



## A Guidance Program for Developing Coping with Life Stress in a Sample of Female Students at the Faculty of Education at Al-Asmariya University

Mohamed , A و Ismail

Department of Education and Psychology, College of Education, Al-Asmeria Islamic University, Libya

[moh.ismail@asmarya.edu.ly](mailto:moh.ismail@asmarya.edu.ly)

Received 21-7-2025 | Accepted: 1-8-2025 | Available online: 31-12-2025 | DOI:10.26629/ UZJEPS.2025.22

### Abstract:

The current study aimed to examine the effectiveness of a program based on rational counseling in developing coping strategies for life stressors among a sample of female students from the College of Education at Al-Asmariya Islamic University. The study used the experimental method, and the study tools, which included the Coping Strategies Scale and the counseling program, were applied. After distributing the scale to the exploratory sample of 60 participants, the validity and reliability of the tools were confirmed. The experimental sample was selected from those with high scores on the study scale, consisting of 15 students as an experimental group, and the counseling program was applied. The results of the study revealed the effectiveness of the rational-emotive-behavioral counseling program in reducing the use of negative coping strategies and enhancing positive strategies among the sample members.

**Keywords:** Rational Counseling , Coping Strategies , Life Stressors.



## برنامج إرشادي لتنمية مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية

محمد عطية إسماعيل

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، الجامعة الأسمرية الإسلامية، ليبيا

EMAIL: moh.ismail@asmarya.edu.ly

تاريخ النشر: 2025/12/31

تاريخ القبول: 2025/8/1

تاريخ الاستلام: 2025/7/21

### ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة فاعلية برنامج يستند على الإرشاد العقلاني في تنمية أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتم تطبيق أدوات الدراسة، وهي مقياس أساليب مواجهة الضغوط، والبرنامج الإرشادي، وبعد توزيع المقياس على العينة الاستطلاعية وعددها 60، تم التأكد من صدق الأدوات وثباتها، وتم اختيار العينة التجريبية من ذوات الدرجة المرتفعة على مقياس الدراسة، وعددها 15 طالبة كمجموعة تجريبية، تم تطبيق البرنامج الإرشادي، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى استخدام أساليب المواجهة السلبية، وتنمية الأساليب الإيجابية لدى أفراد العينة.

**الكلمات المفتاحية:** الإرشاد العقلاني-أساليب المواجهة - ضغوط أحداث الحياة.

### مقدمة البحث:

يعد الشباب في مرحلة الجامعة أكثر عرضة للتأثيرات الخارجية، وأكثر انخراطاً وانفتاحاً على العالم الخارجي، فهم يواجهون أحداث الحياة مستعينين بخبراتهم المحدودة، وخبرات من هم في عمرهم. وقد يكونون متبنين أفكاراً غير عقلانية لا تقيد في مواجهة مثل هذه الأحداث، وينتهي بهم الأمر إلى ما نجده من اضطرابات نفسية مثل القلق، والتوتر، والاكتئاب، وأمراض اجتماعية كالعنف والجريمة، والإدمان وغيرها. فإذا عدلت هذه الأفكار غير العقلانية بأفكار أخرى أكثر عقلانية، ومنطقية قد تعدل طرق مواجهتهم لأحداث الحياة الخارجية، وتخفف من حدة احساسهم بالضغوط

النفسية الناتجة عنها. فقد يصلون إلى الاستقرار النفسي الذي يجعلهم راضين عن حياتهم العملية، ومسيرتهم العلمية، وهم في تفاؤل دائم وسعادة.

لذا فإن إرشاد الطلاب الجامعيين عن طريق مساعدتهم على تنمية قدراتهم العقلانية إلى أقصى درجة ممكنة، والعمل على خفض تفكيرهم اللاعقلاني إلى أقل درجة ممكنة قد يلعب دوراً مهماً في تنمية أساليب مواجهتهم للضغوط النفسية الناتجة عن أحداث الحياة؛ مما يؤدي إلى خفض الآثار الناتجة عن هذه الأحداث والمواقف الضاغطة في حياتهم، ومسيرتهم العلمية.

كما أن تضمين البرامج التعليمية والتربوية على مستوى مراحل التعليم في ليبيا، ولاسيما التعليم الجامعي برامج إرشادية؛ للوقاية من الوقوع في المشكلات التكيفية بمختلف أنواعها، إضافة إلى التدخلات الإرشادية النمائية، والعلاجية سواء كانت إرشادا فردياً أم جماعياً من شأنه أن يحد من تعرض الطلبة لمشكلات وصعوبات مختلفة حيث يساعد على امتلاكهم المهارات التكيفية المناسبة التي يحتاجون إليها عند التعامل مع الضغوطات التي تعترض حياتهم، ومسيرتهم العلمية.

وبالنظر إلى علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الإرشادي خاصة فإنه يهدف إلى تنمية جوانب شخصية الإنسان والوصول بها إلى قدر من الكمال، بل وتحقيق غاية من أسمى غايات الإنسان وهي تحقيق السعادة والصحة النفسية، والتي من مظاهرها حب الحياة والرضا عنها والتفاؤل، وغيرها من المشاعر الإيجابية التي تجعل الفرد يحقق أعلى مراحل التكيف.

لذلك تحاول هذه الدراسة التأكد من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والتقليل من أثرها على الطالب الجامعي، وما قد ينتج من نتائج ايجابية تنعكس على تحسين أداء الطالب تحصيلياً، والتأثير الايجابي على مستوى استقراره النفسي.

ويشير إبراهيم (1998)، إلى أن معالجة أحداث الحياة الضاغطة لا تعني التخلص منها، أو تجنبها واستبعادها من حياتنا، ولكل منا نصيبه منها بدرجات متفاوتة، ووجودها لا يعني أننا مرضى بقدر ما يعني أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة ونحقق طموحات معينة، وخلال ذلك وبسببه تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة. ومن ثم فإن علاج أحداث الحياة الضاغطة لا يتم بالتخلص منها؛ وإنما بمواجهتها بشكل فعال ومحاولة التعايش الايجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية .

