

فاعلية برنامج علاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا

سناء ناصر الخوالدة* أسماء ناصر الخوالدة
جامعة فيلادلفيا، الأردن

قبل بتاريخ: ٢٠١٨/٥/٣٠

استلم بتاريخ: ٢٠١٨/٤/٥

ملخص: سعت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا. تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية الآداب والفنون في جامعة فيلادلفيا للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦، حيث تم تطبيق مقياسي (الضغوط النفسية، ومفهوم الذات) كاختبار قبلي على الطلبة الذين أبدوا رغبتهم بالاشتراك بالبرنامج، وقد بلغ عددهم (٤٥) طالباً، ثم تم اختيار عينة الدراسة من الطلبة الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية، والطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس مفهوم الذات وعددهم (٣٠) طالباً، وتم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: تجريبية وعدد أفرادها (١٥) طالباً والذين تلقوا برنامج علاجي، والضابطة وعدد أفرادها (١٥) طالباً والذين لم يتلقوا البرنامج العلاجي. وقد تم استخدام تحليل التباين المتعدد المصاحب (MANCOVA) للإجابة عن السؤال الأول والثالث، واختبار (T) للعينات المرتبطة لاختبار دلالة الفروق بين المجموعات وللإجابة عن السؤال الثاني والرابع. أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين المجموعة التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لكل من مقياسي الضغوط النفسية ومفهوم الذات تعزى إلى فاعلية البرنامج العلاجي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية.

كلمات مفتاحية: برنامج علاجي، الضغوط النفسية، مفهوم الذات.

The Effectiveness of a Treatment Program in Decreasing the Psychological Stressors and Improving Self-Concept of Philadelphia University Students

Sanaa N. Al-Khawaldeh* & Asmaa N. Al-Khawaldeh
Philadelphia University, Jordan

Abstract: The current study aimed to identify the effectiveness of a treatment program in decreasing the psychological stressors and improving self-concept of Philadelphia University students. The study population consisted of all students of the Faculty of Arts at Philadelphia University for the academic year 2015-2016. The psychological stressors and the self-concept measures were applied as a pre-test on 45 students, who wished to participate in the program. The study sample was selected from students who obtained high scores on the psychological stressors scale, and students who obtained low scores on the self-concept scale, which amounted to 30 students, who were divided randomly into two groups: the experimental group, which included 15 students who received the treatment program, and the control group, which included 15 students who did not receive the treatment program. Multivariate Analysis of Covariance was used to answer the first and the third questions, and the T-test of the associated samples was used to test the significance of differences between the two groups and answer the second and the fourth questions. The results of the statistical analysis indicated that there were statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between the experimental and the control groups on the post-test of both the stressor and the self-concept scales due to the effectiveness of the treatment program that has been applied to the experimental group.

Keywords: Treatment program, psychological stressors, self-concept.

*asma_n_k@yahoo.com

روجرز أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير، ولكن يمكن تعديله، حيث يرجع سلوك الفرد العادي إلى محاولته في تحقيق ذاته، مما قد يفضي إلى تعديل سلوكه بما يتناسب مع ما يحيط به، أما إذا كانت البيئة المحيطة به غير مواتية، فإن مشكلات الفرد تزداد (ملحم، ٢٠١١).

ويعد مفهوم الذات من الأمور التي تؤثر في إنجاز الطلبة وفي تحصيلهم الدراسي، حيث يشكل مفهوم الذات المرتفع دوراً مهماً في زيادة دافعية الفرد للإنجاز والتعلم، وفي تطور شخصيته وجعلها أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة (Robins and Trzesniewski, 2005). كما يرتبط مفهوم الذات المرتفع أيضاً بالصحة النفسية والشعور بالسعادة، ويمتلك الأفراد ذوي فاعلية الذات المرتفعة قدرةً مرتفعةً على التعامل مع المواقف المؤلمة؛ بسبب خبراتهم الحياتية (Rath and Nanda, 2012) في حين يرتبط مفهوم الذات المنخفض بالعديد من المشكلات النفسية كالإكتئاب والقلق.

وقد وضع معالي (٢٠١٣) ماهية العلاقة ما بين القلق النفسي والإنجاز، حيث يؤدي القلق المتزايد إلى انخفاض قدرة الأفراد على الإنجاز مما يزيد شعورهم بالإحباط فيقللون من شأن ذواتهم ومن الأعراض التي تشير إلى تدني مفهوم الذات الناتج عن عدم قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر السلبية المسببة للقلق، وعن تعرض الفرد لبعض السلوكيات الضاغطة التي تنتج عن محاولة الآخرين لفرض وجهات نظرهم على الفرد، مما قد يسهم في لجوء الفرد إلى العزلة والابتعاد عن حوله، مما سيضعف قدرته على توثيق علاقته بالآخرين، نتيجة شعوره بتدني مفهوم الذات لديه.

يتعرض الأفراد في حياتهم اليومية في العصر الحالي إلى ضغوط نفسية في مختلف مجالات الحياة و تنشأ من طبيعة العصر التكنولوجي المليء بالتعقيدات الحياتية اليومية المتنوعة التي تسبب للأفراد الضغوطات النفسية بدرجات متفاوتة. ويعرف

تعدّ الضغوط النفسية أحد الظواهر التي تشكل - في العصر الحديث - تحدياً وعائقاً في وجه الأفراد والمجتمعات على حد سواء، حيث بات الفرد عرضةً للعديد من الضغوطات النفسية التي تتسبب فيها المشاكل الاجتماعية والاقتصادية، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين الضغوطات النفسية وعدم القدرة على التكيف، إذ يُعد الضغط النفسي أحد الأسباب الرئيسية التي تفضي إلى حدوث العديد من الأمراض كاضطرابات القلب، وضغط الدم، ومشاكل الرئة. ناهيك عن أثر الضغط النفسي في زيادة نسبة الحوادث المؤدية إلى إصابات جسدية حادة.

استخدم الباحثون في التعامل مع الضغوطات النفسية مهارات وأساليب مختلفة، يستند بعضها إلى خفض التوتر من خلال مواجهة المشكلة (موضوع الضغط)، ويتعامل بعضها الآخر تتعامل مع الجوانب المعرفية المرتبطة بتقييم مصادر الضغوط أو تقييم الموارد المتاحة لمواجهةها، بينما استخدمت أساليب تعديل الأفكار غير العقلانية مع الفرد الذي يعاني من الضغط النفسي (العاسمي، ٢٠١١).

