

## فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية

### لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية

د. ماجد محمد الخياط و د. ملوح مفضي السليحات

أستاذ مساعد/ جامعة البلقاء التطبيقية أستاذ مساعد/ جامعة البلقاء التطبيقية

**ملخص:** هدفت الدراسة الحالية إلى التأكد من فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية؛ وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية/ جامعة البلقاء التطبيقية، تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً؛ تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين تجريبية وضابطة، (20) طالباً لكل مجموعة، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمتغير الضغط النفسي، بينما لم يكن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فيما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي. وأوصى الباحثان بإجراء دراسات أخرى حول العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي بعد تدريب الطلبة على أسلوب حل المشكلات وأساليب خفض الضغط النفسي.

**الكلمات المفتاحية:** مقياس الضغط النفسي، برنامج تدريبي معرفي.

## Effectiveness of a Behavioral-Cognitive Training Program in Reducing Stress among Princess Rahma University College Students

**Abstract:** The purpose of this study was to investigate effectiveness of a Cognitive- Behavioral Training Program in reducing stress among a sample of Rahma university College Students, the study sample consisted of (40) students were randomly assigned to two groups: experimental, and control; (20) students per group, the results of (ANOVA) revealed that there were significant differences at ( $p < 0.05$ ) between experimental and control group in stress level, while there were no significant differences between both groups in achievement. The researchers recommended further studies on the factors affecting the academic achievement of students after training on the method of solving problems and techniques to reduce stress.

**Key Words:** Psychological Stress Scale, Cognitive Training Program.

### مقدمة:

لا يوجد إنسان تخلو حياته من الضغوط، حيث إنّ الطريقة الوحيدة للحياة بلا ضغوط أن لا تضع البيئة على الفرد أية متطلبات مهما كانت أو أي احتياجات عليه أن يلبيها. وهكذا نجد أن الضغوط أصبحت جزءاً مركزياً وأساسياً في حياتنا اليومية. وربما كان للضغوط أثر أوضح على الطلبة الجامعيين لا سيما في مجتمعاتنا العربية، حيث يتعرضون لضغوط شتى، سواء ما كان منها سياسياً أو اقتصادياً أو اجتماعياً، والتي بدورها تترك آثاراً سلبية على السلوك العام لتلك

## د. ماجد الخياط و د. ملوح السليحات

المجتمعات وعلى الأفراد فيها بشكل خاص. ويذكر جولد وروث (Gold and Roth, 1999) بأن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة ونتيجة للتعرض لهذه المشكلات لفترات طويلة من الزمن يشعر بالضغط (Stress)، حيث إنه لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم الخارجي الكافي من المقربين والمهتمين، فيشعر أنه متورط، ولا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع غير الآمن (زريقي، 2000).

وعلى الرغم من أن مصطلح الضغط النفسي يستخدم لدى كثير من العلماء كمرادف لمعنى القلق والإحباط والصراع والدفاع وبعض الانفعالات كالضبط والخوف، إلا أن هذا المصطلح (Stress) أصبح مألوفاً وأصبح جزءاً من مصطلحات هذا العصر وله معناه الخاص، (Ray, 1994). ويورد الدارس (1999) في دراسته أن العمليات المعرفية للأشخاص تلعب دوراً كبيراً في كيفية تفسير الفرد للضغوط المحيطة به، لذلك فإن تفسير الأحداث على أنها ضاغطة أو غير ضاغطة يختلف من شخص لآخر؛ كذلك يختلف هذا التفسير لدى نفس الفرد من يوم لآخر. وأورد العربيات (1994) أن الضغوط النفسية تعتبر ظاهرة إنسانية ينتج عنها خبرة حادة ومؤلمة، بحيث يظهر تأثيرها بشكل كبير على السلوك؛ كما يظهر تأثيرها في فعالية التكيف. فيما أكد فلدمان (Feldman, 1989) في دراسته أن بداية دراسة الضغط النفسي وتأثيراته على الفرد قد جاءت على يد والتر كانون (Cannon) العالم الفسيولوجي الذي قدم مصطلح (Homeostasis) الذي يشير إلى نزعة الكائن الحي لاستخدام مصادره للوصول إلى التوازن من أجل البقاء، وتوصلت دراسته أن العضوية عندما تدرك تهديداً في البيئة فإن الفرد يستجيب للتهديد بالهجوم أو الهرب، وهذه الاستجابة التكيفية يظهرها الفرد عندما يكون في مواجهة حيوان مفترس أو حريق أو أي أخطار أخرى. إن الخلل في أنماط الحياة الحالية (Life Patterns) هو الذي يؤدي إلى الضغط؛ وإن الأحداث الحياتية بغض النظر عن كونها مرغوباً بها أو غير مرغوب يمكنها إحداث الضغط، وليس كما ساد الاعتقاد بأن الأحداث المأساوية هي التي تؤدي إلى أحداث ضغوطات حادة تؤثر على صحة الفرد. إن ما ورد من إشارات للعلماء في تعريفاتهم للضغوط النفسية يؤكد أهمية أثرها على استجابات الأفراد السلوكية، المعرفية، والنفسية؛ مما يظهر الحاجة لإيجاد طرق تساعد الأفراد بشكل عام والطلبة منهم بشكل خاص على مواجهة هذه الضغوط والتكيف معها. وتعد فترة التعليم الجامعي من أكثر المراحل العمرية التي تتأثر بما سبقها وتؤثر بما يتبعها من مراحل نمائيه، فهي مرحلة تغير بيولوجي وسيكولوجي تتبلور أثناءها شخصية الفرد، مفهومه عن ذاته، التطور في النضج الانفعالي والفكري؛ إلى جانب اعتبارها مرحلة تحول اجتماعي ثقافي في حياة الفرد، لذلك تحاول هذه الدراسة التأكد من مدى فاعلية البرنامج المستخدم

### فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية

في مواجهة الضغوط والتقليل من أثرها على الطالب والذي هو في مرحلة التعليم الجامعي؛ وما قد ينتج من فاعلية هذا البرنامج من نتائج إيجابية تنعكس على تحسن أداء الطالب الجامعي تحصيلياً؛ والتأثير الإيجابي على مستوى الاستقرار النفسي لديه.

#### مشكلة الدراسة وأهميتها

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تحاول التعامل مع شريحة من المجتمع تواجه العديد من الضغوط وهم (طلبة التعليم الجامعي)، وهذه الشريحة في معظم الأحيان لا تملك استراتيجيات موضوعية للتعامل مع هذه الضغوط. وكذلك يواجه الطالب في هذه المرحلة ضغوطاً تتعلق بدراسته حيث إنه يواجه خلال هذه المرحلة ما يسمى (بالمستقبل الوظيفي)، وهذا يتطلب منه اختيار الوظيفة المناسبة، عوضاً عن حاجته خلال هذه المرحلة إلى العديد من المهارات والمعلومات التي تمكنه من اتخاذ القرار الصحيح؛ بالاختيار السليم للوظيفة التي تناسب مؤهله العلمي، فهو غالباً غير مطمئن على مستقبله الوظيفي. من هنا جاءت أهمية هذه الدراسة من خلال سعيها إلى مساعدة الطلبة على التعامل مع مجمل هذه الضغوط من خلال تدريبهم على مهارات حل المشكلات استناداً إلى جلسات البرنامج التدريبي السلوكي المعرفي والمعد من قبل الباحثين والتي يفترض أنها تسهم في التقليل من شعوره بالضيق والتوتر؛ وتزيد من قدرته على القيام بوظائفه بفاعلية؛ مما ينعكس إيجاباً على مستقبله الحياتي. وإذا ما ثبتت فاعلية هذا البرنامج سيكون من الممكن استخدامه من قبل المربين لمساعدة الطلبة على التعامل مع الضغوط التي تواجههم وبالتالي زيادة مستوى تحصيلهم.

#### أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى توفير معلومات تجريبية تسمح لنا بالحكم على درجة فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم لمساعدة الطلبة في تطوير مهاراتهم في التعامل مع الضغوط النفسية، وأثر ذلك على تحصيلهم الدراسي. وتحاول الدراسة الإجابة عن السؤال التالي:  
ما مدى فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية؟

**فرضيات الدراسة:** تسعى هذه الدراسة إلى استقصاء صحة الفرضيتين التاليتين:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت تدريباً في تطوير مهارات التعامل مع الضغوط النفسية وأفراد المجموعة الضابطة والتي لم تتلق تدريباً في تطوير مهارات التعامل مع الضغوط النفسية.

## د. ماجد الخياط و د. ملوح السليحات

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التحصيل بين أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت تدريباً في تطوير مهارات التعامل مع الضغوط النفسية وأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتلقَ تدريباً في تطوير مهارات التعامل مع الضغوط النفسية.

### مصطلحات الدراسة

- البرنامج السلوكي - المعرفي behavioral – Cognitive Training : هو البرنامج الذي يعتمد في إطاره النظري على كل من النظرية السلوكية، والنظرية المعرفية، ويقوم على مبدأ أن سلوك الأفراد ليس مجرد ردود أفعال على مثيرات بيئية، وإنما بناء على عوامل معرفية لدى الأفراد تكون مسئولة عن سلوكياتهم، أي أن العوامل المعرفية تأخذ مكانها بين المثير والاستجابة.

- الضغط النفسي (Stress): الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغط النفسي المستخدم فيها.

- التحصيل الدراسي (Achievement): هو عبارة عن المعدل التراكمي الذي حصل عليه الطالب في جميع المواد الدراسية التي اجتازها بنجاح.

### حدود الدراسة

تتحدد نتائج الدراسة الحالية في الأمور التالية:

- 1- طبيعة أفراد الدراسة، فقد اقتصرنا على طلبة مرحلة البكالوريوس (السنة الرابعة) في كلية الأميرة رحمة الجامعية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية.
- 2- الأبعاد المشمولة بالأدوات التي تم تطويرها من قبل الباحثين.
- 3- اقتصرنا نتائج الدراسة على مقياس الضغط النفسي، وفاعلية البرنامج التدريبي والذي طوره الباحثان.
- 4- الخصائص العامة للبرنامج التدريبي الذي تم تطويره والذي اعتمد على النظرية المعرفية، وتم تخصيصه لطلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية.
- 5- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي (صدق وثبات) كأحدى أدوات الدراسة.

### أدبيات الدراسة

#### البرنامج السلوكي - المعرفي (Behavioral– Cognitive Program)

في أواخر القرن الماضي أصبح العاملون في ميدان تعديل السلوك يبدون اهتماماً بتحليل وتعديل العمليات المعرفية لدى الفرد التي تؤثر بشكل مباشر في السلوك الظاهر لديه، وقد إنتهى الدمج بين تعديل السلوك وأساليب العلاج المعرفية بإيجاد نظرية تعديل السلوك المعرفي (Modification Cognitive Behavior) أو العلاج المستند إلى التعلم المعرفي

## فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية

(Cognitive Learning Therapies) (قطامي، 2004). والسبب المباشر لظهور هذا الاتجاه هو نتيجةً للانتقادات الكثيرة التي تم توجيهها إلى الاتجاه السلوكي في تعديل السلوك؛ ومن ضمنها تركيزه على السلوك الظاهر وعدم النظر إلى العمليات المعرفية لدى الفرد، إضافة إلى عدم تركيزه إلا على المعززات الخارجية، وعدم تركيزه على الذات عند علاج السلوك لدى الفرد؛ حيث إن النظرية المعرفية تهتم بتطوير الإجراءات العلاجية التي تشمل مشاركة المتعالج في تعديل سلوكه (الخطيب، 2001). ومن النظريات التي جمعت بين كل من أساليب النظرية السلوكية والنظرية المعرفية في العلاج (نظرية التعديل المعرفي للسلوك) التي وضعتها (دونالد هيربرت مايكنباوم) Donald Herbert Meichenbaum. ففي النظرية السلوكية يعتمد حل المشكلة على خبرات الفرد السابقة وما تجمع لديه من استجابات يمكن أن تساعد في الوصول إلى حل لمشكلته، وقد يلجأ إلى أسلوب المحاولة والخطأ وفيه تتعزز الاستجابات أو المحاولات التي توصل إلى الهدف وتزول (تتطفئ) الاستجابات الخطأ، ويمكن تعلم سلوك حل المشكلة من خلال الإشراف الإجرائي والقائم على مفاهيم التعزيز والتمييز وتشكيل السلوك. أما النظرية المعرفية فإن التعامل فيها مع المواقف التي تتطلب حل المشكلة يعتمد على عمليات معرفية عليا تتضمن الاستبصار والتفكير بجميع أشكاله والتي تدخل في حل المشكلة. وهنا يعتمد حل المشكلة على الأبنية المعرفية المتوفرة لدى الفرد، وإذا لم تكن الأبنية المعرفية المتيسرة قادرة على استيعاب (تمثل الموقف)، فنتيجة التفاعل بين هذه الأبنية المعرفية والموقف تتشكل أبنية معرفية جديدة أكثر كفاية في استيعاب الموقف وتمثله. وتتم عملية حل المشكلات من خلال التعديل المتواصل للأبنية المعرفية ومن خلال التفاعل مع الخبرة الجديدة حتى يتم التوصل للحل (Rowe, 1985). وقد ركز مايكنباوم في نظريته على توجيه التعليمات للذات "أي الضبط الذاتي"، حيث ذكر أن التدريب على توجيه التعليمات للذات مبني على الافتراض الذي مؤداه أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد الأفعال التي يقومون بها، فالسلوك يتأثر بمظاهر متنوعة من الأنشطة الشخصية المبنية على افتراضات متعددة؛ وتشمل هذه الأنشطة على كل من الاستجابات البدنية، ردود الفعل الانفعالية، المعارف، والتفاعل الداخلي المتبادل بين الأشخاص. فالحديث أو الحوار الذاتي الداخلي يعتبر أحد هذه الأنشطة والافتراضات. وذكر أن هدف التقويم المعرفي الوظيفي هو وصف الأهمية الوظيفية للانغماس في عبارات ذاتية من نوع معين تصاغ في نصوص ذات صيغة احتمالية يتبعها سلوك فردي معين أو حالة انفعالية، أو ردود فعل بدنية، أو عمليات انتباه معينة. ويرى أن عملية العلاج السلوكي المعرفي تشمل على ثلاث مراحل أساسية هي:

## د. ماجد الخياط و د. ملوح السليحات

- 1- أن يدرك الفرد سلوكياته ويصبح واعياً بها.
- 2- استخدام الحديث الداخلي (Inner-Speech).
- 3- التغيير الذي يحدث في طبيعة الحديث الداخلي لدى الفرد قبل العلاج (Meichenbaum, 2001) وذكر مايكنبوم في كتابه (تعديل السلوك المعرفي) أنه بالرغم من أن الدراسات الاجتماعية النفسية التي تناولت مواجهة (الضغط النفسي) (Stress) لم تتعرض للتوضيحات الذاتية؛ إلا أنها تشير إلى أن الكيفية التي يستجيب بها الفرد إلى الضغط النفسي متأثرة إلى حد كبير بالكيفية التي يقوم بها هذا الفرد مصدر الضغط، أو متأثرة بما يشعر به من إثارة؛ ومتأثرة بالكيفية التي يقوم بها نفسه وقدرته على الصمود والمواجهة، فالضبط الذاتي المرتبط بموقف الضغط النفسي، والقدرة على المواجهة تؤثر في سلوك الفرد في هذا الموقف. ويشير إلى أنه بعد العلاج بالتعديل المعرفي للسلوك أفاد الأفراد أن ردود أفعالهم الفسيولوجية كانت مساعدة أكثر منها معوقة، فتبلل الكفين بالعرق، زيادة ضربات القلب، سرعة التنفس، وتوتر العضلات (وهي من الأعراض الفسيولوجية للضغط النفسي) أصبحت مؤشرات لاستخدام أساليب المواجهة التي تم تدريب الأفراد عليها. هذه النقطة في المعارف في حد ذاتها قد تكون واسطة مؤدية للانتقال في الوظيفة الذاتية، فهذه النظرية تقترض أنه ليست الإثارة البدنية في حد ذاتها هي التي تضعف؛ ولكن ما يقوله الفرد عن هذه الإثارة هو الذي يحدد رد الفعل لديه. وذكر مجموعة من أساليب التحصين ضد الضغط النفسي (Procedures of Stress Inoculation)؛ حيث ذكر أن التدريب التحصيني ضد الضغط النفسي يشمل على ثلاثة أوجه " الوجه التربوي Educational Phase، الوجه المسرحي أو التمثيلي Rehearsal Phase، مزاولة التدريب Application Training". وقد استأثرت الدراسات الخاصة بموضوع الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها باهتمام الباحثين، فهناك قلة من الدراسات التي تناولت موضوع التعامل مع الضغوط النفسية عن طريق استخدام إستراتيجية التعلم الذاتي عند العاديين وفي المواقف الأكاديمية؛ على الرغم من نجاحها وتميزها في التقليل من الضغوط النفسية (Meichenbaum, 1997)، وهنا استخدم مايكنبوم دراسات مع زميله جودمان نشرها عام (1971) للأطفال مفرطي الحركة تم تدريبهم على التحدث مع أنفسهم كطريقة لضبطها، ودلت تلك الدراسات إلى فاعلية كبيرة لهذه الإستراتيجية (Meichenbaum, 2001). واستخدم الباحثون دراسات وطرق عديدة للتعامل مع الضغوط النفسية من مثل (الاسترخاء، أساليب الوعي الذاتي، تطوير مهارات توافقية أو تكيفية، التدريب على حل المشكلات)؛ حيث يعتمد استخدام أي من الطرق السابقة على الإطار النظري الذي اتبعه الباحث في دراسته، فقد قام جارت (Jart 1987) بدراسة حاول من خلالها استقصاء

## فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية

مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي في تحسين مهارات الطلبة في التعامل مع الضغط النفسي والأزمات، وتحسين التكيف النفسي لديهم من خلال استخدام أساليب الوعي الذاتي خلال ست جلسات، خصصت الجلسات الثلاث الأولى لبناء مهارات التوافق، والجلسات الثلاث الأخرى لتطبيق هذه المهارات التي تم تعلمها، وقد استخدم الباحث أساليب من مثل لعب الدور، أفلام الكرتون، والقصص والمناقشة، وقد تكونت عينة الدراسة من (10) طلاب يعانون من ضعف القدرة على التعامل مع الضغط النفسي، وقد أظهرت النتائج بعد ست جلسات إرشادية تحسناً ملحوظاً في قدرة الطلبة على التعامل مع الضغط النفسي وتطوير مهارات جديدة مناسبة.

أما الشوبكي (1991) فقامت بدراسة أثر برنامج في الإرشاد المعرفي على قلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عمان، تكونت عينة الدراسة من (90) طالبة تم توزيعهن عشوائياً إلى ثلاث مجموعات، المجموعة التجريبية، المجموعة الزائفة، المجموعة الضابطة، وتكون برنامج الإرشاد الجمعي من (13) جلسة، وتضمنت أساليب العلاج العقلي العاطفي حسب نظرية (أليس)، وطبق برنامج الإرشاد على أفراد المجموعة التجريبية، وطبق برنامجاً إرشادياً زائفاً على أفراد المجموعة الزائفة، ولم يتم تطبيق أي برنامج إرشادي على أفراد المجموعة الضابطة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين المتوسطات البعدية لدرجة القلق في المجموعات الثلاثة لصالح المجموعة التجريبية؛ ولم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة في درجة القلق بين المجموعة الزائفة والمجموعة الضابطة.

وقامت مزنوق (1999) بدراسة هدفت إلى إعداد برنامج تعليمي - تدريبي يستند إلى التقنيات المستخدمة في المنهج العقلائي - الانفعالي - والتأكد من فعاليته في تنمية التفكير العقلائي لدى عينة من المراهقين في المرحلة الجامعية، إضافة إلى معرفة ما إذا كانت تنمية التفكير العقلائي تؤدي إلى خفض الضغط النفسي لدى المراهقين في المرحلة الجامعية وعلاقة ذلك بالجنس في تنمية التفكير العقلائي وخفض الضغط النفسي، تكونت عينة البحث من (70) طالباً وطالبة من المراهقين في المرحلة الجامعية الأولى من طلبة جامعة حلوان - كلية الآداب - قسم علم النفس، بمتوسط عمري مقداره (17.90)، وانحراف معياري مقداره (1) سنة واحدة، تم توزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة، عدد أفراد كل منهما خمسة وثلاثون (35) طالباً وطالبة، منهم ست وعشرون (26) من الإناث وتسعة (9) من الذكور، وقد دلت نتائج الدراسة على فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية التفكير العقلائي ودحض التفكير اللاعقلاني لدى المراهقين من طلبة الجامعة، وأن تنمية التفكير العقلائي ودحض التفكير اللاعقلاني أدت إلى

## د. ماجد الخياط و د. ملوح السليحات

خفض الشعور بالضغط النفسي لدى المراهقين من طلبة الجامعة، وكان للبرنامج تأثير إيجابي على بعض المتغيرات الأخرى كالقلق والاكتئاب وأساليب التعامل والتوافق مع الآخرين.

