

## فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية

### لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبا، تم اختيارهم عشوائيا، وقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبالتساوي. ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس للأفكار اللاعقلانية، ومقياس للضغوط النفسية، وبرنامج إرشاد جمعي مكون من (١٢) جلسة. ولقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة بين التفكير اللاعقلاني والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة، كما أشارت النتائج إلى وجود أثر لبرنامج الإرشاد الجمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية. وبناء على هذه النتائج أوصى بضرورة التركيز على برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تنمية التفكير العقلاني والمنطقي بين الطلبة كجزء من برامج تربية الشخصية والصحة النفسية.

**Abstract:**

**The effectiveness of collective guidance program to modify irrational thoughts and reduce the psychological stress among Mutah University students**

This study aimed at investigate the effect of collective guidance program to modify irrational thoughts and psychological pressure at Mutah University students, the study sample consisted of (60) students, randomly selected, the study sample was divided into two groups (experimental and control group) And evenly. To achieve the objectives of the study was prepared the scale of the ideas of irrationality, and the measure of psychological pressure, and a collective guidance program consisting of (12) session. The study found a group of the most important results: the existence of a relationship between the irrational thinking and psychological pressure at Mutah University students, and the results indicated the presence of the impact of the collective guidance program to modify the collective guidance irrational thoughts and reduce psychological pressure. Based on these results, the researcher recommended the need to focus on preventive outreach programs aimed at raising the rational and logical thinking among students as part of a personal education and mental health programs.

## مقدمة:

تمثل فئة الشباب في وقتنا الحاضر أمل الأمة ومستقبلها، إذ تقع على عاتقهم مسؤوليات كثيرة للنهوض بمجتمعاتهم، لذلك فإنه من الضروري على المسؤولين أن يهتموا بالشباب في المرحلة الجامعية، سواء كان ذلك من خلال تثقيفهم أو تدريبهم أو تأهيلهم نفسياً وذلك بهدف مساعدتهم على المضي في الحياة بخطوات ثابتة، كما أن الاهتمام بالشباب في المرحلة الجامعية يساعدهم على تكوين شخصياتهم بصورة سوية من الناحية النفسية، لمواجهة الصعوبات التي تقف في طريقهم بأسلوب منطقي عقلائي، من دون استخدام الأفكار الهدامة للذات، أو التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية: كالقلق، والاكتئاب، والإحساس المرتفع بالضغط.

كما أن طلبة المرحلة الجامعية يعتبرون من أكثر الفئات عرضة لتبني أفكاراً لا عقلانية، وذلك بسبب توسيع شبكة علاقاتهم الاجتماعية بشكل أكبر مما كانت عليه من ذي قبل، والاختلاط بالزملاء، بالإضافة إلى طبيعة الأجواء الجامعية المنفتحة بشكل كبير على العالم الخارجي بخبراته وأحداثه؛ مما قد يؤدي إلى اكتساب العديد من الأفكار التي قد تكون غير منطقية ولا عقلانية، كما أن تعرض الطلبة لأحداث الحياة المتتابعة والمستمرة وبشكل يكونون فيه عاجزين أمام ضغوطها، يعمل على تحريك الأفكار ألا عقلانية لديهم مسبباً زيادة في الضغوط الواقعة عليهم، والتي تؤدي إلى ترسيخ أفكارهم اللاعقلانية، مما يزيد المشكلة تعقيداً (البنوي، ٢٠٠٥).

وقد أكدت العديد من الدراسات على أن هناك انتشار كبير للأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات وفي مختلف المجتمعات سواء العربية أو الغربية (حسن والجمالي، ٢٠٠٣، الصائغ، ٢٠٠٤، العلي، ٢٠٠٤، العويضة، ٢٠٠٨)، وهذا أمر خطير إذ أن الأفكار اللاعقلانية ذات تأثير سلبي على الطلبة، مما قد يسبب للفرد معاناة تتمثل في إصابته باضطراب نفسي وعقلي نتيجة هذه الأفكار التي تشكل البناء المعرفي له، لذلك فإنه من الضروري حماية الطلبة من هذه الاضطرابات، وذلك عن طريق مهاجمة الأفكار أو المعتقدات اللاعقلانية التي تؤثر على إدراك الفرد لذاته وللآخرين، وتنعكس إيجابياً على مستوى الرضا عن الحياة.

من جهة أخرى فإن الضغوط النفسية تعتبر إحدى أكثر الظواهر الاجتماعية والنفسية تعقيداً في عصرنا الحالي، حيث أنها أصبحت سمة من سمات الوقت الحالي، وخصوصاً لدى الشباب الجامعي، إذ أن الشباب الجامعي يواجه الكثير من الصعوبات والتحديات والمشكلات ضمن البيئة الجامعية وفي طريقه لتحقيق أهدافه، وتلبية احتياجاته بهدف الوصول إلى أكبر قدر من الرضا عن الحياة (آل سعد، ٢٠٠٨).

وهنا يأتي دور الإرشاد، وتحديد الإرشاد الجمعي، والذي يعتمد على استخدام المنطق والعقل في العملية الإرشادية، حيث إن المنطق والعقل يُعدان من أهم الأدوات التي يمكن استخدامها في التفاهم مع الشباب، وذلك لحاجتهم ومساعدتهم في دحض أفكارهم اللاعقلانية من خلال مناقشتها مع من يثقوا به، حتى يصلوا إلى بنية معرفية سليمة تؤهلهم للتوافق مع الحياة وأحداثها المتلاحقة والمستمرة (مجدلاوي، ٢٠٠٥).

كما أن التوتر والضغط النفسي قد يرجع إلى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات حيث أنها تسيطر على نظام المعتقدات لديهم، ويؤدي بهم إلى تفسير خبراتهم من خلاله، وأن عملية الإرشاد تهدف إلى إكساب الطالب الأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي، إذ يعتبر من الأساليب الناجحة في معالجة الاضطرابات النفسية، وأن تقديم البرامج الإرشادية يساعد في تعديل الأفكار اللاعقلانية لديهم، والتغلب على المشكلات والضغوطات النفسية، والمصاعب التي يتعرض لها طلبة الجامعات، والعمل على تنمية قدرتهم على التكيف والتعايش مع تحدياتهم اليومية (الهيل، ٢٠٠٢).

من هنا جاء اهتمام الدراسة بمحاولة تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة باستخدام فنيات الإرشاد الجمعي.

#### مشكلة الدراسة وتساولاتها:

جاءت مشكلة الدراسة انطلاقاً مما يعانيه طلبة الجامعات في يومنا الحاضر من الاضطرابات والضغوط النفسية وعدم القدرة على التوافق مع ما تنتج لهم الأحداث اليومية، والتي تتنوع وتتعدد فمنها ما يرتبط بالضغوط الأسرية، أو الضغوط الأكاديمية، أو الضغوط الشخصية، أو الضغوط الناتجة عن العلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى الأحداث الرئيسية الصادمة، والتي لا يستطيع الطالب مواجهتها، وهي في الغالب أمور حتمية لا يقوى على تغييرها أو التحكم بها، إذ أن الطالب لا يكون قادر إلا على محاولة التحكم في انفعالاته، وتعلم طرق وأساليب فعالة وذات كفاءة بهدف خفض من حدة هذه الانفعالات، والتي قد تساعد في تقليل أو تفادي تأثيرها السلبي.

كل هذه الأمور تستدعي من الطالب تبني أفكاراً غير منطقية ولا عقلانية، مما يحدوا بهم لاستخدام أساليب مواجهة غير ملائمة للمواقف التي تواجههم، والتي تؤدي بهم إلى الوقوع تحت وطأة ضغوط أحداث الحياة، مسبباً الكثير من الاضطرابات النفسية، والمشكلات الانفعالية والصحية.