يستخدم علماء النفس مصطلح (مفهوم الذات) ليعبروا من خلاله عن مفهوم افتراضي شامل يتضمن أفكار الفرد ومشاعره التي تتوصل من خلالها إلى خصائص الفرد الجسمية والعقلية والشخصية، إضافة إلى معتقداته وقيمه وقناعاته وخبراته السابقة وطموحاتها المستقبلية (البجاري، ٢٠١٠)، ويعرّف مفهوم الذات أيضاً بأنه طريقة شعور الفرد نحو ذاته بما في ذلك درجة احترامه لنفسه وقبوله لها (Woolfolk, 2001). وبذلك مفهوم الذات يسهم في الحكم على أهمية الشخصية، فالأشخاص الذين يتمتعون بتقدير مرتفع لذواتهم، يعتقدون بأنهم ذو قيمة وأهمية كبيرة، وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير، حيث يتقنون بصحة أفكارهم، أما الأشخاص الذين لديهم مفهوم ذات منخفض فلا يرون قيمة لأنفسهم، يعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم فيشعرون بالعجز (البجاري، ٢٠١٠). ويرى

أعراض الاضطرابات الأخرى إذ تتفاعل بعض العوامل المتشابهة المكونة للضغوط النفسية مع أعراض الاضطرابات الأخرى، وتتجلى بعض هذه المظاهر بما يلي: -الاكتئاب والقلق الذي قد يكون نتيجة ضغوط نفسية مزمنة غير معالجة، ويشبه في أعراضه بعض مظاهر الضغوط النفسية كالتهيج في القابلية للطعام، واضطرابات النوم، ونقص الاستمتاع بالحياة (Karve and Nair, 2010)

المظاهر المعرفية (Knowledge Symptoms):

إذ ينشغل الفرد المضغوط بموضوع الضغوط النفسية، مما يجعل قدرته على التركيز في العمل ضعيفة.

المظاهر السلوكية (Behavioral Symptoms):

إن كثيراً من الناس تظهر لديهم علامات الضغوط النفسية بشكلها السلوكي أكثر من أشكالها الانفعالية أو المعرفية حيث إن الضغوط النفسية تنقسم إلى قسمين:

- أولاً: مظاهر مباشرة وهي انعكاسات فورية للتوتر الداخلي لدى الفرد المضغوط مثل: النزق حيث لا يستطيع الفرد المعرض للضغوط النفسية تحمل أي موقف، كما يكون متقلب المزاج. كما تظهر عليه ارتجالية التصرف أي أن انفعاله بالموضوع يسبق تفكيره إضافة إلى الخوف السريع والتلعثم بالحديث نتيجة التوتر، فهو يحدث نفسه بصوت غير مفهوم.
- ثانياً: مظاهر غير مباشرة وهي المظاهر التي تعكس زيادة سلوكيات معينة كطريقة للتخلص مما يشعر به من ضغوط نفسية تسبب له الألم (الخوالدة، ٢٠٠٨).

النظريات التي فسرت الضغط النفسي

يُعرف الضغط النفسي بأنه استجابة عضوية غير محددة لأي شيء يثيره، فالمثيرات كالحزن والفرح تسبب ردود فعل كيميائية في الجسم فيتوقف قدرة

الضغط النفسي بأنه حالة من الشعور بالتوتر والتهديد تفرض على الفرد القيام بعدد من الاستجابات لمواجهة الموقف والتعامل معه (الخوالدة، ٢٠٠٨)، وعليه تتشكل الضغوطات النفسية كما ذهب القطناني من الموقف الضاغظ واستجابة الفرد له حيث إن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطات نفسية فاستجابة الشخص اتجاه الضغوطات التي يتعرض لها هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني من الضغط النفسي أم لا. ولا يكمن الهدف من إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها بالقضاء عليها نهائياً؛ فالحياة تصبح بلا معنى من دون ضغوطات إيجابية تتشكل معها، أو ضغوطات سلبية نستجيب لها، أو نحاول التغلب عليها، أو التعايش معها (القطناني، ٢٠١١).

مظاهر الضغط النفسي

للضغوط النفسية مظاهر عديدة منها:

المظاهر الجسدية (Physical Symptoms):

تضعف الضغوط النفسية من مناعة الجسم تجاه مقاومة الأمراض المختلفة، وتكون استجابة الفرد للضغط عادة بإصابة المناطق الأكثر استعداد للإصابة بالمرض وهي تختلف من فرد لآخر. وتتجلى الآثار الجسدية للضغط النفسي في مظاهر عدة منها: جفاف الفم والانحطاط العام، وارتعاش عصبي، وسرعة خفقان القلب، وإسهال/ إمساك، وتزايد الحاجة للتبول، واضطراب المعدة والجهاز الهضمي، وآلم الرقبة، وآلم أسفل الظهر (Frank, 2001).

المظاهر الانفعالية (Emotional Symptoms):

قام العلماء بدراسات عديدة لتحديد العلاقة بين الضغوط النفسية ومظاهرها الانفعالية كالقلق والاكتئاب، والمظاهر النفسية والذهنية، وقد أظهرت نتائج تلك الدراسات وجود علاقة بينهم، و أوضحت أن الضغوطات النفسية قد تسهم أيضاً في تفاقم الاضطرابات النفسية (Woolfolk, 2001) حيث تتداخل مظاهر الضغوطات النفسية ببعض

(الحمد، ٢٠١٢). ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضغوط النفسية.

يعد روجرز القلق النفسي أعلى مراتب التوتر، فهو ينشأ نتيجة عدم الانسجام والتناغم بين الذات والخبرة، إضافة إلى التناقض بين الذات التي يدركها الفرد وبين الخبرة الواقعية له، كما يتسبب التناقض بالقلق النفسي حيث يُصحب بالقلق والارتباك الداخلي والحزن والضيق الناتج عن صراع بين الواقع وبين دوافع أو رغبات تحقيق الذات (خطاطبة وحمد، ٢٠١٥).

ويرى "روجرز" أن التوتر النفسي يحدث نتيجة لضغط في حاجات الذات مثل الحب، والدفء، حيث يشكل مفهوم الذات المرتفع دوراً مهماً في زيادة دافعية الفرد للإنجاز والتعلم، وفي تطور شخصيته وجعلها أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة (Robins and Trzesniewski, 2005).

يتضمن مفهوم الذات العديد من الأبعاد، ومنها: **مفهوم الذات العام** الذي يمثل ماهية الإدراكات الكلية للفرد وما يمتلكه من قدرات وإمكانيات وأدوار في العالم الخارجي المحيط به؛ كما يتضمن **مفهوم الذات المتغير أو المؤقت** الذي يتأثر بما لدى الفرد من خبرات حالية، وما قد ينتج عنها من مشاعر مؤقتة كانتقاص قيمة أو اعتبار الذات. وتمثل الذات الاجتماعية النظرة التي ينظر بها الأشخاص تجاه أنفسهم في علاقاتهم مع الآخرين وما يستجيبون له، ويمكن القول بأن مفهوم الذات عبارة عن التصور المنظم والمتناسق للتصورات حول الذات وما تمتاز به من خصائص يعزوها الفرد لنفسه، ولطبيعة علاقتها مع الآخرين، ولقيم التي تتعلق بهذه الخصائص سواء أكانت إيجابية أم سلبية ولبعض تصورات الحياة ومظاهرها المختلفة المرتبطة بالإدراكات (خطاطبة وحمد، ٢٠١٥).

أما راث وناندا (Rath and Nanda, 2012) مفهوم الذات بأنه فكرة الفرد عن نفسه التي تتكون من الخبرات والعلاقات البيئية، كما تلعب العلاقات الاجتماعية دوراً حيوياً في بناء فكرة الفرد عن

الفرد على النجاح في مقاومة الموقف الضاغط على قدرته على التحمل، وشدة مصدر الضغط ومدة التعرض للموقف الضاغط ويمر الضغط بثلاث مراحل هي:

١. الفزع: حيث يتعرض الفرد لموقف ضاغط فيستجيب الجسم له من خلال إرسال رسائل كهروكيميائية تؤدي إلى التأثير على الغدة الكظرية التي تفرز هرمون الأدرينالين في الدم، مما يساهم في إحداث مجموعة من التغيرات الفسيولوجية مثل زيادة نبضات القلب، وسرعة التنفس، وزيادة ضخ الدم في الجسم، وزيادة في نسبة التعرق، وشد في العضلات (Giray and Ergin, 2006).

