على انه: لا توجد فروق في مواقف الحياة الضاغطة في القياس البعدي بين طالبات

المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات المجموعة التجريبية

والضابطة على مقياس مواقف الحياة الضاغطة والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمواقف الحياة الضاغطة في القياس البعدي (ن=15)

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة
ع	م	ع	م	
27.506	60.286	16.420	29.429	الإناث
34.801	72.000	16.775	38.214	الدرجة الكلية

اتضح من الجدول السابق وجود فروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وللتحقق من النتائج السابقة وتحديد وجهة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة استخدمت الباحثة اختبار مان وتي اللابارامترى للتعرف دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمقاييس مواقف الحياة الضاغطة.

جدول (13) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وقيمة "Z" في مواقف الحياة الضاغطة في القياس البعدي (ن = 15)

المجموعة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة "U"	مستوى الدلالة
الإناث	تجريبية	15	5.143	36.000	2.111	8.00	دالة عند 0.05
	ضابطة	15	9.857	69.000			
الدرجة الكلية	تجريبية	15	10.071	141.000	2.850	36.00	دالة عند 0.01
	ضابطة	15	18.929	265.000			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس مواقف الحياة الضاغطة في القياس البعدي وكانت قيمة "Z" بين القياسيين (2.111)، (2.850) لكل من الإناث والدرجة الكلية على التوالي وكانت الفروق دالة عند 0.05، 0.01

فيما يتعلق بنتائج الفرض الخامس:

نص الفرض الخامس على انه: لا توجد فروق في الرضا عن الحياة في القياس البعدي بين طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس البعدي (ن=15)

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة
ع	م	ع	م	
14.534	72.714	4.880	92.857	الإناث
13.300	73.143	5.980	91.714	الدرجة الكلية

اتضح من الجدول السابق وجود فروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وللتحقق من النتائج السابقة وتحديد وجهة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة استخدمت الباحثة اختبار وكسون اللابارامترى للتعرف دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية، وفيما يلي

جدول يوضح نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس الرضا عن الحياة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (15) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وقيمة "Z" في الرضا عن

الحياة في القياس البعدي (ن = 15)

المجموعة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة "U"	مستوى الدلالة
الإناث	تجريبية	15	10.714	75.000	2.888	2.00	دالة عند 0.01
	ضابطة	15	4.286	30.000			
الدرجة الكلية	تجريبية	15	20.393	285.500	3.797	15.500	دالة عند 0.01
	ضابطة	15	8.607	120.500			

اتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس البعدي وكانت قيمة "Z" بين القياسين (2.888) ، ( 3.797 ) لكل من الإناث والدرجة الكلية على التوالي وكانت الفروق دالة عند 0.01.

فيما يتعلق بنتائج الفرض السادس:

نص الفرض السادس على انه: لا توجد فروق على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس البعدي بين المجموعتين ( التجريبية والضابطة).

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار

اللاعقلانية في القياس البعدي (ن = 15)

المجموعة		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	م	ع	م	ع	م
الإناث	82.887	3.580	60.286	27.506	
الدرجة الكلية	92.714	5.980	72.000	34.801	

اتضح من الجدول السابق وجود فروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وللتحقق من النتائج السابقة وتحديد وجهة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة استخدمت الباحثة اختبار مان وتني اللابارامتري للتعرف دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

جدول (17) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وقيمة "Z" في الأفكار

اللاعقلانية في القياس البعدي (ن = 15)

المجموعة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة "U"	مستوى الدلالة
الإناث	تجريبية	15	5.143	36.000	2.111	8.00	دالة عند 0.05
	ضابطة	15	9.857	69.000			
الدرجة الكلية	تجريبية	15	10.071	141.000	2.850	36.00	دالة عند 0.01
	ضابطة	15	18.929	265.000			

اتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس البعدي وكانت قيمة "Z" بين القياسين (2.111)، (2.850) لكل من الإناث والدرجة الكلية على التوالي وكانت الفروق دالة عند 0.05، 0.01 فيما يتعلق بنتائج الفرض السابع:

نص الفرض السابع على انه: لا توجد فروق في مواقف الحياة الضاغطة لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي وطالبات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مواقف الحياة الضاغطة والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (18) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في مواقف الحياة الضاغطة في القياسين

البعدي والتتبعي (ن=15)

المجموعة		القياس البعدي		القياس التتبعي	
		ع	م	ع	م
الإناث		12.649	47.000	12.325	46.714
الدرجة الكلية		16.775	38.214	16.706	38.000

اتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي.