وبالتالي هناك ضرورة لتعديل الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها الطلبة معتقدين بأنها صواب وتغييرها إلى أفكار أكثر عقلانية ومنطقية، وذلك من خلال برنامج يعتمد على الإرشاد الجمعي لتنمية أساليب مواجهة ضغوطات الحياة لدى طلبة الجامعات،

لتمكينهم من مواجهة أحداث حياتهم اليومية بطريقة أكثر عقلانية ومنطقية، من هنا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على التساؤل الرئيس التالي:

- ما مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة بالمملكة الأردنية الهاشمية؟

وينبثق من التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١. هل توجد فروق على مقياس مواقف الحياة الضاغطة بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
٢. هل توجد فروق على مقياس الأفكار اللاعقلانية بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
٣. هل توجد فروق على مقياس مواقف الحياة الضاغطة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج؟
٤. هل توجد فروق على مقياس الأفكار اللاعقلانية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج؟

فرضيات الدراسة:

بالاعتماد على مشكلة الدراسة وتساؤلاتها تسعى هذه الدراسة إلى اختبار الفرضيات التالية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط درجات الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط درجات الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج.

أهمية الدراسة:

برزت أهمية الدراسة من الناحية النظرية والتطبيقية كما يلي:

أهمية نظرية:

١. تكمن أهمية الدراسة الراهنة في أهمية الموضوع الذي تتناوله فالضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية موضوع اهتمام وعناية الكثير من الباحثين

والمختصين في مراكز الصحة النفسية والإرشاد النفسي، حيث أشار بعض الباحثين بدراسة العوامل التي تؤدي إلى الضغوط النفسية وتأثيراتها على الرضا عن الحياة مثل دراسة كل من (سعفان، ٢٠٠١) و(المجدلاوي، ٢٠٠٥).

٢. تبرز أهمية الدراسة من أن طلبة المرحلة الجامعية يعدون الأكثر عرضة للتأثيرات الخارجية، والأكثر انخراطاً وافتاحاً على العالم الخارجي، مما يجعلهم يواجهون أحداثهم اليومية مستعنيين بخبراتهم المحدودة وخبرات من هم في نفس مرحلتهم العمرية، وذلك قد يؤدي بهم إلى تبني أفكار لا عقلانية لا تفيدهم في مواجهة مثل هذه الأحداث، وينتهي بهم الأمر إلى الإصابة باضطرابات نفسية من قبيل الاكتئاب، والقلق، وأمراض اجتماعية كالعنف، والجريمة، والإدمان، وغيرها، لذلك فإن تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة واكتسابهم أفكاراً أخرى أكثر عقلانية ومنطقية قد تعدل طرق مواجهتهم لأحداث الحياة الخارجية وتخفف من حده الضغوط النفسية الناتجة عنها، مما يوصلهم إلى الاستقرار النفسي.

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

#### أهمية تطبيقية:

١. تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة المتكونة من طلبة جامعة مؤتة بالمملكة الأردنية الهاشمية.
٢. تنمية أساليب مناسبة وفعالة لمواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث اليومية.
٣. تنمية الجانب الإيجابي من شخصية الطلبة.
٤. الاستفادة من نتائج الدراسة وتوظيفها في مجموعة من التوصيات والمقترحات التربوية التي تتوصل إليها الدراسة الحالية من خلال حث العاملين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية على الاهتمام بشؤون الطلبة بصورة أكبر.
٥. ندرة الدراسات المتعلقة بالبرامج الإرشادية، وبالتالي هناك حاجة ماسة لإجراء المزيد من البحوث والدراسات للتحقق من فاعلية الفنيات الإرشادية المستخدمة في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة مؤتة.

٦. لذلك جاءت هذه الدراسة بهدف تطوير برنامج إرشادي جمعي يعمل على تعديل الأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعات، ويتوقع أن يكون للبرنامج أهمية على المستوى العملي، تتمثل في كونه إضافة نوعية للتعامل مع الأفكار اللاعقلانية ومشكلات الضغوط النفسية عند طلبة الجامعات.

#### أهداف الدراسة:

سعت الدراسة لتحقيق هدف عام وهو التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحقيق الأهداف الآتية:

١. تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة بالمملكة الأردنية الهاشمية ممن يعانون من ضغوط نفسية، ويتبنوا أفكاراً لا عقلانية.
٢. التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية أساليب مناسبة لمواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث اليومية.
٣. التعرف على مصادر الضغوط النفسية والأساليب التي يستخدمها الطلبة في مواجهتها.
٤. مساعدة الطلبة على مواجهة مشكلاتهم المتعددة وإيجاد الحلول المناسبة لها.

#### مصطلحات الدراسة:

##### الضغوط النفسية:

هي مجموعة الأحداث والمواقف التي يتعرض لها الفرد محدثةً ضغوطاً كبيرة، مما يسبب تكيف غير سليم لأي مطلب من مطالب التغيير، كما أن طبيعة الاستجابة لمثل هذه الضغوط تختلف من فرد لآخر، ومن وقت لآخر بالنسبة للفرد نفسه، وهذا يشير إلى الطبيعة الفردية للضغوط (دخان والحجار، ٢٠٠٥). وتعرف إجرائياً بأنها المتوسطات الحسابية للدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغط النفسي الذي استخدم في هذه الدراسة.

##### الأفكار اللاعقلانية:

هي مجموعة من المعتقدات اللاعقلانية التي يستخدمها الشخص ليفسر المثيرات والخبرات التي يتلقاها وتؤدي به إلى الشعور بالحزن (الشربيني، ٢٠٠٥). وتعرف إجرائياً بأنها المتوسطات الحسابية للدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغط النفسي الذي استخدم في هذه الدراسة.

##### برنامج الإرشاد الجمعي:

هو إرشاد مجموعة من الطلبة باستخدام البرنامج الإرشادي الذي طبقه الباحث على طلبة الجامعات والمستند على أساس نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وهو يتكون من (١٢) جلسة، مدة الجلسة (٦٠) دقيقة بواقع جلستين أسبوعياً ولمدة شهر ونصف.

#### محددات الدراسة:

#### محددات تتعلق بالعينة:

اقتصرت هذه الدراسة على عينة مؤلفة من (٦٠) طالباً، وتتراوح أعمار الطلبة بين ١٨-٢٢ عاماً، أما بالنسبة للمستوى الاقتصادي والاجتماعي للعينة فيعتبر حول المتوسط.

#### محددات تتعلق بتوزيع عينة الدراسة إلى مجموعتين:

تم توزيع العينة باستخدام التعيين العشوائي إلى مجموعتين، وبالتالي فإن مدى تكافؤ هاتين المجموعتين تحدد في ضوء ما توفره قوانين الاحتمالات من تكافؤ في التوزيع، وتم استخدام القياس القبلي في محاولة للوقوف على حجم الفروق القبلية بين المجموعتين.

#### الإطار النظري:

إن الإنسان كائن عاقل ومتفرد يولد ولديه ميل وقدرة للتفكير بشكل عقلائي مستقيم وغير عقلائي؛ فعندما يسلك ويفكر بطريقة عقلائية يكون فعالاً ومنتجاً سعيداً نشطاً محققاً لذاته، وعندما يفكر بطريقة غير عقلائية يشعر بالخوف والقلق وبالتالي يعاني من المشكلات والاضطرابات فيصبح قاهراً لنفسه، ولذلك على الفرد أن يعمل على تنمية طرق تفكيره اللاعقلانية (العلي، ٢٠٠٤).

ويمكن تعريف العقلانية على أنها الأسلوب المنسّق، والمنطقي، والمرن في التعامل مع الأحداث الخارجية والواقع لتحقيق الأهداف القريبة والبعيدة، وهي تسهم في تحقيق هدفين هاميين هما المحافظة على الحياة، والإحساس بالسعادة النفسية والتحرر من الألم، في ظل التفاعل الملائم مع العواطف (حسن والجمالي، ٢٠٠٣).