٢. المقاومة: يسيطر الجسم على الموقف الضاغط حيث يكون تأثيره قليلاً فتختفي معظم الأعراض التي ظهرت في المرحلة الأولى، ويسترد الجسم حالة الاتزان التي فقدها. أما إذا استمر الموقف الضاغط لمدة طويلة ينتقل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

٣. الإجهاد: في هذه المرحلة تكون القدرة على التكيف قد أنهكت وتبدأ الأعراض التي ظهرت في المرحلة الأولى بالظهور ثانية. وهنا يكون الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض (الخوالدة، ٢٠٠٨).

مصطلحات الدراسة

البرنامج العلاجي: هو مجموعة من الإجراءات والتدريبات المنظمة المستندة إلى أساليب علاجية. ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بأنه مجموعة من الإجراءات والنشاطات المتمثلة في الجلسات الثماني.

الضغط النفسي: ينشأ من ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة، وذلك من خلال محاولته لإشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية والثقافية والفسيولوجية، وعندما لا يستطيع تلبية هذه الحاجات يحدث توتر نفسي، أما إذا استمر هذا التوتر فإنه يؤدي إلى الإنهاك الجسمي والنفسي

الدراسات السابقة

أجرى جرزيلي وإيفرهارت (Garzalli and Everhart, 2002) دراسة تسعى إلى التعرف على العلاقة بين التحصيل الأكاديمي والجنس ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣) طالباً متميزاً و(٣٣) طالباً غير متميز من الصفين السابع والثامن. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مفهوم الذات يرتبط بشكل إيجابي مع التحصيل الأكاديمي المرتفع لدى الطلبة المتميزين، ويرتبط سلبياً مع التحصيل الأكاديمي المنخفض للطلبة غير المتميزين، ولم تظهر نتائج الدراسة فروقاً بين الجنسين في مفهوم الذات.

وقام هيل وتوريس (Hall and Torres, 2002) بإجراء دراسة تسعى إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين، تألفت العينة من (٢٠) مراهقاً، وتراوحت أعمارهم بين (١٦ - ٢٠) عاماً، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الاكتئاب، ومقياس تقبل الذات، كما استخدمت الدراسة برنامجاً إرشادياً يعتمد في بنائه على استراتيجية حل المشكلات، واستراتيجية الاسترخاء، واستراتيجية إدارة الضغوط، والاستراتيجية المعرفية العقلية، وقد جاءت نتائج الدراسة لتؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين.

وأجرت سنان (٢٠٠٤) التي سعت في دراستها على التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدينة تعز، وقد بلغت عينة الدراسة (٣٠) تلميذة متفوقة منهن (١٥) تلميذة في المجموعة التجريبية و(١٥) تلميذة في المجموعة الضابطة تراوحت أعمارهن بين (١٣ - ١٥) سنة، وقد استخدمت الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة مقياس الضغوط النفسية واختبار رايفن (Raven-Test) للمصفوفات المتتابعة والبرنامج

نفسه. وقد يحمل الفرد فكرة إيجابية عن نفسه، تؤدي إلى مفهوم الذات الإيجابي، أو العكس إذا كانت مشاعره سلبية، فيكون مفهوماً سلبياً عن نفسه.

ويمكن القول أن مفهوم الذات يتمثل في فكرة الفرد عن نفسه، حيث إن رؤية الفرد لنفسه من منظور إيجابي تنعكس على تصرفاته وأنشطته إيجابياً، بينما رؤيته لنفسه من منظور سلبي تنعكس على تصرفاته سلبياً، فمعتقدات الفرد عن نفسه والصورة التي يمتلكها عن ذاته ترتبط بتصرفاته في مجالات الحياة. وقد ثبت أن درجة تقدير الفرد لذاته تتحدد بمقدار خلوه من القلق، وعدم الاستقرار النفسي، بمعنى أنه كلما كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة ساعده ذلك على النمو نمواً طبيعياً وكان تقديره لذاته مرتفعاً، أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة، مما يفضي إلى انخفاض تقديره لذاته (الذويب، ٢٠٠٦).

يتأثر إدراك الفرد لمفهوم الذات بقدرته على تقييمه لإمكانياته في تحقيق مستوى معين من الإنجاز، وقدرته على التحكم بالأحداث. إن المقدرة على الحكم على مستوى مفهوم الذات ضمن إطار العمل أو الهدف الذي يسعى المرء إلى تحقيقه يؤثر في مقدار الجهد الذي سيقوم ببذله ومدى مثابرتة في التصدي لما يعترضه من عوائق، ومقدار الوقت الذي سيتطلب الأمر للتكيف مع المطالب البيئية التي قد يواجهها (خطاب، ٢٠٠٩).

إن طريقة الفرد للوصول إلى التكيف تمر عبر مفهومه لذاته لذلك فإن تكيفه مع نفسه ومع بيئته وسلوكياته هو انعكاس لإدراكه لذاته، فإن كان مفهوم الذات عند الفرد إيجابياً كان تكيفه إيجابياً والعكس صحيح. ويرى روجرز أنه كلما كان هناك تطابق كبير بين الذات المثالية والذات المدركة كان التكيف إيجابياً، وكلما كان التطابق منخفض كان التكيف سلبياً (سلامة، ٢٠٠٨).

تجريبية، وقد تمَّ تعريض الطلبة في المجموعة التجريبية خلال البرنامج الإرشادي إلى تدريبات هدفت إلى تطوير مهاراتهم في استخدام الإجراءات المعرفية السلوكية في التعامل مع التوتر ومواقف التكيف. ولم يتم تعريض الطلبة في المجموعة الضابطة إلى أي تدريبات. وتكوّن البرنامج المعرفي السلوكي من عشر جلسات إرشادية، مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة، وقد أشارت نتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تعرضت لبرنامج الإرشاد، والمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج نفسه.

كما أجرى الخواجة (٢٠١١) دراسة تسعى إلى على فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الضغط النفسي، لدى عينة مكونة من (٢٦) طالباً من الطلاب الذكور الواقفين تحت الملاحظة الأكاديمية في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس خلال العام الدراسي ٢٠١٠. حيث قسمت عشوائياً إلى مجموعتين؛ تجريبية وضابطة تكون كل منها من (١٣) طالباً، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج الإرشاد الجمعي فقط. وأظهرت نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة، ووجد أن قيم (ف) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\mu = 0.05$)، وهذا يعني أن البرنامج كان فعالاً في خفض مستوى الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية. وأوصت الدراسة بأهمية تلقي الطلبة لبرامج الإرشاد المختلفة التي تستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي، وتزويدهم بأساليب ملائمة لمواجهة الضغوط.

واختبر الحمد فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية (٢٠١٢) بإجرائه دراسة على عينة من طلبة الصف العاشر في المرفق. وقد توصلت هذه الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى والثانية، وذلك باستخدام استراتيجية

الإرشادي الجمعي القائم على استراتيجية حل المشكلات، وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى فاعلية البرنامج في تنمية قدرة التلميذات على تطبيق المهارات التي اكتسبت لمواجهة الضغوط النفسية.

