



كلية الدراسات العليا  
برنامج التوجيه والإرشاد النفسي

فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة  
الثانوية في مدارس شرق يطا

**The Effectiveness of a Collective Counseling Program to  
Relieve Psychological Stress among High School Student  
in East of Yatta**

إعداد

خالد شحدة زين

إشراف

د. محمد عبد الفتاح عجوة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي بكلية الدراسات  
العليا والبحث العلمي في جامعة الخليل

1439هـ-2018م

## إجازة الرسالة

فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية  
في مدارس شرق يطا

إعداد:

خالد شحدة علي زين

إشراف

د. محمد عبد الفتاح عجوة


نوقشت هذه الرسالة يوم الثلاثاء بتاريخ 19 / 6 / 2018م، الموافق 5 / شوال / 1439، وأجيزت  
من أعضاء لجنة المناقشة:

التوقيع

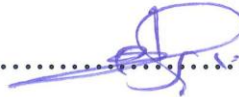
أعضاء لجنة المناقشة

.....  


د. محمد عبد الفتاح عجوة / مشرفاً ورئيساً

.....  


د. كمال سلامة / ممتحناً خارجياً

.....  


د. إبراهيم المصري / ممتحناً داخلياً

الخليل - فلسطين

1439 هـ - 2018 م

قال تعالى:

{ وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا  
نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ وَمَا  
لَهُمْ بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ } .

(الجاثية:24)

الإهداء

إلى والدي العزيز ووالدتي الغالية

إلى زوجتي العزيزة

إلى إخواني وأخواتي

إلى أبنائي

زين، محمد، الوليد، عبد الرحمن

إلى أصدقائي

إلى كل من كان سنداً وعوناً

أهدي هذا العمل المتواضع

## إقرار:

أقر أنا معد الرسالة بأنها قدمت لجامعة الخليل، لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الدراسة، أو أي جزء منها، لم يقدم لنيل درجة عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

التوقيع: .....

خالد شحده زين

التاريخ: 19 / 6 / 2018م

## شكر وتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على أشرف خلق الله، المعلم الأول محمد بن عبد الله عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم وبعد:

فلا يسعني وقد انتهيت من إعداد هذه الرسالة إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والاحترام والتقدير للدكتور الفاضل محمد عوجة مشرفي على هذه الرسالة والذي كان الداعم والموجه والمساند لي في كل مرحلة من مراحل إعداد هذه الرسالة، حيث كان بعلمه وخبرته الناصح الأمين، والموجه الدقيق الذي يتوخى الدقة في كل خطوة، فله مني كل الاحترام والمحبة والتقدير، كما أتقدم بجزيل الشكر والامتنان من السادة أعضاء لجنة المناقشة الدكتور كمال سلامة ممتحناً خارجياً والدكتور إبراهيم المصري ممتحناً داخلياً، فلهم مني كل الاحترام والتقدير.

والشكر موصول للسادة الأفاضل المحكمين الذين كان لتوجيهاتهم الأثر الكبير في إعداد أدوات هذه الدراسة. وكذلك للسادة مديرة تربية يطا، ولمديري المدارس في منطقة شرق يطا، لمساعدتهم لي في تطبيق البرنامج في هذه الرسالة. والشكر والتقدير لشقيقي المهندس أيمن زين، على دعمه الدائم وتشجيعه لي في أثناء دراستي.

الباحث

خالد شحدة زين

## فهرس المحتويات

.....	إجازة الرسالة
ت.....	الإهداء
ث.....	إقرار:
ج.....	شكر وتقدير
ح.....	فهرس المحتويات
د.....	فهرس الجداول
ر.....	فهرس الملاحق
ز.....	ملخص الدراسة بالعربية
ش.....	ملخص الدراسة بالانجليزية
<b>1</b> .....	<b>الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأسئلتها</b>
2.....	المقدمة
3.....	مشكلة الدراسة
6.....	فرضيات الدراسة
7.....	أهمية الدراسة
8.....	أهداف الدراسة
8.....	مصطلحات الدراسة
9.....	حدود الدراسة
<b>11</b> .....	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
12.....	الإطار النظري
14.....	مصادر الضغط النفسي:
17.....	أعراض الضغط النفسي:
18.....	أنواع الضغط النفسي
19.....	النظريات المفسرة للضغط النفسي:
19.....	أولاً: نظرية هانز سيلبي: ( Hans Selye )
20.....	ثانياً: نظرية سبيلجر Spilberger :
20.....	ثالثاً: نظرية النسق الفكري ل: مواري:
21.....	خامساً: نظرية بيك المعرفية:
24.....	العلاج المعرفي السلوكي
27.....	الأطر النظرية للعلاج المعرفي السلوكي:
33.....	فاعلية النظرية المعرفية السلوكية في العلاج:
35.....	ثانياً: الدراسات السابقة
35.....	أولاً: الدراسات العربية

41.....	ثانياً: الدراسات الأجنبية:
43.....	التعليق على الدراسات السابقة:
<b>46.....</b>	<b>الفصل الثالث: إجراءات الدراسة</b>
47.....	مقدمة:
47.....	منهج الدراسة:
47.....	مجتمع الدراسة:
50.....	ضبط المتغيرات قبل التجريب:
53.....	اختبار التوزيع الطبيعي:
55.....	أدوات الدراسة:
58.....	ثبات المقياس:
61.....	إجراءات الدراسة
64.....	الأساليب الإحصائية:
<b>66.....</b>	<b>الفصل الرابع: تحليل البيانات وعرض النتائج</b>
<b>78.....</b>	<b>الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات</b>
79.....	الفصل الخامس
79.....	مناقشة النتائج:
86.....	التوصيات:
87.....	المراجع



## فهرس الجداول

- جدول (1) يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس وعدد الطلبة والصف الدراسي..... 47
- جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات المقياس وللدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية..... 48
- جدول (3): يبين نقاط القطع التي اعتمدها الباحث في هذه الدراسة..... 48
- جدول (4): توزيع أفراد المجموعات التجريبية والضابطة حسب الصف الدراسي..... 50
- جدول (5): الخصائص الديموغرافية لأفراد المجموعات الثلاث حسب جنس الطالب والصف..... 50
- جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لدلالة الفروق بين درجات المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس الضغوط النفسية، وقيمة اختبار ليفين للتباين على القياس القبلي..... 51
- جدول (7): اختبار ليفين (Levene) لمساواة فروق الخطأ في التباينات..... 52
- جدول (8): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق في المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس القبلي على مقياس الضغوط النفسية..... 53
- جدول (9): يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لشابيرو ويلك (Shapiro Wilk) لبيانات المجموعات الثلاث (الضابطة، التجريبية الأولى، التجريبية الثانية) قبل وبعد تطبيق البرنامج..... 54
- جدول (10): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات كل مجال من مجالات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للمجال، ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس..... 56
- جدول (11): مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس..... 57
- جدول (12): نتائج معامل كرو نباخ ألفا لثبات مقياس الدراسة..... 58
- جدول (13): نتائج معامل ارتباط سبيرمان براون المصحح لثبات أداة الدراسة..... 59
- جدول (14): فئات المتوسطات وفئات الدرجات والوزن النسبي لدرجة الضغوط النفسية..... 60
- جدول (15) يوضح الجلسات الإرشادية ومدة الجلسة والهدف منها لاستراتيجية التحصين ضد الضغوط..... 63
- جدول (16) يوضح الجلسات الإرشادية ومدة الجلسة والهدف منها لاستراتيجية التحصين ضد الضغوط..... 64
- جدول (17): يوضح مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي في لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس الخط الشرقي التابعة لمديرية تربية يطا حسب معدل الكسب لبلالك (1.2)..... 67
- جدول (18): نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired- Sample T-Test) وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة لكل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية للتعرف على الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى قبل وبعد تطبيق البرنامج..... 68
- جدول (19): الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير بالنسبة  $\eta^2$ ..... 69
- جدول (20): يبين قيمة "t"، " $\eta^2$ " لأبعاد مقياس الضغوط النفسية ودرجته الكلية لإيجاد حجم التأثير..... 69
- جدول (21): نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired- Sample T-Test) وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة لكل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية للتعرف على الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية قبل وبعد تطبيق البرنامج..... 70
- جدول (22): الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير بالنسبة  $\eta^2$ ..... 71
- جدول (23): يبين قيمة "t"، " $\eta^2$ " لأبعاد مقياس الضغوط النفسية ودرجته الكلية لإيجاد حجم التأثير..... 71

- جدول (24): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة..... 72
- جدول (25): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق في المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية..... 73
- جدول (26): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية..... 74
- جدول (27): نتائج اختبار (Independent- Sample T-Test) للفروق في متوسطات استراتيجيتي البرنامج الإرشادي (التحصين، حل المشكلات) في تخفيف الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي..... 75
- جدول (28): نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired- Sample T-Test) للتعرف على الفروق في متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي خضعت للمعالجة باستراتيجية التحصين وأفراد المجموعة التجريبية الثانية التي خضعت للمعالجة باستراتيجية حل المشكلات في القياس البعدي والتتبعي 76

## فهرس الملاحق

- ملحق (1): مقياس الضغوط النفسية ..... 96
- ملحق (2): البرنامج الإرشادي ..... 104
- ملحق (3): قائمة أسماء السادة المحكمين ..... 153
- ملحق (4): كتاب تسهيل مهمة موجه لمديرية تربية بطا ..... 154
- ملحق (5): كتاب تسهيل مهمة موجه لمدارس الخط الشرقي - بطا ..... 155

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس الخط الشرقي التابعة لمديرية يطا، وقد اتبع الباحث المنهج الشبه التجريبي لملاءمته لهدف هذه الدراسة، حيث قام باختيار عينة عشوائية قوامها (36) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس شرق مدينة يطا. حيث قسمت العينة بطريقة عشوائية إلى ثلاث مجموعات ضابطة وتجريبية أولى وتجريبية ثانية بواقع (12) طالباً وطالبة في كل مجموعة، وطبق عليهم برنامج إرشادي مستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، حيث تضمن البرنامج استراتيجيتين وهما: استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، واستراتيجية حل المشكلات، وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي المطبق باستراتيجياته المتبعة، حيث حقق فاعلية مرتفعة في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس شرق مدينة يطا. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدى على مقياس الضغوط النفسية حيث كانت الفروق بين التطبيقين لصالح التطبيق البعدى. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية لمدارس شرق مدينة يطا بين المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في القياس البعدى ولصالح المجموعتين التجريبتين. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت التدريب باستخدام استراتيجية التحصين والمجموعة التجريبية الثانية التي تلقت التدريب باستخدام استراتيجية حل المشكلات في القياس البعدى. وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ومتوسط درجات نفس المجموعتين في الاختبار التتبعي (بعد شهر) على مقياس الضغوط النفسية. وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات كان أهمها:

ضرورة الاستفادة من الأساليب والفنيات الإرشادية للنظرية المعرفية السلوكية من قبل المرشدين في المدارس والإخصائيين النفسيين، لبناء برامج إرشادية وقائية تستهدف طلبة مدارس شرق يطا في المرحلة الأساسية الدنيا والعليا لتخفيف الضغوط النفسية التي يعانون منها وتحصينهم ضد هذه الضغوط.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، الضغوط النفسية، طلبة المرحلة الثانوية، مدارس الخط الشرقي/يطا.

## Abstract

The aim of this study was to identify the effectiveness of a group counseling program to cope with psychological stress among high school students in the East Line schools of the Yatta Directorate, the sample was randomly divided into three groups: control, first experimental and second experimental groups with 12 students per group, a mentoring program based on behavioral cognitive theory implemented on them. The program included two strategies: immunization strategy against stress and problem solving strategy.

The applied guidance program was highly effective for the two experimental groups where the calculated gain rate for Blake for the first experimental group that underwent the immunization strategy was ( -1.45 ), and for the second group that underwent the problem solving strategy was ( -1.21 ), these percentages are negative because the goal of the program is to reduce the psychological pressure of students in the sense of obtaining low degrees in post-measurement .

The results also showed that there were statistically significant differences between the pre-measurement and post-measurement applications of the psychological stress scale, where the differences between the two applications was in favor of the post application, that means there is an impact of the applied program in reducing the level of psychological stress on the members of the first and the second experimental groups .

The results indicated that there were statistically significant differences at the level of significance (  $\alpha < 0.05$  ) between the average scores of secondary school students of the East Line schools of Yatta Education Directorate for the first and the second experimental groups and the control group in the post-measurement of the psychological pressure scale for the first and second experimental groups, Which means reducing the psychological pressure of the members of the first and second experimental groups after being exposed to sessions of the comparing program to members of the control group whom were not exposed to the same sessions of the program.

The results showed no statistically significant differences at the level of (  $\alpha < 0.05$  ) between the average scores of the two groups, the first experimental group that

received the training using immunization strategy and the second experimental group that received the training using problem solving strategy in the post-measurement, this means that members of the two experimental groups who have been underwent the collective counseling program strategies have decreased their psychological stress and this indicates the effectiveness of the counseling program.

The results also showed no differences between the average scores of the first and second experimental groups after the application of the indicative program and the average scores of the same groups in the sequential test after one month on the scale of psychological stress .

In light of the results reached in this study, a number of recommendations were reached: The need to use the guidance methods of cognitive theory by mentors in schools and psychologists, to build preventive guidance programs aimed for students in East Yatta schools in the basic and higher stages to face the psychological pressure they suffer and immunize them against these pressures.

**Key words:** mentoring program, psychological pressure, secondary students, schools of Eastern line/Yatta.

# الفصل الأول

## مشكلة الدراسة وأسئلتها

### مقدمة

### مشكلة الدراسة

### أسئلة الدراسة

### فرضيات الدراسة

### أهمية الدراسة

### أهداف الدراسة

### مصطلحات الدراسة

### حدود الدراسة



## المقدمة

منذ إن وجد الإنسان على وجه هذه الارض وهو في حالة تفاعل مستمر مع البيئة المحيطة به من اجل اشباع حاجاته وتحقيق أهدافه في الحياة ، إلا أنه وفي الوقت نفسه كان يواجه تحديات وصعوبات متنوعة تحول دون إشباع تلك الحاجات والأهداف كما يريد، وتعود أسباب تلك التحديات والصعوبات الى عوامل خارجية تعود إلى البيئة نفسها او الى عوامل داخلية الى الفرد نفسه ، ولكن مع التقدم في (الحياة ) بدأ الإنسان يتفاعل بصورة أكثر كفاءة وفاعلية مع البيئة مما قلل من مستوى الصعوبات التي تواجهه في الحياة وزاد من مستوى تكيفه مع ذاته ومع البيئة المحيطة به .

وتعد الضغوط النفسية من أكثر العوامل المؤثرة على سلوك الانسان وحياته وخصوصا في الوقت الحاضر، إذ إن تطور الحياة والانفجار المعرفي التكنولوجي وازدياد النمو السكاني بدرجة كبيرة وتعدد أدوار الفرد الاجتماعية وازدياد المسؤوليات والواجبات الملقاة على عاتقه زاد من مستوى تأثير الضغوط النفسية على الجوانب المتعددة من حياة الإنسان. (الرشيدي، 1999). وقد أشار الشبخاني (2003) إلى أن ما يقرب من 80% من الأمراض الحديثة منشأها الضغوط النفسية، كما أشار عسكر (2009) إلى أن تقرير الولايات المتحدة أكد على أن 85% من المشكلات الصحية لها علاقة مباشرة بالضغوط النفسية. وقد أشار داود (1995) إلى أن الضغوط النفسية واحدة من أهم الظواهر التي يعاني الإنسان منها في سبيل تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته، وهذه الضغوط تؤثر على جميع الأفراد بمختلف مراحلهم العمرية ومستوياتهم الاقتصادية والاجتماعية وبيئاتهم الجغرافية وهذه الضغوط النفسية ذات مصادر متعددة منها الجانب الاجتماعي، والنفسي، والاقتصادي والسياسي والتعليمي.

وينظر إلى مرحلة المراهقة على أنها من المراحل المهمة في حياة الانسان وتحتاج إلى درجة من الوعي والفهم من قبل الفرد نفسه أو من المحيطين به لان من اهم خصائص هذه المرحلة هو حدوث تغيرات بيولوجية ونفسية واجتماعية سريعة، ولذا يعتبرها بعض الباحثين مرحلة المصاعب والضغوط النفسية و تحدث فيها كثير من الضغوط النفسية كون المراهق في هذه المرحلة يعاني من صراعات عديدة تتعلق ببناء الهوية وتحديد الادوار الاجتماعية وبناء العلاقات مع الآخرين والتوجهات المهنية المستقبلية وهذا يتطلب من الوسط الاجتماعي تقديم يد

المساعدة لهؤلاء الطلبة المراهقين وإعانتهم على إشباع المطالب الخاصة بمرحلة المراهقة وتخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن عدم القدرة على تحقيق مطالب النمو لهذه المرحلة والوصول الى حالة التكيف (جابر، 1990)

ومن المعروف أن تلك الضغوط النفسية تؤثر وبمستوى متباين على الطلبة المراهقين الذين يعيشون في بيئات فقيرة مهمشة تحيط بها مؤثرات متعددة، لذا فالطلبة المراهقون في البيئات الفقيرة يمكن أن يواجهوا ضغوطاً نفسية أكثر شدة وحدة وخاصة عندما يتزامن مع ذلك تدني مستوى الوعي الثقافي والاجتماعي من المحيطين بهم وينتج عن هذه الضغوط النفسية المستمرة بعض الاضطرابات الانفعالية والنفسية كالاكتئاب والقلق والتوتر والعزلة الاجتماعية ، إضافة الى التشوه المعرفي في تقييم المراهق لذاته وللآخرين وفي نظرتة للحياة المستقبلية ومستوى الطموح لديه (السيد عبيد، 2008)

مما سبق يتضح مدى تأثير الضغوط النفسية على فئة الطلبة في المرحلة الثانوية وعيش هؤلاء الطلبة في بيئة مهمشة اقتصاديا واجتماعيا وفي البيئة التي تنتشر فيها مدارس شرق يطا هي بيئات فقيرة ومهمشة تتعرض الى مضايقات الاحتلال اليومية بكونها منطقة تقع تحت سيطرته وبشكل كامل ومحاطة بسلسلة من المستوطنات يجعل أهلها حاصة قطاع الطلبة في المدارس الواقعة في الخط الشرقي لمدينة يطا يعانون يوميا من مضايقات الاحتلال ومستوطنيه لإجبار أهل تلك المنطقة على الرحيل وترك أراضيهم لكي يستولي عليها المستوطنون.

### مشكلة الدراسة

إن ازدياد الضغوط النفسية الحياتية على الفرد تزيد من مستوى التفكير اللامنطقي اللاعقلاني وتجعل الفرد يعاني وبشكل مستمر من القلق والتوتر والحساسية الزائدة تجاه أي موقف أو مشكلة تواجهه في حياته كما يقل مستوى تفاعله وعلاقاته مع الآخرين وتقلل من مستوى طموحه المستقبلي وجودة الحياة لديه (إسماعيل، 2004).

إن خبرة الباحث في العمل كمدرس أولاً ثم مديرا لمدرسة في هذه المناطق ثانيا هو الدافع والمبرر الذي جعله يفكر في القيام بهذه الدراسة البحثية في محاولة للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة في تلك المناطق ، ومن خلال خبرته في العمل في هذه المناطق

وفرت له معرفة بطبيعة البناء الاجتماعي للأفراد في تلك المناطق ومعرفة بالجانب الاقتصادي والبطالة وتدني مستوى الدخل للأسر، أما الجانب السياسي المتمثل في الاحتلال فهو البعد الأكثر تأثيراً على حياة هؤلاء الأفراد والطلبة لأنها تمثل معاناة يومية تتكرر بين لحظة وأخرى، ولا ننسى البيئة التعليمية التي تفتقر إلى أدنى المتطلبات اللازمة لتحقيق أهداف العملية التعليمية من حيث البناء المدرسي وتوفير الوسائل والتقنيات التعليمية التكنولوجية وبعد المسافة بين تجمعات هؤلاء الطلبة وتلك المدارس .

إن معاشرة الباحث لتلك الظروف، كان دافعا قويا لان يبحث في طبيعة تلك الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة خاصة في المرحلة الثانوية في تلك المناطق ومحاولة مساعدتهم على التقليل من حدة الإثارة النفسية الاجتماعية والاقتصادية الناجمة على تلك الضغوط من خلال برنامج إرشادي جمعي مبني على أسس وإجراءات علمية لزيادة مستوى التكيف الذاتي والاجتماعي عند هؤلاء الطلبة ولزيادة مستوى التحصيل الدراسي، إذ إن المساندة الاجتماعية والدعم النفسي يزيد من كفاءة هؤلاء الطلبة ويساعدهم على مواجهة التحديات المتجددة التي تواجههم يوميا. حيث يرى همبت وكوميل (Hampet&Kummel) أن الفترة الممتدة بين (11-19) سنة يزداد فيها مستويات الضغوط النفسية بشكل ملحوظ على المراهقين (بن صالح، 2016).

حيث أن الطلبة القاطنين في مناطق الخط الشرقي لمدينة يطا يعانون من ضغوط نفسية داخلية تتمثل في الأعمال والواجبات الأسرية لرفع المستوى المعيشي لأسرهم إضافة إلى عدم اهتمام الأهل ومتابعتهم لاحتياجات أبنائهم التعليمية، ولا يقدمون إلا القليل من الدعم والمساندة المادية والنفسية لأبنائهم الطلبة، وكذلك عدم وجود علاقة مستمرة بين الأسرة والمدرسة، وعلى صعيد الضغوط الخارجية فإن معاناتهم من ممارسات الاحتلال ومستوطنيه متمثلة في المضايقات المستمرة للطلبة وتحرش المستوطنين بهم، وسياسة هدم المنازل ومنع البناء وسلبهم حرية التحرك والتنقل والنيل من حقهم في التعليم من خلال هدم المدارس ومنع بنائها، كل ذلك زاد من معاناتهم ومضاعفة حجم الضغوط النفسية الواقعة عليهم. لذا فإن السؤال الرئيس للدراسة يتمثل في:

ما فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة  
الثانوية في مدارس شرق مدينة يطا؟

أسئلة الدراسة الفرعية:

يُندرج تحت السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغوط النفسية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطات درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغوط النفسية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية والتي تعرضت لاستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية وبين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت لاستراتيجية حل المشكلات وطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استراتيجيتي البرنامج الإرشادي (التحصين، حل المشكلات) في تخفيف الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي والتتبعي؟

## فرضيات الدراسة

**الفرضية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغوط النفسية.

**الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطات درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغوط النفسية ؟

**الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية والتي تعرضت لاستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية وبين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت لاستراتيجية حل المشكلات وطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج.

**الفرضية الرابعة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استراتيجيتي البرنامج الإرشادي (التحصين، حل المشكلات) في تخفيف الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي.

**الفرضية الخامسة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي والتتبعي.

## أهمية الدراسة

تحدد أهمية الدراسة في أنها:

### الأهمية النظرية

- تتناول هذه الدراسة مرحلة عمرية حسّاسة وحرّجة حيث إن مجتمع الدراسة هم طلبة المرحلة الثانوية في مرحلة المراهقة وهم يحتاجون إلى خدمات إرشادية لتخفيف الضغوط النفسية للوصول إلى حالة من التوافق النفسي والاجتماعي لهم.
- تعمل الدراسة على تدريب الطلبة من خلال البرنامج الإرشادي على استراتيجيات التحصين ضد الضغوط النفسية وحل المشكلات وهذه الاستراتيجيات مهمة لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن المشكلات التي يعانون منها في المستقبل.
- تناولت هذه الدراسة مدارس في منطقة مهمشة بسبب سيطرة الاحتلال الإسرائيلي بها وتدني الموارد الاقتصادية وعدم وجود دعم ورعاية كافية من الأهل ومن الجهات الرسمية للمدارس في تلك المناطق. كما تعد هذه الدراسة من الدراسات الأولى التي تناولت مشكلات الطلبة في تلك المناطق المهمشة على حد علم الباحث.