وبالنظر إلى الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها في البيئة المحلية حيث كانت هذه الدراسات وصفية ارتباطية تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، لم تقدم هذه الدراسات برنامجاً علاجياً أو إرشادياً، من شأنه أن يساعد الأفراد على إيجاد الأساليب المنطقية لمواجهة هذه الضغوط. أما الدراسات التي أجريت على المستوى العربي والعالمي فيما يخص تنفيذ البرامج الإرشادية فهي كثيرة نذكر منها على سبيل المثال دراسة مورس Morris (1993) كما نقلتها شوقية إبراهيم (2004)، حيث هدفت الدراسة إلى التأكد من فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض السلوك الأخلاقي (غير المقبول اجتماعياً)، وتعديل الأفكار غير المنطقية، ومشاعر اليأس لدى عينة من المراهقين المضطربين سلوكياً، حيث أشارت النتائج إلى أن العلاج العقلاني الانفعالي لإليس Ellis كان فعالاً في خفض السلوك اللاأخلاقي لدى المراهقين وتنمية مهارات تعامل إيجابية تجعلهم يسلكون سلوكاً مقبولاً نحو أنفسهم والآخرين.

#### مشكلة البحث:

الشباب الجامعي من الفئات التي قد تكون عرضة لتبني أفكار غير عقلانية قد يكون مصدرها الضغوط النفسية، وقد تزيد من حدة هذه الضغوط، وذلك لطبيعة المرحلة التي يمرون بها، وهي نهاية مرحلة المراهقة، وبداية مرحلة الرشد من حيث توسيع شبكة العلاقات الاجتماعية، والاختلاط بالزملاء من الجنسين، والانفتاح الأكثر على العالم الخارجي بخبراته المتلاحقة، وأحداثه، وبطبيعة هذه العلاقات يكون الطالب مهياً لأن يكتسب العديد من الأفكار. التي قد تكون غير منطقية ولا عقلانية، هذا إلى جانب تعرضه لأحداث الحياة المستمرة، وتقوده أفكاره غير العقلانية إلى عجزه عن مواجهة الضغوط مما يزيد المشكلة تعقيداً.

وبتبنى الكثير من الطلاب أفكار غير منطقية، قد يستخدمون أساليب مواجهة غير مناسبة، فيقعون تحت وطأة الضغوط، وقد يؤدي بهم الأمر إلى كثير من الاضطرابات الانفعالية والمشكلات النفسية، والسلوكية، والتحصيلية وكذلك الصحية، وهذا ما نلاحظه لدى بعض الطلاب في الجامعات، ومن ثم فإنه إذا تم تعديل تلك الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها الطلاب، ويعتقدون أنها صائبة إلى أفكار أكثر عقلانية وأكثر منطقية، وذلك من خلال تنفيذ برنامج يعتمد على الإرشاد العقلاني لتنمية أساليب

المواجهة لدى طلاب الجامعة. من شأنه أن يمكن الطلاب من مواجهة الضغوط بشكل فعال، ويؤدي إلى التخفيف من تأثيرها على حياتهم العلمية والعملية.

وقد إتبع إليس Ellis كما أورد لويس مليكة (1994) منهجاً يعرف بالعلاج العقلاني الانفعالي، وهو أحد أساليب تعديل السلوك المعرفي يهدف إلى مساعدة العميل في التعرف على أفكاره اللاعقلانية، والتي تسبب رد فعل غير مناسب لديه نحو العالم المحيط به، وأن يتفهم الفلسفة العقلانية للحياة وتشجيعه على تعديل أفكاره اللاعقلانية، وكيف يمكن استبدالها بأفكار أكثر عقلانية. وفي هذه الدراسة يعمل الباحث مستنداً على نموذج إليس Ellis على تنفيذ برنامج إرشادي بهدف تعديل الأفكار اللاعقلانية لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية والحد من تأثيرها على شخصية طلاب الجامعة، وعلى سلوكهم بشكل عام.

ويلخص الباحث مشكلة البحث في التساؤل التالي:

ما مدى فاعلية برنامج إرشادي يستند على الإرشاد العقلاني في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة لدى طلبة الجامعة؟

### فرضيات البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج لصالح تنمية أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة.

2- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0,05 بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة.

### 3- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة فاعلية برنامج يستند على الإرشاد العقلاني في تنمية أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة الإيجابية لدى عينة من طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية، عن طريق تعديل وتصحيح أفكارهن ومعتقداتهن اللاعقلانية التي قد تدفعهن إلى استخدام أساليب مواجهة سلبية، مما يسبب لهن زيادة في مستوى الإحساس بالضغوط النفسية، الأمر الذي يتطلب تدريبهن على الاستخدام الأمثل لأساليب المواجهة الفعالة.

## أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث في التحقق من فاعلية برنامج إرشادي يستند على الإرشاد العقلاني، ومساهمته في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية، وبالتالي فإن موضوع الدراسة الحالية يعتبر على أهمية كبيرة من الناحية النظرية والتطبيقية، والتي نعرضها كالتالي:

### أولاً: - الأهمية النظرية:

1-إلقاء الضوء على الأفكار اللاعقلانية السائدة لدى طلبة الجامعة وأساليب مواجهة ضغوط الحياة التي يتعرضون لها.

2-تبرز أهمية هذه الدراسة، في كونها يمكن أن تكون نواه لدراسات أخرى؛ لتؤكد على أهمية التوجيه والإرشاد في المرحلة الجامعية.

### ثانياً: - الأهمية التطبيقية:

1-دراسة الجانب المعرفي، للتعرف على الأفكار اللاعقلانية التي يمكن أن يتبناها الطالب، وقد تسبب له الكثير من الاضطرابات النفسية.

2-تسهم هذه الدراسة في تقديم برنامج إرشادي؛ يعمل على تعديل الأفكار اللاعقلانية التي يمكن أن يتبناها الطالب الجامع، وتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وذلك من خلال تدريبهم على مهارات وأساليب منطقية استناداً على جلسات البرنامج الإرشادي.

3-يمكن أن تسهم هذه نتائج هذه الدراسة في تصميم برامج تربوية وإرشادية على نطاق واسع من مراحل التعليم المختلفة؛ للتعامل مع كافة المشكلات التربوية والنفسية التي قد تعوق التقدم النمائي، والتحصيلي للتلاميذ والطلاب بحيث يراعي في تصميم هذه البرامج كلاً من الجنس، والعمر والمستويات الثقافية، والاجتماعية المتباينة.