فيما يتعلق بنتائج الفرض الثامن:

نص الفرض الثامن على أنه: لا توجد فروق في الرضا عن الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي وطالبات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرضا عن الحياة والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (19) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية

في الرضا عن الحياة في القياسين البعدي والتتبعي (ن=15)

المجموعة		القياس البعدي		القياس التتبعي	
		ع	م	ع	م
الإناث		7.115	90.571	7.631	90.714
الدرجة الكلية		5.980	91.714	6.383	91.857

اتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي. فيما يتعلق بنتائج الفرض التاسع:

نص الفرض التاسع على انه: لا توجد فروق على مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة وبعد مرور فترة المتابعة.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (20) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية  
على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياسين البعدي والتتبعي (ن=15)

المجموعة	القياس البعدي		القياس التتبعي	
	م	ع	م	ع
الإناث	47.000	12.649	46.714	12.325
الدرجة الكلية	38.214	16.775	38.000	16.706

اتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي

والتتبعي.

مناقشة النتائج:

فسرت النتائج من خلال استعراض الجلسات الإرشادية التي قدمها البرنامج، إذ نجد أن البرنامج الإرشادي قد تناول أساليب متنوعة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، مثل مناقشة مفهوم الضغوط النفسية وأسبابها ومصادرها والعلاقة بينها وبين طريقة التفكير اللاعقلاني التي تمارسها الطالبة أثناء مواقف حياتها اليومية، من حيث حده هذه الضغوط واستمرار تأثيرها عليها، والمناقشات والواجبات المنزلية التي تمت خلال مجريات الجلسة، والجلسات اللاحقة أثناء توضيح الخلل والآثار السلبية لتبني كل فكرة لا عقلانية، والأثر الإيجابي عند التخلي عن هذه الفكرة بعد تنفيذها، هذا إضافة إلى ما ظهر من تنفيس للمشاعر لطالبات المجموعة التجريبية، وذلك من خلال الأحاديث الذاتية ولعب الدور ومناقشة الواجبات المنزلية التي ارتبطت بالواقع الذي تعيشه الطالبة، وفي أجواء من الاسترخاء الذي أقيمت الطالبة بشغف على تعلمه وممارسته، وقامت بأدائه أكثر من مرة خارج الجلسات الإرشادية حسب إفادتها للباحثة، لذا تعزو الباحثة ذلك إلى جدوى وفاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية ويعود ذلك إلى انتظام المجموعة التجريبية في الحضور لجلسات البرنامج كما ساعدت الفنيات المستخدمة وما توفره من خبرات وممارسات ومواقف وحوارات ومناقشات أسهمت على إخراج المكبوتات اللاشعورية بطريقة عفوية وبحرية كاملة دون خوف أو تردد حيث أصبح أكثر أماناً وطمأنينة مما أسهم في تطوير قدراتهم في السيطرة على أنفسهم ودحض الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية وفهم الذات بصورة ايجابية والتأقلم مع الظروف الصاغطة بالإضافة إلى توظيف الخبرات والمهارات المكتسبة في إقامة علاقات وتفاعلات اجتماعية يسودها روح الود والهدوء والصراحة لذلك نجد من الطبيعي والمنطقي تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي وانخفاض درجاتهم في مقياس الضغوط النفسية وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من : (الهيل:2000، المجدلاوي:2000، أبو زعنونه: 2005، دخان، الحجار:2005) إلى جدوى وفاعلية البرنامج المستخدم في خفض الضغوط النفسية.

كما أن ارتفاع مستوى درجة الرضا عن الحياة لدى المجموعة التجريبية، واتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من: (Deniz,2006,Coffman,Donna et al:2003، عبد الخالق، الديب: 2007، Jorgenson, Sh. et al.,2011، شقورة،2012).