### الأهمية التطبيقية

- تساعد نتائج هذه الدراسة الجهات الرسمية في وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطيني ومديرية التربية والتعليم العالي / يطا ووزارة الشؤون الاجتماعية ومؤسسات حقوق الإنسان ومؤسسات رعاية الطفل في تقديم الدعم والمساعدة اللازمة لمساعدة هؤلاء الطلبة على التخفيف من تلك الضغوط التي يواجهونها في حياتهم.
- تفتح هذه الدراسة آفاقاً لإجراء دراسات بحثية على مراحل دراسية أخرى لمعرفة الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة في هذه المناطق وبناء برامج إرشادية وقائية لتخفيف هذه الضغوط.
- يمكن ان تطبق نتائج هذا البرنامج على مدارس أخرى في فلسطين مشابهة لمنطقة شرق يطا أي تعميم هذا البرنامج على مناطق مشابهة.

## أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى ما يأتي:

- 1-التحقق من فاعلية برنامج إرشاد جماعي يعتمد على الاسلوب المعرفي السلوكي لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس شرق مدينة يطا.
- 2-المقارنة بين المجموعتين التجريبيتين (التحصين ضد الضغوط، وحل المشكلات) في فاعليتهما في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس شرق مدينة يطا.
- 3- التعرف إلى مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المطبق على الاختبار التتبعي.

## مصطلحات الدراسة

**1-الضغوط النفسية:** هي عبارة عن رد فعل فسيولوجي معرفي انفعالي سلوكي ناتج عن تغيرات داخلية وخارجية في البيئة المحيطة بالفرد والتي تسبب له خللاً في التوازن الناجم عن عدم قدرته على التكيف مع المواقف الضاغطة (عبد المعطي، 2006)

**ويعرّفه الباحث إجرائياً:** بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغط النفسي والذي أعده الباحث، وتقاس بستين فقرة موزعة على أربعة مجالات.

**2-البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:** الإجراءات المنظمة الهادفة المخططة بصورة علمية لمساعدة طلاب المرحلة الثانوية على مواجهة الضغوط النفسية وإكسابهم مجموعة من المهارات لمواجهة مواقف الضغط النفسي، ويعتمد البرنامج على استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية واستراتيجية حل المشكلة وفنياتها المعرفية والسلوكية بجانبه النظري والتطبيقي (الحمدي، 2012).

**التعريف الإجرائي:** هو برنامج إرشادي مستند للنظرية المعرفية السلوكية يتكون من (14) جلسة بواقع ست جلسات لاستراتيجية التحصين ضد الضغوط و (8) جلسات لاستراتيجية حل المشكلات، ويهدف إلى خفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من طلبة مدارس الخط الشرقي التابعة لمديرية تربية يطا، والذين حصلوا على درجة مرتفعة على مقياس الضغط النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

**3- استراتيجية التحصين ضد الضغوط:** وتشير إلى إحدى استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي وتسعى لتقوية الفرد للاستجابة للمواقف الضاغطة والتعامل معها ومع آثارها ، مع الاحتفاظ بقليل من الانفعالات المضطربة ومستوى أعلى من التوافق ، من خلال التعرض التدريجي المنظم لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة ، مما يقوي المناعة النفسية الدفاعية في مواجهة الضغوط وآثارها ، وهي استراتيجية قدمها (دونالد ماينباوم ) ، وترتكز على مهارات مواجهة في التعامل مع الأحداث الضاغطة(أبو عيشة، وعبدالله، 2012).

**التعريف الإجرائي:** وهي استراتيجية معرفية سلوكية طبقت على أفراد المجموعة التجريبية الأولى بواقع ست جلسات.

**4- استراتيجية حل المشكلات:** عملية تفكيرية مركبة يستخدم بها الفرد خبراته ومهاراته من أجل القيام بمهمة غير مألوفة أو معالجة مشكلة أو تحقيق هدف لا يوجد له حل جاهز، إذ تتمثل في تلك العمليات المعرفية التي يتم فيها دمج جميع الخبرات السابقة والمهارات التي يمتلكها الفرد من أجل معالجة مشكل ما (العتوم، 2004).

**التعريف الإجرائي:** وهي إحدى استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي تقوم على إعادة البناء المعرفي وهي الاستراتيجية التي طبقت على المجموعة التجريبية الثانية بواقع (8) جلسات.

**مدارس الخط الشرقي لمدينة يطا:** وتشير إلى المدارس الثانوية الواقعة في منطقة مسافر يطا وكذلك قرية (تواني) وتتكون من واحد وعشرين تجمعاً سكانياً، ومنها الفقير وطوبا وجنبا والمركز والحلاوة والتبان ومغاير العبيد وشعب البطم، وتضم ثلاث عشرة مدرسة منها خمس مدارس ثانوية (معهد الأبحاث التطبيقية، 2009).

### **حدود الدراسة**

**1-الحدود البشرية:** اقتصر هذه الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية (الصف الحادي عشر والثاني عشر) في مدارس الخط الشرقي التابعة لمديرية تربية يطا، ولقد اختيرت هذه المستويات الدراسية لما تمثله من مرحلة عمرية للطلبة كونهم في مرحلة المراهقة بما يتخللها من تغيرات بيولوجية ونفسية واجتماعية سريعة، ولكون هذه الفئة هم أكثر وعياً من الفئات العمرية الأخرى بما يدور حولهم من أحداث وممارسات للاحتلال.



- 2-الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في الفصل الثاني للعام الدراسي (2017-2018).
- 3-الحدود المكانية: مدارس الخط الشرقي لمدينة يطا. وما يبرر اختيار هذه المنطقة هو وقوعها في منطقة تماس مباشر مع قوات الاحتلال والمستوطنين، ولكون المنطقة تخضع لإجراءات تعسفية من قبل الاحتلال شأنها أن تجعل لها خصوصية تميزها عن باقي مناطق يطا.
- 4-الحدود الموضوعية: (فاعلية برنامج إرشادي جماعي لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس شرق مدينة يطا)

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري

تعتبر الضغوط النفسية من أبرز سمات الحياة المعاصرة، حيث إن تسارع وتيرة الحياة يوماً بعد يوم يضاعف معه نوعية الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في الكم والنوع لدرجة تجعل الأفراد يعجزون عن تجاوز العديد من الصراعات والمشكلات أو التكيف معها نتيجة لعدم وعيهم بأبعاد تلك الضغوطات، فماذا يعني مصطلح "الضغط النفسي"، وما هي مصادره، وكيف يمكن تفسيره؟ وما هي الأبعاد الفسيولوجية المرتبطة به؟ إضافة إلى ذلك ما هي الاستراتيجيات الناجحة والسليمة لمواجهة الضغط النفسي؟

### مفهوم الضغوط النفسية:

لا يوجد اتفاق بين الباحثين على تحديد مصطلح واضح وتام للضغط النفسي بالرغم من محاولاتهم الكثيرة، ويرجع ذلك إلى اختلاف التوجهات والأطر النظرية لكل باحث، مع اقتران هذا المصطلح بمجموعة من المفاهيم استخدمت للدلالة على نفس المعنى.

وقد أوضح عبد المعطي (2006) أن ر فولير (Rivolier) قد أكد أن صعوبة تحديد مصطلح الضغط النفسي والمصطلحات الدالة عليه كالإجهاد والتوتر والاحتراق النفسي راجعة إلى ارتباطها بمجموعة من المتغيرات أو المسببات التي تعيق الجهاز الفسيولوجي، والنفسي، والعقلي.

وقد انقسم الباحثون في تحديد مفهوم الضغط النفسي إلى ثلاثة اتجاهات أساسية وركزت كل مجموعة على جانب معين من الضغط النفسي وجاءت كالاتي:

- **الاتجاه الأول:** ركز أنصار هذا الاتجاه على تحديد مفهوم الضغط النفسي على أساس المثيرات الضاغطة، فمن بين التعريفات المقدمة ضمن هذا الاتجاه نذكر تعريف كل من:

- تعريف شقير الوارد في (عقون، 2012) و التي عرفت الضغط كالتالي " مجموعة من القوى الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف. وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية و فيزيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى

وفي نفس السياق يعرف ريس (Rees) الوارد في (عبد المعطي، 2006) الضغوط النفسية على أنها: مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية، تكون على درجة من الشدة والحدة والدوام، بحيث يتقل القدرة التكيفية للفرد إلى حد أقصى.

من هنا يتضح أن أنصار هذا الاتجاه يركزون على أن الضغوط النفسية هي عبارة عن مثيرات خارجية أي ناتجة عن قوى خارجية (خارجة عن إرادة الفرد) تثقل كاهل الفرد بأعبائها وتجعله عرضة لعدم القدرة على التكيف بالطريقة السليمة (ابن زروال، 2008)

● **الاتجاه الثاني:** قام أنصار هذا الاتجاه بتحديد مفهوم الضغط النفسي على انه الاستجابة البيولوجية والعضوية والنفسية المرتبطة بالمثيرات الضاغطة، ومن بين أهم أنصار هذا الاتجاه نذكر "ولتر كانون (Walter Cannon) وهانز سيلبي (Selye) (Hans) حيث اعتبرا الضغط النفسي كرد فعل اتجاه المطالب البيئية، فقد عرفه "هانز سيلبي الاستجابة غير النوعية للجسم، لأي طلب دافع (الرشيدي، 1999)

ويعرف دورثي (Dorothy) الضغط النفسي على أنه "رد فعل فسيولوجي ونفسي ناتج عن استجابات الفرد على الأحداث التي يدركها على أنها تمثل تهديدا لكيانه" من هنا يمكن القول إنه انطلاقا من نظرة أصحاب هذا الاتجاه يعتبر الضغط النفسي كرد فعل نتيجة تعرض الفرد للمواقف الضاغطة (جاد، 2006).

● **الاتجاه الثالث:** ركز مؤيدو هذا الاتجاه على العلاقة بين كل من المثير والاستجابة في إحداث الضغط النفسي، حيث إنه غير ناتج عن مواقف بيئية مستقلة بل عن إدراك الفرد نفسه للموقف وهنا نتطرق إلى مفهوم الضغط النفسي حسب كل من:  
وعرفه ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus) بأنه: علاقة خاصة بين الشخص والبيئة يقدرها الشخص بأنها مرهقة له، أو أنها تفوق إمكانياته وتهدد سلامته. (ووكر، 2003)

وعرفه تيرپر، ونيومان (Teirper & Newman) على أنه " حالة تنشأ عن التفاعل بين الناس وأعمالهم وتتسم بإحداث تغييرات في داخلهم وتدفعهم إلى الانحراف عن أدائهم الطبيعي (العنزي، 2004).

من هنا يتضح أن الاتجاه التفاعلي الدمج بين الاتجاه الأول والثاني والثالث في تفسيره للضغوط النفسية، حيث يعتبرها ناتجة عن تفاعل كل من المثير والاستجابة دون أن يستثني أي متغير فلا يمكن للمواقف الضاغطة أن تشكل الضغط دون أن تتدخل العوامل الداخلية المتمثلة في طريقة إدراك الفرد للأحداث (ابن زروال، 2008)

وبعد استعراض التعريفات السابقة للضغوط النفسية يعرف الباحث الضغوط النفسية على أنها: عبارة عن رد فعل فسيولوجي معرفي انفعالي سلوكي ناتج عن تغييرات داخلية وخارجية في البيئة المحيطة بالفرد والتي تسبب له خللاً في التوازن الناجم عن عدم قدرته على التكيف مع المواقف الضاغطة.

### مصادر الضغط النفسي:

من الهام أن نحدد مصادر الضغوط في عملية العلاج النفسي، فما نشهده من إطار سيكولوجي يظهر تنوعاً واختلافاً في تصنيفات المصادر الخاصة بالضغط تبعاً للتوجهات والأطر النظرية لكل باحث وإلى الجوانب التي يتم التركيز عليها عند التطرق إليها، فقد صنف كل من لازوراس وكوهين (Lazarus & Cohen) مصادر الضغط النفسي وفق ما ورد في (عبد المعطي، 2006) إلى ثلاثة مصادر:

- الظواهر الفجائية، والمتمثلة في الكوارث الطبيعية.
  - الأحداث القوية مثل: الأزمات الأسرية والتي قد تؤثر على فئة قليلة من الأفراد.
  - المشاحنات اليومية التي يتعرض لها الأفراد مثل احباطات العمل.
- كما صنف شاندر (Chaandler) الوارد في (داود، 1995) مصادر الضغط النفسي إلى مجالين هما:

- ضغوط نمائية كمشكلات المراهقة
- ضغوط الحياة اليومية كمشاكل التحصيل، التعامل مع الوالدين.... الخ .

أما بالنسبة إلى مصادر الضغط النفسي الخاصة بفئة المراهقين أشارت داوود (1995) إلى وجود ثمانية مجالات أساسية وهي كالاتي: مجال المدرسة والجو الصفي، ومجال العلاقة بالأبوين، ومجال العلاقة بالمدرسين، ومجال العلاقة بالزملاء، ومجال الأمور المالية، ومجال العلاقة مع الجنس الآخر، ومجال الانفعالات والمخاوف والمشاعر، ومجال التخطيط للمستقبل.

وفي نفس السياق أشار سيمفروزا (Simuforosa, 2013) إلى أهم العوامل التي تؤدي إلى الضغط النفسي عند المراهق هي: البلوغ، والضعف الأكاديمي، وكثرة الواجبات، والمشاكل المرتبطة بالأسرة، والحب، والافتقار، والضعف المدرسية، وتقييم المعلمين، وقسوة الأستاذ، والاعتداءات الجنسية والعقاب البدني، وبروز الشخصية، والانحراف.

واستنادا إلى الطرح المقدم يخلص الباحث إلى تصنيف مصادر الضغط النفسي على النحو الآتي:

#### أ-مصادر داخلية:

**1-أنماط الشخصية:** يلعب نمط الشخصية دورا بارزا في نشوء الضغط النفسي، فقد أكدت معظم الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية أن هناك خصائص من الشخصية مقاومة للأحداث الضاغطة منها الصلابة، والتفاؤل والإيجابية ومنها ما هو سريع الاستثارة من قبل الأحداث الضاغطة كالشخص العدائي والعصابي والقلق (ابن زروال، 2008)

**2- طبيعة المرحلة العمرية:** وهنا يقتصر الباحث للتطرق إلى مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بمرحلة المراهقة محط الدراسة الحالية -باعتبارها المرحلة الحساسة التي من شأنها أن تعرض المراهق إلى ضغوطات داخلية ناتجة عن التغيرات الفسيولوجية السريعة، فقد حدد " هول (Hall) هذه المرحلة بمرحلة الضغوط والعواصف وأيده في ذلك (اريكسون) حيث اعتبر أهم عامل يؤدي الى ضغوطات نفسية هو أزمة الهوية (العريبات، 2005). وقد أكد كمال وآخرون (1976) في نفس السياق أن التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تطرأ على المراهق تنتج مجموعة من الانفعالات التي تجعله يعيش حالة من عدم الاستقرار. وفي إطار المصادر الداخلية للضغط النفسي يضيف عبد الستار (1998) مصدرين يمكن اعتبارهما فرعيين يتمثلان في المصادر الكيميائية والعضوية وهما: المصادر الكيميائية: المتمثلة في سوء استخدام الأدوية

والعقائير والطعام، و المصادر العضوية :مثل الأمراض، إجهاد الجسم، قلة النوم، والمشاكل العضوية والصحية السلبية.

## ب-المصادر الخارجية:

**1-أحداث الحياة:** إن التطورات السريعة الذي شهدها عصرنا الحالي، زادت من حاجات البشر ومتطلباتهم وتعقدت أساليب إشباع الحاجات بما يتوافق وقدراتهم، الأمر الذي أحدث خللاً في التوازن النفسي لدى الفرد وأضعف مناعته في التصدي لهذه الأحداث الضاغطة وجعله عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية( كالالاكتئاب والقلق )والأمراض الجسمية( كالقلب، والسكري، وضغط الدم وقد أشار علماء النفس الى أن تزايد أحداث الحياة سواءً كانت إيجابية أم سلبية قد لا تكون مرغوبة فيه من الناحية الصحية، من هنا يتضح لنا أن أحداث الحياة وما تعترتها من أحداث سلبية أو ايجابية قد تؤثر على الفرد وتشكل له مصدرا للضغوط النفسية ( عبد الستار، 1998)

**2-الأسرة:** يعتبر الشيخاني (2003) الأسرة من أهم المؤسسات الاجتماعية التي ينشأ فيها الفرد، فمع اعتبارها مصدرا للحنان والدعم والاستقرار، إلا أنها أيضا مصدر للتوتر النفسي. فقد أشار الطرييري (1994) إلى أنه إذا كان المناخ المنزلي مشعبا بالتوترات والخلافات، فهذا سيكون عاملا إضافيا يلقي بكاھله وأعبائه على الفرد.

أما بالنسبة للمراهق فقد وضح منصور والشرييني (2000) ثلاثة عوامل أساسية تسهم في نشوء المشكلات لدى المراهق في الأسرة والتي يمكن اعتبارها مصدرا للضغوط النفسية لديه، أجملها الباحثان في: ما يفرضه الآباء من قيود على المراهقين، مبالغة المراهق في نقده لوالديه وإخوته ولحياته العائلية، قد يكون ناتجا عن نوعية الحياة الاجتماعية.

ويضيف الباوي (2009) أن من أخطر العوامل الأسرية المؤدية للضغط النفسي أن يتحول الصراع الأسري إلى انفصال الوالدين، إضافة إلى وفاة أحدهما أو وفاة الإخوة.

وقد أشار زرماني (2012) إلى التعرف على أثر خبرات الإساءة الوالدية في مرحلة الطفولة على ظهور الضغط النفسي في مرحلة المراهقة، حيث أسفرت عن وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في درجات الضغط النفسي بين المراهقين الذين تعرضوا لخبرات الإساءة في مرحلة الطفولة والذين لم يتعرضوا لها، أي بوجود علاقة ارتباطية بين الإساءة الوالدية في مرحلة الطفولة والضغط النفسي لدى المراهق.

وقد أكد الكندي (1992) أن المستوى الاقتصادي له دور فعال ومؤثر على سلوك المراهق، فالفقر والبطالة يؤديان إلى خلق المشاكل الأسرية التي تنتج لدى الأفراد حالات من القلق والخوف.

**3- المدرسة:** تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية الثانية التي يلتحق بها الطفل ويمكن وصفها بأنها: البيئة الصناعية التي خلفها التطور الاجتماعي لكي يمر فيها الطفل، بحيث يصبح بعد ذلك معداً إعداداً صالحاً للحياة الاجتماعية، من هنا يظهر الدور الأساسي الذي تلعبه المدرسة في التنشئة السليمة للطفل ومدى مساهمتها في إحداث التوافق لديه، إلا أنها يمكن أن تكون مصدراً للتوتر والضغط النفسي كصعوبات التعلم والخوف من الامتحانات، العقوبات المدرسية الفضل المدرسي، صعوبات التكيف مع قوانين المدرسة، مشاكل التكيف مع الأقران. (البابوي، 2009)

### أعراض الضغط النفسي:

ومن أهم الأعراض العامة الناتجة عن الضغوط النفسية ما يأتي:

أ- **الأعراض الفسيولوجية:** ذكر بطرس (2008) الأعراض الفسيولوجية للضغط النفسي ومنها اضطراب العضلات في الرقبة والظهر، والارتجاف والصداع الناتج عن التوتر وبرودة الأطراف و الغثيان، وغازات البطن، وألم في البطن، والتشنج، وإسهال، وفقدان الشهية، وإمساك، والألم في الأسنان والظهر والكتف والضربات غير المنتظمة في القلب، والتسارع في النبض، وعسر التنفس، والألم في الصدر.

ب- **الأعراض النفسية:** وقد أوجزها عبد المعطي (2006) بالأعراض الآتية: فقدان الفرد القدرة على الاستمتاع بالحياة، والشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي، و زيادة التوتر



وعدم قدرة الفرد على الاسترخاء العضلي، وزيادة معدل الوسواس القهري، و الاكتئاب والشعور باليأس والإحباط، و تغيير في بعض سمات الشخصية لدى الفرد.

ت-الأعراض المعرفية: أما من حيث الأعراض المعرفية العامة للضغط النفسي فيذكر عسكر(2009) ما يلي: النسيان، وصعوبة في التركيز والانتباه، وعدم القدرة على اتخاذ القرار أو انخفاض الإنتاجية أو دافعية منخفضة، الأمر الذي أكده جروس و ماستنبورك (Mastonbork & Gross) اللذان بينا أن تناقص العمل والانجاز يظهر بسبب تعرض الفرد للضغط النفسي، حيث إن ارتفاع نسبة القلق يؤدي إلى إضعاف فاعلية الذاكرة في حل المشكلات.

### أنواع الضغط النفسي

تكاد لا تخلو حياتنا اليومية من الضغوط بأشكال مختلفة، فحسب عبد الستار ( 1998 ) أن تواجد الضغوطات أصبحت أمراً طبيعياً لا يعني بالضرورة أننا مرضى بقدر ما أننا نتعايش معها، فلكل واحد منا نصيبه بدرجات متفاوتة نتيجة للفروق الفردية وشدة الضغط النفسي. و يشير السهلي (2010) إلى أن كاجان (Kagan) صنف أنواع الضغط النفسي إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

-الضغوط المفاجئة والعنيفة : والمتمثلة في الأحداث الفجائية كالكوارث الطبيعية والزلازل والأعاصير، حيث يعتبر الضغط الناتج عنها عاماً يؤثر على كثير من الأفراد.

-الضغوط الشخصية : والمتمثلة في أحداث الحياة ك وفاة شخص عزيز أو فقدان وظيفة، حيث تعتبر الضغوط الناتجة مهددة للمرض.

-الضغوط البيئية والاجتماعية : يعتبر الازدحام في المرور والانتظار في الطابور من مسببات الضغوط البيئية والاجتماعية.

### أساليب قياس الضغط النفسي وتحديده:

حظي موضوع قياس الضغط النفسي باهتمام العديد من الباحثين، حيث اعتبر تاير (Thayer) من الأوائل الذين أقروا بإمكانية قياس الضغوط النفسية، عن طريق الصفات المزاجية التي تظهر على الفرد في تقريره الذاتي (الرشيدي، 1999)

ويشير الغرير(2010) إلى وجود أساليب قياس مكتوبة بمقاييس بواسطة أجهزة عملية نفسية للتوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، إضافة إلى أساليب أخرى كالملاحظة والمقابلة ودراسة الحالة. وبين جمعة (2007) إلى أن أغلب الطرق التي يمكن بها قياس الضغط: النفسي تتمثل في:

أ-المقاييس الفسيولوجية.

ب- المؤشرات الكيميائية الحيوية.

ت-المقاييس والاختبارات النفسية التي منها: الاستبانات والاختبارات، والمقابلات .

### النظريات المفسرة للضغط النفسي:

اختلفت وتعددت الأطر النظرية المفسرة للضغوط النفسية، فقد عولجت من زوايا متعددة ونذكر منها على سبيل المثال لا الحصر النظريات التالية:

#### أولاً: نظرية هانز سيلبي: ( Hans Selye )

يعتبر العالم الكندي هانز سيلبي (Hans Selye) أول من بحث في الضغوط واشتهر بالدراسة العلمية للضغط النفسي، ويعود له الفضل في تقديم أرضية خصبة للدراسة العلمية للضغوط النفسية، وقد انطلق من أفكار (كانون) لوصف أكثر تعقيدا للاستجابة للضغط النفسي والتي وصفت بالأعراض التي تعبر عن العملية التي تمكن الجسم من التعامل مع الضغوط بالطريقة الفعالة(Herman& et al, 2004).

انطلقت نظرية سيلبي من فكرة أساسية وهي أن الضغط النفسي عبارة عن استجابة لعامل الضغوط وقد أظهرت نتائج أبحاثه في جمعة (2007) التي أجريت على الفئران والتي مارس عليها ضغطا مجموعة من الأعراض الفسيولوجية المختلفة وأن كل الضغوط أدت إلى تمدد قشرة الأدرينالين، وتمدد أو انكماش الغدة الصعترية، والغدة اللعابية، وتفرح المعدة والاثني عشر.

## ثانيا: نظرية سبيلجر *Spilberger* :

وقبل التطرق إلى مفهوم الضغط النفسي تجدر الإشارة إلى أن سبيلجر (Spilberger) أكد على ضرورة التفريق أولا بين نوعين من القلق، القلق كسمة والقلق كحالة نذكرها كما وضحا عثمان (2001) على النحو الآتي:

-النوع الأول المتمثل في سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن: والذي اعتبره استعداد طبيعي يعتمد على الخبرات الماضية.

