
العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين المكفوفين*

إعداد

د/ ليلي عبد العظيم المتولي
مدرس الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية - جامعة المنصورة

أ.د/ عصام محمد زيدان
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة المنصورة

معتز محمد السيد الباز
باحث ماجستير بقسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة

عدد (٤٧) - يوليو ٢٠١٧

* بحث مستل من رسالة ماجستير

العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

لدى عينة من المراهقين المكفوفين

إعداد

أ.د/ عصام محمد زيدان* د/ ليلي عبدالعظيم المتولى** معزز محمد السيد الباز***

الملخص

يهدف البحث الحالى الى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين المكفوفين وكذلك التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس، التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس، تكونت عينة البحث من (٣٠) طالب وطالبة من المراهقين المكفوفين (١٧) أنثى و(١٣) ذكور وتم اختيار العينة من طلاب مدرسة النور بمدينة المنصورة وبعض المعاهد الأزهرية بالمدينة ذاتها بالإضافة الى بعض الطلاب المترددين على جميه النور والأمل بالمدينة ذاتها وتتراوح أعمار العينة من ١١٦ الى ١٩ سنة ، وأستخدم الباحثون كلاً من مقياس الأفكار اللاعقلانية أعداد : الباحثون ، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط إعداد : الباحثون ، وتوصل البحث الى وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس ، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط تعزى لمتغير الجنس .

مقدمة :

ان حاسة البصر تلعب دوراً هاماً فى تعلم الفرد و نموه فالبصر يساعد على تعلم خصائص الاشياء ويتعرف على الأفراد والأحداث التى تدور حوله ، و يتفاعل مع البيئة المادية والإجتماعية من خلال تلك الحاسة ، اما الفرد الكفيف فيعتمد على تكامل المعلومات عن طريق الحواس الأخرى خصوصاً السمع واللمس التى يبني عليها مفاهيم ونظريات بخصوص نفسه والعالم المحيط به من خلال تلك الحواس ، ولا يختلف النمو النفسى للكفيف عنه عند المبصر ، فيحتاج الكفيف الى جهد مضاعف وإثبات كفاءة وقدرة ذاتية مضاعفة مقارنة بالشخص العادى ، هذا بالإضافة إلى نظرة

* أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية ، كلية التربية جامعة المنصورة
** مدرس الصحة النفسية المتفرغ كلية التربية جامعة المنصورة
*** باحث ماجستير

المجتمع إليه التي تتسم غالباً بنوع من الشفقة أو الرعاية الزائدة وذلك لعدم التأكد من قدرته على أداء الوظائف الموكلة إليه مهما كانت بسيطة .

فهو بذلك سيعيش حياة نفسية غير سليمة تؤثر في بناء شخصيته و يتعرض لأنواع متعددة من الصراعات بين التمتع بمباهج الحياة ودافع الانزواء لطلب الأمن والرعاية فهو يرغب أن يكون شخصية مستقلة وفي نفس الوقت يدرك انه سيظل الى درجة محدودة لا يستطيع الإعتماد على نفسه .

إن فقد حاسة البصر يفتح المجال لظهور سمات شخصية غير سوية في البيئة النفسية لدى الكفيف كالانطواء والعزلة و الميول الانسحابية (عبدالفتاح عثمان، ١٩٩٨: ٥٨).

وقد لوحظ أن الكفيف أكثر من أقرانه المبصرين عرضة للقلق خاصة في مرحلة المراهقة نظراً لعدم وضوح مستقبله المهني و الإجتماعي و ما يواجهه من صعوبات في تحقيق درجة عالية من الاستقلالية و التي يسعى لها جميع المراهقين في العاده (يوسف القريوتي و اخرون، ٢٠٠١: ١٦٨).

ففي دراسة قام بها عطيه عطيه محمد تهدف الى التعرف على الضغوط التي يتعرض لها المراهق الكفيف طبقاً لدرجة تأثيرها عليه والتي تسبب ضغطاً له هي كالاتي : تأتي في المرتبة الأولى الضغوط المدرسية وتأتي في المرتبة الثانية الضغوط الانفعالية وتأتي في المرتبة الثالثة الضغوط الأسرية وتأتي في المرتبة الرابعة الضغوط المستقبلية (عطيه عطيه محمد، ٢٠٠٦: ٢٤- ٢٥).

وفي دراسة أخرى قام بها كريم منصور هدفت الى التعرف على ما يعانيه المراهقين مكفوفى البصر من ضغوط والتعرف على أكثرها شيوعاً توصلت الدراسة الى التالي تعد الضغوط المستقبلية الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة تليها الضغوط المدرسية ، ثم الضغوط الاسرية وأخيراً ضغوط الإعاقة البصرية (كريم منصور محمد ، ٢٠١٢).

ونتيجة للضغوط التي يتعرض لها الكفيف فقد يلجأ لأنواع من الحيل الدفاعية لمواجهة أنواع الضغوط والمخاوف وأهمها التبرير ، فهو إذ يخطئ ، يبرر أخطاءه بأنه عاجزاً ، رغم أن عجزه قد لا يكون له دخل كبير فيما ارتكب من أخطاء ، وهو يلجأ لهذا الأسلوب حينما ينفر من قبول التفسير الصحيح عما فعل ، كما يلجأ المعاق بصرياً للكبت كوسيلة دفاعية توفى إليه ما يطمح من شعور بالأمن وتوفر الرعاية له وتجنبه الإستهجان والإستنكار فيضغط على رغباته و يمتنع عن تنفيذ بعض النزوات ، ويضحى ببعض اللذات من أجل الحصول على تقبل الناس له والفوز بالشعور بالأمن وتجنب الإستهجان والإستنكار (لطفى بركات أحمد ، ١٩٧٨، ٢٨٦).

وفي شق آخر من دراسة كريم منصور حول الأساليب الأكثر شيوعاً للتعامل مع الضغوط لدى مكفوفى البصر أوضحت تلك الدراسة أن أسلوب طلب المساندة هو الأكثر شيوعاً يأتي بعد ذلك أسلوب التنفيس الإنفعالي ثم أسلوب التقبل و الإستسلام و أخيراً أسلوب تفكير التمنى (كريم منصور محمد ، ٢٠١٢).

وتتعدد التفسيرات التي تناولت تفسير الضغوط والتي يترتب على ذلك التفسير إختيار أسلوب المواجهة فمن تلك التفسيرات تفسير لازاروس حيث انه يؤكد على أهمية التقييم المعرفى فى إدراك الاحداث البيئية على أنها ضاغطة فى حين نجد أن العديد من المهتمين بالعلاج المعرفى السلوكى امثال بيك Beck وأليس Ellis لديهم تفسيراً مغايراً حيث أنهم يؤكدون على أهمية ما وراء التقييم المعرفى والدور الذى تلعبه أفكار الفرد ومعتقداته فى إدراك الأحداث على انها ضاغطة وليست الأحداث ذاتها فما قد يمثل تهديداً لفرد ، قد يدركه آخر على أنه تحدى لقدراته .

وبذلك من المحتمل اذا تبنى الفرد أفكار غير منطقية وغير عقلانية سوف يقوم بتفسير الأحداث بصورة غير صحيحة ومن ثم تبنى أساليب للمواجهة والتعامل مع تلك الأحداث بصورة غير مناسبة لذا جاء هذا البحث ليقطع الشك باليقين ويكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط لدى عية من المراهقين المكفوفين .

