

فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية

عفاف شكري حداد* بهجت أبو سليمان**

الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج إرشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً من طلبة الصف العاشر من الذين يعانون من ضغط نفسي عال بناء على درجاتهم على مقياس الضغط النفسي، وقد اعتبرت درجاتهم قياساً قبلياً، ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقى أفرادها التدريب على أسلوب الضبط الذاتي ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي نوع من أنواع المعالجة، وتم تدريب أفراد المجموعة التجريبية لمدة ثماني جلسات، وبعد انتهاء المعالجة مباشرة أخذ القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وبعد أسبوعين من انتهاء المعالجة أخذ القياس المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي على مستوى الأداة ومجالاتها لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في مستوى الضغط النفسي باستخدام اختبار (ت) فيما يخص المجال الثالث (البعد النفسي) ولصالح الاختبار المؤجل (الاحتفاظ)، في حين لم يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية على بقية المجالات (المعرفي، والفسولوجي) وعلى أداة الدراسة ككل.

* أستاذ الإرشاد النفسي - كلية التربية / جامعة اليرموك.

** مرشد نفسي مديرية تربية الزرقاء.

المقدمة

اهتم كثير من العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر وحتى الآن بمفهوم الضغط النفسي وتفسيره وتعريفه ومسبباته... الخ. ومن أبرز هؤلاء العلماء (Bernard) حيث تحدث عن الطرق التي تجعل حياة الكائنات الحية أسهل وأبسط بعيداً عن الضغط النفسي (Lovallo, 1997). ويعتقد بأن (Cannon) هو أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية، حيث قدّم مفهوم التوازن (Homeostasis) والذي يقصد به استخدام الكائن الحي لمصادره من أجل الوصول إلى التوازن الذي يحقق له البقاء، وأن الضغط يحدث نتيجة خلل في هذا التوازن، فحينما يدرك الفرد أن هناك تهديداً خارجياً من البيئة التي يعيش فيها، فإن الجسم يظهر 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 إما بالصمود والمواجهة أو بالهرب (Fight or Flight)، حيث تعد هذه الاستجابة تكيفيه عند مواجهة الفرد لأي خطر (Lovallo, 1997, Schafer, 1992, Feldman, 1989).

ويعرّف (Goldenson) الضغط النفسي بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها (Schwebel, Barocas & Reichman, 1990). أما (Selye) الذي يعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي، فقد ذكر أن مصدر الضغط ليس له أهمية إذا كانت الاستجابة هي نفسها لجميع المصادر، ونتيجة لذلك قدم (Selye) مفهوماً للضغط النفسي والذي رأى فيه أن الفرد يستجيب للتهديدات النفسية التي تحدث في حياته كالتغيرات في بناء العائلة أو فقدان العمل وغيرها من المشكلات، حيث تضع هذه الخبرات الفرد تحت ظروف الضغط وتتبع بردود فعل جسمية (Chakrapani, 1995, Schwebel, et. al. 1990). واقترح (Selye) نموذج (أ) أسماه متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome) مكون من ثلاث مراحل هي:

- المرحلة الأولى: مرحلة التنبيه أو التحذير (Alarm Stage)

وفي هذه المرحلة يقوم الجسم بعد التعرض لمثيرات الضغط بالتحضير لاستجابة المواجهة أو الهرب عن طريق إفراز الأدرينالين والإينفرين، وزيادة معدل كل من التنفس ودقات القلب وارتفاع ضغط الدم، ومن ثم يقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة وتضعف بالتالي مقاومته للمثيرات الضاغطة.

- المرحلة الثانية : مرحلة المقاومة (Resistance Stage) وفي هذه المرحلة يقوم الفرد بالدفاع عن نفسه عن طريق مواجهة المثيرات الضاغطة، وتتأثر هذه المرحلة بقدرة الفرد على التكيف مع شدة الضغط، إذ أنها تتطلب الكثير من الجهد. وإذا استمر الضغط في هذه المرحلة مع الفرد فإن بعض الأمراض والتغيرات تصيبه وتؤثر فيه مثل: القرحة وارتفاع ضغط الدم وضيق التنفس.

- المرحلة الثالثة : مرحلة الإرهاق أو الإنهاك (Exhaustion Stage) وفي هذه المرحلة يبقى الضغط مستمرا على الفرد وتكون المقاومة قد ضعفت ويتدنى نشاط الجهاز العصبي والباراسمبثاوي وينهار الفرد جسدياً وانفعالياً وقد يصاب بالاكتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى وقد يتعدى الأمر ذلك حتى يصل إلى الموت المفاجئ (Schwebel, et. al., 1990, Feldman, 1989, Brannon, 1992).

وقد وجد عربيات (١٩٩٤) أن مصادر الضغط النفسي التي تؤثر بشدة في المراهقين هي وفاة أحد الوالدين، والفشل في الامتحانات المدرسية، ووقوع الخلافات بين الوالدين، و وفاة أحد الأخوة، وتحيز المعلمين والتعرض للضغط للحصول على علامات عالية، وكثرة الواجبات المدرسية، وعدم وجود شيء لفعله في أوقات الفراغ.

إلا أنه يمكن القول إن الضغط النفسي ليس دائماً لا يمكن احتماله، بل إن هناك ضغطاً يمكن احتماله مثل التنافس الرياضي وولادة طفل. الأمر الذي يحدث تغيرات في إعادة التكيف (Schwebel, et. al., 1990). ويسعى الإنسان للابتعاد عن مصادر الضغط التي تسبب له الضغط النفسي ومحاولة التخلص من الضغط النفسي أو تقليله قدر الإمكان، الأمر الذي يعود على الفرد بمرافع كثيرة، مثل عودة الحماس والنشاط إلى الحياة العملية والقدرة على التفكير بشكل منطقي وواضح، وقلة التعب والتحسن الجسدي والنفسي، وتحسن الأداء والمحافظة على الهدوء النفسي والراحة المستمرة (كيت، ١٩٩٩).

ويؤثر الضغط النفسي على حياة الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية، فكثير من الأمراض الجسمية مثل قرحة المعدة والقولون وارتفاع ضغط الدم والأم المفاصل وأمراض القلب وغيرها ترتبط بشكل وثيق بالضغط النفسي. كما يرافق الضغط النفسي القلق المرضي والاكتئاب والبرانويا والابتعاد عن العلاقات الاجتماعية (Schafer, 1992).

وقد أشار (Schafer,1992) إلى عدد من الاستراتيجيات الأساسية التي تساعد في خفض الضغط النفسي ومن هذه الاستراتيجيات أسلوب الضبط الذاتي (self-control). ويعرف الضبط الذاتي على أنه أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم بسلوكاته وأفعاله وانفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة. ويستخدم أسلوب الضبط الذاتي في مواجهة العديد من المشكلات مثل: الصراعات الاجتماعية والاندفاع والخوف وعدم أداء المهام الأكاديمية، والإفراط الحركي وضعف الدافعية للعمل أو النشاط، وزيادة الوزن (السمنة) والهزال، ومشكلات السلوك الوالدي والغضب والعدوان، والتدخين والأرق، بالإضافة إلى الضغط النفسي (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٤)، (محمد الشناوي، ١٩٩٦).