أما اللاعقلانية فهي أسلوب تفكير خاطئ، غير منسّق وغير منطقي، جامد في التعامل مع الأحداث الخارجية والواقع، يقف حجر عثرة في سبيل تحقيق الهدفين السابقين (الشربيني، ٢٠٠٥).

ويذكر هنا أن الإنسان يحتاج إلى أربعة أمور ضرورية للحياة والسعادة وهي: الإحساس أو الشعور، الانفعال، الحركة والعمل، التفكير، ويفترض أن هذه الأمور الأربعة

تحدث في تصرفات الإنسان متداخلة بعضها في بعض ونادرا ما يستطيع الإنسان أن يمارس أيا منها متفردة عن الأخريات لذلك فالإنسان يتصرف في ترابط ومنطقية فهو يحس ويتحرك، يفكر ويفعل في نفس الوقت (أبو أشعر، ٢٠٠٧).

إن التفكير والانفعال والسلوك أضلاع مثلث واحد يصاحب بعضها بعضا تأثيرا وتأثرا، هذا ويعد الانفعال في حقيقته نوع من التفكير غير العقلاني المنحاز ذاتيا، وهو أيضا يعتبر عملية اتجاهية معرفية حيث يستجيب البشر للمواقف الحياتية المختلفة بشكل ينطوي على حكم حدسي وفكري مسبق، وبالتالي يأتي القرار النهائي بالاستجابة لتلك المواقف منسجما مع ما يحققه الانفعال الأصلي أو يحول دونه (البنوي، ٢٠٠٥).

### الضغوط النفسية:

نتيجة للتطورات التي طرأت على الحياة في شتى المجالات الاجتماعية، والثقافية، والتكنولوجية، والتي أدت في مجملها إلى تعقد الحياة، فقد أصبحت الضغوط النفسية من أهم الظواهر التي تتصدر مشكلات هذا العصر، سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن أسباب تتعلق ببيئة الفرد، أو أسباب تتعلق بالفرد نفسه، أو نتيجة لتفاعلات الفرد مع البيئة، وعند تناول مفهوم الضغوط نجد أن هناك تباينا بين العديد من الباحثين في تناولهم للمفهوم قد يرجع إلى تباين الاتجاهات النظرية التي يتبناها كل باحث، كما أن هناك من تحدث عن المفهوم في ضوء مصادر الضغوط مثل (عبد المعطي، ٢٠٠٦) وهناك من تحدث عن المفهوم في ضوء استجابة الفرد لهذه المثيرات مثل: (إبراهيم وإبراهيم، ٢٠٠٣) وهناك من جمع بين الجانبين مثل: (العززي، ٢٠٠٥) فهناك شبه اتفاق بين الباحثين على أنها مجموعة من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية التي تتسم بالديمومة، وتؤدي إلى الشعور بالتوتر، ويفقد الفرد من خلالها قدرته على التوازن، ويحاول البحث عن ردود أفعال من شأنها الإقلال من الشعور بهذه الضغوط، مما ينعكس سلبيا على قدرته التوافقية

من جهتها تعتبر العملية الإرشادية عملية تعليمية ونشيطة ومباشرة وتستند على مبدأ السؤال العلمي والتحدي والمواجهة والمناقشة، وهي عملية لغوية وعلمية يتعلم المسترشد من خلالها كيفية مواجهة أفكاره اللاعقلانية ومناقشتها بطريقة علمية منطقية (مصلح، ٢٠٠٣).

### العلاقة بين الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية:

أكدت الدراسات أن الضغوط النفسية تنتج عن الأفكار اللاعقلانية إذ ترى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أن الضغط النفسي ينتج من فكرة لاعقلانية، وهي أن الأخطار والمخاوف أمور تفرض على أصحابها التفكير والانشغال الدائم بها، وعليه

تعرف هذه النظرية الضغط النفسي بأنه انشغال زائد بخوف مبالغ فيه وهو خوف قاهر للذات، ويستطيع الشخص التغلب على هذا القلق والتوتر النفسي عن طريق التفكير العقلاني (مجدلاوي، ٢٠٠٥).

كما أن الضغوط النفسية تتضمن المثيرات المنتجة للضغوط، وردود الفعل نفسها، وتعني الظواهر الفسيولوجية التي تتعلق بزيادة النشاط الأوتونومي كازدياد معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، والظواهر النفسية كالعوامل المعرفية التي تؤدي إلى تقييم التهديد والمفاهيم المرتبطة بها، والظواهر الاجتماعية كاضطراب النظام الاجتماعي، أي أن الضغوط النفسية تتشكل من أية حادثة تزيد فيها المتطلبات الداخلية أو المتطلبات البيئية، على المصادر التكيفية للفرد، أو الوحدة الاجتماعية، أو للجهاز الفسيولوجي (آل سعد، ٢٠٠٨).

وقد أشار الحواجري (٢٠٠٤) بحديثه عن الضغط النفسي إلى أنه عندما يتعرض الفرد إلى حالة اللاتوازن يشعر بالضيق والألم، وهذا ما يدفعه إلى القيام بنشاط ما لخفض هذا الألم أو التوتر أو لخفض الحافز كما يسمى في علم النفس المرضي، وإلا تعرض الفرد للمرض أو الفناء.

بالإضافة إلى أن الضغط النفسي حالة من الشدة النفسية يعاني منها من وقع تحت تأثير حدث أو أحداث صدمته، حيث يستمر توتره باستمرار الحدث، إلا أنه يختلف من فرد لآخر، فلكل فرد طريقته في استقبال وفهم الأحداث التي تمسه وإدراكه لمعناها، كما تختلف درجة التأثير بين الأشخاص لنفس الحدث.

وذكر سيوارد (Seaward, 1997) أن من بين الاستراتيجيات التي يمكن أن تستخدم من قبل الأفراد الذين يواجهون الضغوط النفسية إستراتيجية إعادة البناء المعرفي، إذ أن الأفكار والمنبهات التي تصل العقل قد تكون سلبية أو إيجابية، وهذا ما يطلق عليه الإدراك الحسي، إن الأفكار اللاعقلانية قد تسبب تأثيراً شديداً للفرد، لذلك فإن إعادة بناء الإدراك المعرفي تعني إعادة بنائه من الحالة السالبة إلى الحالة الموجبة أو المحايدة. وأن الهدف من عملية إعادة البناء المعرفي هو مساعدة الأسرة والوالدين في تخفيف الحزن أو التوتر النفسي من خلال تصحيح التصورات.

وأورد روتر (Rutter, 1993) إلى أن كيفية مواجهة الضغوط بالنسبة للفرد وكيفية إدراكه لها، ومعنى هذه الضغوط وتفسيره لها هو ما يؤثر عليه، وليست الأحداث الضاغطة بحد ذاتها، وأن تكرار هذه الأحداث يشعر الشخص بفشله، وعدم قدرته على مواجهتها، كما يشعر بتدني تقدير الذات، وهذا بالتالي قد يؤدي به إلى الاضطراب النفسي.

وأشارت (المغربي، ١٩٩٣) إلى دراسة قام بها ريتشي (Richie) لمعرفة العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية من جهة والاضطراب الانفعالي وسوء التكيف من جهة ثانية، أظهرت النتائج وجود علاقات بين المقاييس الفرعية لاختبار الأفكار اللاعقلانية وبين الجنس ومستوى التعليم، ووجدت علاقات سالبة بين المعتقدات اللاعقلانية وبين التكيف النفسي والمستوى الانفعالي.

