



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 , Ismail

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

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 الأسمورية

محمد عطية إسماعيل

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، الجامعة الأسمورية 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 الأسمورية الإسلامية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتم تطبيق أدوات الدراسة، وهي مقياس أساليب مواجهة الضغوط، والبرنامج الإرشادي، وبعد توزيع المقياس على العينة الاستطلاعية وعدها 60، تم التأكيد من صدق الأدوات وثباتها، وتم اختيار العينة التجريبية من ذوات الدرجة المرتفعة على مقياس الدراسة، وعدها 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 انحرافاً وانفتاحاً على العالم الخارجي، فهم يواجهون أحداث الحياة مستعينين بخبراتهم المحدودة، وخبرات من هم في عمرهم. وقد يكونون متبنيين أفكاراً غير عقلانية لا تقييد 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 بالضغط

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 الواقع في المشكلات التكيفية بمختلف أنواعها، إضافة إلى التدخلات الإرشادية النمائية، والعلاجية سواء كانت إرشاداً 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 تعيشونها، ومسيرتهم العلمية.

وبالنظر إلى علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الإرشادي خاصهً 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 التأكيد من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والتقليل من أثرها على الطالب الجامعي، وما قد ينتج من نتائج إيجابية تتعكس على تحسين أداء الطالب تحصيلياً، والتأثير الإيجابي على مستوى استقراره النفسي.

ويشير إبراهيم (1998)، إلى أن معالجة أحداث الحياة الضاغطة لا تعني التخلص منها، أو تجنبها واستبعادها من حياتنا، ولكن منا نصيبيه 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 بالخلص منها؛ وإنما بمواجهتها بشكل فعال ومحاولة التعايش الإيجابي 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 التأكيد من فاعلية العلاج العقلي 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 العقلي الانفعالي لإليس Ellis كان فعالاً في خفض السلوك الأخلاقي لدى المراهقين وتنمية مهارات تعامل إيجابية يجعلهم 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 يمرؤن 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.

وبتبني 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 يتبعها الطلاب، ويعتقدون أنها صائبة إلى أفكار أكثر عقلانية وأكثر منطقية، وذلك من خلال تنفيذ برنامج يعتمد على الإرشاد العقلي لتنمية أساليب

المواجهة لدى طلاب الجامعة. من شأنه أن يمكن الطلاب من مواجهة الضغوط بشكل فعال، و يؤدي 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 يتقهم 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 تطبيق 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 احصائياً عند مستوى 0,05 بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في التطبيقين البعدى والتبعي 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 الأسمورية الإسلامية، عن طريق تعديل وتصحيح أفكارهن ومعتقداتهن اللاعقلانية التي قد تدفعهن إلى استخدام أساليب مواجهة سلبية، مما يسبب لهن زيادة في مستوى الإحساس بالضغط النفسي، الأمر الذي يتطلب تدريبيهن على الاستخدام الأمثل لأساليب المواجهة الفعالة.

أهمية البحث:

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

أولاًً - 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؛ لتقدير على أهمية التوجيه والإرشاد في المرحلة الجامعية.

ثانياً - الأهمية التطبيقية:

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

2- تسهم هذه الدراسة في تقديم برنامج إرشادي؛ يعمل على تعديل الأفكار اللاعقلانية التي يمكن أن يتبعها 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 تعيق التقدم النمائي، والتحصيلي للللاميذ 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 واللامنطقية 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 حل المشكلة، أو لتخفيض 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 طالباً 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 احصائياً بين عينتي الطلاب والطالبات على ثمان أساليب للمواجهة، ووجود فروق دالة بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية في 15 أسلوباً من أساليب المواجهة.

دراسة 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 احصائياً بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية لعينة الدراسة، وعدم وجود فروق دالة

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

دراسة عبد الرازق (2006)، التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها لدى طلاب الجامعات السعودية والمصرية ، واستخدمت الدراسة مقياس ضغوط الحياة وقياس أساليب المواجهة على عينة تكومت من 332 طالباً مصرياً، و268 طالباً سعودياً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائياً بين الطلاب المصريين والطلاب السعوديين في إدراك أحداث الحياة الضاغطة الأسرية والاقتصادية، والعلاقة بالجنس الآخر لصالح العينة المصرية، ووجود فروق دالة احصائياً في أحداث الحياة الضاغطة المتعلقة بالمستقبل المهني، والضغط الأكاديمية لصالح العينة السعودية، كما أسفرت عن وجود فروق دالة احصائياً في أساليب المواجهة التالية: العمل من خلال الجدث، 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، وقياس 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، وأيضاً فاعلية البرنامج في خفض خمس استراتيجيات سلبية وهي: التجنب المعرفي، التجنب السلوكي، والعدوان الجسيمي، 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 أفكاراً غير عقلانية، والتعرف على تأثير البرنامج في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث الحياتية، واستخدمت الدراسة مقياس للأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعة، وقياس أساليب مواجهة المشكلات، وقياس الضغوط الناتجة

عن الأحداث الحياتية لطلبة الجامعة على عينة مكونة من (22) طالب وطالبة، وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وعددتهم (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 إحصائياً بين 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 درجات القياس القبلي والقياس البعدى على جميع مقاييس الدراسة لصالح القياس البعدى، وعدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات القياس البعدى والقياس التبعي على جميع مقاييس الدراسة لدى المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج المستخدم واستمرار تأثيره.

تعليق:

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 التجاري بهدف تنمية أساليب مواجهة الضغوط من خلال تنفيذ برنامج إرشادي معد لذلك، كما تبينت الدراسات في حجم العينة، واتفقت في استخدام مقاييس 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، وفنون الإرشاد العقلاني، والتي ثبتت 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:

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

1-ال اختيار الأول أربع درجات.