وتتميز استراتيجية الضبط الذاتي عن غيرها من الاستراتيجيات بأنها تتم من قبل الفرد نفسه، ولا تحتاج إلى تكلفة مادية. فإذا اكتسب الفرد مهارات هذه الاستراتيجية، فإنه يستطيع التحكم في انفعالاته ومشاعره وأفكاره الخاصة، ومن ثم تطبيق هذه الاستراتيجية في العديد من المواقف والمشكلات التي تواجهه، فيصبح الفرد أكثر قدرة على التعامل مع الضغوطات.

ويعتبر (Skinner) أول من استخدم الضبط الذاتي في العصر الحديث، وأن الفرد عند قيامه بضبط ذاته فإنه يفهم ذاته بشكل أفضل (جمال الخطيب، ١٩٨٧). في حين يعد (Meichenbaum) أول من طور هذا الأسلوب حيث يعتبر أن التخلص من المشكلة يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية وسلبية، واستبداله بالتحدث إلى الذات بطريقة إيجابية، فقد أشارت الدراسات والبحوث العلمية إلى أنه يمكن تغيير السلوك عن طريق تغيير الحوار الداخلي وتقديم التعليمات الذاتية (سعد دبببب والسيد السمدادوني، ١٩٩٨).

وقد قام (Kanfer & Goldstein,1984) بوضع نموذج في الضبط الذاتي اشتمل على مراحل ثلاث هي:

١- مرحلة المراقبة الذاتية: Self-Monitoring Stage

تتمثل هذه المرحلة باننباه الفرد الواعي والدقيق وبشكل متعمد لسلوكاته، مع جمع المعلومات حول الأسباب التي أدت إلى هذا السلوك، وتحديد السلوك المراد تعديله، وبهذا فإن هذه المرحلة تشمل وصفاً دقيقاً لسلوك الفرد.

٢- مرحلة التقويم الذاتي: Self-Evaluation Stage

يقوم الفرد في هذه المرحلة بوضع توقعات وأهداف للسلوك الذي يجب أن يكون عليه وفقاً للمعلومات التي حصل عليها الفرد من خلال مراقبته لسلوكه (مرحلة المراقبة الذاتية)، ثم يقوم الفرد بعمل مقارنة بين سلوكه الذي قام به وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا السلوك، إضافة إلى أن الفرد في هذه المرحلة يحصل على تغذية راجعة حول سلوكه يستفيد منها في تقييم سلوكه إذا كان بحاجة إلى تعديل .

٣- مرحلة التعزيز الذاتي: Self-Reinforcement Stage

يقوم الفرد في هذه المرحلة بتعزيز ذاته والحصول على المكاسب إذا حقق الأهداف والمعايير التي وضعها لنفسه، أو يقوم بعقاب ذاته إذا لم يحقق الأهداف والمعايير التي وضعها لنفسه. وتعد هذه المرحلة ذات أهمية بالغة في عملية ضبط الذات لما تشتمل عليه من عمليات دفاعية (Kanfer & Goldstein, 1984) .

وبما أن (Skinner) يعتبر أسلوب الضبط الذاتي مستمداً من النظرية السلوكية الإجرائية، فإنه يمكن إضافة بعض الأساليب السلوكية المعرفية إلى أسلوب الضبط الذاتي لإعطاء نتائج أفضل في المستقبل، مثل الحديث الذاتي الإيجابي، وتوكيد الذات الإيجابي، وتحديد المشكلة، والتعرف على الحلول الممكنة في حل المشكلة، والتوقف والتفكير قبل القيام بالسلوك (أحمد أبوغوش، ١٩٩٦). وهناك اتفاق بين المعالجين السلوكيين على أن أسلوب الضبط الذاتي تكتسب من خلال عمليات تعلم اجتماعي وقدرة الفرد في أن يضع نفسه في شروط بيئية وبيولوجية قادرة على إحداث تغييرات مطلوبة، أو عن طريق التحكم في البيئة الاجتماعية والبيولوجية لتحويلها إلى الصورة المطلوبة، من حيث إحداث التغيير الإيجابي المطلوب (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٤).

وحتى يكون أسلوب الضبط الذاتي فعالاً وناجحاً فإنه لا بد من توافر العناصر الأساسية لمثل هذا الأسلوب، وتتمثل هذه العناصر بالآتي:

- إدراك الأحداث: والذي يتمثل في زيادة معرفة الفرد للأمور والتقليل من الإدراك المتشائم لهذه الأحداث، الأمر الذي يحدد جدوى الفرصة المتاحة لحصول الضبط الذاتي.
- تحليل الملاحظات: ويتضمن التحليل تقييم النشاطات وتحديد أسباب الأحداث التي تم ملاحظتها.

- تعريف المعالج للفرد أساليب السيطرة على ذاته، ويقوم بتدريبه على المهارات الفكرية والتحليلية والتفاعلات التعليلية بين الفرد والآخرين، إضافة إلى توفر إرادة التغيير لدى الفرد وتنمية الحافز والإرادة نحو هذا التغيير في نفسه دون مساعدة من المعالج.

ومما سبق ذكره، فإنه يمكن القول أن أسلوب الضبط الذاتي يساعد على زيادة وعي الفرد للأفكار السلبيّة التي تؤثر في أدائه والتي تقود إلى الانفعالات المزعجة والأداء غير الملائم، وزيادة فاعليته في تقييم المواقف والوقوف على الأسباب الحقيقية للأحداث. كما أنه يساعد على اشتقاق مجموعة من الجمل الذاتية والتي تعد بمثابة تعليمات يوظفها الفرد من أجل إعادة بنائه المعرفي، وبالتالي يمتلك الفرد القدرة على الاستئثار الذاتية والتفرقة بين النشاط الذاتي المصدر والخارجي المصدر، وممارسة التغذية الراجعة وتوجيه السلوك (وصفي عصفور، ١٩٩٤) و(مجدي حبيب، ١٩٩٦).