أما بورلاند (Borland, 2005) فقام بإجراء دراسة نوعية هدفت إلى معرفة أثر التميز الأكاديمي في التغلب على القلق النفسي الذي يواجه الطالب المتميز، تكونت عينة الدراسة من (٣) حالات من الطلبة المتميزين أكاديمياً، حيث دُرِسَت الخلفية العائلية والأكاديمية إضافة إلى القلق الذي يتعرضون له. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد عينة الدراسة كان تحصيلهم الأكاديمي مرتفعاً، وأنهم كانوا أكثر قدرة على التكيف مع الظروف القاسية أي أن التميز الأكاديمي يعد عاملاً مساعداً في التغلب على القلق النفسي.

وأجرى كلين وزيمس (Klein and Zehms, ٢٠٠٧) دراسة تسعى إلى التعرف على مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، تكونت عينة الدراسة من (١٣٥) طالباً، منهم (٦٥) طالباً متميزاً، و(٧٠) طالباً غير متميز. أجاب الطلبة على مقياس مفهوم الذات، وأظهرت النتائج أن مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية من الطلبة المتميزين كان متديناً، أما الطلبة غير المتميزين فكان مفهوم الذات لديهم مرتفعاً.

وأجرى غلوم (٢٠٠٧) دراسة تسعى إلى فاعلية برنامج معرفي سلوكي يساعد على خفض التوتر، وتحسين مستوى التكيف لدى أفراد العينة. وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة صفوف المرحلة الثانوية، في مدرسة الحسن بن الهيثم في دولة الكويت، البالغ عددهم (٩٨) طالباً، حيث تم تطبيق مقياس التوتر النفسي، ومقياس التكيف كاختبار قبلي وبعدي حيث تم اختيار عينة الدراسة من الطلبة الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس التوتر، والطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة في مقياس التكيف بطريقة عشوائية، وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين مجموعة ضابطة، ومجموعة

التحصين ضد الضغوط النفسية واستراتيجية حل المشكلات.

كما أجرى معالي (٢٠١٣) دراسة تسعى إلى التعرف على معرفة فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين في مدارس الملك عبد الله للتميز، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق، وتنمية مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. ولم تُظهر نتائج الدراسة أن هناك تفاعلاً بين البرنامج العلاجي والجنس على كل من القلق النفسي ومفهوم الذات.

إضافة إلى ما قام به العتيبي (٢٠١٤) عندما سعى لمعرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى نزلاء السجون الملز بمدينة الرياض، حيث أجريت الدراسة في المملكة العربية السعودية، مستخدمة المنهج شبه التجريبي، حيث تكون مجتمع الدراسة من جميع النزلاء السعوديين المودعين في شعبة سجن الملز بمدينة الرياض وعددهم (٤٤٦) نزلياً، والصادرة بحقهم أحكام في قضايا السرقة والقضايا الأخلاقية وقضايا الحقوق الخاصة وقضايا الرشوة والتزوير وجميع القضايا الأخرى باستثناء قضايا القتل وقضايا المخدرات والمسكرات، بينما تكونت عينة الدراسة من (٢٠) نزلياً والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية وعدد أفرادها (١٠)، الثانية مجموعة ضابطة وعدد أفرادها (١٠). توصلت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية. في حين أجرى خطاطبة وحمد (٢٠١٥) دراسة هدفت التعرف على أثر برنامج إرشادي متركز على الانفعالات في خفض الأرق وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية تم تقسيم عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية،

ومجموعة ضابطة. وقد خضع المشاركون في المجموعة التجريبية وعددهم (١٥) مشاركاً إلى برنامج إرشادي تدريبي مكون من (١٤) جلسة حول مهارت الإرشاد المتركز على الانفعالات، ولمدة سبعة أسابيع. في حين لم يتعرض المشاركون في المجموعة الضابطة وعددهم (١٥) مشاركاً لأي تدريب. وأجاب المشاركون في المجموعتين على مقياس الأرق، ومقياس مفهوم الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج وفي قياس المتابعة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المتركز على الانفعالات في خفض درجة الأرق وتحسين مفهوم الذات.

مشكلة الدراسة

يشير الأدب السابق إلى ارتباط مفهوم الذات المرتفع بالصحة النفسية والشعور بالسعادة الذي يمكن الفرد من تحسين قدرته على مواجهة المواقف المؤلمة والضاغطة مما يساعد الفرد على إدراكها بصورة أفضل، الأمر الذي يقلل من شعوره بالألم حيالها. بينما يرتبط إدراك المواقف بطريقة سلبية وضاغطة بمفهوم الذات المتدني إذ يرى الفرد نفسه غير قادر على التعامل مع الضغوطات وأنه شخص سلبي لا يمتلك القدرة، أو قد يختار طريقة تعامل لا تتناسب مع الموقف كردود الفعل العدوانية، والانسحاب، أو ردود فعل سلبية اتجاه الذات. ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تحاول بناء برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي يهدف إلى مساعدة الطلبة على التعامل مع الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات، من خلال إكسابهم مجموعة من الأساليب والمهارات المعرفية والسلوكية. من هنا تسعى الدراسة الراهنة إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا.

أسئلة الدراسة

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة تعزى للبرنامج العلاجي ($\alpha \geq 0.05, 0$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة تعزى للبرنامج العلاجي ($\alpha \geq 0.05, 0$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي ومقياس المتابعة؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة تعزى للبرنامج العلاجي ($\alpha \geq 0.05, 0$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة تعزى للبرنامج العلاجي ($\alpha \geq 0.05, 0$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، على مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي ومقياس المتابعة؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة بالأمر الآتي:

الأهمية التطبيقية: قد يساعد مثل هذا البرنامج بما يحتويه من مهارات يسعى إلى إكسابها لطلبة الجامعة إلى التقليل من ظاهرة العنف الجامعي داخل الجامعات على اعتبار أن التعرض لمواقف ضاغطة قد تظهر ردود فعل عدوانية. كما أنه قد يساهم في تقادي الطلبة للكثير من المشكلات التحصيلية والاجتماعية والصحية، من خلال تحسين قدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة. ومن الناحية

النظرية تضيف هذه الدراسة معلومات تؤكد أو تنفي أثر برنامج معرفي سلوكي على كل من الضغوط النفسية ومفهوم الذات.

حدود الدراسة ومحدداتها

تقتصر هذه الدراسة على طلبة كلية الحقوق في جامعة فيلادلفيا والذين أظهروا الرغبة للانضمام للبرنامج الإرشادي للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦. أما محددات الدراسة فتشتمل على الأبعاد التي اشتملت عليها أدوات الدراسة وكذلك بالمنهجية المستخدمة للإجابة عن أسئلة الدراسة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

تعد الدراسة الراهنة دراسة شبه تجريبية حيث وُزِع أفراد الدراسة إلى مجموعتين: الأولى تجريبية والثانية ضابطة في كل منهما ١٥ طالباً. إذ تلقت المجموعة التجريبية تدريباً على البرنامج الإرشادي، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي نوع من التدريب.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية الآداب في جامعة فيلادلفيا للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً وطالبة، ولإمكانية تطبيق الدراسة وأدواتها، تم توزيع أفراد عينة الدراسة على مجموعتين (ضابطة، تجريبية)، وجدول ١ يبين توزيع أفراد الدراسة حسب المجموعات.