-النوع الثاني والذي يقصد به القلق الموضوعي أو الموقفي: ويكون هذا النوع ناتج عن المواقف الضاغطة، إذ يعتمد على المواقف المتعرضة لها.

من هنا يظهر لنا المغزى من تفريق سبيلجر بين نوعين من القلق، والذي تمثّل في ربطه بين كل من الضغط والقلق كحالة، إذ يعتبر أن الضغط هو سبب لحدوث القلق، فقد عرف القلق على أنه: عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية والسلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط" في حين يعرف الضغط في ميشال وبرنارد (Michel & Bernard) على أنه: "مجموعة التدخلات بين الفرد وبيئته، والتي تكون فيه الضغوطات مرتبطة بالقلق المدرك بوجود تهديد (الغرير، 2010).

## ثالثا: نظرية النسق الفكري: لمواري:

يشير روتر (1984) إلى أن هذه النظرية تدعى بالدينامية النفسية التي قدمها فرويد، إلا أن مواري أحل مفهوم الحاجة بدل الغرائز التي قدمها فرويد، إذ تركز نظريته على مفهومين أساسيين الحاجة والضغوط، حيث يشير إلى الحاجة باعتبارها محددات جوهرية للسلوك، والضغط باعتباره المحددات المؤثرة للسلوك في البيئة.

حيث يعرف مواري الضغط على أنه: "صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين." (عثمان، 2001)

من هنا يمكن القول إن مفهوم الضغط بالنسبة لمواري له خاصية بيئية إما تساعده على تحقيق أهدافه أو تعيقه، وتجدر بنا الإشارة حاليا إلى نوعين من الضغوط حسب مواري كما قدمها

عثمان (2001)، ضغط ألفا Alpha Stress تشير إلى دلالة الموضوعات والأشياء كما هي في الواقع. وضغط بيتا Beta Stress وتعتبر عن دلالات الأشياء والموضوعات البيئية كما يدركها ويفسرها، ويعتمد موارد في تفسيره للضغوط على النوع الأول Beta Stress والذي يعتمد على الفرد وطريقة إدراكه للموضوعات الخارجية، فهو يوضح أن الفرد هو الذي يستطيع ربط الموضوعات البيئية بحاجته، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، في حين يعتبر النوع الثاني Alpha Stress عنده تفاعل كل من الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة.

### خامساً: نظرية بيك المعرفية:

يشير الغرير (2010) إلى أن المرتكزات الأساسية لنظرية بيك هي أن الخلل ليس في المواقف في حد ذاتها وإنما الطريقة التي ندرك بها المواقف، إذ يستند في تفسيره للضغوط النفسية على أهمية الجانب المعرفي والتفكير في إحداث الضغط النفسي، وأشار العرافي (2011) إلى أن الاضطرابات والانفعالات والضغوط ما هي إلا نواتج عن المعتقدات والأفكار السلبية حول الذات والعالم، حيث تسهم هذه المعتقدات السلبية بتشويه الواقع بشكل سلبي مما يؤدي إلى تلك الاستجابة الانفعالية والسلوكية السلبية حيث يظهر لديهم إحجام في تصورهم لتلك المواقف الضاغطة، إذ إن طريقة التفكير لديهم هي التي تحدد مدى خطورة المواقف، فيحددها على أنها مواقف خطيرة وتهدهده، في حين أنها في الحقيقة تعتبر أقل خطورة مما يتصوره.

وأوضح بيك أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابة مباشرة ولا تلقائية بالنسبة للمثير الخارجي، بل هي ناتجة عن تحليل المثيرات من خلال النظام المعرفي (العقلي) الداخلي وقد تنتج الاضطرابات النفسية عن عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية (تعليب، 2013).

وانطلاقاً من نظرية بيك لا يمكن لنا عزل الخبرات السابقة أو المجال المحيط بالفرد ولا طريقة إدراكه في إحداث الضغط النفسي، إضافة إلى أن الضغوط النفسية تحدث اضطراباً في التنظيم والوظائف العقلية وتسهم في إحداث التشوهات التالية الذكر كما وضحتها (قيلان وآخرون، 2009)

كل شيء أو لا شيء :يظهر التشوه المعرفي من خلال هذه الفكرة حيث تم إقصاء تفكير الفرد في الاحتمالات الوسطية واقتصاره على الاحتمالات المتطرفة، إما الحصول على كل شيء أو لا شيء، والتعميم أي الميل إلى إصدار أحكام مطلقة وتعميمات متطرفة-و التقليل من شأن الأحداث الإيجابية، والتفكير في الأحداث السلبية أكثر من الأحداث الإيجابية، وقد يقوم الفرد بتحويل الحدث الإيجابي إلى سلبى، والشخصنة وذلك بإرجاع سبب الحوادث إلى الفرد نفسه مع عدم وجود أي صلة تربطه بها.

### أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

لقد اهتم الباحثون في الآونة الأخيرة بدراسة المواقف الضاغطة، والأزمات التي تسببها أخطاء الحياة اليومية، وكيفية التوافق النفسي والاجتماعي معاً، وأشار رودلف (Roodolf) إلى نوعين من الاستراتيجيات الاستيعابية التي يوظفها الفرد للتعامل مع حوادث الحياة اليومية، وتتكون الاستراتيجيات الاستيعابية من مجموعة من أساليب التوافق النفسي والاجتماعي ولهذه الاستراتيجيات الاستيعابية الإقدامية والإحجامية جانبان هما المعرفي والسلوكي(علي، 2001).

ويقصد باستراتيجية مواجهة الضغوط من ناحية الفرد تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها لكي يسيطر على أو يحد من أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية (معروف، 2001). ويستعرض عبد المعطي (2006)، مجموعة من الاستراتيجيات والأساليب التي تناولها علماء النفس لمواجهة الضغوط النفسية على النحو الآتي:

**الأساليب البدنية (النفسجسمية):** ومنها التمرينات الرياضية، والنشاط الجسمي العام، والتغذية، والاسترخاء، والتغذية البيولوجية الراجعة.

**الأساليب النفسية المعرفية السلوكية:** ومنها التحكم في الاستثارة، وإعادة التقييم المعرفي، والتصور والتركيز الذهني، والتوليد الذاتي، والوعي الانتقائي، والبرمجة الذهنية، والتطعيم الانفعالي.

**تغيير أسلوب الحياة:** ويعتمد على تخطيط الأهداف وإدارة الوقت، والحزم واتخاذ القرارات وحل المشكلات، وتنمية مهارات الضبط الذاتي، وتنمية شبكة التدعيم الاجتماعي.

الأساليب الوجودية والروحية: ومنها التفكير في معنى الحياة، والتمسك بالدين.

وقد قام كل من لازاروس وفولكمان (Lazarus and folkman, 1984)، بالتمييز بين استراتيجيتين لمواجهة الضغوط وهما المواجهة التي تركز على المشكلة، والمواجهة التي تركز على الانفعال، حيث تشير الأولى إلى محاولة الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة، واتخاذ القرار بشكل معرفي وبالتالي تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط، فيما تؤكد الاستراتيجية الثانية على الأساليب السلوكية والمعرفية والتي تهدف إلى التحكم في التوتر الانفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط، باستخدام أساليب دفاعية مثل الإنكار، التفاوض، الابتعاد عن الحدث، والبحث عن المساندة.

وتشير بن صالح (2016) أن كوهين (Cohen) قدم مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط تمثلت في:

**التفكير العقلاني:** وهي استراتيجية يلجأ من خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

**التخيل:** استراتيجية يتجه فيها الفرد إلى التفكير في المستقبل.

**الإنكار:** عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط

**حل المشكلة:** نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف بالفتح الذهني

**الفكاهة(الدعابة):** استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح وفكاهة. وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تعتمد على الانفعالات الإيجابية في أثناء المواجهة.

## العلاج المعرفي السلوكي

تمهيد:

اعتبر العلاج المعرفي السلوكي من بين الاتجاهات العلاجية الحديثة، حيث اعتبره بني يونس (2008) من أكثر العلاجات النفسية شهرة وممارسة ونجاحا في البلاد الانجلوساكسونية، إذ يرجع انتشار الدراسات في هذا المجال إلى سنة 1970 ، حيث وضعت الأسس العلمية لهذا المنحى العلاجي بما يتوافق مع النظرية المعرفية ونظرية التعلم الاجتماعي لباندورا.

فقد أشار مليكة (1990) على أن التقارب بين كل من النظرية المعرفية والسلوكية لم ينتج عن طريق الصدفة وإنما نتيجة لاعتراض السلوكيين أنهم يتعاملون مع عمليات معرفية داخلية مثل: الأفكار والإدراك والحديث الداخلي.

وقد أشار غلادينا (2007) أن العلاج المعرفي السلوكي هو المنهج الوحيد الذي طرح نفسه كمذهب علمي قابل للملاحظة والتقييم العلمي.

أوضح أبو عيشة وعبد الله (2012) أن النظرية المعرفية السلوكية تركز على أن الأفراد يولدون بإمكانيات من أجل التفكير العقلاني، ولكنهم يولدون أيضاً بنزعات نحو التفكير غير العقلاني ويميلون للسقوط كضحايا بسبب معتقداتهم غير العقلانية، إذ تهتم هذه النظرية بالجوانب العقلية والمعرفية، وتعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير (الإدراك والانتباه والتركيز والتخيل) لدى الفرد.

ويشير (Hofmann) (هوفمان، 2012) إلى أن النظرية المعرفية السلوكية تقوم على تصور مفاده أن استجاباتنا السلوكية والوجدانية تتأثر كثيراً بمعارفنا (أفكارنا)، التي تحدد الكيفية التي نستقبل بها الأشياء وندركها، بمعنى آخر، ليس الموقف في حد ذاته، ولكن مدركاتنا، وتوقعاتنا، وتفسيراتنا (التقييم المعرفي) للموقف هي المسؤولة عن وجدانياتنا.

وتشير Beak (بيك، 2007) إلى أن النموذج المعرفي السلوكي يفترض أن التفكير المشوش والسلبى والذي يؤثر على مشاعر الفرد وسلوكه ، هو السبب الغالب لمعظم الاضطرابات النفسية. أي أن السلوك هو ناتج عن التشوهات المعرفية والأفكار والمعتقدات اللاعقلانية.

والمعتقدات والأفكار غير العقلانية تنتج عن نمطين من الاختلال الوظيفي المعرفي،  
يتمثل النمط الأول في اختلال الأداء المعرفي أو العمليات المعرفية، بينما يتمثل النمط الثاني في  
اختلال المحتوى المعرفي جراء التشويهات المعرفية (جابر، وبومجان، 2013).

وبذلك تقوم النظرية المعرفية السلوكية على ثلاثة افتراضات أساسية من خلاها يتضح  
المنهج التفسيري والعلاجي لهذه النظرية وهذه الافتراضات هي:

- الأنشطة المعرفية تؤثر في السلوك.
- الأنشطة المعرفية من الممكن مراقبتها وتغييرها.
- التغيير المرغوب للسلوك قد يتم من خلال التغيير المعرفي (بومجان، 2016).

ومن هذا الأساس سنتطرق من خلال هذا الفصل إلى ماهية العلاج المعرفي السلوكي من  
مفهوم وأهداف وتقنيات وأطر نظرية، إضافة إلى الأساليب العلاجية المستخدمة، مع التطرق إلى  
مدى فاعلية هذا النوع من العلاج في الحد من الاضطرابات النفسية عامة والاضغوط النفسية  
بشكل خاص.

### مفهوم العلاج المعرفي السلوكي:

أشار العقاد(2001) إلى أن المنطلق الرئيسي للعلاج المعرفي السلوكي هو التأثير  
المباشر للعمليات المعرفية الداخلية على سلوك الفرد، وأن تغيير تلك السلوكات يكون بطريقة  
معرفية- سلوكية، دون أن نلغي الجانب الانفعالي الذي يمثل الدور المحوري في إحداث  
السلوكات المضطربة.

وهناك العديد من التعريفات التي أوضحت مفهوم العلاج المعرفي السلوكي ومنها:

حيث عرفه ريتشارد (Richard) بأنه: هو عبارة عن مجموعة من الإجراءات العلاجية  
التي تجسد تصورات عن التغيير وتضع أهمية أساسية على العمليات المعرفية، وتهدف بصورة  
إجرائية إلى بعض الممارسات العلاجية لتبديل المظاهر المعرفية. (السيد، 2009)

وعرفه بلاك (Bellack) على أنه طريقة علاجية شاملة تطرق مجالاً واسعاً وتتطوي على

افتراضيين أساسيين:



1- أن العوامل المعرفية المتمثلة في (التفكير، الصور الذهنية، الذكريات، التخيلات... الخ) تشكل أساس العلاقة بالسلوك المختل وظيفيا

2- تعديل تلك العوامل يكون ميكانيزما هاما لإحداث التغيير في السلوك. (العقاد، 2001)

### المبادئ الأساسية للنظرية المعرفية السلوكية:

وضعت الأسس العلمية للمنحى العلاجي المعرفي السلوكي بما يتوافق مع النظرية المعرفية ونظرية التعلم الاجتماعي لبندورة، إذ يشير في هذا الصدد فيرا (Vera, 2012) إلى أن العلاج السلوكي المعرفي يمثل النقطة المحورية المركزية بين علم نفس التعلم، وعلم نفس التطور المعرفي، وعلم نفس التطور العاطفي وعلم النفس المرضي.

ووضح إبراهيم (1980) المبدأ الأساسي لهذا المنحى حيث بين أن السلوك المضطرب ناتج عن المعارف والتفكير الخاطئ، وأن العلاقة الثلاثية المتبادلة بين الأفكار والوجدان والسلوك مكونات لنظام موحد، يتمثل عنصرها المحرك المسؤول في الأفكار، إذ تعتبر هذه الأخيرة الموجهة والمتحكمة المسؤولة عن إنتاج السلوك.

وتضيف بيك (2007) في هذا الإطار أن الخلل ليس في المواقف التي تعترضنا وإنما في طريقة تحليلنا لتلك المواقف، الأمر الذي يبرر تباين ردود أفعال كل شخص إزاء نفس المواقف.

من هنا يمكن لنا تلخيص أهم المبادئ التي يقوم عليها العلاج المعرفي السلوكي كما أدرجها عادل (2000):

- اشتراك العميل في العملية العلاجية، حيث وأشار هوفمان (2012) إلى أن المريض هو مشارك نشط في العملية العلاجية بحكم خبراته في مشكلته النفسية.

- دور المعرفة في التعلم -العلاقة السببية والتفاعلية التي تربط كل من المعرفة والوجدان والسلوك.

- دور الاتجاهات والتوقعات - العزو والأنشطة المعرفية في إنتاج وفهم السلوك المضطرب - الدمج بين النماذج المعرفية والنماذج السلوكية (بيك، 2007).

ويشير السيد (2009) الى أن الافتراضات الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي تتمثل في تلك المبادئ التي طرحها بيك والمتمثلة في:

- أن الأنشطة المعرفية تؤثر على السلوك، وهي قابلة للملاحظة والتغيير  
- التغيير المرغوب للسلوك قد يتم من خلال التغيير المعرفي.

ومن هنا يمكن القول أن سبب الاضطرابات النفسية وفقاً للنظرية المعرفية السلوكية مرتبط بخلل في طريقة التفكير المتبناة من طرف الفرد إزاء المواقف التي تعترضه، الأمر الذي أكد عليه إذ إن ما نشعر به مرتبط بتصوراتنا حول المواقف وليست بحقيقة هذه المواقف. (نيل، Neil) (2010).

### أهداف العلاج المعرفي السلوكي:

أوضح الشناوي (1996) أن أهم الأهداف التي يسعى إليها العلاج المعرفي السلوكي إلى تحقيقها هي كالتالي:

- الحد من التفكير السلبي المسبب للأمراض، إذ اعتبر علاجاً طبيعياً للتخفيف من الضغوطات النفسية والعاطفية الناتجة عن الآلام المستمرة.
- يساعد العلاج المعرفي السلوكي على خفض أعراض الضغط النفسي مثل (الاكتئاب، القلق) وحتى السرطان وكذلك لتحسين جودة الحياة للأفراد.
- مساعدة الأفراد على تحسين مستوى أدائهم والذي يقلل بدوره من التعب لديهم.
- مساعدة العميل على أخذ خبرة في إدارة مشكلاتهم.
- تعديل طريقة معالجة الفرد للمعلومات والأحداث.
- مساعدة الفرد على التكيف، والتخلص من الانفعالات والسلوكيات غير التوافقية.

### الأطر النظرية للعلاج المعرفي السلوكي:

تتمثل الأطر النظرية للعلاج المعرفي السلوكي لتلك الأساليب التي قدمها كل من دونالد ميكنبوم ، وارون بيك، وألبرت أليس، هذا الأخير الذي كان له الدور الأساسي في ترسيخ المبادئ

الأساسية لهذا المنحى العلاجي، كما يشير في هذا الصدد العقاد (2001) أنه بالرغم من اختلاف رواد العلاج المعرفي السلوكي في رؤيتهم للعلاج النفسي، وانفراد كل منهم بتقنياته وأساليبه الخاصة، إلا أنهم يشتركون في نقطة أساسية تتمثل في أن للمعرفة دورا في إحداث السلوك والانفعال.

### استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي وتكنيكاته

#### استراتيجية إعادة البناء المعرفي:

يشير حسين (2007) إلى أن البنية المعرفية تتمثل في تلك الأفكار والصور العقلية والتخيلات والتوقعات والمعاني وهي ذات علاقة وثيقة بالانفعالات والسلوكيات المختلة وظيفيا.

ومن مميزات البنية المعرفية التي أشار إليها (جلال وآخرون، 2007) أنها ثابتة ويصعب تغييرها، أنها مكتسبة من خلال الخبرات الحياتية وأنماط التربية، تشمل جميع العمليات المعرفية من أفكار آلية وتخيلات، وإدراك، تحتوي على مكون سلوكي، إذ من خلالها يتم تحديد طرق التصرف في المواقف المختلفة بما يتناسب مع نظام المعتقدات الخاص بالفرد.

فإعادة البناء المعرفي للفرد تعتبر من بين أبرز وأهم الأساليب الخاصة بالعلاج المعرفي، فقد أشار وندي (Wendy) أنها تسهم في تحديد الاضطراب والاختلال المعرفي، الأمر الذي يشكل لديهم أفكار أكثر دقة وقابلة للتكيف، وسيتم حاليا التطرق إلى الخطوات التي تمر بها عملية إعادة البناء المعرفي وتتم من خلال تقييم مدى صلاحية الأفكار والمعتقدات الخاصة بالمسترشد، تقييم توقعات وتنبؤات المسترشد، تقييم عزو المسترشد لأسباب الأحداث السلبية (علاء الدين، 2013).

#### استراتيجية التحصين ضد الضغوط:

تعتبر استراتيجية التحصين ضد الضغوط من استراتيجيات التدخل الوقائية في الإرشاد المعرفي السلوكي، وتسعى لتقوية الفرد للاستجابة للمواقف الضاغطة والتعامل معها ومع آثارها، مع الاحتفاظ بقليل من الانفعالات المضطربة ومستوى أعلى من التوافق، من خلال التعرض التدريجي المنظم لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة، مما يقوي المناعة النفسية الدفاعية في مواجهة الضغوط وآثارها (بيك، 2007).

وهي استراتيجية قدمها (دونالد ميكنوم) ، وتركز على مهارات المواجهة في التعامل مع الأحداث الصادمة ، فطريقة إدراك الفرد للحدث الصادم والخبرة التي مر بها هي التي تحدد شدة الإحساس بالضغط ، والتدريب على التحصين ضد الضغوط يتم من خلال إعادة التقييم المعرفي لتلك الأحداث والخبرات الصادمة ، ومن خلال التدريب على المهارات المعرفية في مواجهتها وفي التعامل مع آثارها ، بحيث يفهم الشخص المخاوف التي يعاني منها وطبيعة الحادثة الصادمة، ويتدرب على مهارة التغلب على المخاوف ، والنمذجة التخيلية بحيث يتصور الشخص الحادثة الصادمة مرة أخرى ويتدرب على التصدي لها بنجاح ، ولعب الأدوار من خلال الجماعة للحادثة التي تؤدي للقلق ، ووقف الأفكار المخيفة واسترخاء العضلات والتنفس العميق والاسترخاء مع التخيل بدلا من ذلك، والحوار الذاتي الداخلي الموجه. (أبو عيشة، وعبد الله، 2012).

#### استراتيجية حل المشكلات:

يعرف العتوم (2004) حل المشكلات على أنها: عملية تفكيرية مركبة يستخدم بها الفرد خبراته ومهاراته من أجل القيام بمهمة غير مألوفة أو معالجة مشكلة أو تحقيق هدف لا يوجد له حل جاهز، إذ تتمثل في تلك العمليات المعرفية التي يتم فيها دمج جميع الخبرات السابقة والمهارات التي يمتلكها الفرد من أجل معالجة مشكل ما.

ويعرفها أيضا الحمد (2012) على أنها "الطريقة التي يستخدمها الفرد للتغلب على عائق يواجهه وذلك للوصول إلى الحل المطلوب من خلال استخدام بعض الخطوات المتتالية" ويوضح تلك الخطوات في : شعور الفرد بالمشكلة ، وتحديد المشكلة ، وتحليل المشكلة ، وجمع المعلومات الخاصة بالمشكلة، واقتراح حلول للمشكل ، ودراسة الحلول المقترحة باستنفاد.

وفي نفس السياق اعتبر هالي (Haley) ، استراتيجية حل المشكلات في مجال العلاج النفسي نوعا من تحليل النظم أي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار في حل المشكلة نظام التفاعل الاجتماعي لدى المريض والأفراد المحيطين به مثل: الأسرة، الزملاء.(الشناوي، 1996).

كما يشير وأندي وآخرون (Wendy & All, 2005) إلى أنه خلال التدريب على حل المشكلة يمكن أن تؤهل المريض إلى نظرة أكثر واقعية للحلول حول المشكلة عن طريق الاختيارات المتاحة، ومن محاولة وتكرار للتوصل إلى إقرار.

وفي نفس السياق أكدت بعض الدراسات التي اعتمدت على استراتيجية حل المشكلات على فعاليتها في التخفيف والحد من الضغوط النفسية، فمن بين الدراسات نذكر دراسة هورتن Horton, 1990 في (العوري، 2003) التي أكدت نتائج دراسته على التأثير الإيجابي لأسلوب حل المشكلات في خفض مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب، ودراسة مصلح (2003) التي استهدفت فحص أثر برنامج إرشادي جماعي نفسي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر النفسي لدى الطالبات، والتي أسفرت نتائج دراسته على أثره الإيجابي للتخفيف من التوتر النفسي لديهم، كما أسفرت في نفس السياق نتائج الدراسة التحليلية التي قام بها نيزو (1988) في العوري (2003) على فاعلية مهارة حل المشكلات على التخفيف من أعراض الاكتئاب المرتبطة بالضغط النفسي.

### **تكنيكات العلاج المعرفي السلوكي:**

ومن أجل اتمام الاستراتيجيات سالفة الذكر، فإن هناك جملة من التكنيكات التي تعمل مجتمعة على تحقيق هذه الاستراتيجيات ومنها:

#### **تحديد الأفكار الذاتية المشوهة:**

تعتبر الأفكار الذاتية جوهر العملية العلاجية والتي يتمحور حولها معظم جلسات العلاج المعرفي السلوكي ويتركز العمل في هذا الجانب (السيد، 2009) .

ومن خلال هذا التكنيك يتم التعرف إلى العلاقة التي تربط كل من التفكير والانفعال، والكشف عن الأفكار الذاتية (الداخلية) ، والقدرة على تحديد الأفكار الذاتية السلبية، و فحص الأفكار الذاتية للتمكن من تحديد مدى دقتها وفائدتها، والتعرف على الأخطاء والتشوهات المعرفية التي حدثت نتيجة المواقف، ثم القدرة على تبني بدائل أكثر تكيفا مع المواقف (بيك، 2007).

## مراقبة الذات:

يشير جلال، وآخرون (2007) إلى أن هذا الأسلوب يعتمد على المراقبة الذاتية للسلوك عن طريق تلك الأفكار الناتجة عن المواقف الضاغطة وتسجيل المعلومات وجعلها بدقة.