وفيما يتعلق بفاعلية الضبط الذاتي في خفض الضغط النفسي، فقد قام (Carnahan, 1981) بدراسة هدفت إلى التعرف على الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من (٤١) طالباً وطالبة جامعياً. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن هؤلاء الطلبة لجأوا إلى ممارسة التمارين الرياضية وتمارين الاسترخاء العضلي وتدريبات الضبط الذاتي واستخدام الخيال مع المواقف الضاغطة. كما قام (Sipes, Rardin & Fitzgerald, 1985) بدراسة هدفت إلى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط التي كان يعاني منها الطلبة أثناء مرحلة الطفولة. وأشارت النتائج إلى أن الإناث استخدمن استراتيجيات الهروب والضبط الذاتي في حين استخدم الذكور استراتيجيات الاسترخاء بشكل رئيسي. وفي دراسة قام بها (Lazarus & Folkman, 1988) هدفت إلى التعرف على استراتيجيات التوافق مع الظروف الضاغطة على عينة من الراشدين في المجتمع الأمريكي. وكانت الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الراشدين هي: البحث عن الدعم الاجتماعي، والتحول، والضبط الذاتي، والهروب، والتخطيط لحل المشكلات، والتقييم الإيجابي، والمواجهة، وتحمل المسؤولية.

كما قام (Ainslie, 1996) بدراسة هدفت إلى تخفيف الضغوط بوساطة أسلوب الضبط الذاتي وتألفت عينة الدراسة من (٦١) طالباً مع آبائهم، حيث تم فحص أربعة متغيرات (حاسة التحكم، وفهم المساندة الاجتماعية، ودافعية الإنجاز، والخبرة المرضية). وقد كشفت الدراسة أن الطلبة وآباءهم قد حصلوا على أقل معدل للضغط النفسي باستخدام أسلوب الضبط الذاتي.

وقام (Henley, 1996) بدراسة حول تعليم الأطفال والشباب أسلوب الضبط الذاتي، حيث هدفت الدراسة إلى تعليمهم مهارات الضبط الذاتي والتحكم في الضغوطات وإيجاد حلول لمشكلات اجتماعية، وإعطاء تفاصيل تعليم مهارات الضبط الذاتي، وتأكيد أهمية الخبرة العملية. وقد أشارت النتائج إلى اكتساب الأطفال والشباب مهارات الضبط الذاتي، واستخدام هذه المهارات وفعاليتها في التحكم في الضغوطات وإيجاد حلول للمشكلات الاجتماعية.

وقام (Henley, 1997) بدراسة أخرى هدفت إلى تعليم الطلبة التقليل من الضغوط داخل الغرف الصفية، والتغلب على الاحباطات عن طريق تقديم استراتيجيات قوية يتم تعليمها للطلبة، ثم استخدام هذه التقنيات وفق منهج منظم ومناقشة كيفية تعليم الطلبة الضبط الذاتي مع الاسترخاء ومساندتهم في إتمام البرنامج. وقد أكدت النتائج فاعلية هذا البرنامج في التقليل من المشكلات المتصلة بالسلوك الصفّي.

وقد قام (Oleary & Dubey, 1979) بمراجعة الدراسات التي لها علاقة بالضبط الذاتي المتعلق بتعديل السلوك. وقد أشارت نتائج المراجعة أن عدداً كبيراً من الدراسات قد بينت أن أسلوب الضبط الذاتي لا يقل فاعلية عن إجراءات تعديل السلوك الأخرى.

ومن خلال مراجعة الدراسات حول متغير الضبط الذاتي والضغط النفسي، أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الضبط الذاتي ساعد على خفض مستوى الضغط النفسي وأهم هذه الدراسات هي: (Henley, 1997; Henley, 1996; Anslie, 1996). في حين أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الضبط الذاتي كان أحد الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الطلبة لخفض مستوى الضغط النفسي وأهم هذه الدراسات هي: (Sipes, et. : 1981; Carnahan, 1981; Lazarus & Folkman, 1988; al., 1985).

هذا وتجدر الإشارة إلى أن الدراسات ذات العلاقة المباشرة بمتغيري الضغط النفسي والضبط الذاتي كانت قليلة جداً، ولم يجد الباحثان - في حدود علمهما - دراسات ذات علاقة مباشرة بمتغيري الضغط النفسي والضبط الذاتي، الأمر الذي أدى بهما إلى الاستعانة بالدراسات ذات العلاقة غير المباشرة بمتغيرات الدراسة.

هذا ونتيجة لقلّة الدراسات في هذا المجال، فقد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

إن ازدياد الضغوط الحياتية اليومية وتأثيرها المباشر في الفرد من حيث صعوبة التفكير بشكل عقلائي، والحساسية الزائدة، والابتعاد عن العلاقات الاجتماعية، يؤثر في التفاعل بين الطلبة والمعلمين والمرشدين والأهل من ناحية، ويؤثر في العملية التربوية داخل غرفة الصف من ناحية أخرى. حيث أن ٨٠% من الأمراض مثل القرحات وارتفاع ضغط الدم وآلام المفاصل والاكنتاب والقلق المرضي والبرانويا لها علاقة بالضغط النفسي - كما ذكر سابقاً - الذي يحتل حيزاً كبيراً من المشكلات النفسية، وكان لا بد من إيجاد وسائل وأساليب يمكن من خلالها خفض مستويات الضغط النفسي لدى الأفراد لإعادة الحماس للفرد والنشاط إلى حياتهم، والقدرة على التفكير بشكل منطقي وواضح، وإفادة المجتمع بشكل عام.

ومن أجل ذلك، فقد سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. وبالتحديد فإن هذه الدراسة حاولت الإجابة عن السؤالين الآتيين:

(١) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في مستوى الضغط النفسي ومجالاته بين الطلاب الذين تلقوا برنامج التدريب على الضبط الذاتي (المجموعة التجريبية) والطلاب الذين لم يتلقوا برنامج التدريب على الضبط الذاتي (المجموعة الضابطة)؟

(٢) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في مستوى الضغط النفسي ومجالاته ما بين الاختبار المباشر والاختبار المؤجل (الاحتفاظ) لدى الطلاب الذين تلقوا برنامج التدريب على الضبط الذاتي (المجموعة التجريبية)؟

أهمية الدراسة

تحدد أهمية الدراسة الحالية في أنها:

(١) تستهدف مرحلة مهمة من مراحل النمو للإنسان والتي تتمثل في مرحلة المراهقة، حيث أن أفراد الدراسة هم من طلبة الصف العاشر. إضافة إلى أهمية مرحلة المراهقة على الأفراد أنفسهم وعلى المجتمع في غياب ضبطهم لذواتهم، وبالتالي هناك حاجة

إلى مساعدتهم على خفض الضغوط المرافقة لمشكلات مرحلة المراهقة والتي تشكل ضغوطاً نفسية، وفسيولوجية، ومعرفية، مما يقودهم إلى التكيف مع المواقف الضاغطة ومواجهتها.

(٢) تعمل على تدريب الطلاب على مهارة استخدام أسلوب الضبط الذاتي في خفض الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية وخاصة الضغوط في مرحلة المراهقة، والتي تسبب للفرد الكثير من المشكلات المختلفة مثل النسيان وعدم التركيز والخوف من الامتحانات والصداع التوترى والضيق من نقد الزملاء وغيرها من المشكلات. وعليه، فإن استخدام هذا الأسلوب - إذا ما ثبت فعاليته - سيخفف من هذه المشكلات.