جدول ١
توزيع أفراد الدراسة حسب المجموعات (ضابطة، تجريبية)

المجموعة	فئة المتغير	العدد	النسبة المئوية
الضابطة	إناث	٧	٠,٢٣
	ذكور	٨	٠,٢٧
التجريبية	إناث	٩	٠,٣٠
	ذكور	٦	٠,٢٠
الكلي		٣٠	١٠٠%

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس الضغوط النفسية: للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا قامت الباحثة باستخدام مقياس الضغوط النفسية وهو من إعداد الباحثان دخان والحجار (٢٠٠٦)، حيث قامت الباحثة بإجراء بعد التعديلات عليه بناءً على آراء المحكمين، وبالتالي أصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (٥٥) فقرة موزعة على أربع أبعاد هي: الاجتماعي، والمادي، والأكاديمي، والاقتصادي.

الصدق والثبات للمقياس

مقياس الضغوط النفسية

صدق المحتوى: لأغراض الدراسة الحالية وللتأكد من صدق المقياس الظاهري، تم عرضه على عشرة من المختصين في القياس والتقويم، والإرشاد وعلم النفس التربوي، وطلب منهم إبداء الرأي في ملائمة الفقرات ووضوحها، وسلامتها اللغوية، وتعديل ما يروونه مناسباً، واعتمدت الباحثة معيار موافقة (٩٠٪) من المحكمين كشرط للإبقاء على الفقرة، وأدى هذا الإجراء إلى تعديل بعض الفقرات.

صدق البناء: للتأكد من مؤشرات الصدق حسب معامل ارتباط فقرات المقياس بالمجال الذي تنتمي إليه والمقياس ككل، وقد تراوح ارتباط الفقرات بمجالاتها ما بين (٠.٤٩ - ٠.٨١) بينما تراوحت ارتباط الفقرات بالمقياس ككل (٠.٥٦ - ٠.٨٣)، كما تراوحت معاملات ارتباط المجالات بالمقياس ككل (٠.٥١ - ٠.٧٧).

ثبات المقياس: ثبات المقياس : لأغراض الدراسة الحالية وللتأكد من ثبات المقياس تم تطبيقه على (٣٠) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة ومن المجتمع نفسه للتأكد من الاتساق الداخلي للمقياس، وحسبت قيم الاتساق الداخلي للمقياس ككل على العينة الاستطلاعية، وقد بلغت قيمة معامل كرونباخ الفا للمقياس ككل (٠.٧٧)، وتراوحت معاملات كرونباخ الفا للمجالات الفرعية ما بين (٠.٦٨ - ٠.٨٩) وتم التأكد من ثبات الاداة

من خلال اعادة تطبيق المقياس بعد مرور اسبوعين على العينة نفسها، حيث حسبت معاملات الارتباط بين مرحلتي التطبيق وكانت قيمة معامل الارتباط للمقياس ككل (٠.٧٥) وللمجالات الفرعية للمقياس تراوحت (٠.٧٧ - ٠.٨٩).

وبناء على ما سبق ترى الباحثة أن هذه المؤشرات تؤكد بأن المقياس بصورته النهائية مناسب لأغراض هذه الدراسة.

مقياس مفهوم الذات: للتعرف على مستوى مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا قامت الباحثة باستخدام مقياس مفهوم الذات وهو من إعداد بيرس - هارس (Piers Haris) وقد تم تعريبه من قبل الداود (١٩٨٢)، وقامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات عليه بناءً على آراء المحكمين، وبالتالي أصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (٧٠) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي: السلوك، الجانب الفكري، المظهر الفسيولوجي، القلق، الشهرة والشعبية، الرضا والسعادة.

صدق المحتوى: تم عرض المقياس الذي يتكون من (٧٠) فقرة على (١٢) من أعضاء هيئة التدريس في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس الإكلينيكي في الجامعات الأردنية، وذلك لإبداء آرائهم في صدق المضمون وانتماء العبارات للمقياس، ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه، ودرجة وضوحها، ومن ثم اقتراح التعديلات المناسبة، وقد تم اعتماد معيار اتفاق (١٠) محكمين لبيان صلاحية الفقرة. وبناءً على آراء المحكمين يتمتع المقياس بدلالات صدق منطقية تمثلت باتفاق (٨٢٪) على الأقل من المحكمين على مناسبة فقراته تم حساب دلالات صدق البناء للمقياس من خلال حساب ارتباط الدرجة على الفقرة بالدرجة الكلية على المقياس، وذلك لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (٤٠) فرداً تم اختيارهم من مجتمع الدراسة وخارج عينتها وكانت معاملات الارتباط كما في دالة إحصائياً.

صدق البناء

للمقياس ككل (٠.٧٦) وللمجالات الفرعية للمقياس تراوحت (٠.٧٠ - ٠.٨١) وجدول ٢ يوضح ذلك.

نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي، تعزى للبرنامج العلاجي؟"

ولاختبار نتيجة السؤال الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة في المجموعة الضابطة (التي لم تخضع للبرنامج العلاجي)، والمجموعة التجريبية (التي خضعت للبرنامج العلاجي) على مقياس الضغوط النفسية البعدي، وجدول ٣ يبين ذلك.

جدول ٣

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس الضغوط النفسية البعدي تبعاً للمجموعة وعلى كل بعد من أبعاده (ضابطة، تجريبية)			
العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإنتحاف
الاجتماعي	٥٦,٣	٢٣,٠	ضابطة
	٥٦,١	٢٣,٠	تجريبية
المادي	٥٧,٣	٢٤,٠	ضابطة
	٥١,١	١٩,٠	تجريبية
الأكاديمي	٥٦,٣	٢٥,٠	ضابطة
	٥٤,١	١٨,٠	تجريبية
الاقتصادي	٥٥,٣	٢١,٠	ضابطة
	٥٢,١	٢٠,٠	تجريبية
الكلية	٥٦,٣	٢٣,٠	ضابطة
	٥٣,١	١٩,٠	تجريبية

ولمعرفة دلالة الفروق فقد اجري تحليل التباين المتعدد (MANCOVA) جدول ٤ يبين ذلك.

جدول ٢

معامل الثبات للمقياس ككل وعلى كل بعد من أبعاده

باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وثبات الاعادة

البعد	كرونباخ ألفا	ثبات الاعادة
السلوك	٠.٧٥	٠.٧٠
الجانب الفكري	٠.٧٠	٠.٨٠
المظهر الفسيولوجي	٠.٨٠	٠.٧٧
القلق	٠.٧٩	٠.٨١
الشهرة والشعبية	٠.٨٠	٠.٧٧
الكلية	٠.٧٩	٠.٧٦

ثبات مقياس مفهوم الذات: لأغراض الدراسة الحالية وللتأكد من ثبات المقياس تم تطبيقه على (٣٠) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة ومن المجتمع نفسه للتأكد من الاتساق الداخلي للمقياس، وحسبت قيم الاتساق الداخلي للمقياس ككل على العينة الاستطلاعية، وقد بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا للمقياس ككل (٠.٧٩) وتراوحت معاملات كرونباخ ألفا للمجالات الفرعية ما بين (٠.٧٠ - ٠.٨٨) وتم التأكد من ثبات الاداة من خلال اعادة تطبيق المقياس بعد مرور اسبوعين على العينة نفسها، حيث حسبت معاملات الارتباط بين مرحلتي التطبيق وكانت قيمة معامل الارتباط