مشكلة الدراسة :

وتشير نتائج مجمل الدراسات الى أن المعوقين بصرياً يتصفون بضعف الثقة بالنفس وإنخفاض مفهوم الذات ، وإختلال صورة الجسم والنظرة السلبية للذات ، كما أنهم أكثر شعوراً من العاديين بالقلق والإحباط والوحدة ، وأكثر ميلاً للإنطواء والعزلة الإجتماعية ، وإستغراقاً فى أحلام اليقظة ، وإستخداماً للحيل الدفاعية وهم يتمسمون بالسلبية والنزعه الإتكالية ، كما يعانون من المخاوف والأوهام .(عبدالمطلب القريطى، ٢٠١٤: ١٩٩).

كذلك الضغوط الإجتماعية المتمثلة فى عدم تمكن المعوق من الزواج لأن الناس يمتنعون عن تزويجهم اعتقاداً منهم أن بعض الإعاقات ذات طبيعة واثية رغم ان الإحصاءات تقدم أرقاماً متواضعة جداً عن العوامل الوراثية فى كثير من أنواع الإعاقات بإستثناء التخلف العقلى وكذلك ما يعانىة المعاق بصرياً من الضغوط المستقبلية و الضغوط الأكاديمية وغيرها من ضغوط أخرى .(سمية طه، ٢٠٠٥).

كذلك نجد تعامل المراهقين المكفوفين مع هذه الضغوط ينحو نحو أستخدام الأساليب السلبية ومن امثلة تلك الاساليب اسلوب طلب المساندة وأسلوب التنفيس الإنفعالى وأسلوب التقبل والإستسلام وأسلوب تفكير التمنى كما أشارت دراسة كريم منصور (٢٠١٤) ولكن ليس المشكلة فى الضغوط التى يتعرض لها المراهق الكفيف فمن الممكن أن تكون الضغوط دافعاً نحو بناء شخصية مسئولة ومرتزة ولكن أسلوب تعامل المراهقين المكفوفين مع تلك الضغوط هو المشكلة .

وقد أكد إليس(1988, Ellis) على أن أفكارنا غير المنطقية واعتقاداتنا غير الواقعية تخلق لنا سلوكيات سلبية عاجزة عن أداء وظائفها وممارستها وأنجازاتها بالكفاءة المرجوة منها.(ماهر محمود، ٢٠٠٣: ١٧)

لذلك يحاول البحث الحالى سد الضجوة والتعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل ومع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين .

تساؤلات الدراسة :

1. هل توجد علاقة إرتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين .
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس .
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط تعزى لمتغير الجنس .

أهداف الدراسة :

1. التعرف على العلاقة الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين .
2. التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس .
3. التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس .

أهمية الدراسة :

- ترجع أهمية البحث الى تناوله متعبرين نفسيين لدى المراهق الكفيف هما : الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية واللذان لها أهمية خاصة لدى العلماء والباحثين مجال الصحة النفسية .
- كما يمكن للباحثين والدراسين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسى الإستفادة من الأدوات التى قام الباحث بإعدادها (مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المكفوفين – مقياس أساليب التعامل مع الضغوط لدى المراهقين المكفوفين .
- اذا كشفت نتائج البحث الحالى عن وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المراهقين المكفوفين ؛ فإن هذه النتائج يمكن أن تسهم فى إجراء دراسات أكثر عمقاً عن طريق بناء برامج إرشادية للمراهقين المكفوفين الذين يتبنون أفكار لاعقلانية وأساليب سلبية فى تعاملهم مع الضغوط النفسية .

المفاهيم الإجرائية للبحث :

تعريف الأفكار اللاعقلانية : هى مجموع الدرجات التى يحصل عليها المراهق الكفيف على كل بعد من أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية وتلك الأبعاد هى (طلب الاستحسان - إبتغاء الكمال الشخصى - اللوم القاسى للذات وللآخرين - توقع الكوارث - التهور الانفعالى - القلق الزائد

- تجنب المشكلات - الإعتمادية - الشعور بالعجز - الإنزعاج لمشاكل الآخرين - إبتغاء الحلول الكاملة) .

أساليب مواجهة الضغوط : هي الدرجة التي يحصل عليها المراهق الكفيف على كل أسلوب من أساليب المواجهة سواء كانت أساليب المواجهة إيجابية والتي تشمل (أسلوب التحليل المنطقي ، أسلوب إعادة التقييم الإيجابي ، أسلوب البحث عن المعلومات والمساعدة ، أسلوب حل المشكلة) أو كانت أساليب المواجهة سلبية وتشمل (أسلوب الإحجام المعرفي ، أسلوب الإذعان و الإستسلام ، أسلوب البحث عن الإثبات البديلة ، أسلوب التنفيس الإنفعالي) .

تعريف الكفيف : هؤلاء الافراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٦ - ١٩) وتقل حده أبصارهم بأقوى العينين بعد التصحيح عن ٦٠/٦ أو ٢٠٠/٢٠ أو يقل مجاله البصرى عن زاوية مقدرها ٢٠ درجة ، مع عدم قدرتهم على القراءة والكتابة بالطريقة العادية حتى بعد إستخدام المصححات البصرية مما يحتم عليهم إستخدام حاسة اللمس لتعلم القراءة والكتابة بطريقة برايل .

حدود البحث :

تتمثل حدود البحث فيما يلى :

١. الحدود الزمانية : تم تطبيق البحث الحالى خلال العام الدراسى (٢٠١٥ - ٢٠١٦) .
٢. الحدود البشرية : طبق البحث الحالى على عينة من الطلاب المراهقين المكفوفين والذين تتراوح أعمارهم الزمنية من "١٦ - ١٩" .
٣. الحدود الجغرافية : تم إختيار عينة الدراسة من مدرسة النور بمدينة المنصورة بالإضافة إلى بعض المعاهد الأزهرية بالمدينة ذاتها بالإضافة الى بعض الطلاب المترددين على جمعية النور وأمل بالمدينة ذاتها .
٤. الحد المنهجي : تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي .

إطار نظرى ودراسات سابقة :

الضغوط النفسية أمور حتمية لا يمكن تغييرها كما قال هانز سيلي (the only way to have no stress to be die) إن الموت هو الطريق الوحيد لخلو الحياة من الضغوط ، الحياة وأحدثها تسير جنباً الى جنب ، وعندما يستطيع الفرد التوافق معها وموجهتها بطريقة فعالة ؛ يودى ذلك الى تمتعه بالصحة النفسية وحينما يفشل فى حل هذا الصراع يكون عرضه للإضطرابات النفسية و الأمراض البدنيه .

وتؤكد دراسة آمال جودة (٢٠٠٤) التى هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، كما أسفرت عن وجود علاقة إرتباط موجبة

دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية ، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن .

ويشير عدنان السباعي (١٩٨٢) الى أن إذا كانت المراهقة مرحلة إثبات الذات والإفراط في تقدير القدرات البدنية والإعجاب بها خصوصاً عند الذكور ، فإن الشعور الزائد بالنقص لدى المراهق الكفيف يحد من هذا الطموح الذي يميز النمو الجسمي خلال هذه المرحلة ، ويؤدي به الى رفض الذات وكهيتها ، ويولد مشاعر الدونية التي تعوق تكيفه الإجتماعي السليم ، وكما أن مرحلة المراهقة تعرف بمرحلة التحرر والفظام السيكلولوجي والإجتماعي للفرد ، والثورة على المفاهيم السابقة ، والميل الى توسيع دائرة العلاقات الإجتماعية لتشمل الجنس الآخر ، بيد أن الكفيف وتبعاً لشعور العجز والإستسلام الذي يسيطر على سلوكه ، وتبعاً لمواقفه الإنسحابية الإعتمادية شبه الدائمة لا يقوى على مجاوة متطلبات هذه المرحلة .