(٣) تساعد هذه الدراسة على إكساب المشاركين مهارات الضبط الذاتي وأساليبه للتحكم في انفعالات وسلوكيات أخرى غير محببة في مختلف جوانب الحياة التي ترتبط بالضغط النفسي، وصولاً إلى التركيز والراحة وعدم النسيان.

(٤) تساعد هذه الدراسة المرشدين في المدارس على استخدام استراتيجية الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يعانون من مشكلات الضغوط النفسية.

(٥) قلة الدراسات المتعلقة بمعالجة الضغط النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية في الأردن، فلم تتناول أية دراسة أسلوب الضبط الذاتي بوصفه أسلوباً علاجياً في خفض الضغط النفسي - في حدود علم الباحثين - وبالتالي فإن هذه الدراسة صممت للكشف عن فاعلية برنامج علاجي قائم على استخدام استراتيجية الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية (الصف العاشر) والذين تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٦) سنة.

التعريفات الإجرائية

لأغراض الدراسة الحالية فإن المصطلحات الواردة فيها تحمل المعاني الآتية:
 - **الضغط النفسي:** حالة من الشدة النفسية تحدث نتيجة مثيرات أو مواقف داخلية أو خارجية تؤثر في المصادر التكيفية للفرد، الأمر الذي يؤدي إلى حصول مشكلات

ترهقه. ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغط النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

- الضبط الذاتي: أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم في سلوكياته عن طريق المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة. وقد تم التدريب على هذه المهارات من خلال برنامج إرشاد جمعي يتناسب مع هذه الغاية.

محددات الدراسة

- تتحدد هذه الدراسة بعدد من المحددات والتي تتمثل في:
 - الفئة العمرية والجنس: تقتصر الدراسة على الذكور فقط من طلبة الصف العاشر بعمر (١٥ - ١٦) سنة.
 - صغر حجم العينة: وذلك لأن جلسات الإرشاد الجمعي تعتمد على عينات صغيرة، وصعوبة تطبيقها على أعداد كبيرة والذي سيؤثر على تعميم النتائج (الصدق الخارجي).
 - أدوات الدراسة: فالأدوات الرئيسية المستخدمة في هذه الدراسة هي مقياس الضغط النفسي وبرنامج الضبط الذاتي وكلاهما غير مقنن محلياً.
 - قياس الاحتفاظ: طبق مقياس الاحتفاظ على المجموعة التجريبية فقط.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الصف العاشر في مدرسة الرصيفة الثانوية الشاملة في محافظة الزرقاء/الأردن، حيث بلغ عددهم (١٤٥) طالباً موزعين على أربع شعب، فيما تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٦) سنة. طبق "مقياس الضغط النفسي" على كافة أفراد مجتمع الدراسة حيث تراوحت درجاتهم بين (٤١) في أدناها و(١٠٩) في أعلاها. وقد تم اختيار أعلى (٣٠) طالباً من بين الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الضغط النفسي، والذين تراوحت علاماتهم ما بين (٨٢-١٠٩) فشكّلوا عينة الدراسة، علماً بأن درجات المقياس تتراوح ما بين (٤١) كحد أدنى و(١٢٣) كحد أعلى. وقد تم توزيع أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية البسيطة، إذ أعطي أفراد العينة وبشكل

عشوائي الأرقام (٢٠١)، ثم اعتبر الأفراد الذين أعطوا الرقم (١) المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها التدريب على أسلوب الضبط الذاتي، واعتبر الأفراد الذين أعطوا الرقم (٢) المجموعة الضابطة التي لم يتلق أفرادها أي نوع من أنواع المعالجة، وبلغ عدد أفراد كل مجموعة (١٥) طالباً يعانون من ضغط نفسي مرتفع كما أشارت درجاتهم على مقياس الضغط النفسي. فبعد حساب الدلالة الإحصائية للفرد بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار القبلي لمقياس الضغط النفسي باستخدام اختبار (ت) والذي أشارت نتائجه إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين حيث كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٩١.٠) وللمجموعة الضابطة (٨٩.٦) وبلغت قيمة (ت) (-٤٧٧.٠) لدرجات حرية (٢٨).

أدوات الدراسة

اشتملت أدوات الدراسة على ما يلي:

أولاً : مقياس الضغط النفسي

قام الباحثان بتصميم مقياس الضغط النفسي واستخدامه بهدف التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الصف العاشر. تكون المقياس في صورته النهائية من (٤١) فقرة تمثل ثلاثة أبعاد وهي: البعد الفسيولوجي ويشمل أعراضاً فسيولوجية للضغط النفسي مثل: ألم الرأس وشد الأعصاب وتصيب العرق (١٢ فقرة)، والبعد المعرفي، ويشتمل على أعراض معرفية مثل: النسيان والتشتت والتردد في اتخاذ القرار (٩ فقرات)، والبعد النفسي، ويشتمل على أعراض نفسية مثل: الخوف والضييق والانزعاج (٢٠ 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، بينما تمثل الدرجة (٢) درجة متوسطة من الضغط النفسي، أما الدرجة (١) فتتمثل درجة منخفضة من الضغط النفسي. وبهذا تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٤١-١٢٣)، فكلما اقتربت استجابة الطالب من الدرجة (١٢٣) فهذا يعني أنه يعاني من ضغط نفسي بدرجة عالية، أما إذا اقترب من الدرجة (٤١) فهو لا يعاني من الضغط النفسي (غياب الضغط النفسي).

صدق وثبات المقياس

استخرج الباحثان صدق المقياس بعرضه على لجنة مكونة من (١٧) مدرساً من أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية وكلية التربية في

جامعة اليرموك. وتم إلغاء الفقرات التي رفضت من قبل اثنين من المحكمين أو أكثر. ولاعتبار هذا المقياس مناسباً لأفراد عينة الدراسة فقد قام الباحثان باستخراج ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار على عينة عددها (٣٢) طالباً من طلبة الصف العاشر في مدرسة أخرى غير المدرسة التي اختيرت منها عينة الدراسة. حيث كانت قيمة معامل الثبات للمجال الأول (البعد الفسيولوجي) (٠,٨٦)، وللمجال الثاني (البعد المعرفي) (٠,٩٣) وللمجال الثالث (البعد النفسي) (٠,٩١) وكانت قيمة معامل الثبات الكلي (٠,٩٥).

كما تم احتساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار القبلي على نفس عينة الثبات وعددها (٣٢) طالباً، باستخدام معادلة كرونباخ الفا وكانت قيمة معامل الثبات للمجال الأول (البعد الفسيولوجي) (٠,٧١)، وللمجال الثاني (البعد المعرفي) (٠,٧٨) وللمجال الثالث (البعد النفسي) (٠,٧٧)، وكانت قيمة معامل الثبات الكلي تساوي (٠,٨٨)، وكان الثبات مقبولاً لأغراض الدراسة. ويمثل الجدول (١) معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي.