وقامت زواوي (1992) بدراسة هدفت إلى تحري أثر برنامج للتدريب على مهارات حل المشكلات في خفض التوتر النفسي وزيادة مهارة حل المشكلات، وقد تألفت عينة الدراسة من (63) طالبا من مدرستين ثانويتين في مدينة (عمان)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التي تلقت برنامجاً تدريبياً في مهارة حل المشكلات أصبحت أكثر كفاءة في حل المشكلات من المجموعة الضابطة، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى التوتر النفسي سواء في القياس البعدي أو قياس المتابعة.

وفي دراسة قام بها براك (1992) Brack هدفت إلى قياس العلاقة بين مهارة حل المشكلات وإعادة التكيف مع الضغط النفسي والاكتئاب عند طالبات الكليات، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أهمية الثقة في مهارة حل المشكلات كمتغير معتدل.

وفي دراسة للشايب (1994) هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية في التعامل مع الضغوط النفسية، وتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تعزى لمتغيرات الجنس، الحالة الاجتماعية، والخبرة، وقد تألفت عينة الدراسة من (150) مرشداً ومرشدة، (82) مرشداً و (68) مرشدة في مديريات تربية عمان، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن إستراتيجية حل المشكلات احتلت المرتبة الأولى من حيث استخدامها من قبل المرشدين.

و درس الشبح (1994) فعالية برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي ضمن عينة من (30) طالباً قسموا إلى ثلاث مجموعات، الأولى تكونت من (10) طلاب خضعوا لبرنامج النشاط الرياضي، والثانية تكونت من (10) طلاب خضعت لبرنامج الإرشاد الجمعي، والثالثة ضابطة تكونت من (10) طلاب، وقد احتوى برنامج الإرشاد الجمعي على تمارين للاسترخاء العضلي التدريجي بواقع جلسة واحدة كل أسبوع لمدة عشرة أسابيع، وقد أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى التوتر النفسي بين أفراد مجموعة النشاط الرياضي والإرشاد الجمعي من جهة وأفراد المجموعة الضابطة من جهة أخرى لصالح أفراد المجموعتين التجريبيتين، وهذا يدل على فعالية برنامج الإرشاد والنشاط الرياضي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة المشتركين.

## فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية

وتوصل هامن وديتي (1995) Hammen and Datey في دراستهم على (140) فتاة مكتئبة تراوحت أعمارهن بين (17) و (18) سنة إلى أن النقص في مهارات حل المشكلات يزيد من احتمال التعرض للضغوط النفسية بشكل أكثر من اللواتي يمتلكن تلك المهارات.

وفي دراسة قام بها هيودبيرغ وجيمس (1996) Hudiburg and James هدفت إلى قياس استراتيجيات التعامل مع ضغوط الحاسب، حيث تم توزيع استبيانات استراتيجيات التعامل والضغط وتقدير الذات على (83) طالباً في إحدى الدورات الجامعية، بينت نتائج الدراسة أن الطلبة ذوي الضغط المنخفض عند استخدام الحاسب هم الطلبة الذين يستخدمون مهارة حل المشكلات كإستراتيجية في التعامل مع ضغط الحاسب؛ ويتمتعون بتقدير ذات أعلى من الطلبة الذين لا يستخدمون مهارة حل المشكلات كإستراتيجية للتعامل مع ضغط الحاسب.

وقامت تاديز (1997) Taddes بدراسة هدفت إلى تطوير نموذج يهدف إلى تحسين مستوى التحصيل في الرياضيات لدى طلبة الصف الثامن، حيث تم إدخال العناصر التربوية التالية " المعلم، العائلة، المجموعة الطلابية، الطالب بشكل فردي"، وقد دلت نتائج الدراسة أن المعلم هو أهم المتغيرات في العملية التربوية، وكان التحصيل في الرياضيات أعلى بكثير عندما كان المعلمون يتأكدون من قدرة الطلبة على استخدام مهارة حل المشكلات، هذا بالإضافة إلى متغير الطالب وما يرتبط بهذا المتغير من مفهوم عالٍ وضبط داخلي، كما دلت نتائج الدراسة إلى أن النتائج تكون أفضل عندما يعطى الطالب وقتاً أطول في حل التمارين البيتية وبشراك في دورات متعددة.

وفي دراسة قام بها الخطيب (1998) لاستقصاء فعالية برنامج إرشاد جمعي للتخفيف من حدة القلق لدى المراهقين والمراهقات في قطاع غزة المحتل، حيث قام الباحث بأعداد برنامج إرشاد جمعي تكون من (21) جلسة إرشادية تتضمن طرح موضوعات الشخصية، محددات السلوك الإنساني، فسيولوجيا السلوك الإنساني، مشكلات المراهقة، التوافق النفسي لتحقيق الصحة النفسية، أساليب التوافق النفسي، الأحلام والعلاج الديني للقلق، وقد قسم الباحث عينة الدراسة إلى أربع مجموعات، الأولى والثانية مجموعتين تجريبيتين (إناث وذكور)، والثالثة والرابعة مجموعتين ضابطتين (إناث وذكور)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة في مستوى القلق لصالح المجموعتين التجريبيتين؛ وهذا يظهر فعالية البرنامج الإرشادي في مساعدة الطلبة المشاركين في التقليل من حدة الضغوط النفسية.

وقام زريقي (2000) بدراسة هدفت إلى قياس أثر التدريب على مهارة حل المشكلات في الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين في مدينة عمان، تكونت عينة الدراسة من (48)

#### د. ماجد الخياط و د. ملوح السليحات

طالباً وطالبة موزعين على أربع مجموعات، اثنتين تجريبتين " واحدة ذكور والأخرى إناث"، واثنتين ضابطين من الجنسين ذكور وإناث، حيث توصل الباحث إلى أن البرنامج الإرشادي لمهارة حل المشكلات كان فاعلاً في خفض الضغط النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة من الجنسين، وتوصل كذلك إلى أنه لا أثر للبرنامج الإرشادي في تحسين تقدير الذات لدى العينة التجريبية من الجنسين حيث لم يكن هناك فروق ذات دلالة ما بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يتعلق بتقدير الذات.

وهدفت دراسة دخان والحجار (2006) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (541) طالباً وطالبة، وهي تمثل حوالي (0.04) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالباً وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة، واستخدم الباحثان استبانتين، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج كان من أهمها أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (0.625) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (0.773)، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية، وأوصت الدراسة بضرورة قيام مسؤولي الجامعة والمدربين خاصة بعمل برامج تدريبية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها، وتحسين شروط الدراسة في الجامعة.

وقد قام مقدادي (2008) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الوسواس القهري لدى عينة من طلبة جامعة ال البيت في الأردن، تكونت عينة الدراسة من (20) طالب تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في خفض الوسواس القهري لدى عينة الدراسة.