وأشار فلدمان (Feldman, 1989) إلى أن أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية، هو العالم الفسيولوجي كانون (Cannon)، حيث قدم مفهوم التوازن (omeostasis)، وقد استعار علماء النفس هذا المفهوم من علماء الفسيولوجيا، واستخدم للإشارة إلى أن توازن الجسم يرتبط بتوازن الفرد النفسي، ويحدث الضغط نتيجة خلل في هذا التوازن، فحينما يدرك الفرد أن هناك تهديداً خارجياً من البيئة التي يعيش فيها، فإنه تحدث في الجسم مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية مثل: (زيادة سرعة التنفس وضربات القلب عن الوضع الطبيعي، وارتفاع ضغط الدم)، الأمر الذي يؤدي بالفرد إلى الاستجابة لهذا التهديد أما بالصمود والمواجهة أو بالهرب، وتعد هذه الاستجابة تكيفيه عند مواجهة الفرد لأي خطر.

وذكر شافر (Schafer, 1992) بأن الضغط النفسي يؤدي إلى اضطرابات جسمية، مثل قرحة المعدة والقولون، أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، الآم المفاصل وغيرها، كما يحدث الضغط النفسي أضراراً بالعلاقات الاجتماعية، وقد يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق المرضي، البارانويا، الاكتئاب وغيرها. وأورد عبد المعطي (١٩٩٢) أن الضغط النفسي يعتبر من أهم العوامل التي تترك آثاراً خطيرة على الصحة النفسية سواء على مستوى الفرد أو على مستوى الجماعة.

وتلعب العوامل المعرفية دوراً هاماً في عملية التوتر أو الضغط، فالقلق يثار عندما يدرك الفرد موضوعاً باعتباره مثيراً للخطر، وإدراك الخطر هو ما يمثل التوتر أو الضغط ويجعل الفرد في حالة توتر أو تحت ظروف ضاغطة وهي ما تولد الانفعال، (كفافي، ١٩٩٠).

يتضح مما سبق أن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي، وأن مساعدة الطلبة من خلال برامج إرشاد يساعد في تخفيف الضغوط النفسية من خلال تعديل أفكارهم اللاعقلانية.

## الدراسات السابقة:

هناك عدد من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية، من حيث كيفية التعامل مع الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات، من خلال تطبيق برامج إرشاد لمساعدة الطلبة في تحقيق توافق نفسي أفضل، والتغلب على الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لديهم، وأنه سيتم عرض الدراسات السابقة وفق هذين المتغيرين.

فقد هدفت دراسة الصاوي (٢٠١٣) بناء برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبات جامعة تبوك استنادا على فنيات العلاج العقلاني الانفعالي واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة بلغت (٣٠) طالبة من جامعة تبوك قسمت إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تراوحت أعمارهن بين (٢١- ١٨) سنة، طبق عليهن مقياس مواقف الحياة الضاغطة، مقياس الأفكار اللاعقلانية، مقياس تحسين مستوى الرضا عن الحياة، البرنامج الإرشادي إعداد/ الباحثة، وخلصت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي اعتمد على فنيات العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبات جامعة تبوك، كما امتد أثر البرنامج لبعد تطبيقه بشهرين حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي.

بينما أجرى مجلي وبلان (٢٠١١) دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده - جامعة عمران، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالب وطالبة من طلبة كلية التربية صعده - جامعة عمران، واستخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار الضغوط النفسية. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية، وانتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الكلية حيث بلغ متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، وكان مستوى الضغوط النفسية بدرجة معتدلة.

أما شاهين وحمدى (٢٠٠٨) فقد أجريا دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من ٢٤٩ طالبا وطالبة، منهم ١١٩ من الذكور و ١٣٠ من الإناث، من طلبة منطقة رام الله والبيرة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، أخذين بالاعتبار اختلاف النوع الاجتماعي للطلبة، وهدفت الدراسة التجريبية استقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلاي انفعالي في خفض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من ستين طالبا نصفهم من الذكور، والنصف الآخر من الإناث. وطبق البرنامج الإرشادي على المجموعة

التجريبية في اثنتي عشرة جلسة، مدة كل منها (٧٥-٩٠) دقيقة، وبواقع جلسة واحدة أسبوعياً. وطبق مقياسي الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وكذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود ارتباط موجب بين درجة التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى الطلبة ذكورا وإناثا، وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس ضغوط ما بعد الصدمة، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي.

أما هوري (Hori, 2007) فقد قام بدراسة في اليابان، هدفت الدراسة إلى اختيار تأثيرات برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة بما يتصل بمسببات الضغط لديهم على قدراتهم على حل المشكلات، وأسلوب تجنب الاقتران، السيطرة الذاتية، معرفة الضغط، استجابات الضغط في الاختبارات التي تمت في الاختبارات اللاحقة. تكونت عينة الدراسة من ٢٧ طالبا من جامعة هيروشيما في اليابان، أدوات الدراسة: استخدم برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة. توصلت الدراسة إلى تأثيرات التداخل الإيجابية لمعرفة الضغط - القدرة على حل المشكلات واستجابات الضغط في الاختبارات التي تمت فيما بعد، بينما لم تظهر تأثيرات التداخل في الاختبارات اللاحقة.

وقد أجرى الصباح والحموز (٢٠٠٧) دراسة هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات، وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات تعزى إلى الجنس ومكان السكن والجامعة والتخصص. تكونت عينة الدراسة من ٦٠٤ طالب وطالبة من طلاب جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيروت. استخدم الباحثان الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي طوره الريحاني (١٩٨٥). ومن أهم النتائج التي توصلت لها هذه الدراسة: تنتشر الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات، كما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق بين كل من الذكور والإناث لصالح الذكور في حين لم تظهر النتائج فروقا تبعا لمكان السكن، والجامعة، والتخصص.

وهدف دراسة دينيز (Deniz, 2006) الكشف عن العلاقة بين مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة، وتحديد العلاقة بين أساليب التعامل مع مواجهة الضغوط الثقة بالنفس وأساليب صنع القرار والرضا عن الحياة، وبلغت عينة الدراسة ٤٩٢ طالبا، أسفرت النتائج عن أن المساندة والدعم الاجتماعي يزيد من درجة الرضا عن الحياة للطلاب وأن القناعة هي الرضا عن الحياة وهذا يرتبط بالثقة بالنفس والقدرة على صنع القرار.

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

وفي دراسة (كامل، ٢٠٠٥) حول فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، اشتملت العينة على أربعين طالبا وطالبة في كلية التربية النوعية بجامع بنها، وتضمنت أدوات الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية، وأحداث الحياة الضاغطة، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين كل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ودرجات مجموعة الذكور الضابطة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة، وذلك لصالح مجموعة الذكور التجريبية، وكذلك الحال لمجموعتي الإناث التجريبية والضابطة، ولم تظهر فروق دالة إحصائية بين درجات مجموعتي الذكور والإناث التجريبيتين في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة.

أما دراسة الخواجا (٢٠٠٥) التي استقصت فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى الاتجاه العقلائي الانفعالي، وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة الموهوبين الذكور في سن المراهقة وتحسين مستوى تكيفهم، فقد تألفت عينة الدراسة فيها من أربعين طالبا موهوبا من الطلبة المنتظمين في الصفوف (التاسع، والعاشر، والحادي عشر) في مدرسة اليوبيل، وزعوا عشوائيا على مجموعتين متساويتين: تجريبية مكونة من عشرين طالبا موهوبا، وضابطة مكونة من عشرين طالبا موهوبا. أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي، لكل من مقياس الضغط النفسي ومقياس التكيف ولصالح المجموعة التجريبية. وكان في هذا دلالة على أن البرنامج الإرشادي كان فعالا في خفض مستوى الضغط النفسي، وتحسين مستوى التكيف لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك في استمرار هذا الأثر من خلال قياس المتابعة.