من خلال تعايش الباحثة بشكل يومي مع الطالبات بالجامعة، لاحظت أن الطالبة تعتقد أنها يجب أن تكون مقبولة ومحبوكة من كل المحيطين بها، وأنها يجب أن تصل إلى حد الكمال فيما تقوم به من أعمال، وأنها يجب أن تتجز في المستوى المثالي الذي يتوقعه منها الآخرون، وإن خبرات الماضي وإحداثه هي التي تقرر مستقبلها، وأنها ليست قادرة على التأثير في هذا المستقبل، وأنها تواجه بالرفض من قبل الأشخاص الذين تختارهم في حياتها العاطفية، كما تعتقد أنها لا يمكن ان تتقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما تتوقع، وإلا فإن حياتها تصبح بلا قيمة، كل هذه الأفكار وغيرها تتسبب في ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لديها.

وقد كشفت النتائج عن جدوى وفاعلية البرنامج الإرشادي في تغيير الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية لدى المجموعة التجريبية، واتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من: (Chang, Danoff Burg, et al 2004, Edward et al, 2004، الشرييني: 2005، النبوي: 2005) حيث تشيع لدى الإناث فكرة الحلول الكاملة نتيجة طريقة التنشئة الاجتماعية التي تتلقاها الإناث والتي تولد لديهن الشعور بالنقص، وخاصة تلك التنشئة المرتبطة بنوع من الكبت والمراقبة الصارمة لسلوكيتهن مما قد يدفعهن إلى البحث عن الكمال في ذواتهن وفي تعليمهن وفي أعمالهن المستقبلية. رأى "Ellis, 2004" أن ما هو عقلائي يمكن أن يصبح انفعاليا، كما أن انفعالات الفرد يمكن تحت أي ظرف أن تكون فكرا، وحيث أن العنصر الأساسي في نظرية العلاج العقلائي الانفعالي للفرد ينتج عن حواره الداخلي، فما يتولد داخليا من أفكار في وجدان الفرد حول موضوع معين هو الذي يكون مادة لانفعالاته حول هذا الموضوع، فالفرد يفكر بكلمات وجمل ذاتية، وما يعيشه الفرد أثناء هذا الحوار الذاتي من مدركات وتصورات هو الذي يكون انفعالاته الخاصة ويشكل سلوكه في المواقف.

أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي وارتفاع درجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة وراحة البال، مما أشار إلى جدوى وفاعلية البرنامج الإرشادي في تحقيق مستوى من الرضا عن الحياة، والبرنامج الذي تضمن فنيات وأساليب وتدريبات التي لم تتوقف بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج، مما أشار إلى فعالية البرنامج في إحداث تغيرات إيجابية لدى طالبات المجموعة التجريبية في زيادة درجة السعادة والطمأنينة والقناعة والاستقرار النفسي والاجتماعي والتوافق، والوصول إلى مستوى مناسب من الرضا عن الحياة، وما أظهرته المجموعة التجريبية من اهتمام وتفاعل وتعاون من خلال جلسات البرنامج الإرشادي وأكثر قدرة وكفاءة في السيطرة على المواقف الضاغطة الناتجة عن الضغوط الأسرية والاقتصادية والاجتماعية والانفعالية والصحية والدراسية والتي تسبب لهن الشعور بالقلق والتوتر فقد زادت مهاراتهم في التعامل مع الآخرين والاهتمام بالذات ودحض الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية وتعلم مهارات جديدة مثل الاسترخاء وإعادة البناء المعرفي وتعديل الحوار الداخلي وتغليب لغة الحوار والمناقشة الجادة وحسن الاستماع واستخدام أسلوب حل المشكلات والشعور بالذاتية والقدرة على تحمل المسؤولية، مما يؤكد التحقق من نتائج هذا الفرض الذي يشير إلى استمرارية اثر البرنامج وفعاليتة حتى بعد الانتهاء منه بفترة قد تصل إلى شهرين.