## مصطلحات البحث:

1-البرنامج الإرشادي العقلاني:

يعرف بأنه: " أحد الأساليب الإرشادية الذي قدمه Ellis عام 1955 ويهدف إلى تحديد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية واللامنطقي في سلوك العميل وتعديلها إلى أفكار ومعتقدات عقلانية ومنطقية سليمة وتبني العميل فلسفة جديدة في الحياة (كامل، 2005: 572)

## 2-أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تعرف بأنها " مجموعة من النشاطات أو المهارات السلوكية، أو المعرفية التي يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط، أو لحل المشكلة، أو لتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها. (عبد الباسط، 1994: 105)

## 3-أحداث الحياة:

يقصد الباحث بها تلك المواقف، والأحداث التي قد يتعرض لها الطالب الجامعي من خلال حياته، وتسبب له توتر، أو صراع، أو عدم استقرار نفسي وقد تكون هذه الأحداث اجتماعية، أو أسرية، أو دراسية، أو شخصية.

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

-دراسة عبد الله (2002)، التي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم الإعدادي والثانوي، باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط على عينة بلغت 1073 طالبًا وطالبة، مستوى أعمارهم بين 12-18 سنة، وأسفرت النتائج إلى أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط قد احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام، كما كشفت عن وجود فروق دالة احصائيًا بين عینتي الطلاب والطالبات على ثمان أساليب للمواجهة، ووجود فروق دالة بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية في 15 أسلوبًا من أساليب المواجهة.

-ودراسة جودة (2004)، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى، ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط بكل من متغيرات الجنس والتخصص، ومكان السكن، واستخدمت الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس الصحة النفسية على عينة بلغت 200 طالب وطالبة، وأسفرت النتائج إلى أن الطلاب يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة، كما أسفرت عن وجود علاقة موجبة دالة احصائيًا بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية لعينة الدراسة، وعدم وجود فروق دالة

إحصائيًا بين درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب المواجهة تعزى لمتغير الجنس، بينما هناك فروق في بعض الأبعاد تعزى لكل من متغير التخصص، ومكان السكن.

-دراسة عبد الرزاق (2006)، التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها لدى طلاب الجامعات السعودية والمصرية، واستخدمت الدراسة مقياس ضغوط الحياة ومقياس أساليب المواجهة على عينة تكومت من 332 طالبًا مصريًا، و268 طالبًا سعوديًا، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلاب المصريين والطلاب السعوديين في إدراك أحداث الحياة الضاغطة الأسرية والاقتصادية، والعلاقة بالجنس الآخر لصالح العينة المصرية، ووجود فروق دالة إحصائيًا في أحداث الحياة الضاغطة المتعلقة بالمستقبل المهني، والضغوط الأكاديمية لصالح العينة السعودية، كما أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائيًا في أساليب المواجهة التالية: العمل من خلال الجذب، الالتفات على اتجاهات وأنشطة أخرى، التجنب، الإنكار، زيادة العلاقات الاجتماعية، تنمية الكفاءة الذاتية لصالح العينة السعودية في حين لم توجد فروق في باقي الأساليب، كما أشارت الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب المواجهة الغير فعالة، وبين الشعور بالوحدة النفسية.

-دراسة محمد (2004)، هدفت إلى معرفة فعالية برنامج وقائي لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية المدركة لعينة من طلاب المرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية المدرسية المدركة، ومقياس أساليب المواجهة، وأسفرت نتائجها إلى أن البرنامج فعال في تحسين أربع استراتيجيات مواجهة إيجابية وهي: الحل المباشر، والتخطيط، طلب المساعدة المعلوماتية من الزميلات، إعادة تشكيل البنية المعرفية بشكل إيجابي، وأيضًا فاعلية البرنامج في خفض خمس استراتيجيات سلبية وهي: التجنب المعرفي، التجنب السلوكي، والعدوان الجسمي، والعدوان المادي، والانهماك في الذات.

-دراسة دردير (2010)، وهدفت الدراسة إلى تعديل الأفكار غير العقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة ممن يعانون من ضغوط حياتية ويتبنوا أفكارًا غير عقلانية، والتعرف على تأثير البرنامج في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث الحياتية، واستخدمت الدراسة مقياس للأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعة، ومقياس أساليب مواجهة المشكلات، ومقياس الضغوط الناتجة



عن الأحداث الحياتية لطلبة الجامعة على عينة مكونة من (22) طالب وطالبة، وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وعددهم (11) منهم (10) طالبات، (1) طالب، والمجموعة الضابطة عددهم (11) منهم (9) طالبات، (2) طالب، إضافة إلى البرنامج الإرشادي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقاييس الدراسة: الأفكار اللاعقلانية- أساليب مواجهة المشكلات- الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لصالح المجموعة التجريبية، كما بينت الدراسة وجود فروق دالة بين رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي على جميع مقاييس الدراسة لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والقياس التتبعي على جميع مقاييس الدراسة لدى المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج المستخدم واستمرار تأثيره.

#### تعقيب:

بالنظر إلى هذه الدراسات نجد أن جميعها تناولت موضوع الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة وأساليب مواجهتها، وإن اختلفت في الأهداف ومنهج الدراسة، فمن اتبعت المنهج الوصفي بهدف التعرف على الضغوط وأساليب مواجهتها كدراسة عبدالله 2002، ومن اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي بهدف التعرف على العلاقة بين أساليب المواجهة ومتغيرات أخرى كدراسة جودة 2004، ودراسة عبد الرزاق 2006، وتقررت دراسة محمد 2004، ودردير 2010، باستخدام المنهج التجريبي بهدف تنمية أساليب مواجهة الضغوط من خلال تنفيذ برنامج إرشادي معد لذلك، كما تبينت الدراسات في حجم العينة، واتفقت في استخدام مقياس أساليب المواجهة، وأشارت النتائج إلى استخدام الطلبة لأساليب مواجهة سلبية وغير فعالة، كما بينت النتائج في الدراسات التجريبية إلى فاعلية البرامج المستخدمة في تنمية أساليب المواجهة الإيجابية والتقليل من استخدام أساليب المواجهة السلبية. واستفاد الباحث من هذه الدراسات بشكل عام سواء في المراجعات النظرية للدراسة الحالية وإجراءاتها التجريبية، أو في ما يتعلق ببناء البرنامج المستخدم في الدراسة، وفنيات الإرشاد العقلاني، والتي ثبت فاعليتها في تعديل الأفكار اللاعقلانية، وتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وخاصة في دراسة دردير 2010.