من عرض الدراسات السابقة، يمكن استخلاص وجود علاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والضغوط النفسية بشكل عام، وانتشار حالات التوتر النفسي لدى طلبة الجامعات تظهر الحاجة إلى مزيد من الاستقصاء والبحث في فاعلية برامج إرشادية، قد

تسهم في تخفيف حدة هذه الضغوط والتوترات. وقد أظهرت العديد من الدراسات السابقة فعالية الإرشاد في تحسين مستوى التفكير العقلاني لدى المسترشدين الذين لديهم تفكير لاعقلانياً، وكذلك في خفض الضغوط، ومنها الضغوط النفسية، لكنها تعاملت مع بيئات مختلفة عن واقع البيئة الفلسطينية، وأجريت الدراسات السابقة في مجتمعات غربية أما بالنسبة للمجتمعات العربية والمجتمع الأردني على وجه الخصوص، فلم يجد الباحث دراسات تناولت تطبيق برنامج إرشادي جمعي يستهدف تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى أي من فئات المجتمع الأردني.

واعتمدت معظم الدراسات السابقة في تصميمها المنهج التجريبي الذي يستخدم مجموعة تجريبية، وأخرى ضابطة في تقويمها لفاعلية وأثر البرنامج الإرشادي المقترح أو الاعتيادي الذي تستخدمه الدراسة. كما أن بعض هذه الدراسات دمجت بين أسلوبين أو أكثر من أساليب العلاج وطرق الإرشاد المستندة إلى نظريات الإرشاد المتعارف عليها، ومنها ما أجرى مقارنة بين أداء وفاعلية طريقتين أو أكثر من هذه الطرق.

وقد أفاد الباحث من الدراسات والبحوث السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة، وصياغة المشكلة وتحديدها، وصياغة الفروض الملائمة، وبناء أدوات القياس، وتحديد أهداف البرنامج الإرشادي الجمعي وجلساته، والأسلوب الإحصائي لتحليل النتائج ومناقشتها، فكانت هذه الدراسة تأكيداً على ما جاء في العديد من الدراسات السابقة، وهدفت إلى قياس فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية، لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة، في ظل محدودية الدراسات في مجال تطبيق برامج إرشادية في قطاع طلبة الجامعة.

#### الطريقة والإجراءات:

#### مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة مؤتة المسجلين للعام الدراسي (٢٠١٤/٢٠١٥).

#### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية تألفت من (٦٠) طالباً وتتراوح أعمار الطلبة بين ١٨-٢٢ عاماً. تم توزيع العينة عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية فتكونت من (٣٠) طالباً، وقد خضعوا لبرنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية، أما المجموعة الضابطة فتكونت من (٣٠) طالباً لم يخضعوا إلى برنامج إرشادي جمعي، بل طبق عليهم فقط أدوات الدراسة.

## أدوات الدراسة:

### أولاً: اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

#### Test of Rational-Irrational Beliefs:

يعتبر اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، من المقاييس المستخدمة في مراجعة الأفكار اللامنطقية واللاعقلانية، والذي يعتمد في أساسه النظري على نظرية "البرت اليس"، وأجريت دراسات عديدة من قبل الباحثين للاستفادة من نظرية "اليس" في العلاج العقلي الانفعالي ومعرفة انتشار الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي طرحها في نظريته، وقد قام الباحث في هذه الدراسة بإعداد اختبار المعتقدات العقلانية واللاعقلانية بالاعتماد على إحدى عشرة فكرة عند "اليس" إضافة إلى الفكرتين اللتين وضعهما (الريحاني، ١٩٨٥) واستعان في تنظيم فقرات الاختبار الحالي باختبار الريحاني.

وتألف الاختبار من (٥٠) فقرة تتعلق بالأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة أما الإجابة عن فقرات الاختبار فهي إما بنعم وأعطيت القيمة (٢) للإجابة التي تدل على قبول الشخص للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها العبارة، وإما بلا وأعطيت القيمة (١) للإجابة التي تدل على رفض الشخص للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها العبارة.

أما العلامة الكلية على المقياس تتراوح بين (٥٠-١٠٠) حيث الحد الأدنى (٥٠) تعبر عن رفض الشخص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس أو تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلي، والحد الأعلى (١٠٠) وهي تعبر عن قبول الشخص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس أو تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني والملحق رقم (١) يوضح ذلك، وتم استخراج الصدق للمقياس بعرضه على (٧) محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراة في الإرشاد والقياس التربوي والتربية الخاصة وعلم النفس التربوي في الجامعات الأردنية لاستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة محتوى الفقرات وصياغتها، تم الأخذ بملاحظات المحكمين وأجريت التعديلات اللازمة ليصبح المقياس بصورته النهائية.

وتم تقدير ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار وتطبيق معادلة معامل الارتباط لبيرسون، وطبق المقياس على عينة عشوائية وعددها (٥٠) طالبا وبعد مضي أسبوعين من تاريخ التطبيق الأول أعيد تطبيقه على العينة ذاتها، وبلغ معامل الثبات (٠,٨٤) ويعتبر معامل الثبات هذا مقبولاً لأغراض الدراسة، كما تم استخراج الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وباستخدام معادلة كرونباخ ألفا فكان (٠,٨٧).

## ثانياً: مقياس الضغوط النفسية: Test of psychological stress

تم إعداد مقياس الضغط النفسي، بهدف قياس مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة، وذلك بعد الإطلاع على الأدب السابق وعلى الدراسات والأدوات المتعلقة بمجال الضغوط النفسية، وقد حدد الباحث مكونات المقياس بناء على ذلك بأربعة محاور وهي: المحور النفسي (١٠) فقرة تمثلها الفقرات من (١-١٠) في مقياس الضغط النفسي، والمحور العائلي (٧) فقرات وتمثلها الفقرات من (١١-١٧)، والمحور الاجتماعي (٧) فقرات وتمثلها الفقرات من (١٨-٢٤)، والمحور المادي (١٠) فقرة وتمثلها الفقرات من (٢٥-٣٤)، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٤) فقرة، وتتم الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس بناء على تدرج مكون من (٣) درجات تمثل فيها الدرجة (٣) درجة عالية من الضغط النفسي، والدرجة (٢) تمثل درجة متوسطة من الضغط النفسي، أما الدرجة (١) فتمثل درجة منخفضة من الضغط النفسي.

وبهذا تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٣٤-١٠٢)، فكلما اقتربت إجابة الطالب من (١٠٢) أي في الربع الأعلى، فهذا يعني أنه يعاني من ضغط نفسي بدرجة عالية، أما إذا اقتربت الإجابة من (٣٤) أي في الربع الأدنى، فهو لا يعاني من الضغط النفسي، ملحق رقم (٢) يوضح المقياس بصورته النهائية.

ولاستخراج صدق المقياس تم عرضه على هيئة من المحكمين (٧) من المختصين في الإرشاد والتربية الخاصة وعلم النفس التربوي في الجامعات الأردنية، وذلك لأخذ آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة الفقرات للغرض الذي أعدت لقياسه، والتأكد من صياغتها، وتم الأخذ بملاحظاتهم وإلغاء الفقرات التي رفضت من اثنين من المحكمين أو أكثر حيث كان المقياس بصورته الأولية (٤٠) فقرة وأجريت عليه التعديلات المناسبة بالحذف أو إعادة الصياغة والتعديل ليصبح بصورته النهائية (٣٤) فقرة.

ولاعتبار هذا المقياس مناسباً لأفراد عينة الدراسة قامت الباحثة باستخراج ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار على عينة عددها (٥٠) طالباً، وذلك في جامعة مؤتة بعد مضي أسبوعين على التطبيق الأول، وتم تطبيق معادلة معامل الارتباط لبيرسون حيث كان معامل الثبات للمقياس يساوي (٠,٨٣) وتعتبر قيمة معامل الثبات هذه جيدة لأغراض الدراسة، وتم استخراج الاتساق الداخلي وباستخدام معادلة كرونباخ ألفا فكان (٠,٨٥).