وعلى الرغم مما توصلت إليه الدراسة من نتائج إيجابية، فإن الباحثة لا تستبعد أن يكون هناك محددات للإجراءات التجريبية قد أثرت على نتائجها، مثل اقتصار الدراسة على جامعة سعودية واحدة، وقصر الفترة الزمنية للإرشاد، واقتصارها على ممارسات وفنيات البرنامج الإرشادي المطبق، باعتبارها غير كافية في ظل تعاملها مع مكون أساسي ومهم في شخصية الفرد، إلا وهو نمط التفكير والفلسفة التي يتبناها الفرد في هذا الاتجاه، وما يقيدها من تأثيرات البيئة الأسرية، خاصة في مرحلة التنشئة المبكرة، ومن الجدير أيضا الأخذ بعين الاعتبار أن نمط التفكير والضغوط النفسية التي تتعرض لها الفتاة في المجتمع السعودي هي من المكونات النفسية التي تم اكتسابها خلال فترة زمنية طويلة من خلال التنشئة الاجتماعية للفتاة والضوابط والمعايير التي تفرضها ثقافة المجتمع عليها، هذا ومن المتوقع زيادة الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي الجمعي العقلائي الانفعالي في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية على المدى البعيد، إذ تتصف عملية التعلم في التدريب والإرشاد الجمعي بصفة الاستمرارية، فالخبرة المكتسبة من الجماعة تعطي بداية جيدة للتعلم المستمر.

التوصيات:

في ضوء نتائج هذه الدراسة وتفسيراتها ومحدداتها توصي الباحثة بما يلي:

- 1 - أن تتضمن أهداف التربية الأساسية الاهتمام بالتربية العقلانية وتوجيه الطالبات ليكون لديهن القدرة على تحسين أنفسهن ضد الضغوط النفسية والتوترات بشكل عام.
- 2 - ضرورة الاهتمام بفترة الشباب الجامعي من حيث دراسة حاجاتهم وميولهم ورغباتهم وتوجيههم إلى استبدال الأفكار اللاعقلانية المصاحبة للقلق والتوتر بأفكار عقلانية تهدف إلى تحسين استجاباتهم نحو الآخرين.
- 3 - تعزيز الثقة بالنفس في قدراتهم وانجازاتهم وإرشادهم إلى ممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية والفنية والدينية التي تؤدي إلى تهذيب العقل والعقل والنفس وإخراج المكبوتات الدفينة لديهم.
- 4 - الاهتمام بإعداد الفتيات والأساليب الإرشادية في الجامعات، والقيام بعمل ورشات تدريبية للمرشدين، وتنظيم جيد للإرشاد مع إدراك لأهمية دور المرشد النفسي في الجامعة، لما لذلك من اثر في مساعدة الطالبات على حل مشكلات سوء التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي التي يواجهونها، والتعامل مع آثار أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرضون إليها.
- 5 - كما يتطلب من الوالدين توفير حياة أسرية خالية من الحرمان والقهر وتلبي احتياجاتهم النفسية والانفعالية والاجتماعية والجسمية والعقلية وتغليب لغة الحوار الذاتي الايجابي البناء وتقبل الآخرين وتدريبهم على أسلوب حل المشكلات بطريقة علمية واتخاذ القرار المناسب في المواقف المختلفة.

#### المراجع

1. إبراهيم، عبد الستار وإبراهيم، رضوى.(2003). علم النفس: أسسه ومعالم دراسته، دار العلوم، الرياض، المملكة العربية السعودية.
2. أبو زعنونة، نجوى وصفي.(2005). صراع الدور لدى القيادات التربوية الفلسطينية وعلاقته بصحتهم النفسية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
3. أردن، جون بي.(2004). التعايش مع ضغوط العمل، كيف تتغلب على ضغوط العمل اليومية، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية.
4. البنوي، منى إبراهيم.(2005). التسرب الدراسي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة المملكة الأردنية الهاشمية.
5. الخطيب، جمال وآخرون.(2002). إرشاد أسر الأطفال ذوي الحاجات الخاصة، مكتبة الفلاح، الكويت.
6. الخفش، سهام رياض.(2001). استراتيجيات التعامل مع الضغوط التي يستخدمها آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
7. الدسوقي، مجدي محمد.(2000). مقياس الرضا عن الحياة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
8. الريحاني، سليمان.(1985). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة دراسات، مجلد الثاني عشر، العدد الحادي عشر، الجامعة الأردنية، المملكة الأردنية الهاشمية.
9. آل سعد، خالد سعيد محمد.(2008). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى الطلاب المستجدين بكلية الملك خالد العسكرية، رسالة ماجستير، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
01. الشريبي، زكريا.(2005). الأفكار العقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طالبات الجامعة، مجلة دراسات نفسية المجلد الخامس عشر، العدد الرابع أكتوبر، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