## إجراءات البحث:

- 1- منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي كونه مناسباً لأهداف الدراسة وعينتها ذات المجموعة الواحدة. وهي المجموعة التجريبية المكونة من 15 طالبة.
- 2- أدوات البحث:

-مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة: إعداد عادل الهلالي (2009) تضمن المقياس ثمانية عشر أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط منها أساليب إقداميه إيجابية، ومنها أساليب إحجاميه سلبية، ولكل أسلوب أربع فقرات تقيسه، وتحسب الدرجة في ضوء ترتيب المفحوص لفقرة التي يفضل استخدامها في مواجهته للمواقف التي تعترضه، وحسب أهميتها بالنسبة له، وبذلك توزع الدرجات كالتالي:

- 1-الاختيار الأول أربع درجات.
  - 2-الاختيار الثاني ثلاث درجات.
  - 3-الاختيار الثالث درجتان.
  - 4-الاختيار الرابع درجة واحدة.
- وبجمع هذه الدرجات، يتم الحصول على الدرجة التي حصل عليها المفحوص عن كل أسلوب من أساليب المواجهة الثمانية عشر، وهذه الدرجة تتراوح ما بين 4 إلى 16، وتشير أدنى درجة إلى أن هذا الأسلوب لا يفضل المفحوص استخدامه في المواجهة، وأعلى درجة تعبر عن استخدام المفحوص لهذا الأسلوب في المواجهة.

## صدق المقياس:

- 1-صدق المحتوى: تم عرض الاستبيان على عدد من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي للحكم على ما إذا كانت فقراته مناسبة وتقيس ما وضعت لقياسه، وبناءً على رأي المحكمين فإن المقياس صالح لقياس أساليب مواجهة الضغوط.
- 2- صدق المجموعات الطرفية

لحساب صدق المجموعات الطرفية طبق المقياس على عينة استطلاعية وتم اختيار أعلى (27%) وأدنى (27%) من أفراد العينة، وتم قياس الفروق بين المجموعتين بواسطة اختبار (ت)، والنتائج مبينة في الجداول الآتية:

- صدق المجموعات الطرفية للأبعاد الإيجابية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

جدول 1 - صدق المجموعات الطرفية للأبعاد الإيجابية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

| الأبعاد الإيجابية      | المجموعات | العدد | المتوسط | ع   | ت    | الدالة |
|------------------------|-----------|-------|---------|-----|------|--------|
| التحليل المنطقي        | مرتفعة    | 8     | 11.1    | 2.4 | 16.7 | 0.00   |
|                        | منخفضة    | 8     | 8.6     |     |      |        |
| التركيز على الحل       | مرتفعة    | 8     | 11.3    | 1.8 | 22.7 | 0.00   |
|                        | منخفضة    | 8     | 9.3     |     |      |        |
| تأكيد الذات            | مرتفعة    | 8     | 11.4    | 3.1 | 12.6 | 0.00   |
|                        | منخفضة    | 8     | 8.1     |     |      |        |
| ضبط الذات              | مرتفعة    | 8     | 10.9    | 2.1 | 18.7 | 0.00   |
|                        | منخفضة    | 8     | 8.7     |     |      |        |
| البحث عن المعلومات     | مرتفعة    | 8     | 9.2     | 1.6 | 21.1 | 0.00   |
|                        | منخفضة    | 8     | 7.5     |     |      |        |
| تحمل المسؤولية         | مرتفعة    | 8     | 12.9    | 2.5 | 18.6 | 0.00   |
|                        | منخفضة    | 8     | 10.2    |     |      |        |
| إعادة التفسير الإيجابي | مرتفعة    | 8     | 9.9     | 1.5 | 23.6 | 0.00   |
|                        | منخفضة    | 8     | 8.3     |     |      |        |
| الاتجاه إلى الله       | مرتفعة    | 8     | 14.8    | 3.0 | 17.7 | 0.00   |
|                        | منخفضة    | 8     | 11.7    |     |      |        |
| الإيجابية كلي          | مرتفعة    | 8     | 87.1    | 9.6 | 34.1 | 0.00   |
|                        | منخفضة    | 8     | 76.9    |     |      |        |

تبين بيانات جدول (1) أن متوسطات درجات المجموعات العليا جاءت مرتفعة مقارنة بمتوسطات المجموعات المنخفضة، وبحساب الانحراف المعياري وبالكشف عن دلالة قيمة (ت) تبين أن الفروق

بين المجموعتين كانت دالة إحصائية عند مستوى أعلى من (0.00) وهذا يعني أن أبعاد المقياس الإيجابية تتمتع بصدق المجموعات الطرفية.

- صدق المجموعات الطرفية للأبعاد السلبية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