ويضيف السيد (2009) أن استخدام هذا الأسلوب يتطلب من المريض تسجيل جميع أنشطته ساعة بساعة لمدة أسبوع على الأقل مع تسجيل جل الانفعالات المصاحبة لكل نشاط قام به الفرد، إذ يتمكن المريض من خلال هذا النشاط زيادة انتباهه خلال المواقف التي تثير ضغطا بالنسبة إليه، حيث يتم استخدام هذه التقنية العلاجية بثلاثة أغراض حددها (الشناوي، 1996) بما يلي: لتحديد مشكلة المريض، لزيادة السلوكات السليمة المرغوبة والتخلص من تلك السلوكات الغير مرغوبة، قياس نتائج العملية العلاجية .

## الاسترخاء:

يعتبر الخراشي ( 1999) الاسترخاء من الوسائل الحديثة في مجال العلاج النفسي، إذ يمنح الفرد القدرة على التخلص من التوتر العصبي الذي تسببه ضغوط الحياة.

ويعرفه عثمان (2001) على أنه: حالة هدوء، تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر، بعد تجربة انفعالية شديدة، أو جهد جسدي شاق، وقد يكون الاسترخاء غير إرادي عند الذهاب للنوم، بحيث تتحول كهرباء الدماغ من ألفا (في حالة الاستيقاظ) إلى دالتا في حالة النوم أو إرادي عندما يتخذ المرء وضعا مريحا ويتصور حالات باعثة على الهدوء عادة أو يرخي العضلات المشاركة في أنواع مختلفة من النشاط.

يتبين من التعريف السابق أن عملية الاسترخاء تعبر عن حالة من الهدوء النفسي والجسمي وقد تكون إرادية عند القيام بمجموعة من المهارات التي تخلص الفرد من أي شد أو انقباض عضلي ناتج عن تعرضنا للضغوط أو تكون لا إرادية كالنوم.

كما تتمثل أهمية التدريب على الاسترخاء كما أشار إليها علاوي (2002) بالآتي:

خفض مستوى القلق والتوتر لدى المسترشدين، وخفض مستوى النشاط أو التوتر العضلي، وضبط مستوى الاستثارة الانفعالية، والقدرة على الوصول بالفرد إلى مستوى عال من

الراحة والطمأنينة النفسية، واكتساب الفرد انفعالات إيجابية، والقدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية كمعدل ضربات القلب، ودرجة حرارة أو نشاط الجسم.

### التغذية الراجعة:

تعتبر استراتيجية التغذية الراجعة أداة أساسية و ضرورية في العلاج النفسي، إذ تمكن المعالج من التعرف إلى مدى نجاح العملية العلاجية وعلى مدى تمكن المريض من تعلم المهارات المستهدفة خلال العملية العلاجية فقد أكد الحجار (1990) على ضرورة حصول المعالج في نهاية الجلسة العلاجية على التغذية الراجعة ، والتي تمكنه من تغيير طريقة العلاج لو لم يتم وصوله إلى الهدف المنشود، وذلك من خلال تحدث المريض عن انفعالاته ومقاوماته التي ظهرت خلال الجلسة العلاجية، إذ تسمح هذه الاستراتيجية بالتعرف إلى مدى تقدم العلاج والثغرات التي يمكن أن تتخلل العملية العلاجية.

### لعب الدور:

يعتبر الخواجة (2010) أسلوب لعب الدور منهجاً أقل رسمية من السيكودراما إلا أنه ينبثق منه في كون أنه يتم اختيار موقف درامي معين وتحدد شخصيات العملاء للقيام به، ويعتبره جلال وآخرون، (2007) مفيداً في التعرف إلى ردود الفعل والمشاعر المرتبطة بالعمل في أثناء قيامه بالسلوك. إذ يتم من خلال هذه الاستراتيجية تمثيل المواقف التي تمثل المشكلة بالنسبة للعميل، ويتم خلال ذلك ملاحظة المعالج جميع الانفعالات والسلوكيات الناتجة عند استثارة تلك المواقف.

### الواجب المنزلي:

تعمل الواجبات المنزلية على ربط أعضاء المجموعة التجريبية بالموضوعات السابقة، وتعد بمثابة التهيئة لموضوعات الجلسة الحالية، كما أنها تساعد على كشف بعض الجوانب النفسية التي لم تظهر في الجلسات، حيث تعمل على إتاحة التنفيس الانفعالي الكتابي، حيث التحسن الحادث في الجلسات الارشادية احتمال استمراره ضئيل، اذا لم يتم ممارسة المهارات التي تم التدرب عليها في مواقف الحياة الواقعية، لذلك ففي نهاية كل جلسة يعطى أفراد

المجموعة واجبا منزليا يقومون فيه بممارسة المهارات التي تم تعلمها واكتسابها داخل كل جلسة، وتكون بداية الممارسة من الجلسة الثانية في الغالب. (الحبشي، 2006).

### الحوار السقراطي:

يعد من أكثر تقنيات الإرشاد المعرفي استخداما، وليس هناك شكل او بروتوكول خاص بهذا الاسلوب، وإنما يعتمد على خبرة المرشد وإبداعه وقدرته اللغوية على صياغة الاسئلة التي تساعد أعضاء الجماعة على: التعرف الى الأفكار او المحتوى المعرفي الذي يكمن وراء المشكلة، وتقويم معنى المواقف والأفكار من خلال الحوار، وتقويم نتائج بقاء الأفكار والمعتقدات او السلوكيات سيئة التكيف، واكتشاف أسلوب جديد من خلال الحوار يتيح للعضو اكتشاف أن التمسك بأفكاره ومعتقداته السلبية هو اسلوب خاطئ اعتاد عليه. (السقا، 2005).

### فاعلية النظرية المعرفية السلوكية في العلاج:

بالتطرق إلى التراث السيكلولوجي للدراسات الخاصة بالعلاج المعرفي السلوكي يتضح مدى فاعليته فقد أكد كيث (Keith, 2010) على جدارة هذا النوع في الحد من العديد من المشاكل النفسية، وحدد هذا الأخير ست نقاط أساسية أثبت فيها تفرد العلاج المعرفي السلوكي عن غيره من العلاجات النفسية والتمثلة في:

- 1- المكونات الخاصة بالعلاج المعرفي السلوكي المحققة في الدراسات.
- 2- مراقبة الفعالية المطلقة أو عدم مراقبتها.
- 3- الفعالية النسبية مقارنة بالعلاجات النفسية.
- 4- الفعالية النسبية مقارنة بالعلاج الدوائي.
- 5- الفعالية النسبية مقارنة بالعلاج المدمج بين العلاج المعرفي السلوكي والعلاج الدوائي.
- 6- الفاعلية على المدى البعيد.

ويرتكز العلاج المعرفي السلوكي على تلك الأفكار غير المنطقية الناتجة عن تعرض الفرد إلى المواقف الضاغطة، والتي يفسرها على أنها تمثل له تهديدا، وبالتالي يعمل على دحض تلك الأفكار واستبدالها بأفكار أكثر منطقية، ومن هذا المنطلق اعتبر العلاج المعرفي السلوكي



من بين أهم الأساليب العلاجية التي أثبتت نجاحها وفعاليتها في التحسين أو خفض حدة الضغوط النفسية، الأمر الذي أشارت إليه العديد من الدراسات النفسية، نذكر من بينها دراسة هانس (Hains،1994) التي هدفت إلى استقصاء فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الاستثارة الانفعالية السلبية كاستجابة للضغوط، والتي أجريت على 19 مراهق ، وتم اعتمادها على نموذج ميكنبوم الذي يتمثل في التدريب التحصيني ضد الضغوط، حيث أسفرت نتائج الدراسة على نجاح البرنامج في إكساب المراهقين ذوي الاستثارة المرتفعة أسلوب معرفي سلوكي للتعامل مع المواقف الحياتية الضاغطة، الأمر الذي أدى إلى انخفاض مستوى الاستثارة الانفعالية لديهم

كما اختبرت عوض (2000) برنامجاً علاجياً معرفياً سلوكياً للمراهقين للتخفيف من الضغوط النفسية، على 40 مراهقاً من المرحلة الثانوية، وأثبتت نتائج دراستها على نجاح البرنامج العلاجي في خفض حدة الضغوط النفسية بالاعتماد على التدريب التحصيني وتعديل السلبية كأسلوب معرفي عند المراهقين

وفي نفس السياق أكدت دراسة الكفوري (2000) إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث تم الاعتماد على المهارات التالية للسلوك التوكيدي، وإدارة الوقت، والاسترخاء العضلي، والاسترخاء عن طرق التخيل، والتدريب على الوعي الانتقائي، وإعادة التقييم المعرفي، وتقديم التعليمات للذات، ومهارة حل المشكلات، كما أسفرت نتائج الدراسة على فاعلية البرنامج في خفض الضغط النفسي.

وفي دراسة لهانز (hains ،1994) التي استهدفت إثبات فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الآثار الانفعالية السلبية للمراهقين كرد فعل للضغوط النفسية، معتمداً في ذلك على التدريب على استراتيجية التحصين التدريجي ضد الضغوط، حيث أسفرت نتائج دراسته على فاعلية التدريب التحصيني ضد الضغوط النفسية في التخفيف من الضغوطات النفسية.

ونستنتج من الطرح السابق مدى الفاعلية التي أسفر عنها العلاج المعرفي السلوكي باختلاف الأطر النظرية التي اعتمدها الباحثون في بنائهم للبرامج العلاجية.

ونخلص إلى القول بأن العلاج المعرفي السلوكي يعتبر من بين أبرز المداخل العلاجية التي لاقت اهتماماً بالغاً من طرف الباحثين، لاحتوائه على طرق واستراتيجيات فعالة تسهم في تغيير طريقة التفكير المغلوطة السلبية التي يتبناها المريض تجاه المواقف أو تجاه العالم الخارجي، واستبدالها بأفكار إيجابية عقلانية، الأمر الذي يسهم في راحته النفسية والتخفيف من الاضطرابات النفسية التي تعتريه، إذ على اختلاف الأطر النظرية الخاصة بالمنحى العلاجي المعرفي السلوكي، إلا أنها تتفق على فكرة رئيسية وجوهراً أن سبب الاضطرابات النفسية هي اختلال في التفكير لدى الفرد، وتلك الأفكار السلبية غير العقلانية، التي يتبناها المريض إثر تفاعله مع البيئة المحيطة، ولو استطعنا تغيير تلك المعتقدات والخبرات يمكن لنا النهوض بطاقات الفرد والوصول إلى الصحة النفسية.

### ثانياً: الدراسات السابقة

يستعرض الباحث في هذا الجزء بعض البحوث والدراسات، والتي تناولت فعالية البرامج الإرشادية في مواجهة الضغوط النفسية، وبالإضافة إلى البحوث والدراسات المتعلقة بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

### أولاً: الدراسات العربية

في دراسة عوض (2000)، بعنوان "فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين من الجنسين"، واستهدفت الكشف عن فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين، في جمهورية مصر العربية، وقد تألفت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة من مرتفعي الضغوط النفسية، وقسموا على ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، واستخدم الباحث في دراسته الأدوات الآتية: اختبار الأسلوب المعرفي السلوكي - ومقياس الضغوط النفسية للمراهقين - والبرنامج العلاجي السلوكي المعرفي. وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى العينة التجريبية من المراهقين.

- وفي دراسة المومني (2001)، بعنوان " استراتيجيات المواجهة لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة"، والتي استهدفت التعرف إلى استراتيجيات المواجهة

لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة، وقد تألفت عينة الدراسة من (230) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث لتحقيق أهداف الدراسة الأدوات الآتية: مقياس الضغوط النفسية ومقياس القلق ومقياس الاكتئاب.

وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي: الضغوط الدراسية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الحياتية اليومية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية، كما أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً هي: التخطيط والتدين، والتدبير النشط، والتقبل، وإعادة التشكيل، كما وجدت الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب.

وفي دراسة الأميري (2001) التي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الأساسية في اليمن، حيث تألفت عينة الدراسة من (24) طالباً قسّموا لثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، واستخدم الباحث لتحقيق أهداف الدراسة برنامجاً إرشادياً تضمن استراتيجيات التحصين ضد الضغوط النفسية واستراتيجية حل المشكلات، كما استخدم مقياس الضغوط النفسية، وتوصل الباحث في نتيجة دراسته إلى أن البرنامج الإرشادي الذي طبق على العينتين التجريبيتين فعال في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة.

ودراسة أبو سليمان (2002) التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية وهدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي جماعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طلبة الصف العاشر في مدرسة الرصيفة الثانوية الشاملة للبنين في محافظة الزرقاء، وهم الذين يعانون من ضغط نفسي عال بناء على درجاتهم على مقياس الضغط النفسي، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.5-a) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي على مستوى الأداة ومجالاتها ولصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (0.5-a) 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، الفسيولوجي) وعلى أداة الدراسة ككل. وتشير هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج واستمرارية أثره حتى بعد توقف التدريب. وبناء على نتائج الدراسة قدمت مجموعة من التوصيات.

وفي دراسة الهيل (2002) والتي كانت بعنوان فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بقطر، هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر، وتكونت عينة الدراسة من (80) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية اللواتي حصلن على أعلى الدرجات في مقياس الضغوط النفسية وتم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية (مقياس الضغوط النفسية، وبرنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية)، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج المستخدم ذو فاعلية في خفض الضغوط النفسية، ودحض التفكير اللاعقلاني لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، واستمرار اثر البرنامج في خفض الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

دراسة العوري (2003)، والتي هدفت الى معرفة فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي جمعي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر في مدرسة المغيرة ابن شعبة الثانوية الشاملة للبنين في مدينة الزرقاء، ولتحديد الطلاب ذوي الضغط النفسي المرتفع قام الباحث بتطبيق مقياس الضغط النفسي والمطور من قبل زواوي (1992) على مجتمع الدراسة والمكون من (200) طالباً من طلاب الصف العاشر، وقد تم اختيار أعلى (20) طالب من ذوي الضغط النفسي المرتفع حسب نتائج المقياس المستخدم وتم رصد علاماتهم في الشهر الأول، وتم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين تجريبية وضابطة (10) طلاب لكل مجموعة، حيث تعرضت المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي سلوكي معرفي في استخدام التدريب على مهارة حل المشكلات، وكان عدد جلسات البرنامج (11) جلسة ولمدة خمسة اسابيع بمعدل جلستين أسبوعياً وكانت مدة كل جلسة (45) دقيقة. وبعد انتهاء البرنامج الإرشادي تم تطبيق مقياس الضغط النفسي على كل من المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة وتم رصد علامات الطلاب على الشهر الثالث. وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.5) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمتغير الضغط النفسي ، بينما لم يكن هناك فرق دال بين المجموعتين فيما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي واستناداً الى ما توصلت إليه هذه الدراسة فقد أوصى الباحث بالإفادة من البرنامج في التطبيق في المدارس الأخرى والتي تشتمل على الصف العاشر وإعداد برامج سلوكية معرفية تتعامل مع نوعية أخرى من المشاكل ضمن مراحل نمائية مختلفة ، وإجراء دراسات أخرى حول العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي بعد تدريبهم على أسلوب حل المشكلات وأساليب خفض الضغط النفسي لديهم .

وفي دراسة العزي (2004) التي هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدينة تعز، حيث تراوحت أعمار المجموعة الضابطة بين (13-15) سنة، واستخدمت الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة مقياس الضغوط النفسية واختبار رايفن (Raven-Test) للمصفوفات المتتابعة والبرنامج الإرشادي الجماعي القائم على استراتيجية حل المشكلات، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى فاعلية البرنامج في تنمية قدرة التلميذات على تطبيق المهارات التي اكتسبتها لمواجهة الضغوط النفسية.

وفي دراسة المجدلوي (2005) والتي كانت بعنوان فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتلال لدى طلبة المدرسة الثانوية ، وهدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية لدى طلبة المدرسة الثانوية في ظروف الاحتلال والى معرفة مدى فاعلية البرنامج المستخدم لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من (38) طالبا من طلاب الصف الأول الثانوي من مدرسة هائل عبد الحميد من قرية بيت حانون شمال قطاع غزة وهي في المنطقة الحدودية مع الاحتلال ، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين المجموعة التجريبية وعددها (13) طالبا، ومجموعة ضابطة وعددها (25) طالبا ، وقد استخدم الباحث الأدوات الآتية مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث ومقياس الأمراض النفسجسمية إعداد الباحث واختبار التوافق النفسي إعداد هيوم بل (1970) ترجمة عثمان نجاتي ومقياس الاكتئاب (د) إعداد غريب عبد الفتاح غريب (1999) ومقياس القلق الحالة والسمة

والبرنامج الإرشادي إعداد الباحث ، وكشفت نتائج الدراسة وجود فروق بين المقياس القبلي والبعدي لاختبار الضغوط النفسية إذ انخفض الضغط لدى المجموعة التجريبية بعد القياس البعدي كما أنهم أصبحوا أكثر توافقاً من ذي قبل مع انخفاض الاكتئاب والقلق والأعراض النفسجسمية لديهم

وفي دراسة العربيات (2005) هدفت الدراسة الى معرفة فاعلية برنامج توجيه وإرشاد جمعي قائم على استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المدرسة في مستوى الصف الأول الثانوي ، وتألفت عينة الدراسة من (415) طالبا موزعين على عشر شعب من شعب الصف الأول الثانوي تم اختيارها عشوائيا من خمس مدارس للذكور اختيرت بشكل قصدي من بين مدارس الذكور في مدينة السلط ، بحيث اختيرت شعبتان من كل مدرسة ثم وزعتا عشوائيا الى تجريبية وضابطة ، وطبق على جميع أفراد الدراسة مقياس الضغوط النفسية المعد لأغراض هذه الدراسة ثم طبق برنامج التوجيه والإرشاد الجمعي حول التدريب على استراتيجية حل المشكلات على أفراد المجموعة التجريبية في كل مدرسة وبعد الانتهاء من البرنامج أعيد تطبيق المقياس مرة أخرى على جميع أفراد الدراسة ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة ما إذا كان هناك فروق بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه ، وأظهرت النتائج أن هناك فروقا لصالح المجموعة التجريبية أي أن هناك اثراً للبرنامج ، ثم استخدم تحليل التباين (ANCOVA) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل مدرسة من المدارس الخمس ، وأشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية في جميع المدارس .

وفي دراسة الحمد (2012) التي هدفت التعرف الى فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن ، وقد استخدم الباحث استراتيجيتين إرشاديتين في البرنامج الإرشادي وهما استراتيجية حل المشكلات واستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية ، وتألفت عينة الدراسة من (24) طالبا ، من طلبة الصف العاشر الأساسي ، ممن لديهم ضغوط نفسية مرتفعة ، وقد قسمت عينة الدراسة الى

ثلاث مجموعات ، مجموعتين تجريبيتين تضم (16) طالبا ، ومجموعة ضابطة تضم (8) طلاب ، وتوصلت هذه الدراسة الى فعالية البرنامج الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى والثانية ، وذلك باستخدام استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية واستراتيجية حل المشكلات .

وهدفت دراسة ابن صالح (2016) إلى تقصي فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي مقترح في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس وقياس أثر البرنامج على مستوى التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (22) تلميذة من المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهم ما بين 15 -17 سنة، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين، تمثلت الأولى في المجموعة التجريبية، في حين شكلت المجموعة الثانية المجموعة الضابطة، وتحقيقا لهدف الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي، واستخدمت مقياس الضغط النفسي لدى المراهق، و مقياس التوافق المدرسي -من إعدادها، كما قامت الباحثة ببناء برنامج علاجي يستند على النظرية المعرفية السلوكية..

وتوصلت النتائج إلى وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج العلاجي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق المدرسي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج العلاجي ومتوسطات درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج على التحصيل الدراسي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي على مقياس الضغط النفسي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي على مقياس التوافق المدرسي، في حين لم تسفر الدراسة عن وجود فروق بين المجموعتين فيما يتعلق ببعد التوافق مع الأستاذ و الزملاء ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي على التحصيل الدراسي ووجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة في الاختبار التتبعي(بعد 3 أشهر) على مقياس الضغط النفسي وهذا يدل على نجاح

البرنامج العلاجي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية والرفع من المستوى التوافق المدرسي في حين لم يكن للبرنامج أثر ايجابي على التحصيل الدراسي لدى المراهق.

### ثانياً: الدراسات الأجنبية:

وفي دراسة هانز ( Hains,1992 ) التي هدفت التعرف إلى فعالية التحصين ضد الضغوط النفسية في محيط المدرسة الثانوية، وتألقت عينة الدراسة من (6) طلاب وقد استخدمت الدراسة مقياس القلق ومقياس الاكتئاب ومقياس الغضب ومقياس تقبل الذات وبرنامجاً علاجياً يتكون من ثلاث جلسات تشمل التدريب على إعادة البناء المعرفي، واستراتيجية حل المشكلات ومهارة الاسترخاء، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى فعالية التحصين ضد الضغوط النفسية، والتي تضمنت التدريب على إعادة البناء المعرفي واستراتيجية حل المشكلات في انخفاض دال للقلق وانخفاض دال للغضب ولم تظهر النتائج فروقاً على مقياس الاكتئاب وتقبل الذات.

وأكدت دراسة هانز ( Hains,1994 ) على فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف الآثار الانفعالية السلبية للمراهقين في المدارس كرد فعل للضغوط النفسية، معتمداً في ذلك على التدريب على استراتيجية التحصين التدريجي ضد الضغوط حيث تألفت عينة الدراسة من (33) طالبا وطالبة منهم (19) ذكراً و(14) أنثى قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد توصلت الدراسة إلى فعالية التدريب التحصيني ضد الضغوط النفسية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى عينة الدراسة.

وهدف دراسة سارماني ( Sarmany, 1994 ) إلى تحديد مصادر الضغوط النفسية في بيئة المدرسة كما يدركها الطلاب وطرق مواجهتها، وتكونت عينة الدراسة من (53) طالباً واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس مواجهة الضغوط للمراهقين، واستبانة الضغوط المدرسية، وقد توصلت الدراسة إلى أن الطلبة استخدموا استراتيجيات البحث عن المساعدة، أما الطالبات فاستخدمن استراتيجية الاتصال بالعائلة والبحث عن المساعدة، وأظهرت النتائج أن الطلبة أكثر قدرة على مواجهة الضغوط من الطالبات.



وفي دراسة فريدينبرج ولويس (Frydenberg&Lewis,1997) بعنوان التوافق مع الضغوط النفسية ، للمراهقين في المدارس ، حيث هدفت الدراسة الى معرفة مستوى التوافق مع الضغوط النفسية ، والاهتمام خلال المراهقة في استراليا ، وتحديد الاستراتيجيات التي يستخدمها المراهقون الاستراليون ، وتكونت عينة البحث من (168) طالبا وطالبة وقد استخدم الباحثان مقياس التوافق وأشارت النتائج الى أن أفراد الجنسين مستقرين نسبيا في عجزهم الصريح للتوافق وهم بعمر (12-14) سنة ، وبعد سنتين ذكرت الإناث أن عجزهن عن التوافق مع الضغوط ازداد ، في حين ذكر الذكور أن عجزهم عن التوافق تحسن قليلا ، واستخدم كلا الجنسين استراتيجيات (البحث عن الدعم الاجتماعي ، وحل المشكلات ، ولوم الذات ، والبقاء مع الذات) وبعد مرور سنتين ازداد استخدامهم لهذه الاستراتيجيات .

وهدفت دراسة ديدج وآخرون (De-Adage.et al. 1997) التعرف إلى استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية والتنبؤ بها لدى المراهقين في المرحلة الإعدادية، وتألفت عينة الدراسة من (54) طالبا وطالبة في المرحلة الإعدادية، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى وجود اختلاف بين الجنسين في مستوى الإحساس بالضغوط النفسية وطرق مواجهتها، وأن الفتيات أكثر إحساساً بالضغوط النفسية، ووجدت الدراسة اختلافاً في سلوكيات الاستجابات الانفعالية والتي كانت شديدة لدى الفتيات.

وفي دراسة ديانا (Diana, 1998) التي استهدفت التعرف إلى فعالية برنامج للتحكم في الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين، و تألفت عينة الدراسة من (54) مراهقاً في المرحلة الثانوية، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، واستخدم الباحث في دراسته برنامجاً إرشادياً وفق استراتيجية المواجهة المعرفية ومهارة الاسترخاء، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى انخفاض الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، وأكدت على دور مهارة الاسترخاء والمواجهة المعرفية في مواجهة مستوى الضغوط النفسية.