جدول (١)

معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي

الامتياز الداخلي كرونباخ - الفا	الثبات (معامل ارتباط بيرسون)	البعد
٠,٧١	٠,٨٦	الفسيولوجي
٠,٧٨	٠,٩٣	المعرفي
٠,٧٧	٠,٩١	النفسي
٠,٨٨	٠,٩٥	الأداة

ثانياً : برنامج الإرشاد الجمعي باستخدام أسلوب الضبط الذاتي

قام الباحثان باستخدام البرنامج المستخدم من قبل أحمد أبو غوش (١٩٩٦) على عينة من طلبة المرحلة الأساسية المتوسطة (١١ - ١٢) وذلك بعد تعديله بما يتناسب مع موضوع الدراسة الحالية من حيث الأهداف والأمثلة والفئة العمرية، بالإضافة إلى

الاستفادة من برنامج رمزي هارون (١٩٩٢) في البرنامج الحالي، كما تم استخدام نموذج (Kanfer) في الضبط الذاتي وأساليب سلوكية معرفية. وقد اشتمل البرنامج على المهارات التالية:

- أ- المراقبة الذاتية.
- ب- التقييم الذاتي.
- ج- التعزيز الذاتي.
- د - التوقف والتفكير.
- هـ- تحديد المشكلة والتعرف على حلولها الممكنة.
- و- الحديث الذاتي الإيجابي.
- ز- توكيد الذات الإيجابي.

ويتكون البرنامج من ثمان جلسات إرشادية كل جلسة مدتها (٩٠) دقيقة، وتم الالتقاء مع أعضاء المجموعة التجريبية لإيضاح الهدف العام من البرنامج وهو تعليمهم مهارات تساعدهم على ضبط أنفسهم من أجل خفض مستوى الضغط النفسي الذي يعانون منه، وفي الجلسة الأخيرة تم تطبيق اختبار مباشر للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبعد أسبوعين من تطبيق الاختبار المباشر طبق المقياس مرة أخرى على المجموعة التجريبية، لمعرفة أثر فاعلية البرنامج التدريبي إن كان له أثر (قياس الاحتفاظ). وفيما يلي وصفا مختصرا للجلسات:

الجلسة الأولى: كانت هذه الجلسة عبارة عن بناء علاقات جيدة ما بين الباحث وأعضاء المجموعة التجريبية والتعريف بالبرنامج والهدف العام منه، وتبنيه الطلبة إلى ضرورة الالتزام بالمواعيد ومناقشتهم في المواقف التي تسبب الضغط النفسي لديهم، ومن ثم إعطاءهم واجباً منزلياً هدف إلى تدريبهم على كيفية ملاحظة وتسجيل المواقف التي تسبب لهم الضغط النفسي من قبل الآخرين.

الجلسة الثانية: مراجعة الطلبة في الإجراءات والمهارات التي تعلموها مسبقاً ومناقشتهم في الواجب المنزلي وتقديم التغذية الراجعة المناسبة لهم. ويتم هذا الإجراء في بداية كل جلسة من الجلسات. ومن ثم قام الباحثان بشرح أسلوب الضبط الذاتي ومهاراته بشكل مبسط وواضح من خلال إعطاء الطلبة مثلاً واقعياً ومناقشته معهم، ثم

شرح لمهارة المراقبة الذاتية بشكل مفصل مع إعطاء أمثلة عليها. وفي نهاية الجلسة أعطي الطلاب واجباً منزلياً هدف إلى تدريبهم على مهارة المراقبة الذاتية. (وكما ذكر سابقاً يعطى الطلبة واجباً منزلياً لكل مهارة في كل جلسة).

الجلسة الثالثة: نوقش في بداية هذه الجلسة الواجب المنزلي السابق وقدمت التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الطلاب للواجب المنزلي. ومن ثم قام الباحثان بشرح مفصل لمهارة تقييم الذات ومهارة تعزيز الذات مع المناقشة وعرض الأمثلة، ومن ثم التركيز على وضع الأهداف الإيجابية وكيفية تحقيقها. وفي نهاية الجلسة أعطى الطلاب واجباً منزلياً هدف إلى تدريبهم على وضع الأهداف الإيجابية وكيفية تحقيقها وأسلوب التعزيز الذاتي المتبع في حالة تحقيق الأهداف.

الجلسة الرابعة: بدأت الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الطلاب للواجب المنزلي. ومن ثم قام الباحثان بتدريب الطلاب على مهارة التوقف والتفكير قبل حدوث الضغط النفسي لديهم. وفي نهاية الجلسة أعطى الطلاب واجباً منزلياً هدف إلى تدريبهم على مهارة التوقف والتفكير قبل حدوث الضغط النفسي.

الجلسة الخامسة: بدأت الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الطلاب للواجب المنزلي. ومن ثم قام الباحثان بتوزيع نشرة حول الحديث الذاتي ومناقشتها مع الطلاب، وتدريبهم على مهارة الحديث الذاتي الإيجابي ومقارنتها مع الحديث الذاتي السلبي، وأثره في حدوث الضغط النفسي وذلك عن طريق الشرح التعليمي والأمثلة الموضحة والمناقشة. وفي نهاية الجلسة أعطى الطلاب واجباً منزلياً هدف إلى تدريبهم على مهارة الحديث الذاتي الإيجابي.

الجلسة السادسة: مناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الطلاب للواجب المنزلي. ومن ثم قام الباحثان بتدريب الطلاب على مهارة تحديد المشكلة ووضع البدائل الممكنة في حلها واختيار البديل الأفضل. وفي نهاية الجلسة أعطى الطلاب واجباً منزلياً هدف إلى تدريبهم على مهارة تحديد المشكلة التي تسبب الضغط النفسي ووضع البدائل الممكنة في حلها.

الجلسة السابعة: اشتملت الجلسة في بدايتها على مناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الطلاب للواجب المنزلي. ومن ثم قام الباحثان بتدريب الطلاب على مهارات توكيد الذات الإيجابي. وفي نهاية الجلسة أعطى الطلاب واجباً منزلياً هدف إلى تدريبهم على مهارة توكيد الذات الإيجابي.