يعتبر عدم الإتزان الإنفعالي من أهم مميزات فترة المراهقة بشكل عام حيث تمثل تلك المرحلة في حد ذاتها مصدر ضغط بسبب ما يمر به لمارهق من تغيرات بيولوجية ونفسية كذلك في بعض الأحيان ضغوط مستقبلية منحيت تحديد المستقبل المهني للفرد وتؤكد ، غير أن الأمر مع المراهق الكفيف يكون أكثر حدة وعمقاً ، وقد يتطور هذا الشعور ويتنامى ليولد بعض المخاوف الوهمية المبالغ فيها ، والتي قد تسقط الكفيف في بعض الإضطرابات السيكوسوماتية ، كما إن محاولات الكفيف الدؤوبه لحماية ذاته المهددة من طرف الآخرين إما من السخرية أو الإهمال أو عدم الإهتمام الكافي ، تنمى لديه مظاهر السلوك الدفاعي المتمثل في : (الإنكار ، والتعويض ، والإسقاط ، والتبرير ، والأفعال العكسية) (اسماعيل شرف، ١٩٨٢).

وبذلك فإن المراهق الكفيف يتعرض الى كم كبير من الضغوط وهذا ما أكدته دراسة كريم منصور (٢٠١٢) والتي هدفت إلي الكشف عن ما يعانيه المراهقون مكشوفى البصر والتعرف على أكثر الضغوط شيوعاً بينهم والتعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط في ضوء اختلاف الجنس ووقت حدوث الإعاقه ، و توصلت الدراسة الى الآتى : تعد الضغوط المستقبلية الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة يليها الضغوط المدرسية ثم الضغوط الأسرية وأخيراً ضغوط الإعاقه البصرية ، كذلك شيوع أسلوب طلب المساندة الإجتماعية لدى المراهقين مكشوفى البصر كأسلوب لمواجهة الضغوط النفسية يليه أسلوب التنفيس الإنفعالي ثم أسلوب التقبل والإستسلام وأخيراً أسلوب تفكير التمنى .

وتؤكد أيضاً دراسة وفاء على محروس (٢٠٠٨) التي هدفت إلي التعرف على الضغوط النفسية الأسرية و السلوك التوافقى لطفل الروضة الكفيف والكشف عن أهم الضغوط الأسرية التي يعانيها الطفل الكفيف ، والكشف عن دلالة الفروق بين الجنسين من المكشوفين في الشعور بالضغوط النفسية الأسرية ، وكذلك الكشف عن علاقة الضغوط النفسية الأسرية بالتوافق الإيجابي / السلبي لأطفال الروضة المكشوفين ، كذلك الخروج

بتطبيقات نفسية وتربوية لتخفيف الضغوط النفسية الأسرية وبالتالي تعديل اساليب التوافق للطفل الكفيف ، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الضغوط النفسية الأسرية والسلوك التوافقي الإيجابي لطفل الروضة حيث أنه كلما إنخفضت درجة الضغوط النفسية الأسرية الواقعة على الطفل الكفيف ارتفعت درجة السلوك التوافقي الإيجابي لديه، وكذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والسلوك التوافقي السلبي لطفل الروضة الكفيف ، واتضح أن تنظيم الضغوط النفسية الأسرية التي يعانيها طفل الروضة الكفيف من حيث درجة الضغوط نتيجة لسوء العلاقة بينة وبين أسرته تتخذ الترتيب التالي : أولاً الضغوط الناتجة عن سوء علاقة الإخوة العاديين بالطفل الكفيف، ثانياً الضغوط الناتجة عن سوء علاقة الاب بالطفل الكفيف ، ثالثاً الضغوط الناتجة عن سوء علاقة الام بالطفل الكفيف ، كما توجد أيضاً فروق دالة بين مستوى درجات الذكور فى الوضع الأفضل أى أن الاناث أكثر ضغوطاً نفسية أسرية من الذكور ، كذلك توجد فروق دالة احصائياً بين مستوى درجات الذكور والى اناث فى السلوك التوافقي الإيجابي والسلبي لصالح الذكور فى الوضع الأفضل أى أن الذكور فى الوضع الأفضل يتسمون بالقدرة على مواجهة المواقف والتغلب على الصعوبات بدرجة أكبر منه لدى الاناث .

كذلك دراسة نيفين زكريا (٢٠٠٤) التى هدفت إلي التعرف على مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها وعلاقتهم بنوعية الطموح لدى فاقدرات البصر والمبصرات من المراهقات ، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائياً بين فاقدرات البصر والمبصرات فى الضغوط لصالح المبصرات ، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين فاقدرات البصر والمبصرات على متغير مستوى ونوعية الطموح لصالح المبصرات ، بالإضافة إلي فروق دالة إحصائياً بين فاقدرات البصر والمبصرات على متغير أساليب مواجهة الضغوط لصالح المبصرات .

كذلك دراسة هويدة حنفي (٢٠٠٨) هدفت الدراسة إلي الكشف عن أساليب التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقتها بتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المكفوفين والمبصرين وتم إختيار عينة البحث عشوائياً ، وأشتملت على (٣٠٦) طالب وطالبة من الفرقة الرابعة من المكفوفين منهم (٩٦) من المكفوفين بمركز الرعاية الإجتماعية والثقافية بكلية الآداب و(٢١٠) من الطلبة المبصرين ، وتم تطبيق أدوات البحث وهما : مقياس التعايش مع ضغوط الحياة الصورة (أ) على المبصرين ، والصورة (ب) على المكفوفين من (إعداد الباحثة) ، ومقياس توكيد الذات من (إعداد الباحثة) ، وأسفر الدراسة عن النتائج التالية :

١ . وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أساليب التعايش مع ضغوط الحياة وتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المكفوفين و المبصرين .

٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أساليب التعايش مع ضغوط الحياة بين المكفوفين و المبصرين من طلاب الجامعة .

٣. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أساليب العايش مع ضغوط الحياة بين الجنسين من طلاب الجامعة من المبصرين .

٤. وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أساليب العايش مع ضغوط الحياة بين الجنسين من طلاب الجامعة من المكفوفين لصالح الذكور المكفوفين .

٥. وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى توكيد الذات بين المكفوفين و المبصرين من طلاب الجامعة لصالح المبصرين .

٦. وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى توكيد الذات بين الجنسين من طلاب الجامعة لصالح الذكور من المكفوفين و المبصرين .

فالكيف محاط بالعديد من الضغوط الناتجة عن إعاقته متمثلة فى ضغوط أسرية أو ضغوط مدرسية أو اجتماعية أو مستقبلية وهذا ما أكدته الدراسات السابقة كما أن أسلوب تعامل المراهق الكيف مع تلك الضغوط ينحو نحو السلبية متمثل فى استخدامه أسلوب التمنى أو الإنكار أو اللجوء الى حيل الدفاع النفسى بمختلف أنواعها .

لكن السؤال الذى يطرح نفسه لماذا يلجأ المراهق الكيف الى تبنى الأساليب السلبية فى تعامله مع الضغوط النفسية ؟

يؤكد المهتمين بالعلاج السلوكى المعرفى على أهمية ما وراء المعرفى و الدور الذى تلعبه أفكار الفرد ومعتقداته فى إدراك الأحداث على أنها ضاغطة وليست الأحداث فى حد ذاتها فما قد يمثل تهديداً لفرد ، قد يدركه آخر على أنه تحدى لقدراته(على عسكر ١٩٩٩).