وبحثت دراسة بيكو (Pico, 2001)، في العلاقة بين محاكاة الضغوط النفسية للمشكلات والحالة النفسية للمراهقين و هدفت إلى بحث العلاقة بين أسلوب المواجهة للضغوط النفسية والمشكلات في مرحلة المراهقة وبعض متغيرات حالتهم الصحية، وتألفت عينة الدراسة من (1039) طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية، وقد تناولت الدراسة أربعة متغيرات هي:

أساليب المواجهة السلوكية، وأسلوب المواجهة بحل المشكلات، وأساليب المجازفة، بالإضافة إلى أساليب البحث عن المساعدة.

فيما هدفت دراسة هول وتوريس (Hall&Tures, 2002) التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين حيث تألفت عينة الدراسة من 20 مراهق تراوحت أعمارهم بين 16-20 عاماً ، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس الضغط النفسي ومقياس الاكتئاب ومقياس تقدير الذات كما استخدمت الدراسة برنامجاً إرشادياً يعتمد في بنائه على الاستراتيجيات المعرفية العقلية ، استراتيجية حل المشكلات واستراتيجية الاسترخاء واستراتيجية إدارة الضغوط ، وقد أكدت النتائج على فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيف الضغوط .

وتوصلت النتائج إلى أن المواجهات السلبية والبحث عن طرق المساعدة أكثر استخداماً لدى المراهقات، أما الطرق الأخرى، كالمجازفة وحل المشكلة فكانت أكثر استخداماً لدى المراهقين الذكور.

### **التعقيب على الدراسات السابقة:**

من خلال استعراض الباحث لبعض البحوث والدراسات السابقة، يتضح أن هناك اهتماماً متزايداً من الباحثين والمختصين بدراسة الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها، وبالإضافة إلى تنوع الأساليب العلاجية بفنيتها المختلفة في مواجهة الضغوط النفسية ، إن معظم هذه الدراسات لم تركز على استخدام استراتيجية حل المشكلات واستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية في برنامج إرشادي واحد لمعرفة فاعلية كل منهما، كما يتضح قلة البحوث والدراسات التي تناولت برامج إرشادية في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين في فلسطين بشكل خاص مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة للتعرف إلى أهمية البرامج الإرشادية ومدى فعاليتها في مواجهة الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة.

وكما يلاحظ أن الدراسات السابقة قد تعددت وتتنوعت من حيث الأهداف والعينة والأداة المستخدمة، وأما من حيث الأهداف فيمكن حصرها بالآتي:

التعرف إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية. -التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الأخرى. وإلى أحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقين. -التعرف على فعالية العلاج المعرفي السلوكي. -التعرف على فعالية التحصين ضد الضغوط النفسية. - التعرف على فعالية الإرشاد الجماعي المعتمد على استراتيجية حل المشكلات والاسترخاء.

وأما من حيث العينة فقد شملت عينة الدراسات والبحوث السابقة فئة المراهقين، وقد جاءت كما يلي:

1. البحوث والدراسات التي تناولت فعالية برامج الإرشاد النفسي باستخدام استراتيجيات متعددة.
2. البحوث والدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها.

أما من حيث أداة البحث، فقد تنوعت الأداة المستخدمة في الكشف عن الضغوط النفسية، فضلاً عن أساليب مواجهتها، وفي الدراسات والبحوث السابقة، فقد تم استخدام الأدوات والمقاييس الآتية:

مقياس الضغوط النفسية. -مقياس مواجهة الضغوط النفسية. -مقياس الدعم الاجتماعي. -مقياس التكيف. ومقياس القلق ومفهوم الذات. ومقياس القدرة على حل المشكلات. واختبار القدرات العقلية.

و تم استخدام عدداً من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين، منها: استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، واستراتيجية إعادة البناء المعرفي، وحل المشكلات، والعلاج المعرفي السلوكي، والاسترخاء.

أما البحث الحالي فيمتاز عن الدراسات السابقة بأنه يهتم فيما يأتي:

- 1- التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية باستخدام استراتيجيتين هما: حل المشكلات، والتحصين ضد الضغوط النفسية.

2- التعرف إلى الفروق بين فعالية استراتيجية حل المشكلات واستراتيجية التحصين ضد الضغوط في مواجهة الضغوط النفسية.

وما يميز هذه الدراسة عن الدراسات الأخرى أنها بحثت في الضغوط النفسية التي تعصف بفئة لا تعيش ظروفًا طبيعية، فالدراسات السابقة تناولت الضغوط وسبل مواجهتها لأفراد يعيشون في ظروف اعتيادية، أما هذه الدراسة فاهتمت بفئة تقبع تحت غطسة الاحتلال وممارساته، فالمنطقة الجغرافية التي يسكنها أفراد هذه الدراسة هي ذات طبيعة وخصوصية تمتاز فيها عن غيرها من المناطق من حيث استهدافها من قبل الاحتلال بالهدم والاعتقال وقمع الحريات وسلب الحقوق.

## الفصل الثالث

### إجراءات الدراسة

## إجراءات الدراسة:

### مقدمة:

يتناول هذا الفصل الإجراءات التي اتبعتها الباحثة لإتمام دراسته، حيث يشمل على المناهج التي تم إتباعها في هذه الدراسة، وتوضيح حدود الدراسة وأدوات القياس التي استخدمها الباحث، وعينة الدراسة وإجراءات التطبيق والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

### منهج الدراسة:

قام الباحث باستخدام المنهج شبه التجريبي من أجل التعرف إلى مدى فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس شرق مدينة بطا.

### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من خمس مدارس من المدارس الثانوية الواقعة في الخط الشرقي لمديرية التربية والتعليم /بطا وبلغ العدد الكلي لمجتمع الدراسة (84) طالبا وطالبة، كان عدد الإناث من المجتمع (53) طالبة وعدد الذكور (31) طالبا .  
والجدول الآتي يوضح أسماء المدارس وعدد الطلاب في كل مدرسة:

جدول رقم (1) يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس وعدد الطلبة والصف الدراسي

الرقم	اسم المدرسة	الحادي عشر		الثاني عشر	
		إناث	ذكور	إناث	ذكور
1	التوانة الثانوية المختلطة	3	2	5	4
2	الزويدين الثانوية المختلطة	7	2	4	4
3	منيزل الثانوية المختلطة	3	1	2	1
4	الصرايعة الثانوية المختلطة	12	11	12	6
5	مسافر بطا	5	0	0	0
	المجموع	30	16	23	15
	المجموع الكلي	84			

ولمعرفة الطلبة الذين لديهم ضغوط نفسية قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجالات وللدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وهذا بعد تطبيقه على أفراد مجتمع الدراسة البالغ عددهم (84) طالباً وطالبة، والجدول الآتي يوضح ذلك:

**جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات المقياس وللدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية**

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المجال
41.7	13.7	84	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية
25.6	10.6	84	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية
41.7	12.7	84	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية
34.00	12.00	84	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية
142.8	39.70	84	الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

من خلال الجدول رقم (2) قام الباحث بحساب الانحراف المعياري من المتوسط الحسابي لكل مجال من مجالات الدراسة وكذلك للدرجة الكلية للمقياس من أجل تحديد نقاط القطع لمعرفة الطلبة الذين لديهم ضغوط نفسية فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

**جدول (3): يبين نقاط القطع التي اعتمدها الباحث في هذه الدراسة**

نقطة القطع	(المتوسط الحسابي) - (الانحراف المعياري)	المجال
28	(13.7 – 41.7)	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية
15	(10.6 – 25.6)	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية
29	(12.7 – 41.7)	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية
22	(12 – 34)	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية
103	(40 – 143)	الدرجة الكلية للمقياس

من خلال الجدول رقم (3) يتضح أن الطلبة الذين يعانون من ضغوط نفسية متعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية هم الطلبة الذين حصلوا على مجموع درجات (28) فأعلى في هذا المجال، والطلبة الذين حصلوا على مجموع درجات (15) فأعلى فيكون عندهم ضغوط نفسية متعلقة بالجوانب الاقتصادية، والذين حصلوا على مجموع درجات (29) فأعلى فيكون عندهم ضغوط

نفسية متعلقة بالجوانب التعليمية، والذين حصلوا على مجموع درجات (22) فأعلى فيكون عندهم ضغوط نفسية متعلقة بالجوانب السياسية، أما الطلبة الذين حصلوا على مجموع درجات (103) درجة فأعلى فهم الطلبة الذين لديهم ضغوط في المجالات كافة.

#### عينة الدراسة

#### العينة الاستطلاعية:

حيث تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على (50) طالبا وطالبة من الصفين الحادي عشر والثاني عشر من خمس مدارس في الخط الشرقي بهدف التأكد من صدق وثبات المقياس.

#### عينة الدراسة:

تم اختيار (36) طالبا وطالبة من طلاب الصفين الحادي عشر والثاني عشر من مدارس الخط الشرقي بالطريقة القصدية الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية المعد لهذه الدراسة حيث بلغت الدرجات على المقياس (60) درجة أدنى و(300) درجة أعلى حيث تم توزيع عينة الدراسة عشوائيا على المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية والضابطة كما يأتي:

\* مجموعة ضابطة. وتكونت من 12 طالبا وطالبة من طلاب الصفين الحادي عشر والثاني عشر وبلغ عدد الذكور في الصف الحادي عشر (2) والصف الثاني عشر (2) اما عدد الإناث في الصف الحادي عشر (4) والثاني عشر (4).

\* مجموعة تجريبية أولى تطبق عليها استراتيجية التحصين ضد الضغوط تكونت من 12 طالبا وطالبة من طلاب الصفين الحادي عشر والثاني عشر وبلغ عدد الذكور (2) حادي عشر و(2) ثاني عشر والإناث (4) حادي عشر و(4) ثاني عشر.

\* مجموعة تجريبية ثانية تطبق عليها استراتيجية حل المشكلات وتكونت من 12 طالبا وطالبة من طلاب الصفين الحادي عشر والثاني عشر وبلغ عدد الذكور (2) حادي عشر و(2) ثاني عشر والإناث (5) حادي عشر و(3) ثاني عشر ويظهر ذلك في الجدول رقم (3) ، والجدول التالي يوضح ذلك:



جدول رقم (4): توزيع أفراد المجموعات التجريبية والضابطة حسب الصف الدراسي.

المجموعة	الصف الحادي عشر إناث	الصف الثاني عشر إناث	الصف الحادي عشر ذكور	الصف الثاني عشر ذكور	المجموع
ضابطة	4	4	2	2	12
تجريبية أولى	4	4	2	2	12
تجريبية ثانية	5	3	2	2	12
المجموع	14	11	6	6	36

جدول (5): الخصائص الديموغرافية لأفراد المجموعات الثلاث حسب جنس الطالب والصف

المتغيرات	المستويات	المجموعة الضابطة (12)		المجموعة التجريبية الأولى (12)		المجموعة التجريبية الثانية (12)		المجموع
		النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	
الجنس	ذكر	33.3%	4	33.3%	4	33.3%	4	12
	أنثى	66.7%	8	66.7%	8	66.7%	8	24
	المجموع	100%	12	100%	12	100%	12	36
الصف	الحادي عشر	50.0%	6	50.0%	6	58.3%	7	19
	الثاني عشر	50.0%	6	50.0%	6	41.7%	5	17
	المجموع	100%	12	100%	12	100%	12	36

### ضبط المتغيرات قبل التجريب:

حرصاً من الباحث على ضمان سلامة النتائج، وتجنباً للآثار التي قد تنجم عن بعض المتغيرات الدخيلة على التجربة، فقد تبني الباحث طريقة المجموعات الثلاث، المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الأولى، والمجموعة التجريبية الثانية، وفي ضوء هذه المجموعات (الضابطة والتجريبية 1، والتجريبية 2) تم التحقق من ضبط المتغيرات على النحو الآتي:

أولاً: ضبط جنس الطالب لأفراد المجموعات الثلاث.

ثانياً: ضبط الصف الدراسي لأفراد المجموعات الثلاث.

- ضبط جنس الطالب والصف الدراسي لأفراد المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى والتجريبية الثانية والضابطة).

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لدلالة الفروق بين درجات المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس الضغوط النفسية، وقيمة اختبار ليفين للتباين على القياس القبلي.

المجموعة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	اختبار ليفين		اختبار (ت)	
					F	الدلالة الإحصائية	t	الدلالة الإحصائية
ضابطة	ذكر	236.50	33.85	10	0.413	0.535	-0.297	0.773
	أنثى	230.25	35.57					
تجريبية 1	ذكر	246.25	34.94	10	0.079	0.785	1.461	0.175
	أنثى	211.25	40.77					
تجريبية 2	ذكر	234.00	16.39	10	1.293	0.282	2.024	0.070
	أنثى	202.75	28.16					
المجموعة	الصف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	اختبار ليفين		اختبار (ت)	
					F	الدلالة الإحصائية	t	الدلالة الإحصائية
ضابطة	الحادي عشر	246.83	28.55	10	0.287	0.604	1.356	0.205
	الثاني عشر	222.00	34.62					
تجريبية 1	الحادي عشر	222.83	38.13	10	0.000	0.988	-0.007	0.995
	الثاني عشر	223.00	47.53					
تجريبية 2	الحادي عشر	212.14	35.45	10	3.645	0.085	-0.140	0.891
	الثاني عشر	214.60	18.73					

يتضح من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات مجموعات الدراسة (الضابطة والتجريبية 1، والتجريبية 2) في متغير الجنس في اختبار ليفين لفحص التجانس، حيث بلغت الدلالة الإحصائية للمجموعة الضابطة (0.535)، وبلغت للمجموعة التجريبية 1 (0.785) وبلغت للتجريبية 2 (0.282) وهذه القيم أكبر من (0.05)، وهذا يدل على أن التباينات متساوية بالنسبة للجنس وهي متجانسة، كذلك لم تظهر فروق بين متوسطات مجموعات الدراسة (الضابطة والتجريبية 1، والتجريبية 2) في متغير الجنس في اختبار (ت)، حيث بلغت الدلالة الإحصائية للمجموعة الضابطة (0.773)، وبلغت للمجموعة التجريبية 1 (0.175) وبلغت للتجريبية 2 (0.070) وهذه القيم أكبر من (0.05)، وهذا يدل على تكافؤ مجموعات الدراسة الثلاث في متغير الجنس، وهذا يشير إلى أن الجنس لا يؤثر على نتائج الدراسة.

أما بالنسبة لمتغير الصف الدراسي فقد تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات مجموعات الدراسة (الضابطة والتجريبية 1، والتجريبية 2) في متغير الصف الدراسي في اختبار ليفين لفحص التجانس، حيث بلغت الدلالة الإحصائية

للمجموعة الضابطة (0.604)، وبلغت للمجموعة التجريبية 1 (0.988) وبلغت للتجريبية 2 (0.085) وهذه القيم أكبر من (0.05)، وهذا يدل على أن التباينات متساوية بالنسبة للصف الدراسي وهي متجانسة، كذلك لم تظهر فروق بين متوسطات مجموعات الدراسة (الضابطة والتجريبية 1، والتجريبية 2) في متغير الصف الدراسي في اختبار (ت)، حيث بلغت الدلالة الإحصائية للمجموعة الضابطة (0.205)، وبلغت للمجموعة التجريبية 1 (0.995) وبلغت للتجريبية 2 (0.891) وهذه القيم أكبر من (0.05)، وهذا يدل على تكافؤ مجموعات الدراسة الثلاث في متغير الصف الدراسي، وهذا يشير إلى أن الصف الدراسي لا يؤثر على نتائج الدراسة.

**تكافؤ المجموعات الثلاث على مقياس الضغوط النفسية في القياس القبلي:**

حرص الباحث على تكافؤ مجموعات الدراسة الثلاث وقد استعمل اختبار ليفين (Levene) لفحص التجانس في تباينات المجموعات الثلاث في التطبيق القبلي كما هو موضح بالجدول التالي:

**جدول (7): اختبار ليفين (Levene) لمساواة فروق الخطأ في التباينات**

المتغير	قيمة اختبار ليفين	df1	df2	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية	0.258	2	33	0.774
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية	0.148	2	33	0.863
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية	0.851	2	33	0.436
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية	2.605	2	33	0.089
الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	0.595	2	33	0.557

يتضح من الجدول (7) أن الدلالة الإحصائية لجميع المجالات وللدرجة الكلية للضغوط النفسية كانت أكبر من (0.05)، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات الدراسة الثلاث، مما يؤكد على تجانس أفراد مجموعات الدراسة في التطبيق القبلي لمقياس الضغوط النفسية. وللتحقق من تكافؤ المجموعات الثلاث استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، والجدول (8) يبين ذلك:

جدول (8): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف إلى الفروق في المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس القبلي على مقياس الضغوط النفسية.

الدلالة الإحصائية		قيمة ف المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير
غير دالة	0.551	0.607	144.083	2	288.167	بين المجموعات	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية
			237.533	33	7838.583	داخل المجموعات	
			-----	35	8126.750	المجموع	
غير دالة	0.756	0.282	16.028	2	32.056	بين المجموعات	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية
			56.755	33	1872.917	داخل المجموعات	
			-----	35	1904.972	المجموع	
غير دالة	0.220	1.584	216.750	2	433.500	بين المجموعات	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية
			136.803	33	4514.500	داخل المجموعات	
			-----	35	4948.000	المجموع	
غير دالة	0.558	0.593	41.028	2	82.056	بين المجموعات	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية
			69.136	33	2281.500	داخل المجموعات	
			-----	35	2363.556	المجموع	
غير دالة	0.333	1.136	1357.750	2	2715.500	بين المجموعات	الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية
			1195.318	33	39445.500	داخل المجموعات	
			-----	35	42161.000	المجموع	

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $(0.01 \geq \alpha)$ . \* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ .

يتضح من الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  في متوسطات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس القبلي على مقياس الضغوط النفسية، حيث إن الدلالة الإحصائية لجميع المجالات وللدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ . وهذا يشير إلى أن مجموعات الدراسة الثلاث متكافئة.

### اختبار التوزيع الطبيعي:

قام الباحث باستخدام اختبار شابيرو ويلك (Shapiro Wilk) لفحص توزيع البيانات في حالة حجم العينات الصغيرة، كما هو متوفر في عينة الدراسة الحالية وذلك من أجل الاسترشاد لنوعية الاختبارات الإحصائية المسموح له استخدامها للإجابة عن أسئلة الدراسة الحالية وفرضياتها.

جدول (9): يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لشابيرو ويلك (Shapiro Wilk) لبيانات المجموعات الثلاث (الضابطة، التجريبية الأولى، التجريبية الثانية) قبل وبعد تطبيق البرنامج

المجموعة	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب	القياس	قيمة الاختبار	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
الضابطة	الأسرية والاجتماعية	القبلي	0.235	12	0.066
		البعدي	0.939	12	0.483
	الاقتصادية	القبلي	0.935	12	0.440
		البعدي	0.973	12	0.936
	التعليمية	القبلي	0.865	12	0.056
		البعدي	0.970	12	0.911
	السياسية	القبلي	0.945	12	0.565
		البعدي	0.956	12	0.729
	الدرجة الكلية	القبلي	0.940	12	0.495
		البعدي	0.975	12	0.956
التجريبية الأولى	الأسرية والاجتماعية	القبلي	0.881	12	0.091
		البعدي	0.211	12	0.146
	الاقتصادية	القبلي	0.968	12	0.888
		البعدي	0.949	12	0.628
	التعليمية	القبلي	0.963	12	0.820
		البعدي	0.939	12	0.488
	السياسية	القبلي	0.920	12	0.289
		البعدي	0.917	12	0.263
	الدرجة الكلية	القبلي	0.947	12	0.587
		البعدي	0.953	12	0.676
التجريبية الثانية	الأسرية والاجتماعية	القبلي	0.921	12	0.294
		البعدي	0.956	12	0.719
	الاقتصادية	القبلي	0.962	12	0.812
		البعدي	0.770	12	0.400
	التعليمية	القبلي	0.940	12	0.497
		البعدي	0.962	12	0.815
	السياسية	القبلي	0.879	12	0.085
		البعدي	0.842	12	0.303
	الدرجة الكلية	القبلي	0.935	12	0.430
		البعدي	0.948	12	0.613

يتضح من خلال الجدول (9) أن قيمة الدلالة الإحصائية للقياس القبلي والقياس البعدي في أبعاد المقياس كافة (الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية، والضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية، والضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية، والضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية) والدرجة الكلية للمقياس كانت أكبر من (0.05) في المجموعات الثلاث (الضابطة، والتجريبية الأولى، والتجريبية الثانية) وهذا يدل على أن البيانات تتخذ شكل التوزيع الطبيعي، مما يتيح للباحث استخدام الاختبارات البارامترية (المعلمية).

## أدوات الدراسة:

### 1- وصف مقياس الضغط النفسي:

قام الباحث بتطوير أداة لقياس الضغوط النفسية يتناسب مع الفئة العمرية (المراهقة) وخصائص هذه المرحلة التي سوف يتم تطبيق الدراسة عليها، كذلك تم اعتماد أربعة مجالات في المقياس لها علاقة بطبيعة البيئة التي يعيشها هؤلاء الطلبة، حيث استعرض الباحث مجموعة من مقاييس الضغط النفسي التي استخدمت من قبل باحثين في نفس المجال مثل مقياس الضغط النفسي للمراهق لداود نسيمه (1995)، ومقياس الضغط النفسي للباحث عبد الهادي القطاني (2012) للطلاب في المرحلة الثانوية ومقياس الزواوي (1992) ومقياس عوض (2000). وتكون المقياس بصورته الأولى من (65) فقرة موزعة على أربعة مجالات وبعد عرض المقياس على مجموعة من المحكمين تم حذف (5) فقرات وهي: (23، 19، 7، 44، 56).

وتكون المقياس في الصيغة النهائية له من (60) فقرة، وتوزعت بنود المقياس على أربعة مجالات رئيسية وهي :

أ- الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية وتتضمن فقراته وصفا للمجال الأسري والمجال الاجتماعي في إحداث الضغوط النفسية للطلبة بلغت (20) فقرة من فقرة (1- 20).

ب- الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية وتتضمن وصفا للمجال الاقتصادي بمجموعة من فقرات المقياس بلغت (11) فقرة من فقرة (21- 31).

ت- الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية ويتضمن وصفا للمجال التعليمي بمجموعة من الفقرات بلغت (17) فقرة من فقرة (32- 48).

ث- الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية ويتضمن وصفا للمجال السياسي بمجموعة من الفقرات بلغت (12) فقرة من فقرة (49- 60).

وتم احتساب الدرجات لهذا المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي دائما (5) درجات غالبا (4) درجات أحيانا (3) درجات نادرا (2) درجتان أو أبدا (لا) درجه واحده وعلية فان الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (60- 300) حيث أن اقتراب درجة واحدة للطالب/ة من الحد الأدنى يعني أن الطالب/ة لا يعاني من درجة عالية من الضغوط النفسية والعكس صحيح.

صدق المقياس:

## 1. (الصدق الظاهري):

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قام الباحث بعرض المقياس على ثمانية محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة انظر ملحق رقم (3) وذلك للتأكد من مدى ملاءمة فقرات المقياس وتم اعتماد الفقرات المتفق عليها وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين على فقرات المقياس (80%) وهذا يشير الى أن الفقرات تتمتع بصدق مقبول وأجريت التعديلات على الفقرات المطلوب تعديلها ويظهر المقياس بصورته النهائية في ملحق رقم (1).