## البرنامج الإرشادي:

تم تصميم برنامج الإرشاد استناداً إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي **Rational Emotive Behavior Therapy**، لخفض الضغوط النفسية وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة مؤتة. تم تناول فكرة من الأفكار غير العقلانية الأساسية التي وردت في نظرية "اليس" في كل جلسة من جلسات البرنامج، بالإضافة إلى الفكرتين التي أضافهما الريحاني، كما تم في الجلسة مناقشة فكرة تتعلق بوجود صعوبات مالية واجتماعية في الأسرة، ومشتقة من الفكرة الأساسية عند اليس.

حدد اليس إحدى عشرة فكرة أو قيمة اعتبرت في نظره لا عقلانية خرافية، تؤدي إلى انتشار العصاب، وإلى سوء التكيف (Ellis, 1996) وهذه الأفكار هي:

١. من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل فرد من أفراد المجتمع.
  ٢. يجب أن يكون فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال ليكون ذا قيمة.
  ٣. بعض الأشخاص سيئون وشريريون وعدوانيون لذلك يجب توبيخهم ومعاقبتهم.
  ٤. من المصيبة أن لا تكون الأمور كما يريد الشخص.
  ٥. المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية وليس لدى الشخص قدرة للسيطرة عليها.
  ٦. الأشياء المرعبة أو الخطرة تستدعي التفكير الدائم ويجب أن يتوقعها الفرد دائماً.
  ٧. من الأسهل الهروب وتجنب المسؤوليات والمواقف الصعبة بدلا من مواجهتها.
  ٨. على الشخص أن يعتمد على شخص آخر أقوى منه.
  ٩. الخبرات والأحداث الماضية هي التي تحدد السلوك الحاضر.
  ١٠. يجب أن يكون الشخص مشغولا ومنزعجا لما يصيب الآخرين من اضطرابات.
  ١١. هناك دائما حل صحيح وكامل لكل مشكلة ويجب على الشخص أن يجده.
- وتوصل الريحاني (١٩٨٥) إلى فكرتين جديدتين بعد أن قام بدراسة لتطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية وهما:

١. ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجديّة في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.
٢. لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

هذا ويتضمن البرنامج عدداً من الإستراتيجيات وهي:

١. التعزيز: **Reinforcement**: يعزز الطالب من قبل المرشد عندما يقوم بأداء المهام التي تطلب منه، وعند الشعور أنه غير معتقداته اللاعقلانية، كما يقوم الطلبة أيضاً بتعزيز بعضهم البعض.
٢. التغذية الراجعة: **Feed-Back**: يتم إعطاء التغذية الراجعة من قبل المرشد للسلوكات والجمل التي يستخدمها الطالب داخل المجموعة، وكذلك يقوم الطلبة بتقديم تغذية راجعة لبعضهم البعض.
٣. لعب الدور: **Role-Playing**: يأخذ الطالب الدور الذي يخاف مواجهته في الحياة، مثلاً إذا كان خائفاً من اختبار أو امتحان معين، يقوم الطالب بلعب دور المحاضر أو المراقب. وقد يخاف أحدهم من الظهور بمظهر أحمق عند قيامه بالدور أو اعتقاده بعدم قدرته على إتقان ذلك الدور، ولكن طريقة لعب الدور تساعد ليس فقط على قتل المخاوف بل أيضاً على فتح باب التصرف بطرق جديدة يكتسبها بتوجيه المرشد.
٤. التخيل الانفعالي العقلاني: **Rational Emotive Imagery**: يتدرب الطلبة على تخيل أسوأ التصرفات التي يمكنهم ارتكابها وما يترتب عليها من مشاعر سلبية، ومن ثم يعملون على تطوير مشاعر إيجابية يستبدلون بها بالمشاعر السلبية. كما يتدربون على تخيل مواقف معينة يتعرضون من خلالها للاضطراب ثم يتدربون على كيفية تغيير المشاعر المضطربة في هذه المواقف إلى أخرى ايجابية (Ellis, 1996).
٥. دحض الأفكار اللاعقلانية: **Disputing Irrational Beliefs**: يتعلم المسترشدون كيف يعدلوا من قيمهم ومواقفهم تجاه أنفسهم والآخرين، ويوضح المرشد النفسي طرق تتبع الحالة الإحباطية التي يعاني منها المسترشد ويركز على دحض ومقاومة أفكاره اللاعقلانية والاستبدادية، والتي تسبب اضطرابات غير ضرورية ولا داعي لها، ثم يعمل المرشد النفسي على تشجيع المسترشد على إبطال هذه المعتقدات بتحديدها والشك بصحتها (Ellis and Harper, 1997).
٦. استخدام الفكاهة: **Use of Humor**: احتلت الفكاهة المرتبة الأولى بين طرق العلاج العقلاني الذي يستهدف التغيير في الموقف والسلوك المضطرب، ويوضح إليس أن أهم سبب للاضطراب هو أن الإنسان يأخذ الأمور بجديّة أكثر من اللازم، ويتعلم الطالب في هذه الطريقة الضحك ليس من نفسه، بل من معتقداتها

غير العقلانية، حيث تظهر الفكاهة مدى سخافة هذه المعتقدات (Ellis, 1996).

٧. تمارين مواجهة الخجل: Shame-Attacking Exercises: استخدام هذه الطريقة مهم جداً لأن معظم أسباب الاضطراب هو الشعور بالخجل والإحراج وإدانة النفس، فمتى سارع الشخص بمواجهة مخاوفه قلت فرصة تعرضه للاضطراب العاطفي، وتشمل هذه التمارين؛ مشاركة الطالب بنشاطات تحتوي المجازفة للقضاء على الشعور بالخجل، وتقبل النفس بأخطائها مهما تكن ردة فعل الآخرين، وخلق روح مسؤولية ناضجة وليس مجرد الشعور بالراحة عند تأدية هذه النشاطات. كما يتعلم الطلبة أن كونهم لا يملكون أصدقاء لا يعني أنهم مختلفين عنهم، وأن خوفهم من رفض الآخرين لا يمنع من قيامهم بما يؤمنون به.

٨. الواجب البيتي: Homework: هو عبارة عن مهام تعطى للطلاب من قبل المرشد، ويكون تطبيقه إما داخل المجموعة أو خارجها، وتتابع نتائجه في كل جلسة ويستمر طيلة جلسات البرنامج الإرشادي، وفي هذا البرنامج يكتب الطلبة المواقف التي ترتبط بالفكرة وما يصاحبها من حديث داخلي سلبي.

اشتمل البرنامج التدريبي على (١٢) جلسة، تم تطبيقه على المجموعة التجريبية لمدة شهر ونصف بواقع جلستين أسبوعياً، مدة الجلسة (٦٠) دقيقة، خلال الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥، وقد تمت الاستفادة من البرنامج الذي وضعته الطيبة (١٩٩٠) في البرنامج الحالي.

#### تصميم الدراسة:

استخدمت الدراسة أسلوب الدراسات التجريبية حيث تم اختيار عينة تتألف من (٦٠) طالباً من جامعة مؤتة بالطريقة العشوائية. قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، وتم توزيع الطلبة على المجموعتين بالتساوي وبشكل عشوائي.

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين المشترك (ANCOVA) لدراسة الفروق بين المجموعات في القياس القبلي والبعدي.

## متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: برنامج الإرشاد الجمعي.

المتغير التابع: ١- الضغوط النفسية. ٢- الأفكار اللاعقلانية.