11. الصانع، ابتسام حسن.(2004). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى التفكير التجريدي والمهارات الاجتماعية والفاعلية الذاتية " دراسة وصفية ارتباطيه مقارنة بين عينة من الطالبات والطلاب بالمرحلة الجامعية بمدينة جدة، رسالة دكتوراه، كلية التربية للبنات، جدة، المملكة العربية السعودية.
21. العاسمي، رياض نايل. (2012). الشفقة بالذات وعلاقتها بضغط الحياة وفاعلية الذات لدى المتعاطين للمخدرات ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية ، جامعة دمشق، سوريا.
31. العنزي، أمل سليمان.(2005). أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسية ( السيكوسوماتية)، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود،الرياض، المملكة العربية السعودية.
41. المجداوي، ماهر . (2005). برنامج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتلال لدى طلبة المدرسة الثانوية، رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات الدينية، جامعة الدول العربية، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
51. العلي بك، سهى خليل.(2004). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الموصل، رسالة ماجستير، كلية التربية،جامعة الموصل، العراق.
61. العويضة، سلطان موسى.(2008). العلاقة بين الأفكار العقلانية -اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد المائة وثلاثة عشر، المملكة العربية السعودية.
71. المطيري، مخلد عياد.(2010). الرضا الوظيفي وعلاقته بأسلوب مواجهة الضغوط النفسية، رسالة ماجستير، جامعي نايف للعلوم الأمنية، الرياض،، المملكة العربية السعودية.
81. الهبل، أمينة إبراهيم. ( 2002). دراسة فاعلية برنامج للإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر، رسالة دكتوراه غير منشور، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
91. بسبوني، سوزان صدقة.(2004). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في مدينة جدة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الثامن وعشرون، الجزء الثالث، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
02. بيومي، لمياء عبد الحميد.(2003). الضغوط النفسية لدى اسر المعاقين وعلاقتها بالاتجاهات الوجدانية نحو الطفل المعاق، رسالة ماجستير، جامعة قناة السويس، جمهورية مصر العربية.
12. تقاحة، جمال وحسيب، عبد المنعم عبد الله.(2002).الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط دراسة سيكومترية مقارنة بين البدو والحضر، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد الخامس عشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
22. تقاحة، جمال السيد.(2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلد التاسع عشر، العدد الثالث (أ)، جمهورية مصر العربية.
32. حسن، عبد الحميد والجمالي، فوزية.(2003). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، العدد الرابع يونيو جامعة قطر، قطر.
42. دخان، نبيل والحجار، بشير.(2005). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية.

52. سعفان، محمد احمد.(2001). فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الخامس والعشرون، جزء الرابع، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
62. سويد، جيهان.(2003). الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب التعلم والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية، شبين الكوم، جمهورية مصر العربية.
72. شقورة، يحيى عمر شعبان.(2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة، فلسطين.
82. صقر، إيمان. (2001). النموذج السلبي للعلاقات يبين ضغوط أحداث الضاغطة والمساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط والاكنتاب لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية.
92. عبد الخالق، احمد و الديب، سماح.(2007). التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد السادس عشر، العدد الثالث، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
03. عبد الله، محمد قاسم.(2004). مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
13. عبد المعطي، حسن مصطفى.(2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
23. عسكر، علي.(2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية في عصر القلق والتوتر، الطبعة الثانية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
33. عسكر، علي.(2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
43. علوان، نعمان. (2008). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية ( دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين)، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد السادس عشر، العدد الثاني، غزة.
53. عواد، فاطمة احمد. (2005). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى والدي المعاق سمعيا وعلاقتها بصحته النفسية، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
63. مصلح، عائشة محمد.(2003). اثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية ، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

37. Adomeh, O.,(2006). Fostering Emotional Adjustment among Nigerian Adolescents With Rational Emotive Behavior Therapy. Educational Research Quarterly, 29(3) , PP. 21- 29.

38. A history of outlooks, Annual Review of psychology, (44): PP.1-21

39. Anderson, S.L.:(2000). The Effects of A Rational Emotive Behavior Therapy Intervention on Irrational Beliefs and Burnout Among Middle School Teachers in the State of Iowa, Diss-Abst-Inter, Vol. 61 (6-A) P. 2193.

40. Barkley, Y.,(2002). Counseling Psychology. New York, Penguin Books.

41. Ben-Ezara, M.,(2003). 3700- year- old Psychosomatic reaction due stress and Anxiety? Department of psychology. Tel University ,Tel Aviv.