وتؤكد نظرية أليس على أن الأفكار اللاعقلانية تعد أساس الاضطرابات النفسية وإدراك الأحداث على أنها ضاغطة ويقوم نموذجة فى العلاج المعرفى السلوكى على تعديل ومجادلة الأفكار من خلال المراحل التالية :

١. المثير الخارجى .

٢. الافكار اللاعقلانية .

٣. النتائج (انفعالية سلوكية) كالغضب .

٤. تعديل الأفكار ومناقشة البدائل .

٥. إعادة التقويم (فاعلية العلاج) فى التغلب على الضغوط (Dorothy,1990:192).

وإن تبنى الفرد تفسيراً غير عقلانياً للأحداث البيئية يحد من قدرته على إدارة مصادره الذاتية و البيئية فى مواجهة الأحداث ، فيميل لتضخيم الأحداث و التعميم الزائد لخبرات الفشل و توقع الكوارث(wagenaraar et al 1991:3).

ويشير (Dorothy, 1990) الى أن التقييم اللاعقلاني للقدرات يعد من أهم مصادر الضغط النفسي .

وتشير دراسة (Hunt & Evans, 2004) التي هدأت الى الكشف عن القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي باستجابات الأفراد للمواقف الصادمة بالإضافة إلى معرفة الفروق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط ، وقد توصلت إلى عدة نتائج أهمها : ينبئ الذكاء الانفعالي بالأعراض السيكولوجية لاضطراب ما بعد الصدمة ، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يظهرون قدرًا محدودًا من هذه الأعراض بالمقارنة بأقرانهم منخفضي الذكاء الانفعالي ، وأنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الانفعالي وبين أساليب التعامل مع الضغوط ، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يميلون إلى استخدام الأساليب الإقدامية في التعامل مع الضغوط ، بينما يميل منخفضو الذكاء الانفعالي إلى استخدام الأساليب الإحجامية في التعامل مع الضغوط ، أما عن الفروق بين الجنسين فقد أكدت النتائج وجود فروق دالة في أبعاد الذكاء الانفعالي لصالح الذكور ، وعدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب التعامل مع الضغوط (من خلال :عبدالمعزم السيد، ٢٠٠٧) .

وتؤكد دراسة شوبو عبد الله (١٩٩٥) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية التي نادى بها إليس على أنه متغير مستقل، وكل من الضغوط النفسية ، وأساليب التعامل معها على أنهما متغيرين تابعين لدى طلبة الجامعات في العراق، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعتي بغداد والمستنصرية، استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار الضغوط النفسية، واختبار أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، ومن أهم النتائج : تنتشر الأفكار اللاعقلانية بصورة واسعة بين طلبة الجامعات، وأن هناك أسباباً متنوعة هي السبب وراء معاناة الطلبة من الضغوط النفسية، كما توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية وأساليب التعامل مع الضغوط السلبية منها .

كذلك دراسة محمد مزنونق (١٩٩٦) التي هدفت إلى التعرف على مدى إنتشار الأفكار بين طلبة الجامعة، وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية و تكونت عينة الدراسة من (٣٣٢) طالب وطالبة من طلاب جامعة عين شمس وحلوان استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس أفكار اللاعقلانية، قائمة الضغوط ومقياس أساليب استيعاب المواقف اليومية الضاغطة ، و بطاقات من اختبار التات ومن أهم النتائج: تنتشر الأفكار اللاعقلانية بنسب مختلفة بين المراهقين من طلاب الجامعة وتتقارب النسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية بين كل من الذكور والإناث، كما توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغط النفسي كما توجد فروق إحصائية بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وعلى قائمة الضغوط اليومية لصالح الإناث .

كذلك دراسة سهام طبى (٢٠٠٥) هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من المصابين بالحروق وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) فرد من الجنسين تم اختيارهم بطريق

قصدياً وفقاً لمتطلبات الدراسة وطبق عليهم اختبار الاسلوب المعرفى من إعداد (بلاكبرون وآخرون) لقياس نمط التفكير ببعديّة الإيجابى والسلبى وإختبار إستراتيجيات المواجهة لـ (بولهان وآخرون) ، وأسفرت نتائج الدراسة الى وجود علاقة إرتباطية جزئية بين أنماط التفكير وإستراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل أفراد العينة ، بالإضافة إلي أنه لا توجد فروق جوهرية بين الأفراد ذوى الحروق الظاهرية وغير الظاهرية فى نمط التفكير السائد وإستراتيجيات المواجهة المستخدمة .

بعد أستعراض الدراسات السابقة نجد أنها ركزت على دراسة الضغوط النفسية وأساليب التعامل مع تلك الضغوط لدى المكشوفين فى حين لم يكن هناك أى من الدراسات قد تناولت الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المكشوفين ؛ كما أن بعض الدراسات تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط لدى عينات من الأفراد العاديين ولم تتناول علاقة الأفكار اللاعقلانية بأساليب التعامل مع الضغوط لدى المراهقين المكشوفين .

ومن ثم يسعى البحث الحالى الى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط لدى عينة البحث من المراهقين المكشوفين ، وأثر متغير الجنس فى كلاً من الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط .

فروض البحث :

1. توجد علاقة إرتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من المراهقين المكشوفين .
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس .
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط تعزى لمتغير الجنس .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

يتبع المنهج الحالى المنهج الوصفى المقارن ؛ وذلك إنطلاقاً من طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط لدى عينة البحث من المراهقين المكشوفين مع المقارنة بين الإناث والذكور فى كلاً من متغير الأفكار اللاعقلانية ومتغير أساليب التعامل مع الضغوط .

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (٣٠) طالب وطالبة من المراهقين المكفوفين (١٧) أناث و(١٣) ذكور وتم إختيار العينة من طلاب مدرسة النور بمدينة المنصورة وبعض المعاهد الأزهرية بالمدينة ذاتها بالإضافة الى بعض الطلاب المترددين على جميه النور والأمل بالمدينة ذاتها وتتراوح أعمار العينة من ١١٦ الى ١٩ سنة .

أدوات البحث :

١- مقياس الأفكار اللاعقلانية للمراهقين المكفوفين (إعداد : الباحثين) :

اتبع الباحث الخطوات الآتية فى بناء المقياس :

١- تحديد أبعاد المقياس : من أجل تحديد أبعاد المقياس قام الباحثين بما يلى :

أ- الإطلاع على الكتابات النظرية والتراث السيكلوجى الخاص بالأفكار اللاعقلانية مثل " حامد زهران ، ٢٠٠٣ ؛ ماهر عمر ، ٢٠٠٣ ؛ سناء زهران ، ٢٠٠٤ ؛ عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠٨ ؛ عبدالمطلب القريطى ، ٢٠١٤ " والقيام بمراجع شاملة للبحوث والدراسات العربية والأجنبية التى تناولت الأفكار اللاعقلانية ومن خلال تلك المراجعة توصل الباحث الى عدد من المقاييس التى تناولت الأفكار اللاعقلانية مثل " دراسة عبد اللطيف عمارة (١٩٨٥) ؛ دراسة فكرى عسكر (٢٠٠٢) ؛ مقياس الأفكار اللاعقلانية لسيمان الريحاني من خلال دراسة نجوى أحمد (٢٠٠٤) ؛ دراسة عبدالله محمد (٢٠٠٥) .