وقام كل من جاسير وانجيلا وكاندي ومارك (2008) Jasper&Angela&Candyce&MARK بدراسة هدفت إلى مراجعة تحليلية للدراسات التي تناولت فاعلية البرامج التدريبية المعتمدة على السلوك المعرفي في خفض القلق والضغوط النفسية لدى الطلبة، تكون مجتمع الدراسة من (989) دراسة اختار الباحثان (16) دراسة، دلت نتائج الدراسة على فاعلية قوية للبرامج التدريبية المستندة إلى العلاج السلوكي المعرفي في خفض القلق والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

## فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية

كما أظهرت معظم هذه الدراسات فعالية برامج التدريب على مساعدة الطلبة على اكتساب مهارات التوافق من خلال التعامل مع المواقف الضاغطة مثل الشجار، الامتحان، القلق؛ وذلك عن طريق استخدام عدد من مهارات الاسترخاء وحل المشكلات، وتتشابه الدراسة الحالية مع هذه الدراسات في أنها تحاول التعرف على أثر برنامج تدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية الأولى، بالإضافة إلى أنها تحاول التعرف على أثر تخفيض الضغوط النفسية على تحصيل الطلبة الدراسي.

### الطريقة والإجراءات

**أفراد الدراسة:** تكون أفراد الدراسة من (40) طالباً (من مستوى السنة الرابعة) تم اختيارهم اعتماداً على درجاتهم على مقياس الضغط النفسي ويمثلون الطلبة الذين حصلوا على أعلى الدرجات على هذا المقياس، حيث طبق مقياس الضغط النفسي على أفراد الطلبة من مستوى السنة الرابعة حيث تراوحت درجاتهم على هذا المقياس ما بين (37) كحد أدنى و (162) كحد أعلى، وقد تم توزيع عينة الدراسة توزيعاً عشوائياً على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (20) طالباً في كل مجموعة كما يلي:

- المجموعة التجريبية: تكونت من (20) طالباً شاركوا في البرنامج الإرشادي لمدة خمسة أسابيع بمعدل ثلاثة جلسات في الأسبوع، حيث بلغ عدد الجلسات العلاجية (15) جلسة، وكانت كل جلسة تستغرق (45) دقيقة تقريباً. وتم طبق اختبار قبلي وبعدي لمقياس الضغط النفسي، وتم رصد العلامات للامتحان الأول قبل بدء الجلسات العلاجية، وتم كذلك رصد علامات الطلبة للامتحان الثاني بعد انتهاء الجلسات العلاجية لأفراد المجموعة.

المجموعة الضابطة: تكونت من (20) طالباً لم يشاركوا في أي من الجلسات العلاجية، وطبق عليهم اختبار قبلي وبعدي لمقياس الضغط النفسي، وتم رصد علاماتهم خلال الشهر الأول والشهر الثاني.

### أدوات الدراسة:

**1- مقياس الضغط النفسي:** من أجل قياس درجة الضغط النفسي تم استخدام مقياس الضغط النفسي الذي قدمه بيتش (Beech, et al. 1982) للأعراض المرتبطة بالضغط النفسي الذي طور من قبل زواوي (1992)، ويتضمن هذا المقياس ثلاثة أبعاد هي: - البعد الفسيولوجي: يتضمن أعراضاً فسيولوجية للضغط النفسي مثل (الصداع، والشد العضلي، التعب والإنهاك، تصبب العرق، تزايد ضربات القلب، واضطرابات النوم).

- البعد المعرفي: يتضمن أعراضاً معرفية مثل (ضعف الانتباه، ضعف التركيز، التردد).

## د. ماجد الخياط و د. ملوح السليحات

3- البعد النفسي: يتضمن أعراضاً نفسية مثل (القلق، الحساسية الزائدة، المخاوف، الشعور بعدم الارتياح). وقد تألف هذا المقياس من (36) فقرة موزعة على النحو التالي:-  
- البعد الفسيولوجي: يضم (13) فقرة هي الفقرات (1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 28، 30، 32، 34).

- البعد المعرفي: يضم (9) فقرات وهذه الفقرات (2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 36).  
- البعد النفسي: يضم (14) فقرة وهذه الفقرات (3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 26، 27، 29، 31، 33، 35). وتم احتساب الدرجات في هذا المقياس حسب طريقة ليكرت بحيث إن الدرجة الكلية على المقياس تتراوح بين (36-180)، حيث إن اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى يعني أن الفرد يعاني من درجة عالية من الضغط النفسي، واقترابها من الحد الأدنى يعني انخفاض الضغط النفسي لديه.

**صدق المقياس:** قامت زواوي (1992) باستخراج الصدق الظاهري للمقياس وذلك بعرض المقياس على خمسة عشر محكماً من أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، حيث طلب منهم بيان مدى ملائمة الفقرات لقياس الضغط النفسي، ومدى وضوح الصياغة. وقد اتفق المحكمون على مناسبة الفقرات ووضوحها لقياس الضغط النفسي. بالإضافة إلى ذلك قامت الباحثة باستخراج الثبات بإعادة تطبيق المقياس على عينة مكونة من (34) طالبة بفاصل زمني أسبوعين، وقد بلغ قيمة معامل الثبات (0,77)، وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة، وقامت باحتساب معامل الاتساق الداخلي للقائمة على نفس عينة الثبات (34) طالبة بطريقة كرونباخ ألفا حيث بلغت قيمة الثبات (0,90). كما قام الحسن (1995) بعرض المقياس على (14) محكماً من أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، وعدد من المرشدين التربويين للتأكد من مدى ملائمة فقراته، ومدى وضوح الصياغة، واقترح أية تعديلات لتلك الفقرات لتصبح أكثر مناسبة ووضوحاً، وقد تم تعديل الفقرتين رقم (23) ورقم (29) بناء على توصية المحكمين وتم الإجماع على أن باقي فقرات المقياس مناسبة وملائمة، كذلك قام الحسن (1995) باستخراج ثبات المقياس بإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره أسبوعين على عينة تجريبية مكونة من (38) طالباً وطالبة من طلبة كليات المجتمع الخاصة، وقد بلغ قيمة معامل الثبات (0,76) وهو مقبول لأغراض الدراسة، كما تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للمقياس على العينة ككل (500) طالب وطالبة وباستخدام طريقة كرونباخ ألفا، وكانت الدرجة الكلية (0,94)، وللدرجات الفرعية على النحو التالي " البعد الفسيولوجي (0,85)، البعد المعرفي (0,83)، البعد النفسي (0,87) ". وقام الباحثان في هذه الدراسة باحتساب معامل الاتساق

## فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية

الداخلي للمقياس لمجتمع الدراسة ككل والبالغ عدده (670) طالباً بطريقة كرونباخ ألفا، وكانت الدرجة الكلية (0,91)، وبناءً على ما سبق نستطيع القول بأن فقرات المقياس تتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات مما يبرر استخدامها لأغراض الدراسة.