جدول (2) - صدق المجموعات الطرفية للأبعاد السلبية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

| الأبعاد السلبية   | المجموعات | العدد | المتوسط | ع   | ت    | الدالة |
|-------------------|-----------|-------|---------|-----|------|--------|
| لوم الذات         | مرتفعة    | 8     | 11.7    | 3.2 | 12.3 | 0.00   |
|                   | منخفضة    | 8     | 8.2     |     |      |        |
| تقبل الأمر الواقع | مرتفعة    | 8     | 9.9     | 1.8 | 19.8 | 0.00   |
|                   | منخفضة    | 8     | 7.9     |     |      |        |
| الاستسلام         | مرتفعة    | 8     | 10.5    | 2.4 | 15.4 | 0.00   |
|                   | منخفضة    | 8     | 7.9     |     |      |        |
| الانعزال          | مرتفعة    | 8     | 10.9    | 1.9 | 20.1 | 0.00   |
|                   | منخفضة    | 8     | 8.8     |     |      |        |
| أحلام اليقظة      | مرتفعة    | 8     | 11.2    | 2.5 | 16.0 | 0.00   |
|                   | منخفضة    | 8     | 8.6     |     |      |        |
| الإنكار           | مرتفعة    | 8     | 10.0    | 2.4 | 14.7 | 0.00   |
|                   | منخفضة    | 8     | 7.5     |     |      |        |
| الاسترخاء         | مرتفعة    | 8     | 10.4    | 1.6 | 24.1 | 0.00   |
|                   | منخفضة    | 8     | 8.7     |     |      |        |
| التنفيس الانفعالي | مرتفعة    | 8     | 11.2    | 1.8 | 22.2 | 0.00   |
|                   | منخفضة    | 8     | 9.2     |     |      |        |
| الدعابة والسخرية  | مرتفعة    | 8     | 10.4    | 1.6 | 23.4 | 0.00   |
|                   | منخفضة    | 8     | 8.7     |     |      |        |
| البحث عن إثباتات  | مرتفعة    | 8     | 12.3    | 1.6 | 28.8 | 0.00   |
|                   | منخفضة    | 8     | 10.6    |     |      |        |
| السلبية كلي       | مرتفعة    | 8     | 102.3   | 9.3 | 41.7 | 0.00   |
|                   | منخفضة    | 8     | 92.3    |     |      |        |

تبين بيانات جدول (2) إن متوسطات درجات المجموعات العليا جاءت مرتفعة مقارنة بمتوسطات المجموعات المنخفضة، وبحساب الانحراف المعياري وبالكشف عن دلالة قيمة (ت) تبين أن الفروق بين المجموعتين كانت دالة إحصائياً عند مستوى أعلى من (0.00)، وهذا يعنى أن أبعاد المقياس السلبية تتمتع بصدق المجموعات الطرفية.

### ثبات المقياس:

تم قياس ثبات مقياس أساليب المواجهة باستخدام أسلوب إعادة التطبيق وهي مناسبة لطبيعة تصميم المقياس، وكانت النتيجة كالتالي:

جدول (3) - يبين ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط

| المتغيرات       | إعادة التطبيق |
|-----------------|---------------|
| أساليب المواجهة | 0.83          |

يوضح الجدول أن قيمة معامل ثبات مقياس أساليب المواجهة بطريقة إعادة التطبيق بلغت (0.83)، ومقارنة بنتائج المقاييس الأخرى التي تتعلق بموضوعات مشابهة، فإن هذه القيمة تعد مقبولة وكافية للاعتماد على هذا المقياس في تفسير ما سيتم التوصل إليه من نتائج.

### أ- البرنامج الإرشادي:

يشتمل البرنامج على 14 جلسة إرشادية، بواقع جلستين في الأسبوع زمن كل جلسة 90 دقيقة. ويستخدم الباحث عدد من الفنيات الإرشادية، والتي يرى أنها تساعد على تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي المنبثقة من أهداف الدراسة وفيما يلي ملخص لجلسات البرنامج:

| الجلسة  | الهدف                                     | المحتوى                                       | الفنية  | النشاط  |
|---------|---|---|---|---|
| الأولى  | التعارف وتبادل الثقة وتنفيذ القياس القبلي | التعارف والتعريف بالبرنامج،                   | النقاش والحوار<br>التدعيم   | كسر الجليد<br>والتخلص من الخجل  |
| الثانية | التعرف على ماهية الضغوط، وطبيعتها         | ماهي ضغوط أحداث الحياة؟<br>ماهي مصادر الضغوط؟ | المحاضرة -<br>النقاش والحوار -<br>التفريغ الانفعالي -<br>التدعيم - الواجب | دون في الجدول<br>بعض المواقف التي<br>تعرضت لها، وأذكر<br>حديثك الذاتي |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | حيالها، وشعورك<br>تبعاً لها. وتقييمك<br>الحالي لها.   |
| الثالثة<br>والرابعة                    | التعرف على ماهية<br>الأفكار اللاعقلانية،<br>وسماتها  | ما مفهوم الأفكار العقلانية<br>واللاعقلانية؟<br>ما هي سمات كل منها؟<br>ما العلاقة بين الأفكار<br>اللاعقلانية والاضطراب<br>الانفعالي والسلوكي؟ | المحاضرة -<br>المناقشة -<br>ABC - لعب<br>الدور - الحديث<br>الذاتي. الواجب<br>المنزلي.                | تدريب على فنية<br>ABC   |
| الخامسة                                | التعرف على أساليب<br>التفكير الخاطئ،<br>والتدريب على اكتشافه   | ما هي أساليب التفكير الخاطئ؟<br>كيف نكتشف التفكير الخاطئ؟  | المحاضرة -<br>النقاش والحوار -<br>التدعيم - التخيل -<br>التفنيد - الواجب<br>المنزلي                  | دون أفكارك عن<br>المواقف التي ذكرتها<br>سابقاً، وضع<br>خصائصها في<br>الجدول مقابل كل<br>فكرة.   |
| من<br>السادسة<br>إلى<br>الثالثة<br>عشر | التعرف على الأفكار<br>اللاعقلانية<br>عرض وتفنيد فكرتين<br>في كل جلسة<br>وعرض أسلوبين من<br>أساليب المواجهة في<br>كل جلسة<br>التدريب على كيفية<br>تفنيد الفكرتين والربط<br>بينها وبين الأساليب<br>السلبية | ما هي الأفكار اللاعقلانية التي<br>حددها إليس؟<br>ما هي أساليب مواجهة<br>الضغط؟   | المحاضرة -<br>المناقشة - التدعيم<br>- لعب الدور -<br>الحوار الذاتي -<br>التدعيم - الواجب<br>المنزلي. | دون ما إذا كانت<br>الفكرة عقلانية أم<br>غير عقلانية.<br>أكتب الدليل على<br>لاعقلانية الفكرة<br>محاولاً تعديلها إلى<br>فكرة أكثر عقلانية.<br>ربط الأفكار العقلانية<br>بالأساليب الإيجابية<br>واللاعقلانية<br>بالسلبية. |
| الرابعة<br>عشر                         | التقييم وإنهاء البرنامج<br>تنفيذ القياس البعدي   | مامدى استفادتك من جلسات<br>البرنامج؟   | المناقشة - التعزيز   |   |

|  |  |  |                                    |  |
|--|--|--|------------------------------------|--|
|  |  |  | الاتفاق على موعد<br>القياس التتبعي |  |
|--|--|--|------------------------------------|--|

## نتائج البحث:

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرض التجريبي:

"يؤدي البرنامج الارشادي المستخدم في الدراسة إلى تنمية أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى طلبة الجامعة أفراد عينة الدراسة"، أما الفروض الاحصائية المشتقة من هذا الفرض هي:

1-توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى 0,05 بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة.