الجلسة الثامنة: مناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الطلاب للواجب المنزلي. ومن ثم تمت مراجعة الإجراءات والمهارات التي قدمت حول الضبط الذاتي والتعرف على انطباعاتهم وملاحظاتهم، والصعوبات التي تم مواجهتها والتركيز على تعميم ما تعلموه في المواقف الحياتية. حيث عدت هذه الجلسة جلسة ختامية للبرنامج التدريبي، وبعد ذلك قام الباحثان بشكر الطلاب على تعاونهم الذي بذلوه خلال تطبيق البرنامج، ومن ثم تم تطبيق مقياس الضغط النفسي مرة أخرى على الطلبة في المجموعتين التجريبية والضابطة وأعيد تطبيقه على المجموعة التجريبية مرة أخرى بعد أسبوعين، لمعرفة ثبات فاعلية البرنامج التدريبي في الاحتفاظ بالمهارات التي درب عليها الطلبة بعد الأسبوعين (قياس الاحتفاظ).

التصميم التجريبي للدراسة والتحليل الإحصائي

تعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية الحقيقية، فقد هدفت إلى فحص أثر المتغير المستقل (أسلوب الضبط الذاتي) على المتغير التابع (الضغط النفسي). ويمكن تمثيل الدراسة بالتصميم التالي:

الاختبار والمعالجة المجموعة	الاختبار القبلي	المعالجة (التدريب)	الاختبار البعدي	الاختبار المؤجل (الاحتفاظ)
الضابطة ١٥ طالباً	مستوى الضغط النفسي	لم يتلقوا تدريباً على البرنامج	مستوى الضغط النفسي ٢٠٠١/١٢/١١	لا يوجد
التجريبية ١٥ طالباً	مستوى الضغط النفسي	تلقوا تدريباً على البرنامج لمدة (٨) أسابيع ٢٠٠١/١٠/٢٣ - ٢٠٠١/١٢/١١	مستوى الضغط النفسي ٢٠٠١/١٢/١١	مستوى الضغط النفسي ٢٠٠١/١٢/٢٦

شكل (١) التصميم التجريبي للدراسة

أما بخصوص التحليل الإحصائي فقد قام الباحثان باستخدام الأسلوب الإحصائي (ت) (T-Test) على الاختبار المباشر حسب متغير الدراسة الطريقة (الضابطة والتجريبية) وكذلك استخدام تحليل التباين الأحادي المتعدد (MANOVA) على مجالات الدراسة للاختبار البعدي حسب مجموعة الدراسة (الضابطة والتجريبية) واختبار (ت) على اختبار الاحتفاظ. خاصة وأنه لم يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار التكافؤ على الاختبار القبلي للأداة أو مجالاتها.

النتائج ومناقشتها

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج علاجي قائم على استخدام استراتيجيات الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية (الصف العاشر) والذين تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٦) سنة.

أولاً : النتائج التي تتعلق بالسؤال الأول

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في مستوى الضغط النفسي ومجالاته بين الطلاب الذين تلقوا برنامج التدريب على الضبط الذاتي (المجموعة التجريبية) والطلاب الذين لم يتلقوا برنامج التدريب على الضبط الذاتي (المجموعة الضابطة) ؟

للإجابة عن السؤال الأول قام الباحثان بتجزئة السؤال إلى بندين نظراً لاحتوائه ضمناً على نوعين من التحاليل الإحصائية وذلك كما يلي:

أ- على مستوى الأداة

استخدم الباحثان اختبار (ت) لعينتين مستقلتين على الاختبار المباشر للأداة حسب متغير الدراسة المجموعة (الضابطة والتجريبية) كما هو موضح بالجدول (٢).

يتبين من الجدول وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ على الاختبار المباشر على الأداة يعزى لمتغير المجموعة (الضابطة والتجريبية) ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغ متوسطها الحسابي (٥٣,٨) مقارنة

جدول (٢)

اختبار (ت) لمجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية) على الاختبار المباشر للأداة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
الضابطة	١٥	٨٦,٥٣	١٣,٦٨	٨,١٧١	٢١,٤١٢	*,٠٠٥
التجريبية	١٥	٥٣,٨٠	٧,٣٢			

• يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$)

بالمجموعة الضابطة التي بلغ متوسطها الحسابي (٨٦,٥٣)، بفارق بين المتوسطين الحسابيين قدره (٣٢,٧٣). أي أن المجموعة الضابطة تعاني من ضغط نفسي مرتفع أكثر من المجموعة التجريبية.

ب- على مستوى مجالات الأداة

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان باحتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الاختبار المباشر حسب متغير الدراسة الطريقة (الضابطة والتجريبية) كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الضغط النفسي لكل من مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية)

المجال	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الفسيولوجي	الضابطة	٢٤,٠٠	٥,١٠
	التجريبية	١٥,٠٠	٢,٦٢
البعد المعرفي	الضابطة	٢٠,٠٧	٣,٩٢
	التجريبية	١١,٦٠	٢,٤١
البعد النفسي	الضابطة	٤٢,٤٧	٦,٢١
	التجريبية	٢٧,٢٠	٣,٣٦

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للاختبار المباشر على مجالات الدراسة بين طلبة المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وللتحقق من دلالة هذه الفروق إحصائياً قام الباحثان بإجراء تحليل التباين الأحادي المتعدد (MANOVA)، ويبين الجدول (٤) نتائج هذا التحليل.

جدول (٤)

تحليل التباين الأحادي المتعدد (MANOVA) لمجالات اختبار مستوى الضغط النفسي المباشر لمجموعي الدراسة (الضابطة والتجريبية)

الأثر	الاختبار	قيمة الاختبار	قيمة ف المحسوبة	درجة الحرية للفرضية	الخطأ في درجة الحرية	احتمالية الخطأ	الدلالة العملية
الطريقة	Hotellings Trace	٢,٧٢٤	٢٣,٦٠٤	٣	٢٦	٠,٠٠٠	٠,٧٣١

يتبين من الجدول السابق وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0,05)$ على مجالات اختبار مستوى الضغط النفسي المباشر بين متوسطي المجموعتين (الضابطة والتجريبية) حسب اختبار (Hotellings Trace)، نظراً لأن قيمة اختبار (Hotellings Trace) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الحرجة عند درجة حرية واحدة (٢٦)، حيث بلغت قيمة الاختبار (٢,٧٢٤). وبهدف الكشف عند أي من المجالات ثبت وجود أثر ذي دلالة إحصائية قام الباحثان باستخدام تحليل التباين الأحادي على كل من مجالات الدراسة وذلك كما هو مبين في الجدول (٥).