**2- البرنامج التدريبي:** قام الباحثان بإعداد برنامج تدريبي جمعي حول مهارة حل المشكلات واستخدامها في مواجهة الضغوط النفسية وذلك استناداً لأدب الموضوع، والدراسات المتعلقة بمهارة حل المشكلات من جهة؛ وإلى مجموعة من البرامج من مثل (زووي، 1992)، (دحادحة، 1995)، وديكسون وغلوفر (Dixon and Glover, 1984) (وزريقي، 2000)، وقد تم عرض البرنامج على تسعة محكمين من حملة درجة الدكتوراه والماجستير في الإرشاد التربوي وعلم النفس في كلية الأميرة رحمة الجامعية، والجامعة الأردنية، ووزارة التربية والتعليم للحكم على مدى ملائمة الجلسات، وقد قام الباحثان بإدخال تعديلات على البرنامج وفقاً لملاحظات المحكمين، وقد تكون البرنامج من خمس عشرة جلسة تعقد بمعدل ثلاث جلسات كل أسبوع، حيث تستغرق الجلسة (45) دقيقة وهي مدة المحاضرة، وقد اشتملت كل جلسة على تقديم المبررات والأساس المنطقي لمحتوى الجلسة وأهدافها ثم عرض تعليمي لما سيتم في الجلسة، ومن ثم مناقشة الطلبة بها، مع اشتمال النقاش على توضيح الفائدة الشخصية التي ستعود على كل فرد من خلال تحقيقه لأهداف الجلسة. بعد ذلك قدم الباحثان تمريناً أو أكثر توضيحياً للجزء المراد تعليمه للمشاركين، وتلى ذلك نقاش جماعي، وأخيراً أعطى المشاركون واجباً بيتياً " هو تطبيق واقعي عملي لما تم تعلمه في الجلسة"، وفي بداية كل جلسة كان يراعي الباحث مناقشة الواجب البيتي مع الطلبة لتقديم التغذية الراجعة لهم وتعزيز تقدمهم.

**إجراءات الدراسة:** قام الباحثان بتطبيق مقياس الضغط النفسي ورصد معدل علامات الطلبة في الامتحانين الأول والثاني لعينة الدراسة المكونة من (20) طالباً من طلاب كلية الأميرة رحمة الجامعية، حيث بين الباحثان للطلبة الهدف من تطبيق مقياس الضغط النفسي، وكذلك طريقة الإجابة على هذا المقياس، وذلك بوضع إشارة (X) في العمود الذي يرى الطالب أنه يناسبه وتطبيق الحالة عليه، وقد حافظ الباحثان على وجود جو من التعاطف والدفء أثناء فترة التطبيق التي استمرت (45) دقيقة في كل جلسة. بعد جمع إجابات الطلبة قام الباحثان بترتيب الإجابات تصاعدياً من الأقل إلى الأعلى، وتم اختيار أعلى أربعين طالباً من الذين كانت علاماتهم على مقياس الضغط النفسي أعلى من الجميع، قام الباحث بتوزيع الطلبة عشوائياً على مجموعتين، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بواقع (20) طالباً لكل مجموعة، كما تم رصد علامات الطلبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية على (امتحان الشهر الأول).

## د. ماجد الخياط و د. ملوح السليحات

تم تطبيق البرنامج التدريبي على طلاب المجموعة التجريبية على مدار خمسة أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي طبق الباحثان مقياس الضغط النفسي على طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة وتصحيح الإجابات، وقام الباحثان برصد علامات الطلبة في المجموعتين في (امتحان الشهر الثاني).

**تصميم البحث:** لقد تم استخدام التصميم التجريبي الحقيقي ذو المجموعة الضابطة، والاختبارين القبلي والبعدي، وذلك لاستقصاء فاعلية برنامج سلوكي - معرفي جمعي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى الطلبة في الكلية، حيث إن هذا التصميم يضمن ضبط معظم المتغيرات المتعلقة بالصدق الخارجي والصدق الداخلي، وهو أكثر التصميمات التجريبية ملائمة للدراسة الحالية، والذي تمثله الرموز التالية:

RO X O  
RO O

ومن هنا تحددت متغيرات الدراسة كما يلي:

1- المتغيرات المستقلة: البرنامج التدريبي الجمعي الذي قدم للمجموعة التجريبية، وعدم تقديم هذا البرنامج للمجموعة الضابطة.

2- المتغيرات التابعة: التغيير الذي حدث على درجة الطالب على مقياس الضغط النفسي ومتوسط علامات الطلبة التي تمثل (التحصيل الدراسي).

### نتائج الدراسة

تم اختبار فرضيات الدراسة باستخدام تحليل التباين (التغاير) المشترك، والمتوسطات الحسابية المعدلة، حيث تضمنت الدراسة الفرضيات التالية:

أ- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت تدريباً في تطوير مهارات التعامل مع الضغوط النفسية وأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتلق تدريباً في تطوير مهارات التعامل مع الضغوط النفسية.

ب- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التحصيل الدراسي بين أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت تدريباً في تطوير مهارات التعامل مع الضغوط النفسية وأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتلق تدريباً في تطوير مهارات التعامل مع الضغوط النفسية.

ولتحقيق ذلك تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للكشف عن أثر المتغير المستقل على المتغيرات التابعة، وقد تم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة، والانحرافات

### فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية

المعيارية للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي، وكانت النتائج على النحو التالي:

أولاً:- نتائج اختبار الفرضية الأولى: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ونتائج تحليل التباين المشترك كما هي موضحة في الجداول التالية:

جدول 1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية حسب الطريقة (ضابطة، تجريبية) على مقياس الضغط النفسي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس القبلي
8,342	132,4	20 طالباً	المجموعة الضابطة
8,412	132,4	20 طالباً	المجموعة التجريبية
8,354	133,2	40 طالباً	المجموع

جدول 2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية حسب الطريقة (ضابطة، تجريبية) على مقياس الضغط النفسي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس البعدي
8.459	123	20 طالباً	المجموعة الضابطة
7.834	101.4	20 طالباً	المجموعة التجريبية
17.589	118.70	40 طالباً	المجموع

يلاحظ من استقراء النتائج الموضحة في الجدول (2) أن متوسطات الدرجات الحسابية على مقياس الضغط النفسي انخفضت بشكل عام لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي، حيث كان الفرق (31)، وهكذا نلاحظ أن المتوسط الحسابي البعدي في المجموعة التجريبية على مقياس الضغط النفسي بلغ (101,4) بينما بلغ المتوسط الحسابي البعدي في المجموعة الضابطة على نفس المقياس (123).

د. ماجد الخياط و د. ملوح السليحات

جدول 3. المتوسطات الحسابية المعدلة والانحرافات المعيارية القبليّة حسب الطريقة (ضابطة،

تجريبية) لعلامات الطلبة الفصلية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المعدل	العدد	القياس القبلي
1,9	8,6	20 طالباً	المجموعة التجريبية
1,7	8,3	20 طالباً	المجموعة الضابطة
1,8	8,45	40 طالباً	المجموع

\* بعد إزالة الفروق القبليّة.