## تحليل النتائج:

هدفت هذه الدراسة إلى فحص فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات، وذلك بين مجموعتين إحداهما تجريبية تلقت برنامجاً إرشادياً لمواجهة الأفكار اللاعقلانية، والأخرى ضابطة لم يتلق أفرادها أي تدريب، ويتحقق الهدف من خلال التحقق من فرضيات الدراسة.

### أولاً: نتائج فحص الفرضية الأولى:

لفحص فرضية الدراسة الأولى والتي نصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط أداء الطلبة في المجموعة التجريبية ومتوسط أداء الطلبة في المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية ككل ومن ثم في المحاور الأربعة لمقياس الضغوط النفسية وهي: المحور النفسي والمحور العائلي والمحور الاجتماعي والمحور المادي. فقد تم رصد البيانات الكلية على مقياس الضغوط النفسية، والجدول (١) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبيانات أداء الطلبة على هذا المقياس.

جدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية الكلي:

المجموعة	القياس القبلي لمقياس الضغوط النفسية		القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	٩٤,٥٠	٩,٢٢	٧٤,٧٥	١٠,٩٦
الضابطة	٨٧,٧١	٨,٧٤	٨٨,٤١	١٢,٦٤

يلاحظ من استعراض البيانات الواردة في الجدول (١) وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية. كما يلاحظ وجود فروق واضحة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في المتوسطات الحسابية لمقياس الضغوط النفسية ككل.

وللتحقق من دلالة هذه الفروق إحصائياً بين المجموعتين تم إجراء تحليل التباين المشترك ANCOVA لبيانات القياس القبلي والبعدي للمجموعتين، والجدول (٢) يوضح نتائج ذلك.

جدول (٢) تحليل التباين المشترك للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الضغوط النفسية ككل:

الدلالة	"ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,١٣٩	٢,٣٠	٣١٠,٨١	١	٣١٠,٨١	القياس القبلي
٠,٠٠١	١٣,٦٨	١٨٤٤,٥٤	١	١٨٤٤,٥٤	المجموعات
		١٣٤,٨٨	٥٩	٤٠٤٦,٣١	الخطأ

يلاحظ في الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي في مقياس الضغوط النفسية، كما يلاحظ وجود فروق دالة إحصائية عند ( $\alpha = 0,001$ ) للقياس البعدي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، مما يستدل منه على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التي تلقت البرنامج.

ثانياً: نتائج فحص الفرضية الثانية:

لفحص فرضية الدراسة الثانية والتي نصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha = 0,05$ ) بين متوسط أداء الطلبة في المجموعة التجريبية ومتوسط أداء الطلبة في المجموعة الضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) المتوسطات الحسابية في القياسين القبلي والبعدي والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس الأفكار اللاعقلانية:

القياس البعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية		القياس القبلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية		المجموعة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٧,٠٣	٦٩,٥٦	٧,٣٦	٨٤,٩٤	التجريبية
١٠,٨٣	٨٣,١٢	٧,٢٤	٨٤,٧١	الضابطة

يلاحظ من استعراض البيانات الواردة في الجدول (٣) عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية للمجموعتين. كما يلاحظ وجود فروق واضحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي في المتوسطات الحسابية المعدلة والانحرافات المعيارية لصالح المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار اللاعقلانية، مما يستدل منه على وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق إحصائياً بين المجموعتين تم إجراء تحليل التباين المشترك ANCOVA لبيانات القياس القبلي والبعدي للمجموعتين، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) تحليل التباين المشترك للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية:

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف"	الدلالة
القياس القبلي	٧٦٣,٣٨	١	٧٦٣,٣٨	١٢,٣٥	٠,٠٠١
المجموعات	١٥٤٩,٤٥	١	١٥٤٩,٤٥	٢٥,٠٧	٠,٠٠٠
الخطأ	١٨٥٤,٣٢	٥٩	١٦,٨١		

يلاحظ من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي في مقياس الأفكار اللاعقلانية، كما يلاحظ وجود فروق دالة إحصائياً عند  $(\alpha = 0,000)$  للقياس البعدي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، مما يستدل منه على فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المجموعة التي تلقت البرنامج، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية الثانية.

#### مناقشة النتائج:

حاولت هذه الدراسة اختبار فعالية تطبيق برنامج إرشاد جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات. وقد هدفت الدراسة بشكل أكثر تحديداً إلى التحقق من أداء الطلبة الذين تعرضوا للبرنامج التدريبي مقارنة مع الطلبة الذين لم يتلقوا خدمات البرنامج، لصالح المجموعة الأولى على مقياس الضغوط النفسية وعلى مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج.

إذ طبق البرنامج التدريبي على المجموعة الأولى (التجريبية) في حين تركت الثانية (الضابطة) دون تدريب، ثم أجري تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لدراسة الفروق بين المجموعتين. وعند مناقشة فرضية الدراسة الأولى: "لا توجد فروق ذات

دلالة إحصائية عند ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسط أداء الطلبة في المجموعة التجريبية ومتوسط أداء الطلبة في المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج، توصلت الدراسة إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج التدريبي على مقياس الضغوط النفسية الكلي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية.

فقد استند البرنامج الإرشادي على نظرية البرت الس (Albert Ellis) في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وقد استخدمت أساليب الفهم والنقاش والحوار لتحويل الأفكار غير العقلانية ودحضها وتحويلها إلى أفكار عقلانية منطقية، إذ أنه عندما يتحدث الفرد مع نفسه بأسلوب عقلائي منطقي ويستخدم عبارات مؤكدة للذات ومساعدة على إمكانية التغيير للمثيرات البيئية، فإن قدرة الفرد على السيطرة على الأمور والأحداث البيئية تزداد، ويشعر أن بإمكانه إحداث التغيير أو على الأقل تخفيف التوتر النفسي المرتبط بالأحداث اليومية.

وبحسب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي العاطفي فإن التفكير والشعور والسلوك يؤثر كل منهم في الآخر، فمشاعر الغضب والرفض والإحباط والذنب وغيرها تحدث عند وجود أفكار غير عقلانية تم اكتسابها خلال الأسرة والمجتمع، ويتبنى الفرد هذه الأفكار ويحدث نفسه بها، مما ينعكس على سلوكه فيتصرف بطريقة يهدم بها ذاته أو يتعامل مع الأمور باعتبارها قدراً، ليحمل نفسه مسؤولية أحداث لا علاقة له بها.

وبما أن أحداث البيئة يصعب تغييرها دائماً، ويصعب السيطرة على كل المصائب التي تحل بالبشر، فمن العبث العمل دائماً والتفكير بتغيير الوضع السيئ، وإنما المفروض العمل على تغيير الشخص نفسه، من خلال تغيير نظراته للواقع وتغيير أفكاره اللامنطقية حول الأمور والمواقف، ومن ثم تغيير شعوره السيئ الذي يترتب عليه تحسن مزاجه، وانخفاض مستوى الضغط والتوتر النفسي المصاحب.

وقد ساعد البرنامج الإرشادي طلبة الجامعة على تعديل أفكارهم اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية، فقد تعلم الطلبة مواجهة الإحباطات والآلام النفسية من خلال مواجهة الأفكار السيئة، من خلال أساليب الإرشاد مثل الإقناع والحوار والمنطق والنمذجة، التي أدت إلى تخفيف هدم الذات ولومها وتقليل مشاعر الاكتئاب والقلق وبالتالي تم التعديل من المشاعر السلبية غير المنطقية.

أما بالنسبة لفرضية الدراسة الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط أداء الطلبة في المجموعة التجريبية ومتوسط أداء الطلبة في المجموعة الضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج، فقد توصلت هذه الدراسة إلى أنه كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية

التي تلقت البرنامج الإرشادي على مقياس الأفكار اللاعقلانية. مما يشير إلى فاعلية النظرية العقلانية الاتفاعلية واستخدم عدة أساليب منها النقاش والحوار ولعب الدور والواجبات البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية. فكما أسلفت فقد استند البرنامج الإرشادي على المنزلية والتعزيز والتغذية الراجعة، وذلك لدحض الأفكار غير العقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية.