2-لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى 0,05 بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة.

وللتحقق من صحة الفرض التجريبي والفروض الاحصائية المنبثقة عنه استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين (ن=15) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

"توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى 0,05 بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة".

وفيما يلي جدولان يوضح الأول دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أساليب المواجهة الإيجابية من المقياس في القياسين القبلي والبعدي، بينما يوضح الثاني دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أساليب المواجهة السلبية من المقياس في القياسين.

جدول رقم (4) يبين نتيجة اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين (ن=15) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط (الإيجابية)

| البُعد          | التطبيق | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (t.test) | مستوى الدلالة الإحصائية | حجم التأثير (η <sup>2</sup> ) |
|-----------------|---------|-----------------|-------------------|---------------|-------------------------|-------------------------------|
| التحليل المنطقي | القبلي  | 8.86            | 1.99              | 3.83          | 0.01                    | 0.51*                         |
|                 | البعدي  | 10.60           | 1.45              |               |                         |                               |

|       |          |      |      |       |        |                        |
|-------|----------|------|------|-------|--------|------------------------|
| 0.31* | 0.05     | 2.55 | 2.39 | 10.20 | القبلي | التركيز على الحل       |
|       |          |      | 2.13 | 11.53 | البعدي |                        |
| ---   | غير دالة | 1.11 | 1.80 | 9.60  | القبلي | تأكيد الذات            |
|       |          |      | 1.99 | 10.13 | البعدي |                        |
| 0.55* | 0.001    | 4.21 | 2.60 | 9.26  | القبلي | ضبط الذات              |
|       |          |      | 3.42 | 10.80 | البعدي |                        |
| 0.45* | 0.01     | 3.44 | 2.28 | 8.93  | القبلي | البحث عن المعلومات     |
|       |          |      | 2.50 | 10.46 | البعدي |                        |
| *0.39 | 0.01     | 3.00 | 2.58 | 8.53  | القبلي | تحمل المسؤولية         |
|       |          |      | 2.99 | 10.13 | البعدي |                        |
| 0.57* | 0.001    | 4.31 | 2.26 | 8.00  | القبلي | إعادة التفسير الإيجابي |
|       |          |      | 2.58 | 9.66  | البعدي |                        |
| ---   | غير دالة | 0    | 2.56 | 12.80 | القبلي | الالتجاء إلى الله      |
|       |          |      | 2.24 | 12.80 | البعدي |                        |
| 0.87* | 0.001    | 9.95 | 6.80 | 76.20 | القبلي | المجموع الكلي          |
|       |          |      | 9.17 | 86.13 | البعدي |                        |

نلاحظ من الجدول السابق الخاص بأساليب المواجهة الايجابية أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للقياس القبلي 76.20 مقابل انحراف معياري 6.80، وأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي يساوي 86.13 وبانحراف معياري 9.17، وحيث أن قيمة T.test بلغت 9.95 بدلالة احصائية 0.001 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05؛ مما يدل على فروق جوهرية بين المتوسطين في القياسين، وهذا يعني أن البرنامج الارشادي المستخدم أدى إلى رفع مستوى ممارسة الاساليب الإيجابية لمواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى أفراد العينة، وبمعنى آخر فإن هذه النتائج تظهر وجود تحسن جوهري في مستوى استخدام أفراد العينة لأساليب المواجهة الايجابية؛ مما يعني صدق الفرضية الأولى، وبالنظر إلى الفروق بين متوسطات كل أسلوب على القياسين نجد أسلوبين منها لم تكن الفروق بينهما جوهرية، وهما أسلوب تأكيد الذات وأسلوب الالتجاء إلى الله بمعنى أن مستوى استخدام هاذين



الأسلوبين مرتفعاً قبل تنفيذ البرنامج؛ مما يدل على أن أفراد العينة يستعينون بالله للتخفيف من حدة الضغوط لديهم ومن استعان بالله زادت ثقته بنفسه.

جدول رقم (5) يبين نتيجة اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين (ن=15) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس أساليب المواجهة السلبية

| البُعد            | التطبيق | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (t.test) | مستوى الدلالة الإحصائية | حجم التأثير (η <sup>2</sup> ) |
|-------------------|---------|-----------------|-------------------|---------------|-------------------------|-------------------------------|
| لوم الذات         | القبلي  | 9.26            | 1.94              | 4.90          | 0.001                   | 0.63*                         |
|                   | البعدي  | 7.13            | 2.09              |               |                         |                               |
| تقبل الأمر الواقع | القبلي  | 10.66           | 2.66              | 4.80          | 0.001                   | 0.62*                         |
|                   | البعدي  | 8.80            | 2.30              |               |                         |                               |
| الاستسلام         | القبلي  | 8.53            | 2.23              | 3.56          | 0.01                    | 0.47                          |
|                   | البعدي  | 7.20            | 1.74              |               |                         |                               |
| الانعزال          | القبلي  | 10.06           | 1.48              | 8.10          | 0.001                   | 0.82*                         |
|                   | البعدي  | 7.46            | 1.45              |               |                         |                               |
| أحلام اليقظة      | القبلي  | 9.86            | 2.29              | 2.28          | 0.05                    | 0.27*                         |
|                   | البعدي  | 8.53            | 1.68              |               |                         |                               |
| الإنكار           | القبلي  | 9.20            | 2.00              | 3.71          | 0.01                    | *0.49                         |
|                   | البعدي  | 7.66            | 2.19              |               |                         |                               |
| الاسترخاء         | القبلي  | 10.86           | 2.03              | 2.40          | 0.05                    | 0.29*                         |
|                   | البعدي  | 9.66            | 2.25              |               |                         |                               |
| التنفيس           | القبلي  | 9.73            | 2.25              | 4.90          | 0.001                   | 0.63                          |
|                   | البعدي  | 6.86            | 1.55              |               |                         |                               |
| الدعابة           | القبلي  | 10.00           | 2.39              | 1.93          | غير دالة                | ----                          |
|                   | البعدي  | 9.00            | 1.55              |               |                         |                               |
| البحث عن بديل     | القبلي  | 11.46           | 2.03              | 2.80          | 0.05                    | 0.35                          |
|                   | البعدي  | 10.13           | 1.50              |               |                         |                               |
| المجموع الكلي     | القبلي  | 99.66           | 7.83              | 14.05         | 0.001                   | 0.93*                         |