تكون المقياس فى صورته الأولية من (١٣٦) عبارة ومفردة موزعين على أحادى عشر بعد (طلب الاستحسان - إبتغاء الكمال الشخصى - اللوم القاسى للذات وللآخرين - توقع الكوارث - التهور الانفعالى - القلق الزائد - تجنب المشكلات - الاعتمادية - الشعور بالعجز - الإنزعاج لمشاكل الآخرين - إبتغاء الحلول الكاملة) .

طريقة تصحيح المقياس :

يحدد المفحوص درجة إنطباق المفردة عليه بإختيار بديل واحد من خمس بدائل وهى (ترد دائماً - ترد غالباً - ترد أحياناً - ترد نادراً - لا ترد أبداً) ، وبذلك تتراوح درجة المفحوص على كل مفردة ما بين (١ - ٥) درجات ، حيث يعطى الإختيار ترد دائماً (خمس درجات) ، والإختيار ترد غالباً (أربع درجات) ، والإختيار ترد أحياناً (ثلاث درجات) ، الإختيار ترد نادراً (درجتين) ، والإختيار لا ترد أبداً (درجة واحدة) ، وبالتالي تتراوح درجة كل طاب وطالبة على المقياس ما بين "٥٥" الى "٢٧٥" درجة .

المحددات السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية للمراهقين المكفوفين :

أولاً : الصدق :

(أ) الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تم عرض المقياس فى صورته الأولى الذى يتكون من (١٣٦) عبارة موزعين على (١١) بعد على (٩) محكمين متخصصين فى مجال علم النفس والصحة النفسية^١ للحكم على مدى دقة كل مفردة ومدى قدرة المفردة على قياس ما وضعت لقياسه ومدى مناسبتها من حيث الصياغة مع طبيعة العينة موضع الدراسة وكذلك الحكم على مدى إرتباط العبارات بالبعد الذى تقيسه وكذلك إبداء المقترحات والملاحظات حول العبارات من حيث التعديل أو الإضافة أو الحذف أو أى ملاحظات أخرى ، وتم إجراء التعديلات اللازمة فى ضوء ما أشار إليه السادة المحكمين .

(ب) الصدق التلازمي : قام الباحثين بحساب الإرتباط بين درجات (٣٠) طالب وطالبة من المراهقين المكفوفين على المقياس الحالى ومقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين إعداد (معترز عبدالله ومحمد عبدالرحمن ، ٢٠٠٢) وتوصلت النتائج الى وجود معاملات إرتباط تتراوح بين 0.835 الى 0.940. وهى معاملات إرتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) .

ثانياً : الثبات : تم حساب الثبات بما يلى :

(أ) حساب ثبات العبارات لمقياس الأفكار اللاعقلانية للمراهقين المكفوفين باستخدام طريقة " ألفا كرونباخ Alpha Cronbach" عند حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد الفرعى الذى تنتمى إليه العبارة ، تم التوصل الى أن معاملات الثبات بعد حذف العبارة تراوحت (٠.٦٦٠) إلى (٠.٨٣٥) ، وتعد هذه معاملات ثبات جيدة .

(ب) الثبات الكلى لمقياس الأفكار اللاعقلانية :

تم حساب معامل الثبات الكلى لمقياس الأفكار اللاعقلانية من خلال طريقة إعادة تطبيق الإختبار ، حيث تم حساب ثبات درجات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق على عينة التقنين المكونه من (٣٠) طالب وطالبة من المراهقين المكفوفين بفاصل زمنى قدره أسبوعين ، وجاءت معاملات الإرتباط كما هى موضحة بالجدول (١)

^١ توجية وافر الشكر للسادة الأتية أسمائهم على جهودهم فى تحكيم أدوات البحث وهم :

أ.د السيد محمد عبدالمجيد أستاذ الصحة النفسية كلية التربية جامعة دمياط .

أ.د ابراهيم ابراهيم أحمد أستاذ علم النفس التربوي كلية التربية النوعية جامعة المنصورة .

أ.د عبدالله جاد محمود أستاذ الصحة النفسية كلية التربية النوعية جامعة المنصورة .

أ.د أمينة ابراهيم شلبى أستاذ علم النفس التربوي كلية التربية النوعية جامعة المنصورة .

أ.م.د جمال الدين محمد الشامى أستاذ علم النفس التربوي المساعد كلية التربية جامعة دمياط .

أ.م.د عباس ابراهيم متولى أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية جامعة دمياط .

أ.م.د مصطفى السيد جبريل أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية جامعة دمياط .

د. إيناس عبدالقادر الدسوقي مدرس الصحة النفسية كلية التربية جامعة دمياط .

د.محمد عبدالمطلب جاد مدرس علم النفس التربوي كلية التربية النوعية جامعة طنطا .

جدول (١)

معاملات ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة تطبيق الإختبار لكلاً من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	أبعاد المقياس
** .812	طلب الإستحسان
** .772	ابتغاء الكمال الشخصي
** .830	اللوم القاسى للذات والآخرين
** .818	توقع الكوارث
** .715	التهور الإنفالى
** .739	القلق الرأند
** .891	تجنب المشكلات
** .802	الإعتمادية
** .730	الشعور بالعجز
** .814	الإنزعاج لمشاكل الآخرين
** .708	أبتغاء الحلول الكاملة
** .934	الدرجة الكلية للمقياس
** دال عند مستوى (٠,٠١)	

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يدل على ثبات المقياس .

ثالثاً : الإتساق الداخلى لمقياس الأفكار اللاعقلانية :

١- الإتساق الداخلى لعبارات المقياس :

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد الفرعى الذى تنتمى إليه العبارة على العينة المكونه من (٣٠) طالب وطالبة من المراهقين المكفوفين ، وتوصلت النتائج الى أن معامل الارتباط بين كل عبارة من العيارات والدرجة الكلية للبعد الفرعى الذى تقيسه تتراوح بين (٠٥٢٧) إلى (٠.٨٩٠) . وجميعا دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، وهذا يعنى أن عبارات المقياس متماسكة داخليا مع أبعادها .

٢- الإتساق الداخلى لأبعاد المقياس :

للتأكد من إتساق محتوى المقياس ككل وارتباط أبعاد بعضها ببعض ، قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة مجموع كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، وتوصلت النتائج الى أن قيم معامل الارتباط تتراوح بين (٠.٨١٦) إلى (٠.٩٦٩) . وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) ، أى أن كل معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية بعضها ببعض داله إحصائياً كما أن

ارتباطها بالدرجة الكلية دال إحصائياً أيضاً ، مما يدل على قوة الإتساق الداخلى لأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية وأيضاً للمقياس ككل.

٢- مقياس أساليب التعامل مع الضغوط للمراهقين المكفوفين (أعداد : الباحثين) :

خطوات إعداد المقياس :

- الإطلاع على الكتابات والتراث السيكلوجى الخاص بأساليب التعامل مع الضغوط منها " فاوق عثمان ، ٢٠٠١ ، جمعة يوسف ، ٢٠٠٦ ، محمود عطية ، ٢٠١٠ ، هشام محمد وحمدي أحمد ، ٢٠١٤ ."
- الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة التى تناولت أساليب التعامل مع الضغوط حيث تم التوصل إلى عدد من المقاييس التى تقيس أساليب التعامل مع الضغوط منها " دراسة منى عبدالله ، ٢٠٠٢ ؛ دراسة آمال جودة ، ٢٠٠٤ ؛ دراسة هويدة حنفي ، ٢٠٠٨ ؛ دراسة هالة عطية ، ٢٠٠٨ ؛ دراسة كريم منصور ، ٢٠١٢ ."
- تم صياغة مفردات هذا المقياس فى صورته المبدئية والذى تكون من (٩٤) مفردة موزعة على ثمانية أبعاد هى (أسلوب التحليل المنطقى ، أسلوب إعادة التقييم الإيجابى ، أسلوب البحث عن المعلومات والمساعدة ، أسلوب حل المشكلة) تمثل الأساليب الإيجابية للتعامل مع الضغوط أو كانت أساليب التعامل مع الضغوط سلبية وتشمل (أسلوب الإحجام المعرفى ، أسلوب الإذعان و الإستسلام ، أسلوب البحث عن الإثابات البديلة ، أسلوب التنفيس الإنفعالى) .