أما فيما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي فيبين الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة لعلامات الطلبة الفصلية (تحصيلهم الدراسي).

جدول 4. المتوسطات الحسابية المعدلة والانحرافات المعيارية البعدية حسب الطريقة

(ضابطة، تجريبية) لعلامات الطلبة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المعدل	العدد	القياس البعدي
2.7956	10.05	20 طالباً	المجموعة التجريبية
1.9172	8.6833	20 طالباً	المجموعة الضابطة
2.4361	9.3667	40 طالباً	المجموع

\* بعد إزالة الفروق القبليّة

حيث نلاحظ أن متوسطات علامات الطلبة كانت أعلى (ولو بدرجة بسيطة) لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على المقياس البعدي، حيث بلغ الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي (1,3667)، حيث نلاحظ أن متوسط العلامات الشهرية (التحصيل الدراسي) للمجموعة التجريبية على المقياس البعدي بلغ (10,05)، بينما بلغ متوسط العلامات الشهرية (التحصيل الدراسي) للمجموعة الضابطة (8,6833). ولتحديد ما إذا كان هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) للبرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية تم إجراء تحليل التباين المشترك (Analysis Of Covariance) وذلك للتخلص

### فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية

من الآثار المحتملة للاختبار القبلي، أو الخطأ في اختيار العينة، أو التحيز في تطبيق البرنامج، وغير ذلك من العوامل الخارجية، وقد أظهر تحليل التباين المشترك للأداء البعدي على مقياس الضغط النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة، عند الأخذ بعين الاعتبار الفروق على الاختبار القبلي والموضح في الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) يعود للتدريب على البرنامج الإرشادي حيث بلغت قيمة ف (106,761) مما ينتج عنه رفض الفرضية الصفرية الأولى.

#### جدول 5. نتائج تحليل التباين المشترك لدرجات القياس البعدي على مقياس الضغط النفسي

##### للمجموعتين التجريبية والضابطة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المعالجة	4869.371	1	4869.371	106.761	0.000
الخطأ	775.371	17	45.610		
الكلية	5878.200	19			

ويظهر الجدول (6) نتائج تحليل التباين المشترك لعلامات الطلبة للشهر الثاني (البعدي)

للمجموعتين التجريبية والضابطة.

#### جدول 6. نتائج تحليل التباين المشترك لعلامات الطلبة (التحصيل الدراسي) البعدي للمجموعتين

##### التجريبية والضابطة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المعالجة	0.528	1	0.528	0.457	0.508
الخطأ	19.665	17	1.157		
الكلية	112.756	19			

تبين النتائج في الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

(0,05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي فيما يتعلق بالتحصيل

الدراسي، حيث بلغت قيمة ف (0,457) وهي غير دالة إحصائياً، وتدل هذه النتيجة على أنه لا

توجد فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يتعلق بالتحصيل الدراسي؛ مما

## د. ماجد الخياط و د. ملوح السليحات

نتج عنه قبول الفرضية الصفرية الثانية والتي تشير إلى أنه لا يوجد أثر للبرنامج على التحصيل الدراسي عند الطلبة.

### مناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى التأكد من مدى فاعلية برنامج سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية، وقد أكدت نتائج تحليل التباين المشترك للفرضية الأولى عدم صحتها، حيث أظهرت نتائج التحليل وجود فروق ذات دلالة عند مستوى (0,05) لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تخفيض الضغوط النفسية عند الفئة المستهدفة. وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متسقة مع نتائج العديد من الدراسات التي أجريت في هذا المجال مثل دراسة جارت (1987) Jart الذي حاول من خلالها استقصاء مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي في تحسين مهارات الأطفال في التعامل مع الضغط النفسي والأزمات، وقد أظهرت النتائج بعد ست جلسات تحسناً ملحوظاً في قدرة الطلبة على التعامل مع الضغط النفسي وتطوير مهارات جديدة مناسبة. وتتفق نتائج الدراسة الحالية كذلك مع دراسة زريقي (2000) التي هدفت إلى قياس أثر التدريب على مهارة حل المشكلات في الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين في مدينة عمان، حيث توصلت إلى فاعلية البرنامج التدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية، وأن البرنامج لم يكن فاعلاً في تحسين تقدير الذات، كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة جاسبر (2008) Jasper؛ في حين أن نتائج الدراسة الحالية لم تتفق مع نتائج الدراسة التي قامت بها زاوي (1992) التي هدفت إلى تحري أثر برنامج للتدريب على مهارات حل المشكلات في خفض التوتر النفسي، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى التوتر النفسي. وبشكل عام فإن نجاح أي برنامج علاجي يعتمد على عدة عوامل مثل الإطار النظري، نوعية المقاييس المستخدمة، عمر الطلبة، محتوى البرنامج المستخدم، طريقة عرضه، والعوامل الاجتماعية والديمغرافية للعينة. ويعتقد الباحثان أن للإطار النظري الذي اعتمد في البرنامج لهذا البحث أثر واضح في نجاحه في التقليل من الضغوط النفسية، فالإتجاه السلوكي - المعرفي يربط بين طرق وتقنيات هذين الأسلوبين ويركز على كيفية تعلم الفرد للسلوك والعواطف والاتصال المعرفي للأنماط المختلفة، والسمة العامة لهذه النظرية هي تدخلها بصورة مباشرة من خلال قواعد وأهداف موجّهة، واعتمادها على الواجبات البيئية، المهارات التطبيقية، والتركيز على القدرة على حل المشكلات من خلال تعلم مجموعة من المهارات التي تشتمل على النظر إلى المشكلات

### فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية

بموضوعية باعتبارها من حقائق الحياة، وأن الفرد لديه القدرة على التعامل مع هذه المشكلات، وبالتالي مواجهة المشكلة بدلاً من تجنبها وهذه المواجهة تؤدي إلى تقليل حساسية الفرد من موضوع المشكلة مما يسمح له بالتفكير بشكل منطقي بحيث يوازن بين البدائل المختلفة لحل المشكلة، واتخاذ القرار المناسب، كذلك فإن عمل الباحثين كمدربين في الجامعة، ومعرفة الطلبة لهم وثقتهم بهم ساعد كذلك في نجاح البرنامج التدريبي؛ بالإضافة للعوامل السابقة الذكر. أما فيما يتعلق بالفرضية الثانية فقد أظهرت نتائج التحليل عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المجموعة التجريبية والضابطة فيما يتعلق بالتحصيل الدراسي؛ مما يعني أن البرنامج الإرشادي لم يكن فاعلاً في التأثير على التحصيل الدراسي للطلبة. وقد انفقت هذه النتائج مع نتيجة الدراسة التي قام بها مكاليستر (1985) Mcallister والمبنية على نماذج من حل المشكلات التي تركز على استراتيجيات مهارة حل المشكلات خلال تعلم برنامج اللوجو لأول مرة، حيث لم تظهر النتائج فروقاً ذات دلالة بعد تدريب الطلبة على هذه الاستراتيجيات بالنسبة لمتغيرات القراءة والتهجئة والرياضيات، بينما لم تتفق هذه النتائج مع النتائج التي قام بها تاديز (1997) Taddes والتي هدفت إلى تطوير نموذج يهدف إلى تحسين مستوى التحصيل في الرياضيات لدى طلبة الصف الثامن من خلال إدخال العناصر التربوية التالية، المعلم، العائلة، المجموعة الطلابية، الطالب بشكل فردي، وقد دلت نتائج هذه الدراسة أن المعلم هو أهم المتغيرات في العملية التربوية، وكان تحصيل الطلبة أعلى عندما كان المعلمون يتأكدون من قدرة الطلبة على استخدام مهارة حل المشكلات، بالإضافة إلى التحصيل الدراسي للطلبة، حيث وجد الباحثين علاقة ذات دلالة بين مهارة حل المشكلات والتحصيل الدراسي. إن عدم الاتساق في نتائج الدراسات حول أثر البرامج العلاجية في التحصيل الدراسي وحسب اعتقاد الباحثان يرجع إلى أن هناك العديد من العوامل التي قد تؤثر في التحصيل الدراسي عند الطلبة بشكل عام وعند طلبة المرحلة الجامعية بشكل خاص، وهي ما يمكن أن نسميها بالعوامل التعليمية، وهي تلك العوامل التي تنشأ في مجال الدراسة، وترتبط بالنجاح الدراسي، وتظهر هذه العوامل في عدة جوانب بعضها يتعلق بالجانب العقلي، كالملائمة بين استعداد الفرد والدراسة، وبعضها يتعلق بالجانب الانفعالي كتكيف الفرد مع زملائه ومدرسيه، وبعضها يتعلق بنقص في المعلومات حول موضوع معين، ومن العوامل التي قد تؤثر على الطالب وتحصيله عوامل تتعلق بالمنهاج وطرق التدريس، المقررات الدراسية، المدرسين، الامتحانات، نظام الجامعة، الأنشطة التعليمية، القدرة على استذكار الدروس، الميل للجامعة والمواد الدراسية، وطرق الدراسة السليمة وغيرها، وقد حاول الباحثان قياس أحد هذه العوامل (الضغط النفسي) وهو ما يمكن اعتباره ضمن الجانب

## د. ماجد الخياط و د. ملوح السليحات

الانفعالي حيث يبدو من خلال نتائج هذه الدراسة أن الاهتمام بهذا الجانب فقط لا يكفي للتأثير على التحصيل الدراسي؛ بل لا بد من الاهتمام بكل العوامل التي تترك أثرها على تحصيل الطالب سواء ما يتعلق منها بالجانب الانفعالي أو الجانب العقلي.

### التوصيات

استناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن اقتراح عدد من التوصيات التطبيقية والأبحاث المستقبلية:

- 1- الاستفادة من البرنامج الذي تم أعداده في الدراسة الحالية لتطبيقه في الكليات الجامعية.
- 2- إعداد برامج إرشادية سلوكية - معرفية للتعامل مع قضايا أخرى تواجه الأفراد في المراحل العمرية الدراسية المختلفة.
- 3- إجراء المزيد من الدراسات حول العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي وطرق زيادته.
- 4- تطبيق دراسات تهتم بتطوير مهارات حل المشكلات لدى المدرس والطالب كأساس لزيادة التحصيل الدراسي لدى الطلبة؛ بعد تدريبهم على أسلوب حل المشكلات وأساليب خفض الضغط النفسي لديهم.

### المراجع العربية

- الخطيب، محمد ( 1998). **العلاقة بين مستوى القلق والتحصيل الدراسي لدى المراهقين الفلسطينيين وتصميم برنامج إرشادي للتخفيف من حدة القلق النفسي**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس ، القاهرة.
- الخطيب، جمال (2001). **تعديل السلوك الإنساني**، الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الدارس، لينا ( 1999). **العلاقة بين بعض العوامل النفسية والإصابة بأمراض القلب في الأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- دخان، نبيل، الحجار، بشير (2006). **الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم**، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، مجلد 14، عدد2، ص 369-398.
- زريقي، سيف الدين ( 2000). **أثر التدريب على مهارة حل المشكلات في الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين في مدينة عمان**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

### فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية

- زواوي، رنا ( 1992). أثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الشايب، معروف ( 1994). الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الثانوية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الشبح، نضال ( 1994). فاعلية كل من برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الشوبكي، نايفة ( 1991). أثر برنامج إرشاد معرفي على قلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- قطامي، يوسف (2004). النظرية المعرفية الاجتماعية وتطبيقاتها، ط1، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عربيات، أحمد (1994). مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- مزنوق، محمد (1999). تنمية التفكير العقلاني وأثره على الضغوط النفسية لدى المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس. مصر.
- مقدادي، يوسف (2008). فاعلية برنامج ارشادي جمعي معرفي سلوكي في خفض الوسواس القهري لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت، مجلة جامعة ام القرى للعلوم النفسية والتربوية، المجلد (20)، العدد(2).

### المراجع الإنجليزية

- Beech, H. R, Burns, L. F. & Shoffield, B. T. (1982). **A Behavioral Approach to the Management of Stress: A practical Guide to Technique**, John Wiley & Sons.
- Brack, G. O. (1992). The Relationship of Problem Solving and Reforming to Stress and Depression in Female College students. **Journal of College Student Development**, 25(2): 35-46
- Feldman, R. S. (1989). **Adjustment; Applying Psychology in Complex Word**, New York Grew Hill.

- Jart, K. (1987). **Stress Intervention Using Cognitive Principles**, *Annual Meeting of the National Association*. New York.
- Jasper A. J. Smits, Angela C. Berry, Candyce D. Tart and Mark B. powers. (2008). the efficacy of cognitive-behavioral interventions for reducing anxiety sensitivity: A meta-analytic review, Retrieved from <http://www.sciencedirect.com.ezlibrary.ju.edu.jo/>.
- Hammen, J. D. and Datey, S. E. (1995). Poor Interpersonal Problem Solving as a Mechanism of Stress Generation in Depression Among Adolescent Women. **Journal of Abnormal Psychology**, 104(4): 592-600.
- Hudiburg, R. H. & James R. B. (1996). Coping with Computer-Stress. Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, New York.
- Gold, Y. & Roth, R. (1999). **The Transformational helping Professional: a new Vision: Mentoring and Supervising Reconsidered**. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Meichenbaum, D. (2001). **Treating Individuals with Anger-Control Problems and Aggressive Behavior**. Clearwater, FL: Institute Press.
- Meichenbaum, (1997). **Cognitive Behavior Therapy**. In: Baum, A. (Ed.). Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine, Cambridge University Press, Cambridge.
- Ray, N. (1994). Stress-Coping Strategies Identified from School A G E Children's Perspective. **Research in Nursing and Health**, 12 (12): 110-120.
- Rowe, H. A. H, (1985). **Problem Solving and Intelligence**, Lawrence Erlbaum Associates.
- Taddes, N. E. (1997). **The Impact of Teacher to Family and Students Attributes on Mathematics Achievement**. University of Cincinnati.