|  |  |  |      |       |        |  |
|--|--|--|------|-------|--------|--|
|  |  |  | 6.17 | 82.46 | البعدي |  |
|--|--|--|------|-------|--------|--|

ومن خلال بيانات الجدول رقم ( 5 ) الخاص بأساليب المواجهة السلبية لضغوط أحداث الحياة نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي حيث بلغت قيمة المتوسط للمجموع الكلي لأبعاد المقياس في القياس البعدي 82.46 بانحراف معياري 6.17 بعد أن كانت في القياس القبلي 99.66 بانحراف معياري 7.83، وحيث أن قيمة T.test بلغت 14.05 وبمستوى دلالة 0.001، مما يعني أن البرنامج الارشادي المستخدم أدى إلى انخفاض مستوى استخدام أفراد العينة لأساليب المواجهة السلبية لضغوط أحداث الحياة وبجسم تأثير مرتفع.

وبالنظر إلى متوسط درجات كل أسلوب من الأساليب نجد أسلوباً واحداً لم يكن الفرق دالاً احصائياً وهو أسلوب الدعابة والمرح، مما يعني أن أفراد العينة يتعاملون مع الاحداث التي تواجههم بشيء من المرح وقد يرجع عدم تأثير البرنامج الارشادي في خفض مستوى هذا الاسلوب إلى طبيعة البرنامج نفسه حيث كانت جلساته تعرض بأسلوب التشويق والاثارة والبعد عن الروتين الرسمي في التعاطي مع محتوى كل جلسة.

ومن هذه النتائج سالفة الذكر يتأكد للباحث صدق الفرضية التجريبية التي تنص على أن البرنامج الارشادي المستخدم يؤدي إلى تنمية أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى طلبة الجامعة أفراد عينة البحث:

ويمكن تفسير نتائج الفرض التجريبي عن تنمية أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة من ارتفاع في مستوى أساليب المواجهة الايجابية كما تبين في الجدول رقم ( 4 ) وانخفاض مستوى أساليب المواجهة السلبية كما في الجدول رقم ( 5 ) أن للبرنامج الارشادي القائم على الارشاد العقلاني فاعلية في ذلك، حيث تم تعديل الافكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة أفراد العينة واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية؛ الامر الذي جعلهم يدركون المواقف والاحداث من حولهم، كما هي على حقيقتها دون تهويل أو تحقير لها حيث أن المجال المعرفي للفرد ومعتقداته يحدد طريقة إدراكه للأحداث التي تعترضه في حياته وكذلك نوع الأساليب التي سيستخدمها لمواجهةها، فإذا كانت أفكاره عقلانية كان استخدامه لأساليب معاملة إيجابية وفعالة، وكانت انفعالاته إيجابية أيضاً، أما إذا

كانت أفكاره لاعقلانية كان استخدامه لأساليب المواجهة السلبية أكثر احتمالاً، وكانت انفعالاته سلبية أيضاً. ووفقاً لأدبيات البحث العلمي والأطر النظرية عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط استناداً على الإرشاد العقلاني نعرض ثلاث مراحل معرفية:

المرحلة الأولى: (الاطار التصوري المنطقي)، وتتمثل في مساعدة المسترشد على النظر إلى المشكلة بشكل منطقي وعقلاني، وتشجيعه على فهم طبيعة رد الفعل الصادر عنه اتجاه الأحداث مع التدريب على تغيير عبارات الحديث الذاتي السلبية واستبدالها بعبارات إيجابية.

المرحلة الثانية: (المواجهة المعرفية)، وتتمثل في تزويد المسترشد بأساليب المواجهة المعرفية المباشرة، وتقييم الحوار الداخلي بصورة دائمة.

المرحلة الثالثة (التدريب التطبيقي)، وتتمثل في تقديم عدد من الأحداث الضاغطة للمسترشد وتدريبه على مواجهتها باستخدام الفنيات المعرفية والسلوكية المناسبة لها.

وهذا ما تم التركيز عليه خلال جلسات البرنامج وتحقق كما ثبت بالفرض التجريبي، حيث تعلم أفراد العينة أفكاراً منطقية استخدموها في تقييمهم للمشكلات، والأحداث التي تعترضهم بإيجابية؛ مما عدل من طريقة ادراكهم لها، وزاد مستوى استخدامهم لأساليب فعالة وإيجابية، وانخفض مستوى استخدامهم للأساليب السلبية.

"توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى 0,05 بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة".

وفيما يلي جدولان يوضح الأول دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أساليب المواجهة الإيجابية من المقياس في القياسين البعدي والتتبعي، بينما يوضح الثاني دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أساليب المواجهة السلبية من المقياس في القياسين.