## 2. صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الأداة بحساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لفقرات كل مجال مع الدرجة الكلية للمجال، والدرجة الكلية للمجال مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو واضح في الجدول التالي:

جدول (10): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات كل مجال من مجالات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للمجال، ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

المجال	الرقم	معامل ارتباط بيرسون (r)	القيمة الاحتمالية (Sig.)	الرقم	معامل ارتباط بيرسون (r)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
الضعف النفسي المتعلق بالجوانب الأسرية والاجتماعية	.1	0.582**	0.000	.11	0.510**	0.000
	.2	0.527**	0.000	.12	0.693**	0.000
	.3	0.679**	0.000	.13	0.621**	0.000
	.4	0.597**	0.000	.14	0.658**	0.000
	.5	0.649**	0.000	.15	0.612**	0.000
	.6	0.474**	0.000	.16	0.622**	0.000
	.7	0.687**	0.000	.17	0.659**	0.000
	.8	0.649**	0.000	.18	0.562**	0.000
	.9	0.409**	0.000	.19	0.669**	0.000
	.10	0.356**	0.000	.20	0.344**	0.000
<b>الدرجة الكلية للمجال*الدرجة الكلية للمقياس</b>						
الضعف الاقتصادي المتعلق بالجوانب الاقتصادية	.21	0.681**	0.000	.27	0.678**	0.000
	.22	0.684**	0.000	.28	0.740**	0.000
	.23	0.805**	0.000	.29	0.771**	0.000
	.24	0.724**	0.000	.30	0.661**	0.000
	.25	0.694**	0.000	.31	0.661**	0.000
	.26	0.768**	0.000			
<b>الدرجة الكلية للمجال*الدرجة الكلية للمقياس</b>						
الضعف النفسي المتعلق بالجوانب التعليمية	.32	0.487**	0.000	.41	0.627**	0.000
	.33	0.740**	0.000	.42	0.635**	0.000
	.34	0.616**	0.000	.43	0.576**	0.000

المجال	الرقم	معامل ارتباط بيرسون (ر)	القيمة الاحتمالية (Sig.)	الرقم	معامل ارتباط بيرسون (ر)	القيمة الاحتمالية (Sig.)	
	.35	0.583**	0.000	.44	0.582**	0.000	
	.36	0.614**	0.000	.45	0.546**	0.000	
	.37	0.558**	0.000	.46	0.596**	0.000	
	.38	0.442**	0.000	.47	0.459**	0.000	
	.39	0.574**	0.000	.48	0.611**	0.000	
	.40	0.641**	0.000				
<b>الدرجة الكلية للمجال*الدرجة الكلية للمقياس</b>							
المتعلقة بالجوانب النفسية السياسية	.49	0.594**	0.000	.55	0.676**	0.000	
	.50	0.729**	0.000	.56	0.670**	0.000	
	.51	0.749**	0.000	.57	0.697**	0.000	
	.52	0.728**	0.000	.58	0.657**	0.000	
	.53	0.807**	0.000	.59	0.507**	0.000	
	.54	0.760**	0.000	.60	0.551**	0.000	
	<b>الدرجة الكلية للمجال*الدرجة الكلية للمقياس</b>						
	<b>0.833**</b>						
<b>0.727**</b>							

\*\* دالة إحصائياً عند ( $\alpha \leq 0.01$ )، \* دالة إحصائياً عند ( $\alpha \leq 0.05$ )

تشير البيانات الواردة في الجدول (10) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات كل مجال مع الدرجة الكلية للمجال دالة إحصائياً، كذلك جميع قيم مصفوفة ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات كل مجال من مجالات فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية لمدارس الخط الشرقي لمديرية التربية والتعليم/ يطا، وهذا بالتالي يعبر عن صدق فقرات كل مجال من مجالات المقياس في قياس ما وضعت لقياسه. وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمجالات قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (11): مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة

الكلية للمقياس.

الضغوط النفسية المتعلقة بـ:					الدرجة الكلية للمقياس
الجوانب السياسية	الجوانب التعليمية	الجوانب الاقتصادية	الجوانب الأسرية والاجتماعية	1	
			1	0.936**	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية
		1	0.883**	0.873**	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية
	1	0.751**	0.787**	0.765**	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية
1	0.870**	0.943**	0.961**	0.964**	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية

\*\* دالة إحصائياً عند ( $\alpha \leq 0.01$ )، \* دالة إحصائياً عند ( $\alpha \leq 0.05$ )



يتضح من خلال البيانات الواردة في الجدول رقم (11) أن جميع المجالات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، حيث أن معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس كان قوياً، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس وأنها تشترك معا في قياس فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية لمدارس الخط الشرقي لمديرية التربية والتعليم/ يطا.

### ثبات المقياس:

أ- الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ

قام الباحث بحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معادلة الثبات معامل كرونباخ ألفا، وذلك كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (12): نتائج معامل كرونباخ ألفا لثبات مقياس الدراسة

المجالات	عدد الحالات	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ ألفا
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية	84	20	0.895
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية	84	11	0.903
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية	84	18	0.876
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية	84	12	0.892
<b>الدرجة الكلية للمقياس</b>	<b>84</b>	<b>60</b>	<b>0.951</b>

تشير البيانات الواردة في الجدول (12) أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لجميع مجالات الدراسة مرتفعة، حيث تراوحت قيم الثبات لمعامل كرونباخ ألفا بين (0.876 - 0.903)، وبلغت قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا للمقياس ككل (0.951) وهي قيمة ثبات مرتفعة، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وهذا يعطي الباحث مؤشراً على أن المقياس يحقق الأهداف التي وضع من أجلها وأنه صالح للتطبيق في البيئة الفلسطينية.

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية

حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي المقياس، من خلال تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، ومن ثم إيجاد مجموع درجات المبحوثين لكل نصف من المقياس، ثم

حساب معامل الارتباط بينهما، وتم استخدام معادلة سبيرمان براون للتصحيح ومعادلة جتمان، وقد توصل الباحث إلى ما يأتي:

جدول (13): نتائج معامل ارتباط سبيرمان براون المصحح لثبات أداة الدراسة

معامل الارتباط المصحح لجتمان	معامل الارتباط المصحح لسبيرمان براون	معامل الارتباط	عدد الفقرات	المجالات
0.870	0.873**	0.775	20	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية
0.889*	0.898	0.815	11	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية
0.868*	0.870	0.769	17	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية
0.780	0.786**	0.648	12	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية
<b>0.807</b>	<b>0.807**</b>	<b>0.677</b>	<b>60</b>	<b>الدرجة الكلية للمقياس</b>

(\*) يتم اعتماد معامل جتمان في حال عدم تساوي نصفي المقياس // (\*\*) يتم اعتماد معامل سبيرمان براون في حال تساوي نصفي المقياس

يتضح من الجدول (13) أن معاملات الارتباط وكذلك معاملات الدرجة الكلية لكل مجالات الدراسة كانت مرتفعة، حيث بلغت قيمة الثبات للدرجة الكلية للمقياس (0.807)، مما يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات، وهو يعطى درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للقياس في الدراسة الحالية، وهو يعد مؤشراً على أن المقياس يمكن أن يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة وفي ظروف التطبيق نفسها.

#### تصحيح المقياس:

استخدم مقياس خماسي التدرج، حيث تم تقييم الطلبة من خلال استجاباتهم على عبارات المقياس، بحيث تعطى الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) للبدائل (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) على الترتيب، ثم تم حساب مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص في كل مجال من مجالات الدراسة والدرجة الكلية للمقياس، وتكون الدرجة الدنيا لمجال الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية التي يحصل عليها المفحوص هي (1=20×1)، والدرجة العليا التي يحصل عليها المفحوص هي (5=20×5).

والدرجة الدنيا لمجال الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية التي يحصل عليها المفحوص فهي (1=11×1)، والدرجة العليا التي يحصل عليها المفحوص هي (5=11×5).

وأما الدرجة الدنيا لمجال الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية التي يحصل عليها المفحوص فهي (1=17×1)، والدرجة العليا التي يحصل عليها المفحوص هي (5=17×5).

والدرجة الدنيا لمجال الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية التي يحصل عليها المفحوص فهي  $(12=12 \times 1)$ ، والدرجة العليا التي يحصل عليها المفحوص هي  $(60=12 \times 5)$ .  
وأما الدرجة الدنيا للضغوط النفسية الكلية التي يحصل عليها المفحوص فكانت  $(60=60 \times 1)$ ، والدرجة العليا التي يحصل عليها المفحوص هي  $(300=60 \times 5)$ .

وتتصدر هذه الدرجات ما بين  $(1-5)$ ، وللحصول على الدرجة الكلية للطالب/ة في المقياس يتم جمع الدرجات تحت كل تدرج لكل درجة معطاة له ومن ثم تنحصر الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها الطالب/ة في المقياس ما بين  $(60 - 300)$ ، ولتحديد الطلبة الذين يعانون من ضغوط نفسية، فقد اعتمد الباحث على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية للمقياس القبلي على أفراد مجتمع الدراسة وذلك من خلال طرح الانحراف المعياري من المتوسط الحسابي لكل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، انظر جدول (2)،  
بالتالي فإن نقاط القطع المعتمدة لدى الباحث لتحديد الطلبة الذين لديهم ضغوط نفسية كانت كالآتي:

- نقطة القطع للضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية =  $(13.7 - 41.7) = (28)$
- نقطة القطع للضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية =  $(10.6 - 25.6) = (15)$
- نقطة القطع للضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية =  $(12.7 - 41.7) = (29)$
- نقطة القطع للضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية =  $(12 - 34) = (22)$
- نقطة القطع للدرجة الكلية للمقياس =  $(40 - 143) = (103)$

وبالاعتماد على نقاط القطع التي حددها الباحث فإن الطالب/ة الذي/التي يعاني/تعاني من ضغوط نفسية يحصل/تحصل على درجة من  $(60 - 300)$ .

بالتالي وبعد هذا الإجراء فإنه كلما حصل الطالب/ة على مجموع  $(103)$  درجة فأعلى على الدرجة الكلية للمقياس يكون عنده/ها ضغوط نفسية والعكس صحيح. والجدول كالآتي يوضح فئات المتوسطات وفئات الدرجات لمقياس الضغوط النفسية:

**جدول (14): فئات المتوسطات وفئات الدرجات والوزن النسبي لدرجة الضغوط النفسية**

المتوسط الحسابي	مستوى الضغوط النفسية
2.33-1.00	منخفض
3.67-2.34	متوسط
5.00-3.68	مرتفع

## إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم إجراء الدراسة وفق مجموعة من المراحل وهي:

1. تجهيز مقياس الدراسة، وتطبيقها على عينة استطلاعية من طلبة المرحلة الثانوية الخط الشرقي في يطا، بلغ قوامها (84) طالباً وطالبة، بهدف احتساب الصدق والثبات لأدوات الدراسة.
2. الحصول على كتاب تسهيل المهمة من عمادة البحث العلمي في جامعة الخليل لغايات عرضه على الجامعات المستهدفة بالدراسة للحصول على الموافقة على تطبيق الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية في الخط الشرقي-يطا.
3. إعداد برنامج إرشادي مكون من استراتيجيتين: استراتيجية التحصين مكونة من (6) جلسات مدة كل جلسة تراوحت ما بين (45-60د)، واستراتيجية حل المشكلات تكونت من (8) جلسات مدة كل جلسة تراوحت ما بين (45-60د).
4. قام الباحث بتطبيق المقياس على أفراد المجتمع كاملاً والبالغ عددهم (84) طالباً وطالبة من أجل تحديد الطلبة الذين يعانون من ضغوط نفسية.
5. قام الباحث بأخذ الطلبة الذين حصلوا على أعلى مجموع درجات على مقياس الضغوط النفسية حيث بلغ عددهم (36) طالباً وطالبة.
6. بعد ذلك قام الباحث بتقسيم الطلبة إلى ثلاث مجموعات بطريقة عشوائية، حيث تكونت كل مجموعة من (12) طالباً وطالبة.
7. قام الباحث بتسمية المجموعات الثلاث كالتالي: مجموعة ضابطة وهي التي لن يحصل أفرادها على أي تدريب، مجموعة تجريبية أولى (التحصين) وهي التي يحصل أفرادها على التدريب من خلال استراتيجية التحصين، مجموعة تجريبية ثانية (حل المشكلات)، وهي التي يحصل أفرادها على التدريب من خلال استراتيجية حل المشكلات.
8. قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على أفراد المجموعات الثلاث.
9. قام بتدريب أفراد المجموعتين التجريبيتين على استراتيجيات البرنامج (التحصين وحل المشكلات)
10. قام الباحث بتطبيق القياس البعدي على أفراد المجموعات الثلاث.

11. بعد انتهاء مرحلة التدريب وتطبيق الاختبار البعدي قام الباحث بإدخال بيانات القياسين القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث على الحاسوب باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية:

### **SPSS: (Statistical Package for the Social Sciences), Version (24).**

12- بعد ذلك انتظر الباحث مدة (30) يوماً وأخضع أفراد المجموعتين الأولى والثانية لاختبار تنبعي للتأكد من استمرارية تأثير البرنامج.

### **2- البرنامج الإرشادي: (من إعداد الباحث)**

قام الباحث بإعداد البرنامج الإرشادي معتمداً على النظرية المعرفية السلوكية وذلك بعد الاطلاع الموسع على الدراسات السابقة والأدب النظري في موضوع الضغوط النفسية ، وكذلك بعد القيام بعدة زيارات للمدارس الثانوية وإجراء لقاءات جماعية مع الطلاب من أجل التعرف إلى حاجات الطلبة الإرشادية وماهي الضغوط النفسية التي تواجههم، بالإضافة إلى الاجتماع بعدد من المرشدين والمعلمين من أجل معرفة آرائهم واقتراحاتهم حول البرنامج الإرشادي كما قام الباحث بالاطلاع على عدد من البرامج الإرشادية التي استخدمت في دراسات سابقة لقياس الضغوط النفسية في المرحلة الثانوية بشكل عام.

وتكون البرنامج الإرشادي الذي أعده الباحث من استراتيجيتين من استراتيجيات الإرشاد النفسي وهما:

- استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية.
- استراتيجية حل المشكلات.

وتم عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس ومرشدين يعملون في الميدان من أجل أخذ آرائهم ومقترحاتهم حول مناسبة البرنامج للمرحلة الثانوية وأيضاً الإجراءات والأنشطة المستخدمة في البرنامج الإرشادي ومدة كل جلسة وأي إضافة يرونها مناسبة

وقد حظي البرنامج بموافقة المحكمين على الجوانب كافة التي احتوى عليها البرنامج والجدول الآتي يوضح وصفاً كاملاً للجلسات التي تضمنها البرنامج الإرشادي في كل استراتيجية من الاستراتيجيات التي شملها البرنامج.

• استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية:

تكون البرنامج الإرشادي حسب استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية من (6) جلسات مدة كل جلسة ما بين (60 - 90) دقيقة وكانت الجلسات على النحو الآتي كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (15) يوضح الجلسات الإرشادية ومدة الجلسة والهدف منها لاستراتيجية التحصين ضد الضغوط

رقم الجلسة	هدف الجلسة	مدة الجلسة
1	الافتتاحية، التعارف، بناء العلاقة، التعريف بالبرنامج الإرشادي، تحديد مواعيد الجلسات	60 د
2	التعريف بالضغوط النفسية، مفهومها، التحصين ضد الضغوط، مراحلها، مصادرها، آثارها	60 د
3	تدريب أفراد المجموعة على اكتساب المهارات اللازمة لتخفيف الضغوط النفسية من خلال إعادة البناء المعرفي.	60 د
4	التدريب على مهارة الاسترخاء كأحدى الفنيات في استراتيجية التحصين ضد الضغوط.	90 د
5	تدريب الطلاب على كيفية الاستجابة للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد من خلال فنية لعب الأدوار.	90 د
6	الختام، مناقشة ما تم في الجلسات السابقة وتلخيصها والتأكيد عليها من خلال قيام الطلبة بتطبيق استراتيجية التحصين ضد الضغوط على مواقف حياتية ضاغطة، وتقييم البرنامج.	60 د

• استراتيجية حل المشكلات:

تألف البرنامج الإرشادي حسب استراتيجية حل المشكلات من (8) جلسات، مدة كل جلسة ما بين (60 - 90) دقيقة والجدول الآتي يصف جلسات البرنامج الإرشادي:

جدول رقم (16) يوضح الجلسات الإرشادية ومدة الجلسة والهدف منها لاستراتيجية التحصين ضد الضغوط

رقم الجلسة	هدف الجلسة	مدة الجلسة
1	التعارف ، التعريف بالبرنامج الإرشادي ، الاتفاق على مواعيد حضور الجلسات	60 د
2	العريف بالضغوط النفسية ، مفهومها ، أنواعها ، آثارها ، مصادرها	90 د
3	التدريب على المهارات الأكاديمية لتخفيف الضغوط النفسية .	60 د
4	التدريب على كيفية صياغة المشكلة وتحديد أسبابها وخصائصها .	90 د
5	التدريب على استخدام أساليب ومهارات جمع المعلومات وتوليد البدائل كحل للمشكلة	60 د
6	التدريب على كيفية اختيار البديل المناسب لحل المشكلة	60 د
7	تدريب الطلاب على تنفيذ استراتيجية حل المشكلات وتدريبهم على اشتقاق وسائل فعالة للتنفيذ ووضع خطة للتنفيذ	60 د
8	الختام ، تقويم نتائج استراتيجية حل المشكلات ، استعراض ما تم في الجلسات السابقة	60 د

### الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث الاختبارات الإحصائية الآتية:

- أ- التكرارات والنسب المئوية لمعرفة خصائص العينة الديموغرافية.
- ب- لفحص صدق وثبات أدوات الدراسة استخدم الباحث الاختبارات التالية:
  - اختبار كرونباخ ألفا لمعرفة ثبات فقرات المقياس.
  - معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split half methods) للتأكد من ثبات المقياس.
  - معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمعرفة صدق فقرات المقياس.
- د- للإجابة عن سؤال الدراسة الرئيس استخدم الباحث معادلة بلاك لقياس فاعلية البرنامج.
- ج- للإجابة على سؤال الدراسة الفرعي الأول: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية، لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد مجتمع الدراسة.

- استخدم الباحث اختبار شايبيرو ويلك ( Shapiro Wilk ) لفحص مدى اتباع البيانات للتوزيع الطبيعي من عدمه.
- للإجابة على أسئلة وفرضيات الدراسة تم استخدام الاختبارات المعلمية التالية:
- اختبار (ت) (Paired Sample T-test) للعينات المرتبطة؛ وذلك بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق بين القياس القبلي، والقياس البعدي لمتوسطات درجات الضغوط النفسية على مقياس الضغوط النفسية المطبق في الدراسة الحالية.
- مربع إيتا ( $\eta^2$ ) للتأكد من أن حجم الفروق الناتجة هي فروق حقيقية تعود إلى متغيرات الدراسة.
- اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لمعرفة الفروق في متوسطات درجات الضغوط النفسية على مقياس الضغوط النفسية لأفراد المجموعات الثلاث.
- اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية لمعرفة مصدر الفروق.



## الفصل الرابع

### تحليل البيانات وعرض النتائج

## الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل الإجابة عن أسئلة الدراسة وفرضياتها.

**السؤال الرئيس: ما فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس شرق مدينة يطا؟**

للإجابة عن السؤال السابق تم استخدام معدل الكسب لبلاك حسب المعادلة الآتية

$$\text{نسبة الكسب} = \frac{\text{ص} - \text{ص}}{\text{د}} + \frac{\text{ص} - \text{ص}}{\text{د} - \text{س}}$$

ص: متوسط الدرجات على القياس البعدي

س: متوسط الدرجات على القياس القبلي

د: الدرجة العظمى على المقياس

بتطبيق هذه القيم في معادلة الكسب لبلاك يتضح ذلك من خلال الجدول الآتية:

**جدول (17): يوضح مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس شرق مدينة يطا حسب معدل الكسب لبلاك (1.2)**

المجموعة	الدرجة العظمى (د)	س	ص	ص-س	د-ص	نسبة الكسب
التجريبية 1	300	222.92	134.08	-88.84	77.08	-1.45
التجريبية 2	300	213.17	131.58	-81.59	86.83	-1.21

يتضح من الجدول (17) وبالاعتماد على البيانات الواردة في الجدولين (18، 21) أن نسبة الكسب المحسوبة لبلاك للمجموعة التجريبية الأولى التي خضعت لاستراتيجية التحسين بلغت (-1.45)، وبلغت نسبة الكسب المحسوبة لبلاك للمجموعة التجريبية الثانية التي خضعت لاستراتيجية حل المشكلات (-1.21) وهذه النسب سالبة بسبب أن هدف البرنامج خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة بمعنى الحصول على درجات منخفضة في القياس البعدي، وبمقارنة هذه القيم بالحد الأدنى للنسبة التي اقترحها بلاك وهي (1.2) فإن باستطاعة الباحث القول إن البرنامج الإرشادي باستراتيجياته المتبعة قد حقق فاعلية مرتفعة في تخفيض الضغوط

النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس الخط الشرقي التابعة لمديرية تربية يطا. ويلاحظ أن استراتيجية التحصين كانت فاعلة أكثر من استراتيجية حل المشكلات.

نتائج الفرضية الأولى: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغوط النفسية؟

للإجابة على السؤال السابق قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired-Sample T-Test) للتعرف إلى الفروق في متوسطات مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي خضعت للمعالجة باستراتيجية التحصين على مقياس الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (18): نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired-Sample T-Test) وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة لكل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية للتعرف على الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى قبل وبعد تطبيق البرنامج (ن=12)

المتغيرات	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة	الدالة
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية	قبلي	72.50	13.87	6.019**	0.000	دالة
	بعدي	43.50	6.74			
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية	قبلي	41.17	8.52	5.886**	0.000	دالة
	بعدي	26.67	3.52			
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية	قبلي	61.67	14.54	6.196**	0.000	دالة
	بعدي	36.75	2.96			
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية	قبلي	47.58	10.54	6.299**	0.000	دالة
	بعدي	27.17	2.59			
الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	قبلي	222.92	41.08	7.144**	0.000	دالة
	بعدي	134.08	12.87			

\*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، \* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 11

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.201، قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 3.106

يتضح من الجدول (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده ولقد كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لمجالات الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب (الأسرية

والاجتماعية، والاقتصادية، والتعليمية، والسياسية) بلغت على الترتيب (6.019، 5.886، 6.196، 6.299) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.106) عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.144) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.106) عند مستوى دلالة (0.01). وقد كانت الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي وأثر البرنامج المطبق والفنيات المستخدمة في البرنامج المطبق على أفراد المجموعة التجريبية الأولى الذين خضعوا للمعالجة حسب استراتيجية التحصين، ولتحديد حجم الأثر قام الباحث بحساب حجم التأثير باستخدام مربع إيتا حسب المعادلة التالية:

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

حيث (t): قيمة اختبار (ت)، (df): درجات الحرية

جدول (19): الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير بالنسبة  $\eta^2$

حجم التأثير			الأداة المستخدمة
كبير	متوسط	صغير	
0.14	0.06	0.01	$\eta^2$

والجدول (20) يوضح حجم التأثير لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (20): يبين قيمة "t"، " $\eta^2$ " لأبعاد مقياس الضغوط النفسية ودرجته الكلية لإيجاد حجم التأثير

حجم التأثير	$\eta^2$	$t^2 + 11$	$t^2$	t	أبعاد المقياس
كبير	0.77	47.23	36.23	6.019	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية
كبير	0.76	45.64	34.64	5.886	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية
كبير	0.78	49.39	38.39	6.196	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية
كبير	0.78	50.68	39.68	6.299	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية
كبير	0.82	62.04	51.04	7.144	الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

يتضح من الجدول (20) أن حجم التأثير للبرنامج الإرشادي كان كبيراً بالنسبة لتأثيره على أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي خضعت للمعالجة باستخدام استراتيجية التحصين.

وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي أثر بشكل كبير في التقليل من الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى باستخدام استراتيجية التحصين.