2-ال اختيار الثاني ثلاثة درجات.

3-ال اختيار الثالث درجتان.

4-ال اختيار 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 تعبّر 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

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

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 إحصائياً عند مستوى أعلى من (0.00) وهذا يعني أن أبعاد المقياس الإيجابية تتمتع بصدق المجموعات الظرفية.

- صدق المجموعات الظرفية للأبعاد السلبية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

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

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

تبين بيانات جدول (2) إن متوسطات درجات المجموعات العليا جاءت مرتبطة 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 يعني 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

إعادة التطبيق	المتغيرات
0.83	أساليب المواجهة

يوضح الجدول أن قيمة معامل ثبات مقياس أساليب المواجهة بطريقة إعادة التطبيق بلغت (0.83)، ومقارنة بنتائج المقياس 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:

النشاط	الفنية	المحتوى	الهدف	الجلسة
كسر الجليد والخلص من الخجل	النقاش وال الحوار التدعيم	التعرف والتعريف بالبرنامج	التعرف وتبادل الثقة وتنفيذ القياس القبلي	الأولى
دون في الجدول بعض المواقف التي تعرضت لها، وأذكر حديثك الذاتي	المحاضرة - النقاش وال الحوار - التفريغ الانفعالي - التدعيم - الواجب	ما هي ضغوط أحداث الحياة؟ ما هي مصادر الضغوط؟	التعرف على ماهية الضغط، وطبيعتها	الثانية

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

			الاتفاق على موعد القياس التبعي	
--	--	--	-----------------------------------	--

نتائج البحث:

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرض التجريبي:

"يؤدي البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة إلى تربية 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 البعدى والتباعي على مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة.

وللحصول من صحة الفرض التجريبي والفرض 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 جدول 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)

حجم التأثير (η ²)	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (t.test)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التطبيق	البعد
0.51*	0.01	3.83	1.99	8.86	القبلي	التحليل المنطقي
			1.45	10.60	البعدي	

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

نلاحظ من الجدول السابق الخاص بأساليب المواجهة الإيجابية أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للقياس القلي 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 المتسوسطين في القياسين، وهذا يعني أن البرنامج الارشادي المستخدم أدى إلى رفع مستوى ممارسة الأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى أفراد العينة، وبمعنى آخر فإن هذه النتائج تظهر وجود تحسن جوهرى في مستوى استخدام أفراد العينة لأساليب المواجهة الإيجابية؛ 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 هذين

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 (t) لعينتين مرتبطتين (n=15) لاختبار دالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس أساليب المواجهة السلبية

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

			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 7.83 بعد أن كانت في القياس القبلي 6.17 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 وبحجم تأثير مرتفع.

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

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

ويمكن تفسير نتائج الفرض التجاري عن تربية أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة من ارتفاع في مستوى أساليب المواجهة الإيجابية 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 الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة أفراد العينة واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية؛ الامر الذي جعلهم يدركون المواقف والاحاديث من حولهم، كما هي على حقيقتها دون تهويل أو تحفير لها حيث أن المجال المعرفي للفرد ومعتقداته يحدد طريقة إدراكه للأحداث التي تعرضه في حياته وكذلك نوع الأساليب التي سيستخدمها لمواجهتها، 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 ثلاًث مراحل معرفية:

المرحلة الأولى: (الاطار التصوري المنطقي)، وتمثل 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)، وتمثل في تزويد المسترشد بأساليب المواجهة المعرفية المباشرة، وتقدير الحوار الداخلي بصورة دائمة.

المرحلة الثالثة (التدريب التطبيقي)، وتمثل في تقديم عدد من الأحداث الضاغطة للمسترشد وتدريبه على مواجهتها باستخدام الفنون 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 ادراكمهم لها، وزاد مستوى استخدامهم لأساليب فعالة وايجابية، وانخفض مستوى استخدامهم لأساليب السلبية.

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

وفيمما يلي جدولان يوضح الأول دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أساليب المواجهة الإيجابية من المقياس في القياسيين البعدى والتبعي، بينما يوضح الثاني دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أساليب المواجهة السلبية من المقياس في القياسيين.

جدول رقم (6) يبين نتيجة اختبار (t) لعينتين مرتبتين (n=15) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسيين البعدى والتبعي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط (الإيجابية)

البعد	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t.test)	مستوى الدلالة الإحصائية	حجم التأثير (η ²)
التحليل المنطقي	البعدى	10.60	1.45	0.77	غير دالة	----
	التبعي	11.00	1.77			

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

جدول رقم (7) يبيّن نتيجة اختبار (t) لعينتين مرتبطتين (n=15) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات

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

حجم التأثير (η^2)	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (t.test)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التطبيق	البعد
----	غير دالة	0.42	2.09	7.13	البعدي	لوم الذات
			2.05	7.33	التابع	
----	غير دالة	0.92	2.30	8.80	البعدي	تقبل الأمر الواقع
			1.64	8.46	التابع	
----	غير دالة	1.43	1.74	7.20	البعدي	الاستسلام
			1.64	7.53	التابع	

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

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

الوصيات والمقترنات:

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

المراجع:

- 1-إبراهيم، شوقيه (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 الرازق، عماد علي (2006): أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر وال سعودية، 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 البحث التربوية، العدد الخامس، السنة الثالثة.
- 6-عبد الستار، إبراهيم (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث (فهمه- أساليب علاجه) الكويت، المجلس الوطني للثقافة، عالم المعرفة.
- 7-عبد الله، منى محمود (2002): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المراحلتين الإعدادية والثانوية، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 8-كامل، وحيد مصطفى (2005): فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد 15 العدد 4.
- 9-محمد، نوال سيد (2004): فاعلية 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.