جدول رقم (6) يبين نتيجة اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين (ن=15) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات

المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط (الإيجابية)

| الْبُعد         | التطبيق | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (t.test) | مستوى الدلالة الإحصائية | حجم التأثير (η <sup>2</sup> ) |
|-----------------|---------|-----------------|-------------------|---------------|-------------------------|-------------------------------|
| التحليل المنطقي | البعدي  | 10.60           | 1.45              | 0.77          | غير دالة                | ----                          |
|                 | التتبعي | 11.00           | 1.77              |               |                         |                               |

|       |          |      |      |       |         |                        |
|-------|----------|------|------|-------|---------|------------------------|
| ----- | غير دالة | 0.78 | 2.13 | 11.53 | البعدي  | التركيز على الحل       |
|       |          |      | 1.70 | 10.93 | التتبعي |                        |
| ----- | غير دالة | 1.54 | 1.99 | 10.13 | البعدي  | تأكيد الذات            |
|       |          |      | 1.22 | 11.06 | التتبعي |                        |
| ---   | غير دالة | 0.77 | 3.42 | 10.80 | البعدي  | ضبط الذات              |
|       |          |      | 2.06 | 11.46 | التتبعي |                        |
| ----- | غير دالة | 0.18 | 2.50 | 10.46 | البعدي  | البحث عن المعلومات     |
|       |          |      | 2.05 | 10.33 | التتبعي |                        |
| ----- | غير دالة | 1.39 | 2.99 | 10.13 | البعدي  | تحمل المسؤولية         |
|       |          |      | 2.52 | 11.33 | التتبعي |                        |
| ----- | غير دالة | 0.70 | 2.58 | 9.66  | البعدي  | إعادة التفسير الإيجابي |
|       |          |      | 1.92 | 9.13  | التتبعي |                        |
| ----- | غير دالة | 0.16 | 2.24 | 12.80 | البعدي  | الالتجاء إلى الله      |
|       |          |      | 3.51 | 12.66 | التتبعي |                        |
| ----- | غير دالة | 1.18 | 9.17 | 86.13 | البعدي  | المجموع الكلي          |
|       |          |      | 6.63 | 87.93 | التتبعي |                        |

جدول رقم (7) يبين نتيجة اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين (ن=15) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات

المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط (السلبية)

| حجم التأثير<br>( $\eta^2$ ) | مستوى الدلالة<br>الإحصائية | قيمة<br>(t.test) | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | التطبيق | البُعد            |
|-----------------------------|----------------------------|------------------|----------------------|--------------------|---------|-------------------|
| -----                       | غير دالة                   | 0.42             | 2.09                 | 7.13               | البعدي  | لوم الذات         |
|                             |                            |                  | 2.05                 | 7.33               | التتبعي |                   |
| -----                       | غير دالة                   | 0.92             | 2.30                 | 8.80               | البعدي  | تقبل الأمر الواقع |
|                             |                            |                  | 1.64                 | 8.46               | التتبعي |                   |
| -----                       | غير دالة                   | 1.43             | 1.74                 | 7.20               | البعدي  | الاستسلام         |
|                             |                            |                  | 1.64                 | 7.53               | التتبعي |                   |

|      |          |      |      |       |         |                        |
|------|----------|------|------|-------|---------|------------------------|
| ---  | غير دالة | 1.46 | 1.45 | 7.46  | البعدي  | الانعزال               |
|      |          |      | 1.40 | 7.86  | التتبعي |                        |
| ---- | غير دالة | 1.19 | 1.68 | 8.53  | البعدي  | أحلام اليقظة           |
|      |          |      | 1.64 | 8.00  | التتبعي |                        |
| ---- | غير دالة | 0.75 | 2.19 | 7.66  | البعدي  | الإنكار                |
|      |          |      | 1.30 | 8.00  | التتبعي |                        |
| ---- | غير دالة | 0.22 | 2.25 | 9.66  | البعدي  | الاسترخاء              |
|      |          |      | 1.84 | 9.53  | التتبعي |                        |
| ---- | غير دالة | 1.46 | 1.55 | 6.86  | البعدي  | التنفيس                |
|      |          |      | 1.30 | 6.46  | التتبعي |                        |
|      | غير      | 0.67 | 1.55 | 9.00  | البعدي  | الدعابة                |
|      |          |      | 1.09 | 9.26  | التتبعي |                        |
| --   | غير      | 0.35 | 1.50 | 10.13 | البعدي  | البحث عن معلومات بديلة |
|      |          |      | 1.77 | 10.00 | التتبعي |                        |
| ---- | غير دالة | 0    | 6.17 | 82.46 | البعدي  | المجموع الكلي          |
|      |          |      | 6.11 | 82.46 | التتبعي |                        |

نلاحظ من بيانات الجدولين السابقين عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس البعدي والقياس التتبعي لأفراد عينة الدراسة على أساليب المواجهة ككل الايجابية والسلبية؛ مما يعني ثبات واستمرار أثر البرنامج الارشادي المستخدم في تنمية أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة، وذلك بعد مضي شهرين من الانتهاء من تنفيذ البرنامج.

#### التوصيات والمقترحات:

- 1- التركيز على تصميم برامج إرشادية وقائية؛ لتنمية التفكير العقلاني لطلبة الجامعات في ليبيا.
- 2- ضرورة التعرف على الطلبة الذين يعانون الضغوط النفسية، واستقبالهم لتقديم الخدمات الإرشادية، ومساعدتهم في استخدام أساليب مواجهة فعالة.
- 3- نقترح إجراء دراسة مماثلة لتدريب الطلبة على تنمية اتجاهات إيجابية نحو التعليم الجامعي.

## المراجع:

- 1- إبراهيم، شوقية (2004): مدى فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل السلوك العدواني لدى المعوقات جسمياً، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- 2- جودة، آمال عبد القادر (2004): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، فلسطين.
- 3- دردير، نشوة كرم (2010): فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة.
- 4- عبد الرزاق، عماد علي (2006): أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية، المؤتمر السنوي الثالث عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي.
- 5- عبد الباسط، لطفي (1994): عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد الخامس، السنة الثالثة.
- 6- عبد الستار، إبراهيم (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث (فهمه- اساليب علاجه) الكويت، المجلس الوطني للثقافة، عالم المعرفة.
- 7- عبد الله، منى محمود (2002): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 8- كامل، وحيد مصطفى (2005): فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين، المجلد 15 العدد 4.
- 9- محمد، نوال سيد (2004): فعالية برنامج لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية المدركة لدى الطالبات في مرحلة التعليم الثانوي، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، القاهرة.
- 10- مليكة، لويس (1994): العلاج السلوكي وتعديل السلوك، ط2، القاهرة، دار النهضة العربية.