وقد أشارت النتائج التي تم التوصل إليها فيما يتعلق بالسؤال الأول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في مستوى الضغط النفسي للاختبار المباشر على مستوى الأداة ومجالاتها (البعد الفسيولوجي والبعد المعرفي والبعد النفسي)، بين الطلاب الذين تلقوا برنامج التدريب على الضبط الذاتي (المجموعة التجريبية) والطلاب الذين لم يتلقوا برنامج التدريب على الضبط الذاتي (المجموعة الضابطة)

جدول (٥)
تحليل التباين الأحادي على مجالات الدراسة

الدالة العملية	الدالة الإحصائية	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المتغير التابع	مصدر التباين
٠,٥٦٩	*٠,٠٠٠	٣٦,٩٧٨	٦٠٧,٥٠٠	١	٦٠٧,٥٠٠	البعد الفسولوجي المباشر	الطريقة
٠,٦٤٥	*٠,٠٠٠	٥٠,٧٦٦	٥٣٧,٦٣٣	١	٥٣٧,٦٣٣	البعد المعرفي المباشر	
٠,٧١٥	*٠,٠٠٠	٧٠,١٠٨	١٧٤٨,٠٣٣	١	١٧٤٨,٠٣٣	البعد النفسي المباشر	

* يوجد فرق ذو دلالة

ولصالح المجموعة التجريبية. كذلك أشارت نتائج اختبار التكافؤ على الاختبار القبلي على مستوى الأداة ومجالاتها باستخدام اختبار (ت) إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) على الاختبار القبلي للأداة يعزى لمتغير الدراسة الطريقة (الضابطة والتجريبية). كذلك أشارت نتائج استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة على الاختبار المباشر للأداة إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) يعزى لمتغير الدراسة الطريقة (الضابطة والتجريبية) ولصالح المجموعة التجريبية حيث كان متوسطها الحسابي أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة.

كما أشارت نتائج تحليل التباين الأحادي المتعدد للاختبار المباشر على مجالات الدراسة إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) يعزى لمتغير الدراسة الطريقة (الضابطة والتجريبية)، وذلك لأن قيمة اختبار (Hotellings Trace) كانت أكبر من قيمتها الحرجة، وبالتالي أشارت نتائج تحليل التباين الأحادي على كل من مجالات الدراسة إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) على الاختبار المباشر عند كل من البعد الفسولوجي والبعد المعرفي والبعد

النفسي ولصالح المجموعة التجريبية، حيث كان المتوسط الحسابي لكل بعد عند المجموعة التجريبية أقل من المتوسط الحسابي عند المجموعة الضابطة، أي أن المجموعة الضابطة تعاني من ضغط نفسي مرتفع أكثر من المجموعة التجريبية. ومما سبق ذكره يتبين أن أفراد المجموعة التجريبية قد أظهروا تحسناً في خفض مستوى الضغط النفسي للاختبار المباشر، ويرجع ذلك إلى كون الأسلوب المستخدم قد وظف واستخدم من خلال برنامج إرشاد جمعي الأمر الذي سمح للأفراد (المجموعة التجريبية) بالتفاعل والحوار وتبادل الخبرات والتعزيز فيما بينهم.

كذلك يمكن عزو التحسن في خفض مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية إلى كونهم تأثروا بالبرنامج نفسه من حيث التدريبات والواجبات المنزلية التي نفذت من قبل أفراد المجموعة التجريبية، إضافة إلى أن البرنامج هدف إلى إكساب المجموعة التجريبية مهارات تساعدهم على خفض الضغوط النفسية. وهذه المهارات تمثلت في المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي والتوقف والتفكير قبل القيام بالسلوك وتحديد المشكلة والتعرف على الحلول الممكنة في حلها، والحديث الذاتي الإيجابي وتوكيد الذات الإيجابي. وبالتالي الوصول إلى فرد ذي قدرة عالية من الضبط الذاتي وبالتالي التقليل من مستوى الضغط النفسي لديه، ونقل ذلك إلى مواقف الحياة المختلفة وزيادة قدرتهم على التعامل مع مسببات ومصادر الضغط النفسي. إضافة إلى أنه يمكن عزو التحسن إلى طبيعة التصميم الإحصائي المستخدم والتوزيع العشوائي لأفراد المجموعتين. وقد أشارت العديد من الدراسات أن أسلوب الضبط الذاتي أحد الأساليب الفعالة المستخدمة في خفض الضغط النفسي، حيث اتفقت هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات: (Carnahan, 1981; Sipes et al., 1985; Lazarus & Folkman, 1988; Anslie, 1996; Henley, 1996; Henley, 1997) التي أشارت نتائجها إلى أن الضبط الذاتي كان أحد الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الطلبة لخفض مستوى الضغط النفسي وأن الضبط الذاتي كان له أثر واضح في خفض مستوى الضغط النفسي.

ثانياً : النتائج التي تتعلق بالسؤال الثاني

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في مستوى الضغط النفسي ومجالاته ما بين الاختبار المباشر والاختبار المؤجل (الاحتفاظ) لدى الطلبة الذين تلقوا برنامج التدريب على الضبط الذاتي (المجموعة التجريبية)؟

للإجابة عن السؤال الثاني قام الباحثان باحتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغط النفسي ومجالاته ، ثم استخدم اختبار (ت) للعينات المترابطة وذلك كما هو مبين في الجدول (٦) .

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين المباشر والمؤجل (الاحتفاظ) ومجالتهما الثلاثة واختبار (ت) للعينات المترابطة

البعد	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
القيسولوجي	مباشر	١٥,٠٠	٢,٦٢	٠,٨٩٩	١٤	٠,٣٨٤
	مؤجل (احتفاظ)	١٤,٤٠	٢,٠٣			
المعرفي	مباشر	١١,٦٠	٢,٤١	٠,٩٠٦-	١٤	٠,٣٨٠
	مؤجل (احتفاظ)	١٢,٠٧	٢,٧١			
النفسي	مباشر	٢٧,٢٠	٣,٣٦	٢,٤١١	١٤	*٠,٠٣٠
	مؤجل (احتفاظ)	٢٥,٧٣	٤,٧١			
الأداة	مباشر	٥٣,٨٠	٧,٣٢	١,٢٧٧	١٤	٠,٢٢٢
	مؤجل (احتفاظ)	٥٢,٢٠	٨,٤٦			

* يوجد فرق ذو دلالة

ينبني من الجدول السابق وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ فيما يخص المجال الثالث (البعد النفسي) ولصالح الاختبار المؤجل (الاحتفاظ) لما بعد التدريب ، حيث بلغ متوسطه الحسابي (٢٥,٧٣) مقارنة بالاختبار المباشر حيث بلغ متوسطه الحسابي (٢٧,٢٠) في حين أنه لم يثبت وجود فرق ذي دلالة إحصائية على بقية المجالات (البعد المعرفي والبعد القيسولوجي) وأداة الدراسة.