جدول ٤

تحليل التباين المشترك (MANCOVA) لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية البعدي

مربع إيتا	الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	البعدي	مصدر التباين
٠.١٩٣		١,٧٨٤	٠.٠٩٥	١	٠.٠٩٥	الاجتماعي	القبلي (المصاحب)
٠.٣٥٣		٠.٨٩٢	٠.٠٤٤	١	٠.٠٤٤	المادي	
٠.١٩٧		١.٧٥١	٠.٠٧٨	١	٠.٠٧٨	الأكاديمي	
٠.٥٣٢		٠.٤٠٠	٠.٠١٨	١	٠.٠١٨	الاقتصادي	
٠.٢٧٤		١.٢٤٥	٠.٠٥٦	١	٠.٠٥٦	الكلي	
٠.٧٧	٠.٠٠٠	٥٢٣.٥٠٤	٢٧.٨١٤	١	٢٧.٨١٤	الاجتماعي	البرنامج التدريبي
٠.٧١	٠.٠٠٠	٥٩٣.٣١١	٢٩.٣٩٦	١	٢٩.٣٩٦	المادي	
٠.٨٠	٠.٠٠٠	٥٧٧.٣٥٧	٢٨.٦٩١	١	٢٨.٦٩١	الأكاديمي	
٠.٧٦	٠.٠٠٠	٦٣٢.٦١٦	٢٨.١٤٣	١	٢٨.١٤٣	الاقتصادي	
٠.٦٥	٠.٠٠٠	٦٣٣.٥٧٢	٢٨.٥٠٨	١	٢٨.٥٠٨	الكلي	
			٠.٠٥٣	٢٧	١.٤٣٥	الاجتماعي	الخطأ
			٠.٠٥٠	٢٧	١.٣٣٨	المادي	
			٠.٠٥٠	٢٧	١.٣٤٢	الأكاديمي	
			٠.٠٤٤	٢٧	١.٢٠١	الاقتصادي	
			٠.٠٤٥	٢٧	١.٢١٥	الكلي	
				٣٠	٢٢٨.٤٥٠	الاجتماعي	المعدل الكلي
				٣٠	٢٢٧.١٦٧	المادي	
				٣٠	٢٢٨.١٦٠	الأكاديمي	
				٣٠	٢٢٥.٩١١	الاقتصادي	
				٣٠	٢٢٧.٢٩٦	الكلي	

التجريبية، وقد قامت الباحثة بإيجاد (Effect Size) باستخدام مربع إيتا (Eta Square)، إذ وجد أنه للبعد الاجتماعي (٧٧,٠)، وللبعد المادي (٧١,٠)، وللبعد الأكاديمي (٨٠,٠)، وللبعد الاقتصادي (٧٦,٠)، وللمقياس ككل (٦٥,٠)، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي أحدث تبايناً كبيراً في المتغير التابع المتعلق في خفض مستوى الضغوط النفسية، أي أن البرنامج العلاجي فسر حوالي (٦٥٪) من التباين الكلي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الدراسة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثانية "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة تعزى للبرنامج العلاجي (٠,٠٥) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي وقياس المتابعة؟

تشير نتائج تحليل التباين المشترك المصاحب في جدول (٤) الى وجود أثر ذي دلالة إحصائية لمتغير البرنامج العلاجي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات أفراد الدراسة في كل من المجموعتين (التجريبية، الضابطة) على مقياس الضغوط النفسية ولجميع الأبعاد، حيث بلغت قيمة (F) للبعد الاجتماعي (٥٢٣.٥٠٤) وللبعد المادي (٥٩٣.٣١١) وللبعد الأكاديمي (٥٧٧.٣٥٧) بينما بلغت للبعد الاقتصادي (٦٣٢.٦١٦) وللمقياس ككل (٦٣٣.٥٧٢)، وهذه القيم جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ، وجاء الفرق لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج العلاجي، وهذه النتيجة تعني أن البرنامج ساعد في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى المجموعة

الفسولوجي فكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ١٢,١ والانحراف المعياري ١٧,٠ وفي المجموعة الضابطة المتوسط الحسابي ٦٨,٢ والانحراف المعياري ١٤,٠. أما لبعد القلق فكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ١١,١ والانحراف المعياري ١٥,٠ وفي المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي ٦٨,٢ والانحراف المعياري ١٥,٠ لبعد الشهرة والشعبية كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ١٤,١ والانحراف المعياري ١٨,٠ وفي المجموعة التجريبية المتوسط الحسابي ٦٦,٢ والانحراف المعياري ١٤,٠ أما بعد الرضا والسعادة كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ١٤,١ والانحراف المعياري ١٨,٠ وفي المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي ٦٤,٢ والانحراف المعياري ١٢,٠ وبالمثل المتوسط الحسابي لجميع الأبعاد في المجموعة التجريبية ١,١٣ والانحراف المعياري ١٧,٠ وفي المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي ٦٦,٢ والانحراف المعياري ١٣,٠

يلاحظ من جدول ٥ وجود فرق ظاهري بين متوسطي أداء الأفراد في مقياس مفهوم الذات البعدي تبعاً للمجموعة، ولاختبار دلالة الفروق فقد تم استخدام اختبار التباين حيث تبين أن جميع قيم (F) دلالة إحصائياً لمتغير البرنامج العلاجي ولجميع الاختبارات الأربعة، حيث كانت مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، ولمعرفة دلالة الفروق فقد أجري تحليل التباين المتعدد كما يشير جدول ٦.

ولاختبار نتيجة السؤال الثاني تم استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة لدرجات المجموعة التجريبية (التي خضعت للبرنامج التدريبي) على المقياس البعدي والمتابعة، وجدول ٥ يبين ذلك.

يلاحظ من جدول ٥ من خلال نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، على مقياس الضغوط النفسية في المقياس البعدي والمتابعة، ولجميع الأبعاد مما يدل على الاستمرارية لفاعلية البرنامج العلاجي.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة تعزى للبرنامج العلاجي ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس مفهوم الذات في المقياس البعدي؟". لاختبار نتيجة السؤال الثالث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة في المجموعة الضابطة (التي لم تخضع للبرنامج العلاجي)، والمجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات، فكان المتوسط الحسابي ١٣,١ والانحراف المعياري ١٦,٠ لبعد السلوك في المجموعة التجريبية، و٦٧,٢ الوسط الحسابي والانحراف المعياري ١٥,٠ لنفس البعد في المجموعة الضابطة. أما الجانب الفكري فكان المتوسط الحسابي ١٤,١ والانحراف المعياري ١٩,٠ في المجموعة التجريبية وكان المتوسط الحسابي ٦٤,٢ والانحراف المعياري ١٤,٠ لنفس البعد. لما بعد المظهر

جدول ٥

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لتحديد دلالة الفروق بين المقياس البعدي ومقياس المتابع وفقاً لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المتابعة		البعدي		البعد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٩٦	-١٢,٥٦	٠,١٧٢٥٠	١,٥٦٤٤	٠,٢٣١٩٧	١,٥٦٦٧	الاجتماعي
٠,١٩	٧,٩٨	٠,٣١٠٣٢	١,٦٤٤٤	٠,١٩٩٧٤	١,٥١١١	المادي
٠,٥٦	-١١,٥٨	٠,٣٥٤٩٨	١,٤٨٤٤	٠,١٨٨٣٤	١,٥٤٢٢	الأكاديمي
٠,٢٢	٦,٥٩	٠,٣٣٢٧٥	١,٤٢٦٧	٠,٢٠٢٣١	١,٥٢٨٩	الاقتصادي
٠,٥٣	١٣,٦٧	٤,٩٧	١٥١,٣٢	٠,١٩١٥١	١,٥٣٧٢	الكلي