طريقة تصحيح المقياس :

يحدد المخصوص درجة إنطباق المفردة عليه بإختيار بديل واحد من خمس بدائل وهى (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ، وبذلك تتراوح درجة المخصوص على كل مفردة ما بين (١ - ٥) درجات ، حيث يعطى الإختيار دائماً (خمسة درجات) ، والإختيار غالباً (أربع درجات) ، والإختيار أحياناً (ثلاث درجات) ، والإختيار نادراً (درجتين) ، والإختيار أبداً (درجة واحدة) ، وبالتالي تتراوح درجة كل طالب وطالبة على المقياس ما بين "٤٠" الى "٢٠٠" درجة .

المحددات السيكمترية لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط للمراهقين المكفوفين :

أولاً : الصدق :

(١) الصدق الظاهرى (صدق المحكمين) :

تم عرض المقياس فى صورته الأولية الذى يتكون من (٩٤) عبارة موزعين على (٨) بعد على (٩) محكمين متخصصين فى مجال علم النفس والصحة النفسية^١ للحكم على مدى دقة كل مفردة ومدى قدرة المفردة على قياس ما وضعت لقياسه ومدى مناسبتها من حيث الصياغة مع طبيعة العينة موضع الدراسة وكذلك الحكم على مدى ارتباط

^١ نفس السابق

العبارات بالبعد الذى تقيسه وكذلك إبداء المقترحات والملاحظات حول العبارات من حيث التعديل أو الإضافة أو الحذف أو أى ملاحظات أخرى وقد تم إجراء التعديلات اللازمة فى ضوء ما أشار إليه السادة المحكمين .

(ب) الصدق التلازمى :

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات (٣٠) طالب وطالبة من المراهقين المكفوفين على المقياس الحالى ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين مكفوفى البصر إعداد (كريم منصور، ٢٠١٢) ويوضح جدول (٢) هذه النتائج .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب المراهقين المكفوفين على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط إعداد (الباحثين) ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين مكفوفى البصر إعداد

(كريم منصور، ٢٠١٢)

الأساليب الإيجابية	
الدرجة الكلية لمقياس المحك	المقياس
** .819	التحليل المنطقي
** .724	إعادة التقييم الإيجابي
** .800	البحث عن المعومات
** .827	حل المشكلة
** .889	الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية
الأساليب السلبية	
الدرجة الكلية لمقياس المحك	المقياس
** .767	التنفيس الانفعالى
** .740	البحث عن الإثابات البديلة
** .780	الإستسلام
** .869	الإحجام المعرفى
** .904	الدرجة الكلية للأساليب السلبية
** دال عند مستوى (٠,٠١)	

يتضح من الجدول السابق أن :

- جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) ، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق .

ثانياً : الثبات :

(أ) حساب ثبات العبارات : يوضح جدول (٣) ثبات عبارات الإبعاد الفرعية لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط للمراهقين المكفوفين باستخدام طريقة " ألفا كرونباخ "Alpha Cronbach" عند حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد الفرعى الذى تنتمى إليه العبارة ، وتوصلت النتائج الى أن معاملات الثبات بعد حذف العبارة تراوحت (٠.٦٠٧) إلى (٠.٩٧٥) ، وتعد هذه معاملات ثبات جيدة .

(ب) الثبات الكلى لمقياس الأفكار اللاعقلانية :

تم حساب معامل الثبات الكلى لمقياس الأفكار اللاعقلانية بالطرق التالية :

الطريقة الأولى : حساب معامل ألفا على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وتوصلت النتائج الى أن معاملات الثبات تتراوح من ٠.٧٠٢ الى ٠.٩٤٠ .

الطريقة الثانية : طريقة إعادة تطبيق الإختبار ، حيث قام الباحث بحساب ثبات درجات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق على عينة التقنين المكونة من (٣٠) طالب وطالبة من المراهقين المكفوفين بفاصل زمنى قدره أسبوعين ، وجاءت معاملات الارتباط تتراوح من ٠.٤٣٧ الى ٠.٩٧٢ .

ثالثاً : الاتساق الداخلى لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط :

١- الاتساق الداخلى لعبارات المقياس :

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد الفرعى الذى تنتمى إليه العبارة على عينة التقنين المكونة من (٣٠) طالب وطالبة من المراهقين المكفوفين ، ويوضح جدول (٣) نتائج معاملات الارتباط .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة

الأساليب السلبية			الأساليب الإيجابية		
معامل الارتباط	رقم العبارة	البعد	معامل الارتباط	رقم العبارة	البعد
** .690	3	التنقيس الإنفعالي	** .783	8	التحليل المنطقي
** .583	11		** .670	9	
** .646	14		** .783	15	
** .751	21		** .722	34	
** .726	26		** .670	38	
** .880	5	البحث عن الإثبات البديلة	** .946	4	إعادة التقييم الإيجابي
** .880	10		** .835	28	
** .590	20		** .946	33	
** .678	24		** .946	37	
** .533	29		** .603	40	
** .844	7	الإستسلام والإذعان	** .750	1	البحث عن المعلومات والمساعدة
** .749	16		** .629	2	
* .427	23		** .630	6	
** .844	31		** .750	18	
** .900	36		** .629	27	
** .735	12	الإحجام المعرفي	** .902	13	حل المشكلة
** .750	17		** .932	22	
** .691	19		* .432	25	
** .604	38		** .902	30	
** .793	39		** .932	32	

**دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تقيسه دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) فيما عدا العبارة رقم (٣٥) و العبارة رقم (٢٥) عند مستوى (٠,٠٥) ، وهذا يعني أن عبارات المقياس متماسكة داخلياً مع أبعادها .

- الإتساق الداخلي لأبعاد المقياس :

للتأكد من اتساق محتوى المقياس ككل وارتباط أبعاده بعضها ببعض ، قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة مجموع كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، وتوصلت النتائج الى أن قيم معامل الارتباط تتراوح بين (٠,٤٤٨) إلى (٠,٩٥٧) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) ، أى أن كل معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس أساليب التعامل مع الضغوط بعضها ببعض دالة إحصائياً كما

أن ارتباطها بالدرجة الكلية دال إحصائياً أيضاً ، مما يدل على قوة الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس أساليب التعامل مع الضغوط وأيضاً للمقياس ككل.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تم تحليل البيانات باستخدام برامج SPSS ، وقد استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية: معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ ، اختبار (ت) في حالة العينتين المستقلتين .

خطوات تطبيق البحث : يمكن تلخص الخطوات الإجرائية التي أتبع في تطبيق البحث

الحالي فيما يلي :

- جمع المادة النظرية المتعلقة بالإطار النظري والدراسات السابقة .
- إعداد مقياسي البحث ، والتحقق من خصائصها السكومترية .
- اختيار عينة البحث ، وتطبيق أدوات البحث بشكل فردي .
- تصحيح إجابات المفحوصين على المقاييس ، وتفريغ نتائجها عبر برنامج (SPSS) .
- معالجة البيانات الإحصائية لاختبار الفروض ولاستخلاص النتائج ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة .
- عرض مجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج البحث .