ويفسر الباحثان هذا التحسن في المجال الأول (البعد النفسي) إلى استفادة الطلبة من البرنامج الإرشادي وتعلمهم مهارة الضبط الذاتي، حيث ساهمت هذه المهارة في محافظة الطلبة على مستوى منخفض من الضغط النفسي على البعد المعرفي والقيسولوجي وزيادة التحسن في البعد النفسي، حيث انخفض فيه مستوى الضغط النفسي عن الاختبار المباشر . ولم يجد الباحثان - في حدود علمهما - دراسات عربية أو أجنبية تناولت الاختبار المؤجل

- (الاحتفاظ) مع متغيري الدراسة الضبط الذاتي والضغط النفسي . وبناء على ما تقدم ومن خلال هذه النتائج ومناقشتها يوصي الباحثان بما يلي:
- ١- القيام بدراسات تشتمل على متغيري الضبط الذاتي والضغط النفسي مع متغيرات أخرى مثل الجنس والفئة العمرية والمرحلة الدراسية.
 - ٢- مقارنة أسلوب الضبط الذاتي مع أساليب أخرى في خفض الضغوط النفسية.
 - ٣- القيام بدراسات يشمل مجتمع الدراسة فيها الطلبة ذوي الضغط النفسي المنخفض والمتوسط والعالي دون الاقتصار على ذوي الضغط النفسي العالي.
 - ٤- تطبيق أسلوب الضبط الذاتي مع مشكلات نفسية أخرى مثل الصراعات الاجتماعية والخوف والتقاعس عن الأداء الأكاديمي والإفراط الحركي ومشكلات السلوك الوالدي والغضب والأرق.
 - ٥- تدريب المرشدين في المدارس على أسلوب الضبط الذاتي من أجل استخدامه مع الطلبة لتخفيف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في حياته اليومية .

المراجع

المراجع العربية

- أحمد رمضان محمد أبو غوش، (١٩٩٦)، فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- أحمد عبد الحليم عربيات، (١٩٩٤)، مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- جمال الخطيب، (١٩٨٧)، تعديل السلوك : القوانين والإجراءات الطبعة الأولى. عمان، المطابع التعاونية.
- رمزي فتحي هارون، (١٩٩٢)، فاعلية ثلاثة برامج في التدريب على ضبط الذات في خفض الاكتئاب لدى عينة جامعية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- سعد بن عبد الله إبراهيم دببس، السيد إبراهيم السامدونى، (أبريل ١٩٩٨)، فاعلية التدريب على الضبط الذاتي في علاج اضطراب عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، مجلة علم النفس، (٤٦)، ٨٨، ١٢٠.
- عبد الستار إبراهيم، (١٩٩٤)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادين تطبيقه الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
- كيت كينان، (١٩٩٩)، السيطرة على الضغوط النفسية، (ترجمة: مركز التعريب والترجمة)، بيروت، الدار العربية للعلوم.
- مجدي عبد الكريم حبيب، (أكتوبر، ١٩٩٦)، التحكم الذاتي والسمات الإبتكارية المصاحبة للتفكير متعدد الأبعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية، مجلة علم النفس، (٤٠)، ٧٩ - ٥٠.
- محمد محروس الشناوي، (١٩٩٦)، العملية الإرشادية والعلاجية الطبعة الأولى، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- وصفي عصفور، (١٩٩٤)، المنحى العقلاني في التوجيه والإرشاد (GC:31)، عمان، معهد التربية، دائرة التربية والتعليم، الأونروا /اليونسكو.

المراجع الأجنبية

- Anslie , Ricardo . C . (1996) . Mediators of adolescents stres in a college preparatory environment. Adolescence, 31 (124). 913 – 924.
- Brannon, A. (1992), Health Psychology (2nd ed). California: Woodworth Publishing Company.
- Carnahan, Robert. E. (1981), An academic approach to stress management for college students in a conventional classroom setting. Research Report (143). Pennsylvania.

- Chakrapani, C. (1995), Un employment stress, a study of educated un-employed. New Delhi: Vikas Publishing House PVT LTD.
- Feldman, R. (1989), Adjustment : applying psychology in complex world. New York: McGRAW – hill.
- Henley, Marten. (1996), Teaching self-control to young children. Reaching Today's Youth: The Community Circle of Caring Journal, 1 (1), 13 – 16.
- Henley, Marten. (1997). Teaching students to overcome frustration. Reaching Today's Youth: The Community Circle of Caring Journal, 1 (2) 23 –26.
- Kanfer, F . H ., & Goldstein, A. P. (1984), Helping people change: a text book of methods. Inc: Pergramon Press.
- Lazarus, R., & Launier, R. (1978), Stress-related transaction between person and environment. In: L. A. Pervin & M. Lewis (EDS). Perspective in International Psychology, New York: Plenum.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1988), Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology, 54 (3), 466 – 475.
- Lovallo, R. (1997), Stress & Health: psychological interactions. United Kingdom , London : SAGE Publication Ltd.
- O'leary, S. C. , & Dubey, D. R. (1979). Applications of self-control procedures by children a review. Journal of Applied Behavior Analysis, 12, 449 – 465.
- Schafer, Walt. (1992), Stress management for wellness (2nd ed). New York : Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Schwebel, Andrew. I. , & Barocas, Harvey. A., & Reichman, Walter. (1990), Personal adjustment and growth: A life Approach. Milton: WMC Brown Publishers.

- Sipes, G., & Rardin, M., & Fitzgerald, B. (1985), Adolescent recall of childhood fear and coping strategies. Psychological Reports, (1), 125 – 134.

تاريخ ورود البحث : ٤ / ٩ / ٢٠٠٢ م

تاريخ ورود التعديلات : ٢٩ / ١٢ / ٢٠٠٢ م

تاريخ القبول للنشر : ١٢ / ١ / ٢٠٠٣ م

The Effectiveness of a Self-Control Training Program in the Reduction of Stress in a Sample of Secondary Stage Students

Afaf Haddad*

Bahjat Abu Sulaiman**

Abstract

The present study aims at finding the effect of a self-control training program in the reduction of stress in a sample of secondary stage students . The study answered the two questions:

- (1) Are there significant differences at the level ($\alpha = 0.05$) in the stress and its dimensions, among the students who received a program in self-control (experimental group) and those who did not receive the program (control group)?
- (2) Are there significant differences at the level ($\alpha = 0.05$) in the stress and its dimensions between the post test and preservation test for those who received the program (experimental group)?

The sample consisted of (30) tenth grade students from those who suffer from high stress. Their degrees on were an indicator of the level of stress before applying the training program the pre test. Then they were randomly distributed in two groups:

* Professor of Psychological Counselling College of Education, University of Uarmok.

** Psychological Counseller, Zarqa Educational Administration.

- (1) experimental group whose members received a training in self-control for a period of (8) sessions, one session per week.
- (2) control group whose members did not receive any training.

Then stress was administered on to the groups, and after two weeks from finishing treatment ,the preservation test was chosen for the experimental group.

Results showed a significant differences on the level of ($\alpha = 0.05$) between the experimental and control groups in the level of stress on the instrument and its dimensions in favour of the experimental group. results also showed a relevant statistical difference on the level of ($\alpha = 0.05$) in the level of stress by using (T) test pertaining to the third domain (psychological dimension) in favor of the preservation test. There were no significant differences for the rest of the domains (physiological and cognitive) nor for the instrument of the study.