جدول ٦

تحليل التباين المشترك (MANCOVA) لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس مفهوم الذات البعدي

مربع أيتا	الدلالة الإحصائية	قيمة (F)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	البعد	مصدر التباين
	٠.١١٧	٢.٦٢٧	٠.٠٥٦	١	٠.٠٥٦	السلوك	
	٠.٢٠٧	١.٦٧٣	٠.٠٤٨	١	٠.٠٤٨	الجانب الفكري	
	٠.٢٥٨	١.٣٣٦	٠.٠٣٥	١	٠.٠٣٥	المظهر الفسيولوجي	
	٠.٠٦٤	٣.٧٣٤	٠.٠٨٠	١	٠.٠٨٠	القلق	القبلي (المصاحب)
	٠.١٨٧	١.٨٣٠	٠.٤٦	١	٠.٤٦	الشهرة والشعبية	
	٠.٣٠٦	١.٠٨٨	٠.٢٧	١	٠.٢٧	الرضا والسعادة	
	٠.١٦٤	٢.٠٥٠	٠.٤٨	١	٠.٤٨	كلي	
٠.٥٥	٠.٠٠٠	٧٢٦.٢٥٨	١٧.٨٣٧	١	١٧.٨٣٧	السلوك	
٠.٤٣	٠.٠٠٠	٥٩٤.٧٨٩	١٧.٠٢٥	١	١٧.٠٢٥	الجانب الفكري	
٠.٦١	٠.٠٠٠	٦٩٩.٢٣٨	١٨.٠٩٦	١	١٨.٠٩٦	المظهر الفسيولوجي	
٠.٦٨	٠.٠٠٠	٨٧١.٥٧٦	١٨.٥٦٥	١	١٨.٥٦٥	القلق	البرنامج التدريبي
٠.٤٢	٠.٠٠٠	٦٨٢.٤٦٠	١٧.٣٢٨	١	١٧.٣٢٨	الشهرة والشعبية	
٠.٥٢	٠.٠٠٠	٦٨٤.٩٤٨	١٦.٨٧٥	١	١٦.٨٧٥	الرضا والسعادة	
٠.٤٣	٠.٠٠٠	٧٤٥.٩١٠	١٧.٦١٦	١	١٧.٦١٦	كلي	
			٠.٠٢٥	٢٧	٠.٦٦٣	السلوك	
			٠.٠٢٩	٢٧	٠.٧٧٣	الجانب الفكري	
			٠.٠٢٦	٢٧	٠.٦٩٩	المظهر الفسيولوجي	
			٠.٠٢١	٢٧	٠.٥٧٥	الخطأ القلق	
			٠.٠٢٥	٢٧	٠.٦٨٦	الشهرة والشعبية	
			٠.٠٢٥	٢٧	٠.٦٦٥	الرضا والسعادة	
			٠.٠٢٤	٢٧	٠.٦٣٨	كلي	
				٢٩	١٨.٥٦٦	السلوك	
				٢٩	١٧.٨٤٦	الجانب الفكري	
				٢٩	١٨.٨٣٠	المظهر الفسيولوجي	
				٢٩	١٩.٢٢٠	القلق	الكلي المعدل
				٢٩	١٨.٠٦٠	الشهرة والشعبية	
				٢٩	١٧.٥٦٧	الرضا والسعادة	
				٢٩	١٨.٣٠٢	كلي	

مقياس مفهوم الذات ولجميع الأبعاد، حيث بلغت قيمة (F) لبعد السلوك (٢.٦٢٧)، وللجانب الفكري المادي (١.٦٧٣)، وللمظهر الفسيولوجي (١.٣٣٦)، وللبعد القلق (٣.٧٣٤)، وللبعد الشهرة والشعبية (١.٨٣٠)، بينما بلغ لبعد الرضا والسعادة (١.٠٨٨)،

وتشير نتائج تحليل التباين المشترك المصاحب كما هو موضح في جدول ٦ إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية لمتغير البرنامج العلاجي عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد الدراسة في كل من المجموعتين (التجريبية، الضابطة) على

يلاحظ من جدول ٧ من خلال نتائج (ت) للعينات المرتبطة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، على مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي والمتابعة، ولجميع الأبعاد مما يدل على الاستمرارية لفاعلية البرنامج العلاجي.

ويمكن تفسير نتائج التحليل الإحصائي إلى فاعلية البرنامج العلاجي على خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

بناء على نتائج التحليل الإحصائي تبين وجود أثر للبرنامج العلاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين الرضا الوظيفي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بتأثير الجلسات التي قدمها البرنامج العلاجي، وما احتوت عليه من أساليب إرشادية وأنشطة فعّالة تم تعليمها للمشاركين، هدفت إلى اكسابهم مهارات تمكنهم من التعامل مع المواقف الضاغطة وتبين لهم تأثير طريقة إدراك الحدث على كل من المشاعر والسلوك، كما هدفت الجلسات إلى مساعدة المشاركين على التصريح الانفعالي، وتحديد الأفكار اللاعقلانية التي تساهم في خفض قدراتهم على مواجهة الضغوط وإحلال أفكار عقلانية بديلة مكان ما وتعميق الاقتناع بها. وتعليم المشاركين مهارة الضبط الذاتي، وكيفية تطبيقها من خلال تعريفهم بكيفية مراقبة الذات وضبطها وتعزيزها عند التعرض لمواقف ضاغطة، حيث تم تدريبهم على استراتيجيات التحصين ضد

وللمقياس ككل (٢٠٥٠)، وهذه القيم جميعها دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$)، وجاء الفرق لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج العلاجي، وهذه النتيجة تعني أن البرنامج ساعد في رفع مستوى مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية، وقد تم إيجاد (Effect Size) باستخدام مربع إيتا (Eta Square)، كما هو موضح في جدول ٦، إذ وجد أنه للبعد السلوك (٠.٥٥)، وللجانب الفكري (٠.٤٣)، وللمظهر الفسيولوجي (٠.٦١)، ولبعد القلق (٠.٦٨)، ولبعد الشهرة والشعبية (٠.٤٢)، ولبعد الرضا والسعادة (٠.٥٢)، وللمقياس ككل (٠.٤٣)، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي أحدث تبايناً كبيراً في المتغير التابع المتعلق في رفع مستوى مفهوم الذات، أي أن البرنامج العلاجي فسر حوالي (٥٢٪) من التباين الكلي في رفع مستوى مفهوم الذات لدى أفراد الدراسة.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة تعزى للبرنامج العلاجي ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، على مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي وقياس المتابعة.

ولاختبار نتيجة السؤال الرابع تم استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة لدرجات المجموعة التجريبية (التي خضعت للبرنامج التدريبي) على المقياس البعدي والمتابعة، وجدول ٧ يبين ذلك.