نتائج البحث وتفسيرها :

نتائج الفرض الأول وتفسيره :

للتحقق من الفرض الأول والذي ينص على أنه : " توجد علاقة إرتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين " . تم حساب معامل الارتباط على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية بين كلاً من مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط ويوضح جدول رقم (٥) هذه النتائج .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط

على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للأساليب السلبية	الاحجام المعرفى	الاستسلام	البحث عن الإثبات البديلة	التنفيس الانفعالى	الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية	اسلوب حل المشكلة	البحث عن المعلومات	إعادة التقييم الإيجابى	التحليل المنطقى	أساليب التعامل مع الضغوط الأفكار اللاعقلانية
.717**	.569**	.685**	.595**	.628**	-.112	-.124	-.079	-.120	-.056	طلب الإستحسان
.762**	.585**	.711**	.664**	.675**	-.105	-.125	-.071	-.093	-.069	ابتغاء الكمال الشخصى
.764**	.612**	.752**	.659**	.619**	-.013	-.019	-.034	.016	-.015	النوم القاسى للذات والآخرين
.722**	.586**	.644**	.624**	.651**	-.159	-.205	-.088	-.165	-.084	توقع الكوارث
.689**	.560**	.632**	.616**	.583**	.002	-.044	.094	-.082	.079	التهور الإنفالى
.716**	.626**	.656**	.564**	.636**	-.049	-.071	-.034	-.036	-.022	الطلق الزائد
.727**	.582**	.655**	.635**	.650**	-.072	-.049	-.108	-.039	-.066	تجنب المشكلات
.716**	.608**	.671**	.590**	.612**	-.075	-.081	-.071	-.054	-.058	الإعتمادية
.717**	.597**	.691**	.558**	.631**	.028	.033	.030	-.007	.057	الشعور بالعجز
.765**	.631**	.702**	.666**	.653**	-.150	-.180	-.108	-.132	-.091	الإنزعاج لمشاكل الآخرين
.738**	.579**	.655**	.701**	.632**	-.112	-.106	-.084	-.118	-.077	ابتغاء الحلول الكاملة
.761**	.619**	.707**	.652**	.660**	-.069	-.082	-.047	-.069	-.033	المجموع الكلى لمقياس الأفكار اللاعقلانية

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة إرتباطية دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الأفكار اللاعقلانية والأساليب السلبية فى التعامل مع الضغوط على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية ، والتي تتراوح قيم معامل الارتباط بين (٠,٥٨٣) و (٠,٧٦٥) وهى معاملات إرتباط قوية ودالة ، بينما معاملات الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والأساليب الإيجابية فى التعامل مع الضغوط نجدها غيردالة عند مستوى دلالة (٠,١)

يتضح من نتائج الفرض الأول أنه تحقق من خلال وجود ارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والأساليب السلبية فى التعامل مع الضغوط لدى عينة البحث من المراهقين المكثوفين ، ولعل هذا يثبت صحة نظرية ألبرت اليس عن الأفكار اللاعقلانية ودورها فى التعامل السلبى مع الضغوط فطريقة تفكير الفرد فى الحدث الذى يتعرض اليه هى التى تجعله ينحو نحو الإتجاه الإيجابى أو السلبى فى تعامله مع الموقف الذى يواجهه ، فاذا كان تفكير الفرد فى الموقف بموضوعية وبعد عن التهويل والمبالغة تمكن من تقييم الموقف بطريقة صحيحة وعقلانية ومن ثم التعامل مع الموقف بإيجابية أما إذا أصيب الفرد بالهلع المبالغ فيه والتهويل والتضخيم والنظرة الغير سليمة للموقف الذى يتعرض اليه الفرد أدى ذلك الى التحول الى نمط التفكير اللاعقلانى ومن ثم التحول التعامل السلبى مع هذا الموقف .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من شوبو عبد الله (١٩٩٥) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية التي نادى بها إليس على أنه متغير مستقل، وكل من الضغوط النفسية، وأساليب التعامل معها على أنهما متغيرين تابعين لدى طلبة الجامعات في العراق والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية وأساليب التعامل مع الضغوط السلبية منها .

كذلك دراسة محمد مزنون (١٩٩٦) التي هدفت إلى التعرف على مدى إنتشار الأفكار بين طلبة الجامعة، وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية، والتي أشارت نتائجها أيضاً إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغط النفسي كما توجد فروق إحصائية بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وعلى قائمة الضغوط اليومية لصالح الإناث .

كذلك دراسة سهام طيبي (٢٠٠٥) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من المصابين بالحروق وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية جزئية بين أنماط التفكير وإستراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل أفراد العينة.

نتائج الفرض الثاني وتفسيره :

للتحقق من الفرض الثاني والذي ينص على أنه : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس". تم استخدام اختبار (ت) في حالة عينتين مستقلتين وتوضح نتيجة هذا الفرض من خلال الجدول الآتي :

جدول (٦)

الفروق بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المكشوفين

الدرجة الكلية	الجنس	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	قيمة ت	درجات الحرية
مقياس الأفكار اللاعقلانية	ذكر	13	224.3846	28.09964	.941	.163	28
	انثى	17	222.7059	27.95032			

ويلاحظ من الجدول السابق أنه لا توجد فروق بين درجات الذكور والإناث على مقياس الأفكار اللاعقلانية مما يثبت تحقق الفرض الثاني من البحث .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سليمان الريحاني (١٩٨٧) والتي أشارت أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية، وكذلك تتفق أيضاً هذه النتيجة مع دراسة محمد مزنون (١٩٨٧) والتي أشارت إلى نفس النتيجة السابقة، ولعل يمكن تفسير ذلك إلى أن طبيعة التفكير التي تتسم بها تلك الفئة في تلك المرحلة وما تفرضه عليهم الإعاقة من ضغوط سواء كانت أسرية أو مدرسية أو اجتماعية أو مستقبلية يتعرض لها كلاً من الذكور والإناث على حد سواء وأيضاً ما تفرضه الإعاقة من سمات شخصية غير سوية في البيئة النفسية لدى الكفيف أو الكفيفة كالانطواء

والعزلة والميول الانسحابية ، فمن المنطقي أن تتأثر طريقة التفكير لدى كلا من الذكور والإناث على حدٍ سواء .

نتائج الفرض الثالث وتفسيره :

للتحقق من الفرض الثالث والذي ينص على أنه : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط تعزى لمتغير الجنس". تم استخدام اختبار (ت) فى حالة عينتين مستقلتين وتوضح نتيجة هذا الفرض من خلال الجدول الآتى :

جدول (٧)

الفروق بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المكفوفين

الدرجة الكلية	الجنس	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	قيمة ت	درجات الحرية
الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية	ذكر	13	26.0769	6.49951	.953	.336	28
	انثى	17	25.2941	6.20247			
الدرجة الكلية للأساليب السلبية	ذكر	13	79.84615	8.640	.804	1	28
	انثى	17	78.23529	8.333137253			

ويلاحظ من الجدول السابق أنه لا توجد فروق بين درجات الذكور والإناث على مقياس الأفكار اللاعقلانية مما يثبت تحقق الفرض الثالث من البحث .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (Hunt & Evans, 2004) والتي هدفت الى الكشف عن القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي باستجابات الأفراد للمواقف الصادمة بالإضافة إلى معرفة الفروق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط ، وقد توصلت إلى عدة نتائج أهمها : وعدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب التعامل مع الضغوط ، كذلك تتفق أيضاً مع دراسة أمال جودة (٢٠٠٤) التي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية ، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن ،ويمكن تفسير ذلك بأن في ضوء نتيجة الأول الذي أوضح أن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط وأيضاً نتيجة الفرض الثاني التي أشارت الى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية ، ووفقاً لنظرية ألبرت آيسنر التي تشير الى أن تبني التفكير اللاعقلاني سوف يؤدي الى

أساليب سلبية في التعامل مع الضغوط، أذا من الطبيعي عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب التعامل مع الضغوط وهذا ما أثبتته نتيجة الفرض الثالث.