فقد أظهرت المجموعة التجريبية في هذه الدراسة تحسناً واضحاً في تعديل الأفكار اللاعقلانية، مقارنةً مع المجموعة الضابطة، إذ انخفض متوسط الأفكار اللاعقلانية لدى المجموعة التجريبية من ٨٤,٩٤ إلى ٦٩,٥٦ وقد كانت هذه النتيجة ذات دلالة إحصائية رغم صغر حجم العينة.

وبشكل عام فإن نتائج هذه الدراسة تظهر أن برنامج الإرشاد المستند إلى الأسلوب العقلي الاتفاعلي السلوكي هو برنامج فعال في تعديل الأفكار اللاعقلانية وبالتالي خفض الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعات.

#### التوصيات:

١. التركيز على برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تربية التفكير العقلي والمنطقي بين الطلبة كجزء من برامج تنمية الشخصية والصحة النفسية.
٢. يوصى باستخدام هذا الأسلوب والعمل على الإفادة منه في برامج الإرشاد الفردي والجماعي لمساعدة طلبة الجامعات على خفض ضغوطهم النفسية.
٣. إجراء دراسات موسعة تعمل على تطوير برامج إرشاد جمعي تهدف إلى التخفيف من الآثار النفسية للضغوط المادية لأسر طلبة الجامعات كونها المتغيرات الأكثر صعوبة في التعديل في أفكار الأفراد.

### المراجع:

- البنوي، منى إبراهيم. (٢٠٠٥). التسرب الدراسي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة المملكة الأردنية الهاشمية.
- الريحاني، سليمان. (١٩٨٥). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة دراسات، مجلد الثاني عشر، العدد الحادي عشر، الجامعة الأردنية، الأردن.
- آل سعد، خالد سعيد محمد. (٢٠٠٨). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى الطلاب المستجدين بكلية الملك خالد العسكرية، رسالة ماجستير، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- الشرييني، زكريا. (٢٠٠٥). الأفكار العقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طالبات الجامعة، مجلة دراسات نفسية المجلد الخامس عشر، العدد الرابع أكتوبر، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- الصائغ، ابتسام حسن. (٢٠٠٤). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى التفكير التجريدي والمهارات الاجتماعية والفاعلية الذاتية " دراسة وصفية ارتباطيه مقارنة بين عينة من الطالبات والطلاب بالمرحلة الجامعية بمدينة جدة، رسالة دكتوراه، كلية التربية للبنات، جدة، المملكة العربية السعودية.
- المجدلاوي، ماهر. (٢٠٠٥). برنامج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتلال لدى طلبة المدرسة الثانوية، رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات الدينية، جامعة الدول العربية، القاهرة، مصر.
- العلي بك، سهى خليل. (٢٠٠٤). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الموصل، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.
- العويضة، سلطان موسى. (٢٠٠٨). العلاقة بين الأفكار العقلانية - اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد المائة وثلاثة عشر، السعودية.
- الهيل، أمينة إبراهيم. (٢٠٠٢). دراسة فاعلية برنامج للإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر، رسالة دكتوراه غير منشور، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

حسن، عبد الحميد والجمالي، فوزية. (٢٠٠٣). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، العدد الرابع يونيو جامعة قطر، قطر.

دخان، نبيل والحجار، بشير. (٢٠٠٥). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، المدينة المنورة، السعودية.

سعفان، محمد أحمد. (٢٠٠١). فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الخامس والعشرون، جزء الرابع، القاهرة، مصر.

سويد، جيهان. (٢٠٠٣). الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب التعلم والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية، شبين الكوم، مصر.

مصلح، عائشة محمد. (٢٠٠٣). أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

الحواجري، عبد الله. (٢٠٠٤). العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الريحاني، سليمان؛ نزيه حمدي وصابر أبو طالب. (١٩٨٩). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية. دراسات، ١٦، ٢٦-٥٦.

الطبيبة، ندى. (١٩٩٠). دراسة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الاكتئاب عن طريق مراجعة الأفكار اللامنطقية. رسالة ماجستير، عمان، الأردن.

عبد المعطي، حسن. (١٩٩٢). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية. مجلة كلية التربية، مصر: جامعة الزقازيق، ١٩-٢٧.

كفاقي، علاء الدين. (١٩٩٠). الصحة النفسية، مصر: القاهرة للطباعة والنشر.

أبو أشعر، عبدالفتاح. (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

مجلي، شايع وبلان، يوسف. (٢٠١١). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده - جامعة عمران. مجلة جامعة دمشق- المجلد ٢٧.

الصباح، سهير سليمان والحموز، عايد محمد. (٢٠٠٧) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد ٤٩، ديسمبر ٢٠٠٧م.

المغربي، نهى. (١٩٩٣). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة الكليات الجامعية المتوسطة المختلطة الخاصة في مدينة عمان، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

عبد المعطي، حسن مصطفى. (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

لعنزي، أمل سليمان. (٢٠٠٥). أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية (السيكوسوماتية) رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.

إبراهيم، عبد الستار وإبراهيم، رضوى. (٢٠٠٣). علم النفس: أسسه ومعالم دراسته، دار العلوم، الرياض، المملكة العربية السعودية.

شاهين، محمد وحمدى، محمد. (٢٠٠٨). العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين وفاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفضها.

الخوaja، عبد الفتاح. (٢٠٠٤) فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلائي الانفعالي وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين الذكور في سن المراهقة وتحسين مستوى تكيفهم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا: عمان، الأردن.

كامل، وحيد مصطفى (٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة. دراسات نفسية.

الصاوي، رانيا (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشاد عقلائي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك. دراسات نفسية وتربوية، عدد ١١.

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

- Duvdevany, I., Abboud, S. (2003). Stress, social support and well-being of Arab mothers of children with intellectual disability who are served by welfare services. *Journal of Intellectual Disability Research*, 47, 264-273.
- Ellis, A. (1996). *Better, deeper, and more enduring brief therapy: The rational emotive behavior therapy approach*. New York: Brunner/Mazel.
- Ellis, A., Shaughnessy, M., & Mahan, V. (2002). Interview with Albert Ellis about rational emotive therapy. *North American Journal of Psychology*, 4, 355-367
- Ellis, A., & Harper, R. (1997). *A guide to rational living* (3<sup>rd</sup> ed). North Hollywood, CA: Wilshire.
- Denizl, M-Engin. (2006). social-Behavior and personality. Vol 34(9) PP. 1161- 1170.
- Hori, A kihito. (2007): *A stress Management Program for University Student*, the Japanese Journal of Psychology Vol. 78, No. 3, p.284-289.
- Feldman, R. (1989). *Adjustment: Applying psychology in complex world*. New York: McGraw- hill.
- Hastings, R., Beck, A. (2004). Practitioner review: stress intervention for parents of children with intellectual disabilities. *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*; 45, 8, 1338-1350.
- Mazzucchelli, T., Roberts, C., Studman, L., Standers, M., & Jeffs, M. (2003). The maintenance of effects of a behavioural family intervention for families with a child who has a developmental disability. *Australian Journal of Psychology Supplement*, 55, 196-200.
- Rinehart, N., Brereton, A., Tonge, B., King, N. (2003). Autism: A parent-based early intervention. *Australian journal of Psychology*; 55, 208-213.
- Rutter, M. (1993). *Stress coping and development; some issues and some questions*. New York: McGraw Hill Book Company.
- Schafer, W. (1992). *Stress management for wellness*. New York: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Seaward, B. (1997). *Managing stress: principles and strategies for health and wellbeing*. Jon's and Bartlett publishers, Boston. 162-176.