جدول ٧

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لتحديد دلالة الفروق بين القياس البعدي وقياس المتابع وفقاً لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المتابعة		البعدي		البعد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠٧٤	-١,٩٣٠	٣,٢٨٧١	١,٢٧٤٢	١,٦٩٠٣	١,١٣٣٣	السلوك
٠,٢٤١	-١,٢٢٤	١,٨٠١٧	١,١٨٨٢	١,٩١٦٨	١,١٤٢٢	الجانب الفكري
٠,١٤٣	-١,٥٥٤	١,٧٤٧٢	١,٢٠٦٠	١,٧٩١٥	١,١٢٦٧	المظهر الفسيولوجي
٠,١١٧	-١,٦٧١	١,٤٦٩١	١,١٩٤٧	١,٥٠٥٥	١,١١٣٣	القلق
٠,٣٨٨	-٠,٨٩١	١,٠٨٧٥	١,١٨٥٣	١,٨٠٤٨	١,١٤٠٠	الشهرة والشعبية
٠,٩٥٩	-٠,٥٢	١,٢٤٥٣	١,١٤٢٧	١,٨٠٤٨	١,١٤٠٠	الرضا والسعادة
٠,١٣٨	-١,٥٧٣	١,٢٧٢٧	١,١٨٨٤	١,٧٣٦٠	١,١٣٢٦	الكلي

خفض الأرق وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية". *دراسات مجلة العلوم التربوية الجامعة الأردنية*: ٤٢(٢).

الخواجة، عبد الفتاح. (٢٠١١). "الوحدة النفسية وعلاقتها باضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس". *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية*: ٨(١): ٢١١ - ٢٣١.

الخوالدة، سناء. (٢٠٠٨). "أثر صراع الأدوار في التكيف الزوجي والرضا الوظيفي والضغط النفسي لدى الممرضات المتزوجات في مستشفى جرش الحكومي". رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية. عمان، الأردن.

الداوود، إبراهيم (١٩٨٢). "مقياس مفهوم الذات". دار الشروق للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.

دخان، نبيل والحجار، بشير. (٢٠٠٦). "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم". *مجلة الجامعة الإسلامية*: ١٤(٢): ٣٦٩ - ٣٩٨.

الذويب، مي. (٢٠٠٦). "تقدير الذات والاكتئاب والقلق لدى أبناء الكحوليين والمضطربين نفسياً". أطروحة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الأردنية: عمان، الأردن.

سلامة، مرفت. (٢٠١١). "الإعاقة البصرية مفهوم الذات وبعض الاضطرابات النفسية لدى الكفيف". دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر. القاهرة، جمهورية مصر العربية.

سنان، مرفت. (٢٠٠٤). "برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في مدينة تعز". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة صنعاء: صنعاء، اليمن.

الظاهر، قحطان. (٢٠١٠). "مفهوم الذات/ بين النظرية والتطبيق". دار وائل للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.

التوتر، الأمر الذي يساهم في زيادة قدرتهم على مواجهة الضغوطات النفسية وتحسين الرضا الوظيفي وهذا هو الهدف من البرنامج. جاءت هذه النتيجة متفقة مع جميع الدراسات السابقة التي تم عرضها مثل دراسة: هيل وتوريس (Hall and Torres, 2002)، ودراسة الخواجة (٢٠١١)، دراسة (معالي، ٢٠١٣).

التوصيات

١. استهداف متغيرات أخرى غير تلك المستهدفة في الدراسة الراهنة.
٢. تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على عينات أوسع وفئات عمرية متنوعة كالأطفال والكبار.
٣. تدريب المرشدين في الجامعات على البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي والاستفادة من الإجراءات الإرشادية والفئات في التعامل مع مشكلات الضغط والتكيف لدى طلبة الجامعات.

المراجع

References

- البجاري، أحمد. (٢٠١٠). "أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية". *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*: ١١(٢).
- الحمد، نايف. (٢٠١٢). "فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن". *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*: ٢٦(٢).
- خطاب، عبد الودود. (٢٠٠٩). "تأثير مفهوم الذات على إدارة الوقت لدى رؤساء وأعضاء الاتحادات والأندية الرياضية في محافظة صلاح الدين". *مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية*: ٤(٢): ٥١ - ٦٩.
- خطاطبة، يحيى وحمدى، محمد. (٢٠١٥). "أثر برنامج إرشادي متركز على الانفعالات في

- Borland, J. (2005). "Gifted Education without Gifted Children: The Case for No Conception of Giftedness". In R. J. Sternberg (Ed.), *Conceptions of Giftedness* (2nd Ed., pp. 1-19). New York, USA: Cambridge University Press.
- Frank, A. (2001). "Stress and Health. <http://cpmcent.columbia.edu/texts/guide/hmg40-0008.html>".
- Garzarlli, P., Everhart, B., & Lester, D. (2002). "Self-Concept and Academic Performance in Gifted and Academically Weak". *Journal of Social Psychology*, 133(4), 134-144.
- Giray, M. and Ergin, C. (2006). "The Effects of Stressful Life Events and Self-Monitoring Behavior on Work-Family Conflict in Dual-Career Families". *Turk Psychology Review*, 21(57), 83-101.
- Hall, A. & Torres, I. (2002). "Partnerships in Preventing Adolescent Stress: Increasing Self-Esteem, Coping, and Support through Effective Counseling". *Journal of Mental Health Counseling*, 24(2), 97.
- Karve, S. and Nair, S. (2010). "Role Stress and Coping with Role Stress among Indian Women Executives". *International Journal of Arts and Sciences*, 3(12), 57-85.
- Klein, A. & Zehms, D. (2007). "Self-Concept and Gifted Girls: A Cross Sectional Study of Intellectually Gifted Females in Grades 3, 5, 8". *Roeper Review*, 19(1), 30-34.
- Rath, S. and Nanda, S. (2012)A. "Adolescent's Self-Concept: Understanding The Role of Gender and Academic Competence". *International Journal of Research Studies in Psychology*, 1(2), 63-71.
- Rath, S. and Nanda, S. (2012)B. "Self-Concept: A Psychosocial Study on Adolescents". *ZENITH International Journal of Multidisciplinary Research*, 2(5), 49-61.
- العاسمي، رياض. (٢٠١١). "فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين". *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية*: ٢٧ (١-٢).
- العتيبي، ضيف الله (٢٠١٤). "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى نزلاء السجون (دراسة شبه تجريبية على نزلاء سجن الملز بمدينة الرياض)". أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة نايف العربية في العلوم الأمنية. الرياض، المملكة العربية السعودية.
- غلوم، أحمد. (٢٠٠٧). "فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض التوتر وتحسين مستوى التكيف لطلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان العربية للدراسات العليا. عمان، الأردن.
- القطناني، علاء. (٢٠١١). "الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- معالي، إبراهيم. (٢٠١٣). "فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين". أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة العلوم الإسلامية العالمية. عمان، الأردن.
- ملحم، سالم. (٢٠١١). "أثر برنامج تدريبي معرفي في تحسين التفكير العقلاني ومفهوم الذات وخفض مستوى الاكتئاب لدى المراهقين المكتئبين المحرومين من الرعاية الوالدية". *مجلة العلوم التربوية، مصر*: ١٩(٣): ٣٥-٥٩.

- Robins, R. & Trzesniewski, K. (2005). "Self-Esteem Development across the Lifespan". *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158-162.
- Woolfolk, A. (2001). "Educational Psychology, (8th Ed.)". Massachusetts, USA: Allyn and Bacon. *Psychological Society*, 47, 267-283.