42. Boeree.C.G.,(2006).PersonalityTheories."etext'.

<http://webspaceship.edu/cgboer/perscontents.html>

43. Chang, Edward - c. at. (2004). Journal of counseling psychology. V 51 .P. 93-1202.
44. Chen, X., Sekine, M., Hamanishi, S., Mang, H., Gaina, A., Yamagami, T., Kagamimori, S., (2005). Lifestyles and Health –Related Quality of life in Japanese School Children: A Cross- Sectional Study. Preventive Medicine, 40, PP. 668-678.
45. Constanc, H., (2004). Intergenerational Transmission of Depression Test of An Interpersonal Stress Model in a Community sample. Journal of Counseling and Clinical Psychology, 72(3) PP.511-522.
46. Crosby, B., (2003). Case studies in Rational Emotive Behavior Therapy with Children and Adolescents, Journal of Cognitive, Psychotherapy Vol. 17 (3) PP.289-291.
47. Danoff – Burg at. (2004). Journal of Black psychology. V30 NZ PP.208-228.
48. David, D. Lynn, J.S. & Ellis, A. (Eds.). (2010). Rational and Irrational-Beliefs .Research, Theory, and Clinical Practice. Oxford University Press.
49. Dendato, K and Diener. (1986). Journal of counseling psychology 33(2) PP. 1-135
50. Denizl, -M-Engin. (2006). social-Behavior and personality. Vol 34(9) PP. 1161- 1170
51. Donna. L., (2003). journal of college student Retention V.4 71 PP.53-66
52. Diener, E., Oishi, S., Lucas, R., (2003). Personality Culture and Subjective Well- Being: Emotional and Cognitive Evaluation of Life. Annual Review of Psychology, Vol.(54). PP.403-425.
53. Dryden, W. (2002). REBT's Situational ABC Model , The Rational Emotive Behavior Therapist. Journal of the Associations for Rational Emotive Behavior Therapy, 10, 1, PP. 4- 14 .
54. Ellis, A., (2004). Rational emotive behavior therapy: It works for me, it can work for you. London, Prometheus Books.
55. Flanagan., J. & Flanagan., R., (2004). Counseling and psychotherapy Theories In Context and Practice (Skills- Strategies-Techniques) .John Wiley & Sons. Inc
56. Fredrickson, B., (2001). The role of positive emotions in positive psychology .American Psychologist , 56(3), PP. 281-226.
57. Froh ,J. et al., (2009). Gratitude and Subjective Well-Being in Early Adolescence: Examining Gender Differences. Journal of Adolescence, V 32, n3, PP.633-650 .
58. Gilman, R., & Huebner, E., S., (2006). Characteristics of adolescents who report very life satisfaction .Journal of youth and adolescents, PP. 35-293.
59. Jorgenson, Sh. et al., (2011). College satisfaction and academic success: A comparison by sex and disability. Official International Research. Dawson College.
60. Margaret, B. et al., (2003). Resilience in Response to life Stress: The Effects of Coping Style and Cognitive Hardiness. Personality and Individual Differences, Vol., (34), No.(1).
61. Nadalet, L., Kohl, F., Pringuey, D., & Brethier, F., (2005). Validation of a Subjective Quality of Life Questionnaire (S.QUA.LA) in Schizophrenia. Schizophrenia Research, 76, 73-81.
62. Saracho, O, N., (2002). Young Children's Creativity and Pretend Play Early Child – Development and Care Vol. 172 (5) PP.431-438.
63. -Scott, E, C & Watson, P, J; . (2004). Alexithymia , Irrational beliefs and the Rational Emotive Explanation of Emotional Disturbance, Journal of Rational & Cognitive – Behavior Therapy , V21, N1 .
64. Takahashi, K. et al., (2011): Social Capital and Life Satisfaction: A cross-sectional Study on Persons with Musculoskeletal Impairment in Hanoi, Vietnam. BMC Public Health 2011, 11:206doi:10.1186/1471-2458-11-206.
65. Thackery., E. & Harris., M., (Eds.). (2003). The Gale Encyclopedia of Mental Disorders. Gale. Thomson. United States of America.
66. Wu, H, et al. (2009). How Do Positive Views Maintain Life Satisfaction?, Social Indicators Research, v91, n2, PP.269-281.