في حين أن هذه النتيجة مع دراسة نيفين زكريا (٢٠٠٤) والتي توصلت نتائجها الى أنه توجد فروق دالة احصائيا بين مستوى درجات الذكور والإناث في السلوك التوافقي الإيجابي والسلبى لصالح الذكور في الوضع الأفضل أى أن الذكور في الوضع الأفضل يتسمون بالقدرة على مواجهة المواقف والتغلب على الصعوبات بدرجة أكبر منه لدى الاناث، وكذلك هويدة حنفي (٢٠٠٨) التي هدفت إلى الكشف عن أساليب التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقتها بتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المكفوفين والمبصرين والتي أسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب العايش مع ضغوط الحياة بين الجنسين من طلاب الجامعة من المكفوفين لصالح الذكور المكفوفين، وأيضاً دراسة كريم منصور (٢٠١٢) والتي أشارت نتائجها الى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث المراهقين المكفوفين على الدرجة الكلية للأساليب الإقدامية لصالح الذكور عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يحثنى على مزيد من الدراسات فى هذا المتغير من أجل حسم هذا الإختلاف .

توصيات البحث :

١. ضرورة الاهتمام بتعديل ما لدى المراهقين المكفوفين من أفكار لاعقلانية من أجل تمكينهم من التفكير بعقلانية ومن ثم استخدام أساليب إيجابية في تعاملهم مع الضغوط التي يتعرضوا إليها.
٢. إعداد برامج تدريبية للأخصائيين النفسيين في المدارس لتمكينهم من التعرف على الطلاب ذوى التفكير اللاعقلاني من أجل مساعدة هؤلاء الطلاب على تعديل نمط تفكيرهم .
٣. ضرورة دمج مهارات وفتيات التفكير العقلاني ضمن المناهج الدراسية المقدمة لفئة المكفوفين لما لتلك المهارات والفتيات دور كبير في زيادة قدرة تلك الفئة على التعامل مع الضغوط المتزايدة المحيطة بهم .

بحوث ودراسات مقترحة :

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن اقتراح إجراء الدراسات التالية :

١. فاعلية برنامج إرشادي قائم على تعديل الأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط لدى عينة من المراهقين المكفوفين .
٢. دراسة مقارنة للأفكار اللاعقلانية بين كلاً من المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين .
٣. أثر الأنشطة اللاصفية في تعديل الأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط النفسية لدى المراهقين المكفوفين .
٤. العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وحب الحياة لدى المراهقين المكفوفين .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية

- إسماعيل شرف (1982) : تأهيل المعوقين . الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث .
- أمال عبدالقادر جودة (٢٠٠٤) : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى . المؤتمر التربوى الأول ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية .
- جمعة سيد يوسف (2006) : الضغوط النفسية : أبعادها وأساليب مواجهتها ، القاهرة : عبدالحليم محمود .
- حامد عبد السلام زهران (2002) : التوجيه والإرشاد النفسى ، الطباعة الثانية . القاهرة: عالم الكتب .
- سمية طه (2005) : الإرشاد النفسى ط1 . القاهرة :عالم الكتب
- سناء حامد زهران (2007) : إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب . القاهرة : الكتب .
- سهام طبى (2005) : أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة المصابين بالحروق . رسالة ماجستير ، كلية الآداب العلوم الإنسانية ، جامعة العقيد الحاج لخضير .
- عبد المنعم السيد (2007) : أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية . مجلة الإرشاد النفسى ، عدد 21 ، 157 ، 201 .
- عبدالستار ابراهيم عبدالستار (1994) : العلاج النفسى الحديث قوة للإنسان . القاهرة : مكتبة مدبولي .
- عبدالستار ابراهيم (2008) : عين العقل ؟ دليل المعالج المعرفى لتنمية التفكير العقلانى الإيجابى القاهرة : دار الكتاب للطباعة والنشر والتوزيع .
- عبدالفتاح عثمان (1981) : الرعاية الإجتماعية والنفسية للمعوقين . القاهرة : مكتبة الأجلو .
- عبداللطيف يوسف عمارة (1985) : العلاج العقلانى الانفعالى لبعض الأفكار الخرافية لدى عينة من طلبة الجامعة . رسالة دكتوراة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- عبدالمطلب القريطى (2014) : إرشاد ذوى الإحتياجات الخاصة وأسرههم ، ط1 . القاهرة :عالم الكتب
- عطية عطية محمد (2005) : الضغوط النفسية لدى الكفيف وعلاقتها بإتجاهات الأسرة نحو الإعاقة ، مجلة التربوية المعاصرة ، السنة 22 ، العدد 70 .
- على عسكر (1994) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها . القاهرة: دار الكتاب الحديث .
- فاروق السيد عثمان (2001) : القلق وإدارة الضغوط النفسية . القاهرة : دار الفكر العربى .
- فكرى عسكر (2002) : فاعلية برنامج إرشادى عقلانى انفعالى فى تحسين مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية بينها ، جامعة الزقازيق .
- كريم منصور محمد (2012) : الضغوط النفسية و اساليب مواجهتها لدى المراهقين مكفوفى البصر والحاجات الارشادية لرعايتهم . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
- ماهر محمد عمر (1992) : المقابلة فى الإرشاد و العلاج النفسى . القاهرة : دار المعرفة الجامعية .
- محمد مزنوق (1996) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس .

- محمود ابراهيم عطية (2002) : مدى فاعلية مهارات المواجهة الايجابية للضغوط فى تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب . رسالة دكتوراة غير منشورة ،معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة .
- محمود عطية (2010) : ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها ،ط 1 . القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية .
- معتز عبدالله و محمد عبدالرحمن (٢٠٠٢)، مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين . مركز البحوث والدراسات النفسية ،كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- نجوى أحمد عبدالله (2004) : فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ،جامعة عين شمس .
- هالة محمود عطية شاهين (2008) : الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية "المكفوفين والصم والعادين" . معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم لدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.
- هويدة محمود حنفي (2008) : التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين المكفوفين والمبصرين . كلية التربية ، جامعة الأسكندرية .
- وفاء على محروس (2002): الضغوط النفسية الاسرية والسلوك التوافقى لطفل الروضة الكفيف ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
- يوسف القريوتى و اخرون (2001) : المدخل الى التربية الخاصة ، الطبعة الثانية ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الامارات العربية المتحدة .

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Dorothy H, G. (1990). Stress Management an Integrated Approach to Therapy, BRNNER AZEL Publishers, New York.
- Ellise, A. (2002). An interview With Albert Ellis about Rational Emotive Behavior Therapy. North American Journal of Psychology, 4, 3, pp. 355- 366.
- Wagenaar, et al (1994). Stress counseling theory and practice a cautionary review, journal of counseling and development, 73, 1.1-15