نتائج الفرضية الثانية: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغوط النفسية؟

للإجابة على السؤال السابق قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired-Sample T-Test) للتعرف إلى الفروق في متوسطات مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي خضعت للمعالجة باستخدام استراتيجية حل المشكلات على مقياس الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (21): نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired-Sample T-Test) وقيمة الدلالة ومستوى الدلالة لكل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية للتعرف إلى الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية قبل وبعد تطبيق البرنامج (ن=12)

المتغيرات	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة	الدلالة
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية	قبلي	68.67	16.78	6.382	0.000	دالة
	بعدي	42.58	5.55			
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية	قبلي	40.50	6.95	10.698	0.000	دالة
	بعدي	25.25	3.49			
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية	قبلي	57.42	8.31	8.150	0.000	دالة
	بعدي	37.58	2.81			
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية	قبلي	46.58	8.12	8.860	0.000	دالة
	بعدي	26.17	2.95			
الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	قبلي	213.17	28.54	12.138	0.000	دالة
	بعدي	131.58	11.50			

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، \* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 11

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.201، قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 3.106

يتضح من الجدول (21) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده، ولقد كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لمجالات الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب (الأسرية

والاجتماعية، والاقتصادية، والتعليمية، والسياسية) بلغت على الترتيب (6.382، 10.698، 8.150، 8.860) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.106) عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.138) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.106) عند مستوى دلالة (0.01). وقد كانت الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي وأثر البرنامج المطبق والفنيات المستخدمة في البرنامج المطبق على أفراد المجموعة التجريبية الثانية الذين خضعوا للمعالجة حسب استراتيجية حل المشكلات، ولتحديد حجم الأثر قام الباحث بحساب حجم التأثير باستخدام مربع إيتا حسب المعادلة التالية:

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

حيث (t): قيمة اختبار (ت)، (df): درجات الحرية

جدول (22): الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير بالنسبة  $\eta^2$

حجم التأثير			الأداة المستخدمة
كبير	متوسط	صغير	
0.14	0.06	0.01	$\eta^2$

والجدول (23) يوضح حجم التأثير لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (23): يبين قيمة "t"، " $\eta^2$ " لأبعاد مقياس الضغوط النفسية ودرجته الكلية لإيجاد حجم التأثير

حجم التأثير	$\eta^2$	$t^2 + 11$	$t^2$	t	أبعاد المقياس
كبير	0.79	51.73	40.73	6.382	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية
كبير	0.91	125.44	114.44	10.698	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية
كبير	0.86	77.43	66.43	8.150	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية
كبير	0.88	89.50	78.50	8.860	الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية
كبير	0.93	158.34	147.34	12.138	الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

يتضح من الجدول (23) أن حجم التأثير للبرنامج الإرشادي كان كبيراً بالنسبة لتأثيره على أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي خضعت للمعالجة باستخدام استراتيجية حل

المشكلات. وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي أثر بشكل كبير في التقليل من الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى باستخدام استراتيجية حل المشكلات.

نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية والتي تعرضت لاستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية وبين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت لاستراتيجية حل المشكلات وطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج.

للإجابة عن الفرضية السابقة قام الباحث بحساب الفرق في المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة، والتجريبية الأولى، والتجريبية الثانية) في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية، والجدول الآتي يبين ذلك.

جدول (24): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية 1		المجموعة التجريبية 2	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية	75.25	11.23	43.50	6.74	42.58	5.55
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية	43.33	5.35	26.67	3.52	25.25	3.49
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية	66.17	8.68	36.75	2.96	37.58	2.81
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية	45.67	6.50	27.17	2.59	26.17	2.95
<b>الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية</b>	<b>230.42</b>	<b>30.00</b>	<b>134.08</b>	<b>12.87</b>	<b>131.58</b>	<b>11.50</b>

يتضح من الجدول (25) وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة، والتجريبية الأولى، والتجريبية الثانية) في القياس البعدي على

مقياس الضغوط النفسية، وللتحقق من دلالة هذه الفروق قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، والجدول الآتي يبين ذلك:

جدول (25): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف إلى الفروق في المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية.

ن (ض) = 12 / ن (ت1) = 12 / ن (ت2) = 12

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية	بين المجموعات	8304.056	2	4152.028	61.548**	دالة 0.000
	داخل المجموعات	2226.167	33	67.460		
	المجموع	10530.222	35	-----		
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية	بين المجموعات	2427.167	2	1213.583	68.390**	دالة 0.000
	داخل المجموعات	585.583	33	17.745		
	المجموع	3012.750	35	-----		
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية	بين المجموعات	6732.167	2	3366.083	109.673**	دالة 0.000
	داخل المجموعات	1012.833	33	30.692		
	المجموع	7745.000	35	-----		
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية	بين المجموعات	2894.000	2	1447.000	75.317**	دالة 0.000
	داخل المجموعات	634.000	33	19.212		
	المجموع	3528.000	35	-----		
الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	بين المجموعات	76217.556	2	38108.778	95.455**	دالة 0.000
	داخل المجموعات	13174.750	33	399.235		
	المجموع	89392.306	35	-----		

\*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.01 \geq \alpha)$ . \* دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ .

يتضح من الجدول (25) وجود فروق في متوسطات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية، حيث ظهرت الفروق في جميع مجالات الدراسة وفي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، حيث إن الدلالة الإحصائية لجميع المجالات وللدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ .

ولإيجاد مصدر الفروق التي ظهرت في القياس البعدي بين أفراد المجموعات الثلاث استخدم الباحث اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات



درجات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية، وذلك كما هو واضح من خلال الجدول الآتي:

جدول (26): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية.

المتغير	المقارنات	المتوسط الحسابي	التجريبية الأولى	التجريبية الثانية
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية	الضابطة	75.25	31.75000*	32.66667*
	التجريبية الأولى	43.50	-----	-----
	التجريبية الثانية	42.58	-----	-----
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية	الضابطة	43.33	16.66667*	18.08333*
	التجريبية الأولى	26.67	-----	-----
	التجريبية الثانية	25.25	-----	-----
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية	الضابطة	66.17	29.41667*	28.58333*
	التجريبية الأولى	36.75	-----	-----
	التجريبية الثانية	37.58	-----	-----
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية	الضابطة	45.67	18.50000*	19.50000*
	التجريبية الأولى	27.17	-----	-----
	التجريبية الثانية	26.17	-----	-----
الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	الضابطة	230.42	96.33333*	98.83333*
	التجريبية الأولى	134.08	-----	-----
	التجريبية الثانية	131.58	-----	-----

\* الفرق في المتوسطات دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

تشير المقارنات الثنائية البعدية إلى أن الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية كانت بين أفراد المجموعة الضابطة وبين أفراد المجموعة التجريبية الأولى في المجالات كافة وفي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي خضع أفرادها للتدريب على استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية. كذلك ظهرت فروق بين أفراد المجموعة الضابطة وبين أفراد المجموعة التجريبية الثانية في المجالات كافة وفي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي خضع أفرادها للتدريب على استراتيجية حل المشكلات في مواجهة الضغوط النفسية.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استراتيجيتي البرنامج الإرشادي (التحصين، حل المشكلات) في تخفيف الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي. للتحقق من صحة الفرضية السابقة تم استخدام اختبار (ت) (Independent-Sample T-Test) للفروق في متوسطات استراتيجيتي البرنامج الإرشادي (التحصين، حل المشكلات) في تخفيف الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (27): نتائج اختبار (Independent- Sample T-Test) للفروق في متوسطات استراتيجيتي البرنامج الإرشادي (التحصين، حل المشكلات) في تخفيف الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي.

المجال	الاستراتيجية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية	التحصين	12	43.50	6.74	22	0.364	0.719
	حل المشكلات	12	42.58	5.55			
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية	التحصين	12	26.67	3.52	22	0.989	0.333
	حل المشكلات	12	25.25	3.49			
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية	التحصين	12	36.75	2.96	22	-0.707	0.487
	حل المشكلات	12	37.58	2.81			
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية	التحصين	12	27.17	2.59	22	0.883	0.387
	حل المشكلات	12	26.17	2.95			
الدرجة الكلية للمقياس	التحصين	12	134.08	12.87	22	0.502	0.621
	حل المشكلات	12	131.58	11.50			

تشير المعطيات الواردة في الجدول (27) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات استراتيجيتي البرنامج الإرشادي (التحصين، حل المشكلات) في تخفيف الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي، حيث إن الدلالة الإحصائية لجميع المجالات وللدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية كانت أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائياً.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي والتتبعي.

للإجابة على الفرضية السابقة قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired-Sample T-Test) للتعرف إلى الفروق في متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي خضعت للمعالجة باستراتيجية التحصين وأفراد المجموعة التجريبية الثانية التي خضعت للمعالجة باستراتيجية حل المشكلات في القياس البعدي والتتبعي كما هو موضح في الجدول الآتي.

جدول (28): نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired-Sample T-Test) للتعرف إلى الفروق في متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي خضعت للمعالجة باستراتيجية التحصين وأفراد المجموعة التجريبية الثانية التي خضعت للمعالجة باستراتيجية حل المشكلات في القياس البعدي والتتبعي (ن=12)

المتغيرات	المجموعة	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة	الدلالة
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية	تجريبية 1	بعدي	43.50	6.74	0.567	0.582	غير دالة
		تتبعي	42.17	3.21			
	تجريبية 2	بعدي	42.58	5.55	-0.439	0.669	غير دالة
		تتبعي	43.25	2.05			
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية	تجريبية 1	بعدي	26.67	3.52	1.633	0.131	غير دالة
		تتبعي	24.25	3.36			
	تجريبية 2	بعدي	25.25	3.49	0.221	0.829	غير دالة
		تتبعي	24.92	2.64			
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية	تجريبية 1	بعدي	36.75	2.96	0.266	0.795	غير دالة
		تتبعي	36.33	3.63			
	تجريبية 2	بعدي	37.58	2.81	1.239	0.241	غير دالة
		تتبعي	36.50	1.98			
الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية	تجريبية 1	بعدي	27.17	2.59	1.664	0.124	غير دالة
		تتبعي	25.00	3.19			
	تجريبية 2	بعدي	26.17	2.95	-0.394	0.701	غير دالة
		تتبعي	26.67	1.72			
الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	تجريبية 1	بعدي	134.08	12.87	1.288	0.224	غير دالة
		تتبعي	127.75	9.30			
	تجريبية 2	بعدي	131.58	11.50	0.065	0.949	غير دالة
		تتبعي	131.33	3.98			

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، \* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 11

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.201، قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 3.106

يتضح من الجدول (28) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية لمدارس الخط الشرقي لمديرية التربية والتعليم/ يطا للمجموعة التجريبية الأولى في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية، مما يعنى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لاستراتيجية التحصين.

كذلك لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية لمدارس الخط الشرقي لمديرية التربية والتعليم/ يطا للمجموعة التجريبية الثانية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية، مما يعنى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لاستراتيجية حل المشكلات.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج:

#### نتائج

نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على السؤال الرئيس ومناقشته: ما فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس شرق مدينة يطا؟

إن نسبة الكسب المحسوبة لبلاك للمجموعة التجريبية الأولى التي خضعت لاستراتيجية التحسين بلغت (-1.45)، وبلغت نسبة الكسب المحسوبة لبلاك للمجموعة التجريبية الثانية التي خضعت لاستراتيجية حل المشكلات (-1.21) وهذه النسب سالبة بسبب أن هدف البرنامج هو تخفيض الضغوط النفسية لدى الطلبة بمعنى الحصول على درجات منخفضة في القياس البعدي، وبمقارنة هذه القيم بالحد الأدنى للنسبة التي اقترحها بلاك وهي (1.2) وبناءً عليه يمكن القول إن البرنامج الإرشادي باستراتيجياته المتبعة قد حقق فاعلية مرتفعة في تخفيض الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس شرق مدينة يطا.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو سليمان (2002)، ودراسة الهيل (2002)، ودراسة العزي (2004)، ودراسة الحمد (2005)، ودراسة هيل وتوريس (Hell&Tures,2002). والتي أشارت جميعها إلى فعالية البرامج الإرشادية المطبقة فيها والمستندة إلى النظرية المعرفية السلوكية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن عينة الدراسة كانت متجانسة فيما بينها، وبحكم عمل الباحث في مجال التربية والتعليم والإرشاد فإنه كان قريباً من أفراد المجموعات التي تلقت التدريب من خلال الأنشطة والتدريبات في البرنامج ومعرفة الباحث بالخلفية الثقافية والاجتماعية لأفراد المجموعات التجريبية ساهم في إنجاح البرنامج والتي أدت بشكل فاعل وقوي إلى خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين اللتين تلقتا التدريب على استراتيجيات البرنامج الإرشادي (التحسين وحل المشكلات)، وهذا يعتبر نجاحاً للبرنامج المستخدم.

وهذا بطبيعة الحال يعود إلى أن كلا الاستراتيجيتين يعتمد اعتماداً كلياً على إعادة البناء المعرفي للطلبة حول كيفية مواجهة الضغوط النفسية ومن مختلف مصادرها حيث أشار أبو عيشة وعبد الله (2012) إلى أن إعادة البناء المعرفي هي محور الإرشاد المعرفي السلوكي وتنطلق باقي الاستراتيجيات من هذه الاستراتيجية الأم.

وبذلك كان البرنامج الإرشادي فعال بشكل ملحوظ حيث يلاحظ أن الجلسات الإرشادية لكلا الاستراتيجيتين قد اعتمدتا بشكل وثيق على إعادة البناء المعرفي لكلا المجموعتين في كيفية مواجهة المشكلات الحياتية وضغوطاتها والتعامل معها.

#### مقياس الضغوط النفسية ؟

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده ولقد كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لمجالات الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب (الأسرية والاجتماعية، الاقتصادية، التعليمية، السياسية) بلغت على الترتيب (6.019، 5.886، 6.196، 6.299) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.106) عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.144) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.106) عند مستوى دلالة (0.01). وقد كانت الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي وأثر البرنامج المطبق والفنية المستخدمة في البرنامج المطبق على أفراد المجموعة التجريبية الأولى الذين خضعوا للمعالجة حسب استراتيجية التحصين ضد الضغوط.

أن حجم التأثير للبرنامج الإرشادي كان كبيراً بالنسبة لتأثيره على أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي خضعت للمعالجة باستخدام استراتيجية التحصين. وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي أثر بشكل كبير في التقليل من الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى باستخدام استراتيجية التحصين.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الأميري (2001)، ودراسة الهيل (2002)، ودراسة العزي (2004)، ودراسة المجدلاوي (2005)، ودراسة الحمد (2005)، ودراسة جريفت (Griffith, 1992)، والتي أشارت جميعها إلى فعالية البرامج الإرشادية المطبقة فيها.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الأنشطة التي استخدمها لتدعيم استراتيجيات التحصين ضد الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت تدريباً على استراتيجيات التحصين بفنيتها (إعادة البناء المعرفي، والاسترخاء، ولعب الدور) كانت فاعلة ومؤثرة بشكل قوي مما أدى إلى تخفيض الضغوط النفسية لدى أفراد هذه المجموعة.

ولعل ذلك يعود أيضاً إلى أن تقنيات البرنامج الإرشادي فيما يخص استراتيجيات التحصين ضد الضغوط قد تم تطبيقها وترجمتها على أرض الواقع بشكل صحيح، ومن جانب آخر فإن طبيعة الطلبة المستهدفين وخصائصهم الديمغرافية وما يرتبط بها من سياق ثقافي واجتماعي وجغرافي معيش، جعلهم أكثر تفاعلاً مع الجلسات الإرشادية وهذا بدوره ساهم أيضاً في تحقيق الفعالية على هذا النحو.

**نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغوط النفسية؟

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده، ولقد كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لمجالات الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب (الأسرية والاجتماعية، الاقتصادية، التعليمية، السياسية) بلغت على الترتيب (6.382، 8.150، 10.698، 8.860) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.106) عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.138) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.106) عند مستوى دلالة (0.01). وقد كانت الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي وأثر البرنامج المطبق والفنيات المستخدمة في البرنامج المطبق على أفراد المجموعة التجريبية الثانية الذين خضعوا للمعالجة حسب استراتيجيات حل المشكلات.

إن حجم التأثير للبرنامج الإرشادي كان كبيراً بالنسبة لتأثيره على أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي خضعت للمعالجة باستخدام استراتيجيات حل المشكلات. وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي أثر بشكل كبير في التقليل من الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى باستخدام استراتيجيات حل المشكلات.



وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الهيل (2002)، ودراسة المجدلاوي (2005)، ودراسة العربيات (2005)، والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن الطلبة بشكل عام وفئة المراهقين منهم خاصة يواجهون مشكلات ومشاكل تعرضهم لضغوط نفسية متعددة المصادر، ومن خلال تطبيق الباحث لاستراتيجية حل المشكلات من خلال أنشطة البرنامج الإرشادي وفعالياته فقد تمكن الباحث من خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت تدريباً على التكيف والتأقلم مع المشكلة وطرق حلها بشكل طبيعي ودون التصرف تحت الضغط، فضلاً عن حاجة هؤلاء الطلبة إلى من يساعدهم في تطوير قدرتهم على حل مشكلاتهم وبصورة ذاتية فكانت هذه الاستراتيجية مشبعة لحاجة الطلبة في الظروف المعيشية الصعبة والاستثنائية في تلك المناطق التي يعيشون فيها. وهذا يؤكد على أن البرنامج الذي تم استخدامه كان فاعلاً ومؤثراً في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية.

وذلك من خلال التقنيات والفنيات الإرشادية التي تم استخدامها في البرنامج وتحديداً استراتيجية حل المشكلات، فمن خلالها اكتسب الطلبة المستهدفون مهارة التعامل مع المشكلات وكيفية التعاطي معها.

**نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية والتي تعرضت لاستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية وبين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت لاستراتيجية حل المشكلات وطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج.

تبين وجود فروق في متوسطات أفراد المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية) في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية، حيث ظهرت الفروق في جميع مجالات الدراسة وفي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، حيث أن الدلالة الإحصائية لجميع المجالات وللدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

( $0.05 \geq \alpha$ ). وكانت الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة من جهة وبين أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية من جهة أخرى في المجالات كافة وفي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، ولصالح المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية التي خضع أفرادهما للتدريب على استراتيجية التحصين واستراتيجية حل المشكلات لتخفيف الضغوط النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو سليمان (2002)، ودراسة الهيل (2002)، ودراسة العوري (2003)، ودراسة العزي (2004)، ودراسة العريبات (2005)، ودراسة جريفث (Griffith, 1992).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية الأولى الذين تلقوا التدريب بواسطة أنشطة البرنامج الخاصة باستراتيجية التحصين أصبح لديهم المناعة الكافية لمواجهة الضغوط النفسية على عكس أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي تدريب على أنشطة البرنامج ووسائله الخاصة باستراتيجية التحصين.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية الثانية الذين تلقوا التدريب بواسطة أنشطة البرنامج الخاصة باستراتيجية حل المشكلات أصبح لديهم المناعة الكافية لمواجهة الضغوط النفسية على عكس أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي تدريب على أنشطة البرنامج ووسائله الخاصة باستراتيجية حل المشكلات، كذلك فإن أفراد المجموعة التجريبية الثانية (استراتيجية حل المشكلات) أصبح لديهم مهارات لمواجهة المشكلات وحلها مما يقلل من تعرضهم للضغوط النفسية التي يتعرض لها أفراد المجموعة الضابطة الذين يواجهون نفس المشكلات.

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات المجموعتين، المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت التدريب باستخدام استراتيجية التحصين والمجموعة التجريبية الثانية التي تلقت التدريب باستخدام استراتيجية حل المشكلات في القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية، مما يعنى أن أفراد المجموعتين التجريبيتين الذين خضعوا لاستراتيجيات البرنامج الإرشادي الجماعي قد انخفضت عندهم الضغوط النفسية وهذا يشير إلى نجاح البرنامج الإرشادي الجماعي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عوض (2000)، ودراسة الأميري (2001)، ودراسة الحمد (2005).

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعتين قد تلقوا تدريباً على مواجهة الضغوط النفسية والتخفيف من حدتها وإن اختلفت الاستراتيجيات التي اتبعتها الباحثة في تدريب أفراد المجموعتين، لذا فإن أفراد المجموعة الذين تلقوا التدريب باستخدام استراتيجية التحصين أصبح عندهم وعي بكل ما يتعلق بمفهوم الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، كذلك فإن أفراد المجموعة التجريبية الثانية الذين تلقوا التدريب باستخدام استراتيجية حل المشكلات أصبح عندهم المهارات الكافية لمواجهة المشكلات التي تعترضهم بطريقة علمية وبالتالي انخفضت الضغوط النفسية لديهم، ومن هنا فإن أفراد المجموعتين تلقوا تدريباً وإن كان باستراتيجيتين مختلفتين على كيفية التحصين وحل المشكلات وهذا بدوره أدى إلى نجاح البرنامج الإرشادي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين.

**نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات استراتيجيتي البرنامج الإرشادي (التحصين، حل المشكلات) في تخفيف الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي.

وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات استراتيجيتي البرنامج الإرشادي (التحصين، حل المشكلات) في تخفيف الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي. ويلاحظ أن استراتيجية التحصين كانت فاعلة أكثر من استراتيجية حل المشكلات.

وانتقلت هذه النتيجة مع دراسة أبو سليمان (2002)، ودراسة الحمد (2012).

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن استراتيجيتي البرنامج الإرشادي بفنيائهما المستخدمة قد عملت على تخفيف الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين بدرجات متقاربة وذلك عائد إلى طبيعة أفراد المجموعات التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها وخاصة أن أفراد هذه المجموعات تنبثق من مجتمع ريفي محافظ، وعندما طبق الباحث استراتيجيات البرنامج عمل

على دمج الذكور والإناث في نفس القاعة مما ساهم في إنجاح البرنامج الإرشادي باستراتيجياته المطبقة (التحصين، حل المشكلات).

**نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي والتتبعي.

و تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية لمدارس الخط الشرقي لمديرية التربية والتعليم/ يطا للمجموعة التجريبية الأولى في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية، مما يعنى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لاستراتيجية التحصين.

وكذلك لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية لمدارس الخط الشرقي لمديرية التربية والتعليم/ يطا للمجموعة التجريبية الثانية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية، مما يعنى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لاستراتيجية حل المشكلات.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الأميري (2001)، ودراسة الحمد (2005)، ودراسة هانز (Hains,1994).

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن استراتيجيات التحصين ضد الضغوط أظهرت ثباتاً واستمراريةً لدى أفراد المجموعة التجريبية التي خضعت للتدريب على هذه الاستراتيجية، مما يؤكد إلى أن الوقاية خيرٌ من العلاج، وهذا يعطي مؤشراً إيجابياً على أن التحصين ضد الضغوط النفسية قبل تعرض الفرد لها أفضل من محاولة تخفيفها بعد تعرضه لها.

وهذا بطبيعة الحال يرجع أساساً إلى تمكن الباحث من خلال استراتيجيات التحصين ضد الضغوط من تمكين الطلبة من فهم مدلول الأحداث الضاغطة وكيفية التصرف حيال الضغوط وطرق الاسترخاء حال مواجهتها، مما كان له الأثر في اكسابهم مهارات التعامل مع الضغوط الحياتية بأنواعها كافة. ويعزى ثبات الأثر في الاختبار التتبعي أيضاً إلى أن حجم الأثر لاستراتيجية التحصين ضد الضغوط كان أعلى من استراتيجيات حل المشكلات.

ويلاحظ أن استراتيجية حل المشكلات استمر تأثيرها في تخفيف الضغوط النفسية بعد انقضاء مدة ثلاثين يوماً من إنهاء جلسات البرنامج الإرشادي، وهذا يؤكد أن استراتيجية حل المشكلات هي فاعلة أيضاً ومؤثرة ولكن بدرجة أقل من استراتيجية التحصين، لذا نلاحظ أن أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي خضعت للتدريب باستخدام استراتيجية حل المشكلات استمر عندهم تخفيف الضغوط عن طريق استراتيجية حل المشكلات التي اكتسبوها من خلال جلسات البرنامج، ولعل ذلك يعود إلى أن طبيعة المشكلات التي طرحت في البرنامج الإرشادي وسبل مواجهتها لا يمكن بأي حال أن تعبر عن المشكلات كافة التي قد يتعرض لها أفراد المجموعة بعد انقضاء جلسات البرنامج، إذ إن التعامل مع المشكلات وسبل التصرف حيالها عملية معقدة بحاجة إلى تدريب مستمر يفوق مدة برنامج إرشادي خصص لأهداف أكاديمية، ومن جانب آخر فإن عملية حل المشكلة عملية بحاجة في إحدى مراحلها إلى مهارة أخرى ترتبط بالقدرة على اتخاذ القرار، كاتخاذ القرار تجاه أي بديل يمكن تطبيقه.

### التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة فإن الباحث يوصي بما هو آت:
1. ضرورة الاستفادة من الأساليب والفنيات الإرشادية (إعادة البناء المعرفي، الاسترخاء، لعب الدور) المطبقة بهذه النظرية، والمستندة للنظرية المعرفية السلوكية من قبل المرشدين والأخصائيين في المدارس، في خفض مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة المدارس.
  2. ضرورة تطبيق برامج إرشادية مكثفة لطلبة مدارس شرق يطا (المسافر)، في المراحل الأساسية العليا والدنيا للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها هؤلاء الطلبة.
  3. ضرورة إطلاق برامج إرشادية جماعية ذات أهداف وقائية تعتمد على استراتيجية التحصين ضد الضغوط ضمن الأنشطة الإرشادية التي يقوم بها المرشدون التربويون.
  4. ضرورة تضمين الحصص الدراسية لطلبة مدارس شرق يطا نشاطات منهجية ولا منهجية تستهدف تنمية مهارات حل المشكلات لدى الطلبة.
  5. ضرورة تطبيق برامج إرشادية وقائية لكل من المعلمين وأولياء الأمور كل على حدة للحد من الضغوط النفسية على الطلبة في تلك المناطق.

## المراجع

### المراجع العربية:

- القرآن الكريم
- إبراهيم، عبد الستار. (1980). العلاج النفسي الحديث: قوة للإنسان، الكويت: عالم المعرفة.
- ابن زروال، فتحية. (2008). أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة) دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية، البريد، مصلحتي الاستعجال والتوليد بولاية أم البواقي. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة قسنطينة، الجزائر.
- أبو سليمان، بهجت عبد المجيد محمود. (2002). فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- أبو عيشة، زاهدة وعبد الله، تيسير. (2012). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع: عمان، الأردن.
- إسماعيل، بشرى. (2004). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- الاميري، احمد. (2001). فاعلية برنامج ارشادي علاجي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدينة تعز في اليمن، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، العراق.
- الباوي، جاوش. (2009). مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال كما يدركها الأطفال وكما يدركها المعلمون، مجلة علوم الإنسانية، ع(42)، مج7، ص ص 1-26.
- بطرس، حافظ بطرس. (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- بن صالح، هداية. (2016). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أبي بكر بلقايد، الجزائر.

- بني يونس، محمد محمود. (2008). الأسس الفسيولوجية للسلوك. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- بومجان، نادية. (2016). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- بيك، جوديث. (2007). العلاج المعرفي\_ الأسس والأبعاد، (ترجمة طلعت مطر)، المركز القومي للترجمة: القاهرة.
- تغليب، احمد عبد الجواد. (2013). الاضطرابات النفسية والضغط وعلاقتها بحياة المسن، مصر: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- جابر، جابر عبد الحميد. (1990). نظريات الشخصية، القاهرة: دار النهضة العربية.
- جابر، نصر الدين وبومجان، نادية. (2013)، الإتجاهات الرائدة في الإرشاد المعرفي السلوكي، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، ع(6)، ص ص 205-234.
- جاد، عبد الله محمود. (2006). السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان، ورقة علمية مقدمة الى المؤتمر العلمي الأول "التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة " جامعة المنصورة. ص ص 397-469.
- جلال، كايد وأبو عميرة، عريب وعشا، انتصار. (2007)، تعديل السلوك، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- جمعة، يوسف. (2007). إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، جامعة القاهرة.
- الحبشي، محمد (2006). أثر استخدام بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي في تحسين الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، مصر.
- الحجار، محمد. (1990). فن العلاج في الطب النفسي السلوكي، لبنان: دار العلم للملايين للنشر والتوزيع.
- حسين، طه عبد العظيم. (2007). العلاج النفسي مفاهيم وتطبيقات، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

- الحمد، نايف فدعوس علوان. (2012). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن. مجلة جامعة القدس للبحوث والدراسات. ع(26)، مج(2) ص ص 149-188.
- الخراشي، ناهد عبد العال. (1999). أثر القران الكريم في الأمن النفسي، ط3، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الخواجة، عبد الفتاح. (2010). برنامج الإرشاد والعلاج الجماعي، عمان: دار البداية للنشر والتوزيع.
- داود، نسيمه. (1995). الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الصف السادس حتى العاشر في المدارس الأردنية وعلاقتها بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف، مجلة العلوم الإنسانية ع (6)، مج22، ص ص 3671-3685.
- الرشيدى، هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية: طبيعتها نظرياتها " برنامج لمساعدة الذات في علاجها ". القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية للنشر.
- روتر، جوليان. (1984). علم النفس الإكلينيكي، (ترجمة: هنا عطية محمود). ط2. دار الشروق.
- زرماني، وداد. (2012). أثر خبرات الإساءة الوالدية في مرحلة الطفولة على ظهور الضغط النفسي في مرحلة المراهقة: دراسة ميدانية على عينة من المراهقين والمراهقات بمدينة سطيف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- السقا، صباح. (2005). العلاج النفسي، دمشق: جامعة دمشق.
- السهلي، عبد الله بن حميد. (2010). أساليب مواجهة الضغط لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- السيد عبيد، ماجدة. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع: عمان.



- السيد، نفين صابر عبد الكريم. (2009). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف، مجلة كلية الآداب جامعة حلوان، ع (26)، ص ص 695-748.
- الشناوي، محروس حمد. (1996). العملية الإرشادية، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- الشبخاني، سمير. (2003). الضغط النفسي: طبيعته، اسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة. بيروت: دار الفكر العربي.
- الطريبي، عبد الرحمن بن سليمان. (1994). الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته. الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية.
- عادل، عبد الله محمد. (2000). العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات، القاهرة: دار الرشاد القاهرة.
- عبد الستار، إبراهيم. (1998). الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، علم المعرفة. سلسلة عالم المعرفة، العدد 239.
- عبد المعطي، حسين مصطفى. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكنية زهراء الشرق للنشر.
- العتوم، عدنان يوسف. (2004). علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- العرافي، احمد محمد. (2011). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات (لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب). رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

- العريبات، احمد عبد المنعم. (2005). فعالية برنامج إرشادي يستند الى استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية. ع (2)، مج17، ص ص 246-290.
- العزي، ميرفت (2004). فعالية برنامج إرشادي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدينة تعز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن.
- عسكر، علي. (2009). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- العقاد، عصام عبد اللطيف. (2001). سيكولوجية العدوانية وترويضها: منحى علاجي معرفي جديد، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- عقون، آسيا. (2012). الضغط النفسي والمهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- علاء الدين، جهاد محمود. (2013). نظريات الإرشاد النفسي المعرفي الإنساني: ارون بيك، وألبرت الس ووليام جلاسر، وكارل روجرز، وفيكتور فرانكل، وفريدريك بيرلز. عمان: دار الأهلية للنشر والتوزيع.
- علاوي، محمد حسين. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي.
- علي، عبد السلام. (2001). أساليب التوافق النفسي والاجتماعي مع أخطاء الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن العمل، مجلة علم النفس، ع (3)، مج1، ص ص 43-59.
- العنزي، تركي سليمان. (2004). أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاح والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية " السيكوسوماتية " دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية.

- العوري، أيمن يحيى. (2003). فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي جمعي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية. الأردن.
- عوض، ربيعة رجب (2000). فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيض الضغوط النفسية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كفر الشيخ: جامعة طنطا.
- الغرير، احمد نايل. (2010). برنامج إرشادي نموذج في التربية الخاصة. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- غلادينا، مكمهون. (2007). لا قلق بعد اليوم، عالج نفسك وتخلص من القلق. (ترجمة: أيمن الارمنازي)، العبيكان: لنشر الأبحاث العلمية.
- قبلان، صبحي احمد؛ عزيز العيادي؛ ربا عباس ونضال احمد الغفري. (2009). أثر برنامج إرشادي معرفي على خفض الضغوط النفسية لدى اسر الأطفال المصابين بالشلل الدماغي في محافظة جرش. مجلة بحوث التربية الرياضية، ع (80)، مج 43، ص ص 79-98.
- كمال، احمد واخرون. (1976). المدرسة والمجتمع. القاهرة: المكتبة الانجلو المصرية.
- الكندي، محمد مبارك. (1992). علم النفس الأسري، ط2، الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- المجدلاوي، ماهر يوسف. (2005). برنامج ارشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتلال لدى طلبة المدرسة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة.
- مصلح، عائشة. (2003). أثر برنامج ارشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة
- معروف، اعتدال. (2001). مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة والعمل وفي المجتمع، مكتبة الشقري، الرياض.
- معهد الأبحاث التطبيقية، القدس، أريج (2009). دليل قرية تواني ومسافر يطا، قاعدة بيانات نظم المعلومات الجغرافية، بيت لحم، فلسطين.

- مليكة، لويس كامل. (1990). **العلاج السلوكي وتعديل السلوك**، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- منصور، عبد الحميد سيد والشربيني، زكريا احمد. (2000). **السيرة على مشارف القرن 21: الأدوار-المرض النفسي-المسؤوليات**. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- المومني، فلاح طاهر. (2001). **استراتيجيات المواجهة لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة**، رسالة ماجستير غير منشورة: الجامعة الأردنية، الأردن.
- هوفمان، أسجي. (2012). **العلاج المعرفي السلوكي المعاصر**. ترجمة: (مراد على عيسى)، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- الهيل، امينة إبراهيم الحسن. (2002). **دراسة فعالية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر**. رسالة دكتوراه غير منشورة: جامعة عين شمس، القاهرة
- ووكر، سي ايوجين. (2003). **تعلم أن تسترخي**، أساليب مجربة لخفض الضغط النفسي، والتوتر، والقلق-وتسيير الوصول الى أقصى أداء. ترجمة: (جمال الخطيب)، ط2. الرياض: مكتبة العبيكان.

## المراجع الأجنبية:

- De-Adage, N&. Tomes, f& Deal, M. (1997). A study of stress, stressors and coping strategies among middle school adolescents. **Social work in Education**, 19(2), pp87-98.
- Diana, D.A. (1998) The evolution of stress management program for middle school adolescents. **Child and Adolescents Work Journal**. 15910, PP73- 85.
- Fredenberg, E. & Lewis,R.(1997). Coping with stress and concerns during adolescence: a longitudinal study. U.S. Department of Education. office of Educational Research and improvement. Washington, DC. (**ERIC Document Reproduction Service** NO. ED407647.
- Hains A.A.,(1992). stress involution training program for adolescents in a high school: settings; A multiple baseline approach. **Journal of adolescent**. 15, pp163-175
- Hains, A.A. (1994) The Effectiveness of school-based cognitive behavioral stress management program with adolescent reporting high low levels of emotional arousal. **The school counselor**, V. 48, P.P. 114-124.
- Hall, A.S & Torres L. (2002), Program in Preventing Adolescent Stress : Self-Esteem, coping and Support through Effective counseling, **Journal of Mental Health Counseling**, Apr.2002, vol.24.
- Herman, M. Vanpraag,R.& Jim,V.(2004). **Stress, the Brain and Depression**. UK: Cambridge University press, 2<sup>nd</sup> ed.
- Keith,S.(2010).**Historical and Philosophical Bases of the Cognitive-Behavioral Therapies**. New York: The Guilford press, 3<sup>rd</sup> edition.
- Lazarus S.R.,(1993). From psychological stress to the emotions 20 history of changing. Out look. **Annual review psychology**. N, (44), pp1-21.
- Lazarus, R.s. and folkman, s. ( 1984 ). **Stress, appraisal, and coping**. New York: springer publishing company.

- Neil A, Rector, D. (2010). **Anxiety disorders. An information guide.** Canada: Centre de toxicomanie et de sante mentale.
- Pico, Bettina (2001). The relation between coping style psychological stresses of the problems and healthy states. **Journal adolescent**, vol(51) Issue2, p223.
- Sarmany, S, I. (1994) Load and stress in school: their sources and possibility of coping with them. **Studio psychological.** V 36, (1), 41-54.
- Simuforosa,M.(2013). Stress and Adolescent Development, journal **of education research.** Vol: 3(8).pp373-380.
- Vera, L.(2013). **Tcc chez l'enfant et l'adolescent.** (2<sup>nd</sup> ed). Paris : Masson.
- Wendy,G.Dean,C.Kemberly,O.Norah,S.(2005). **Psychology press.**pp35-52.

ملحق رقم (1): مقياس الضغوط النفسية بصورته الأولى:



مقياس الضغط النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس الخط الشرقي  
لمديرية التربية والتعليم / يطا

أخي الطالب أختي الطالبة:

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي تصف أنواع الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة في المرحلة الثانوية يرجى قراءة كل فقرة ووضع إشارة (x) في العمود المقابل لها لبيان مدى انطباق تلك الفقرة على وضعك.

أرجو أن تتسم إجابتك بالدقة، والصراحة، والموضوعية التامة علما بان أي معلومات ستدلي بها ضمن سياق هذا الاستبيان ستعامل بسرية تامة وسيتم استخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحث : خالد شحدة زين

القسم الأول : المعلومات الأولية

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

المستوى الدراسي : الحادي عشر ( ) الثاني عشر ( )

القسم الثاني :

أولا : الضغوط الأسرية والاجتماعية.

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا (لا)
1	اشعر بالحرمان لرفض والداي تلبية حاجاتي المتنوعة					
2	ازدحام البيت بعدد كبير من أفراد الأسرة مصدر ضغط بالنسبة لي					
3	اشعر بتدني تقدير الذات لتأنيب والديني لي باستمرار					
4	اشعر بالعجز بسبب توقعات الأسرة العالية مما هو مطلوب مني					
5	افتقر الى الدعم النفسي من قبل أفراد أسرتي					
6	لا أجد من أفراد أسرتي من يتعاطف معي ويتقبل أفكارتي					
7	صعوبة التفاهم مع والديني في الموضوعات الشخصية والاسرية					
8	النزاعات المتكررة بين أفراد الأسرة مصدر قلق بالنسبة لي					
9	أعاني من التفرقة في المعاملة بين الأخوة من قبل والديني					
10	تقلقني العلاقات المتأزمة مع بعض الأصدقاء أحيانا					
11	أعاني من المشاكل والنزاعات المستمرة مع بعض الجيران والأقارب					
12	الترحم ببعض العادات والتقاليد بالرغم من عدم إيماني بها					
13	افتقر الى الاحترام والتقدير الكافي من قبل الآخرين المحيطين بي					
14	أعاني من كثرة القيود الاجتماعية على حريتي وأفكاري					
15	أجد صعوبة في أيجاد من يساعدني على حل مشكلاتي الشخصية					
16	أتألم كثيرا من عدم تعاون أفراد أسرتي معي					
17	اشعر بالضيق لمنعي من اصطحاب أصدقائي للمنزل					
18	كثيرا ما يجرح الآخرون مشاعري وأحاسيسي وبلا مبرر					
19	يلازمني شعور بعدم الارتياح بسبب ضغوط الآخرين					
20	اشعر بالإحباط نتيجة إهمال والداي لانجازاتي المدرسية					
21	ينتابني الغضب حين لا يسمح لي بإبداء رأيي بسبب نمط التنشئة التسلطي					
22	يعاملني أهلي بقسوة عندما لا أقوم بواجباتي المدرسية					



ثانيا: الضغوط الاقتصادية:

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا(لا)
23	الوضع الاقتصادي لأسرتي يزيد من توتري					
24	يزيد تدني مستوى الوضع الاقتصادي لأسرتي من الضغوط النفسية علي					
25	أشعر بالألم لعدم قدرتي على المساعدة في حل المشاكل الاقتصادية لأسرتي					
26	أجد صعوبة في الحصول على كثير من الاحتياجات الأساسية الخاصة بي					
27	تسبب الديون الأسرية المتزايدة مزيدا من القلق والتوتر لي					
28	لا أشارك زملائي في المناسبات بسبب تدني الدخل الأسري					
29	دخل الأسرة المتدني لا يكفي لسد الاحتياجات المتزايدة لأفرادها					
30	اشعر بالإرهاق بسبب العمل المستمر مع أفراد الأسرة					
31	اشعر بالألم بسبب عدم قدرة الأهل على تغطية نفقات العلاج الطبي					
32	صعوبة الوضع الاقتصادي يحد من طموحاتي المستقبلية					
33	أفكر كثيرا في كيفية تحسين الظروف المعيشية لأسرتي					
34	الظروف المادية للأسرة تقلل من مستوى أدائي التعليمي					

ثالثا: الضغوط التعليمية.

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا(لا)
35	أعاني من الضغط النفسي المستمر بسبب كثرة الواجبات المدرسية					
36	اشعر بعدم الأمان من المستقبل لكثرة الضغوطات التي أتعرض لها					
37	اشعر بالذنب لعجزني عن تحقيق طموحاتي المهنية المستقبلية					
38	أجد صعوبة في بناء صداقات مع الطلبة في المدرسة					
39	اشعر بعدم القدرة على التركيز والمتابعة أثناء المواقف التعليمية التعليمية					
40	ليس لدي القدرة على التوفيق بين الجانب الأكاديمي والحياتي					
41	اشعر بقلق وخوف من الفشل في الامتحانات					
42	كثيرا ما أخرج من المعلمين بسبب عدم القيام بما هو مطلوب مني					
43	أعاني من تدني الدافعية للتعلم بسبب تعدد مسؤولياتي الأسرية					

					ضعف الترابط بين المواد الدراسية	44
					أعاني من كثرة النسيان للمهارات والمعلومات التي أتعلمها	45
					يزعجني عدم موضوعية بعض المعلمين في تقييم الطلبة	46
					يقل تحصيلي المدرسي بسبب ضغط الأسرة المستمر على للعمل في المنزل	47
					اشعر بقلق حول إمكانية قبولي في الجامعة في المستقبل	48
					أعاني من عدم الوصول الى المدرسة في الوقت المناسب	49
					أعاني من عدم معرفتي بالعادات الدراسية الصحيحة	50
					انتظر انتهاء الدوام المدرسي بفارغ الصبر	51
					اشعر بتدني تقديري لذاتي مقارنة مع زملائي	52

#### رابعاً: الضغوط السياسية.

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً (لا)
53	تتسبب مضايقات الاحتلال لنا معاناة يومية مستمرة					
54	منع الاحتلال لتطوير المدارس وتوفير مستلزماتها يزيد من تدني دافعيتي للتعلم					
55	إخطارات الهدم للمدارس والمنازل في منطقتي تجعلني في حالة من القلق الدائم					
56	صعوبة الوصول الى المدرسة والعودة منها بسبب مضايقات الاحتلال					
57	اقتحام المدارس وإغلاقها يزيد من قلقي وعدم الاتزان النفسي والانفعالي					
58	سماعي عن ممارسات الاحتلال ضد المنطقة المجاورة يزيد القلق لدي					
59	اعتقال الطلبة من المدارس في منطقتي يزيد من مخاوفي					
60	ممارسات الاحتلال تقلل من دافعيتي للتعلم					
61	اشعر بالخوف بسبب التدريبات العسكرية للاحتلال في منطقتي					
62	يحد التوسع الاستيطاني من حرية الحركة والتنقل في منطقة سكني					
63	تدني مستوى المساندة الإعلامية والسياسية يزيد من مضايقات الاحتلال ضدنا واعتداءاته في منطقة سكني					
64	غياب أفق لحل سياسي يهدد مستقبلنا بشكل دائم					
65	عريضة المستوطنين على الطرق تجعلني اشعر بالقلق على أهلي					

--	--	--	--	--	--	--

ملحق رقم (2): مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية:



مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس الخط الشرقي  
لمديرية التربية والتعليم / يطا

أخي الطالب أختي الطالبة:

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي تصف أنواع الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة في المرحلة الثانوية يرجى قراءة كل فقرة ووضع إشارة (X) في العمود المقابل لها لبيان مدى انطباق تلك الفقرة على وضعك .

أرجو أن تتسم إجابتك بالدقة، والصراحة، والموضوعية التامة علما بان أي معلومات ستدلي بها ضمن سياق هذا الاستبيان ستعامل بسرية تامة وسيتم استخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحث: خالد شحدة زين

إشراف: الدكتور محمد عجوة

القسم الأول : المعلومات الأولية

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

الصف الدراسي : الحادي عشر ( ) الثاني عشر ( )

القسم الثاني :

أولا : الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الأسرية والاجتماعية.

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا (لا)
1	اشعر بالحرمان لرفض والداي تلبية حاجاتي المتنوعة					
2	ازدحام البيت بعدد كبير من أفراد الأسرة مصدر ضغط بالنسبة لي					
3	اشعر بتدني تقدير الذات لتأنيب والديني لي باستمرار					
4	اشعر بالعجز بسبب توقعات الأسرة العالية مما هو مطلوب مني					
5	افتقر الى الدعم النفسي من قبل أفراد أسرتي					
6	لا أجد من أفراد أسرتي من يتعاطف معي ويتقبل أفكارني					
7	النزاعات المتكررة بين أفراد الأسرة مصدر قلق بالنسبة لي					
8	أعاني من التفرفة في المعاملة بين الأخوة من قبل والديني					
9	تقلقني العلاقات المتأزمة مع بعض الأصدقاء أحيانا					
10	أعاني من المشاكل والنزاعات المستمرة مع بعض الجيران والأقارب					
11	الترحم ببعض العادات والتقاليد بالرغم من عدم إيماني بها					
12	افتقر الى الاحترام والتقدير الكافي من قبل الآخرين المحيطين بي					
13	أعاني من كثرة القيود الاجتماعية على حريتي وأفكارني					
14	أجد صعوبة في إيجاد من يساعدني على حل مشكلاتي الشخصية					
15	أتألم كثيرا من عدم تعاون أفراد أسرتي معي					
16	اشعر بالضيق لمنعي من اصطحاب أصدقائي للمنزل					
17	كثيرا ما يجرح الآخرون مشاعري وأحاسيسي وبلا مبرر					
18	اشعر بالإحباط نتيجة إهمال والداي لانجازاتي المدرسية					
19	ينتابني الغضب حين لا يسمح لي بإبداء رأيي بسبب نمط التنشئة التسلطي					
20	يعاملني أهلي بقسوة عندما لا أقوم بواجباتي المدرسية					

ثانيا: الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الاقتصادية:

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا(لا)
21	يزيد تدني مستوى الوضع الاقتصادي لأسرتي من الضغوط النفسية علي					
22	أشعر بالألم لعدم قدرتي على المساعدة في حل المشاكل الاقتصادية لأسرتي					
23	أجد صعوبة في الحصول على كثير من الاحتياجات الأساسية الخاصة بي					
24	تسبب الديون الأسرية المتزايدة مزيدا من القلق والتوتر لي					
25	لا أشارك زملائي في المناسبات بسبب تدني الدخل الأسري					
26	دخل الأسرة المتدني لا يكفي لسد الاحتياجات المتزايدة لأفرادها					
27	اشعر بالإرهاق بسبب العمل المستمر مع أفراد الأسرة					
28	اشعر بالألم بسبب عدم قدرة الأهل على تغطية نفقات العلاج الطبي					
29	صعوبة الوضع الاقتصادي يحد من طموحاتي المستقبلية					
30	أفكر كثيرا في كيفية تحسين الظروف المعيشية لأسرتي					
31	الظروف المادية للأسرة تقلل من مستوى أدائي التعليمي					

ثالثا: الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التعليمية.

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا(لا)
32	أعاني من الضغط النفسي المستمر بسبب كثرة الواجبات المدرسية					
33	اشعر بعدم الأمان من المستقبل لكثرة الضغوطات التي أتعرض لها					
34	اشعر بالذنب لعجزني عن تحقيق طموحاتي المهنية المستقبلية					
35	أجد صعوبة في بناء صداقات مع الطلبة في المدرسة					
36	اشعر بعدم القدرة على التركيز والمتابعة أثناء المواقف التعليمية التعليمية					
37	ليس لدي القدرة على التوفيق بين الجانب الأكاديمي والحياتي					
38	اشعر بقلق وخوف من الفشل في الامتحانات					
39	كثيرا ما أخرج من المعلمين بسبب عدم القيام بما هو مطلوب مني					
40	أعاني من تدني الدافعية للتعلم بسبب تعدد مسؤولياتي الأسرية					
41	أعاني من كثرة النسيان للمهارات والمعلومات التي أتعلمها					

					يزعجني عدم موضوعية بعض المعلمين في تقييم الطلبة	42
					يقبل تحصيلي المدرسي بسبب ضغط الأسرة المستمر على للعمل في المنزل	43
					اشعر بقلق حول إمكانية قبولي في الجامعة في المستقبل	44
					أعاني من عدم الوصول الى المدرسة في الوقت المناسب	45
					أعاني من عدم معرفتي بالعادات الدراسية الصحيحة	46
					انتظر انتهاء الدوام المدرسي بفارغ الصبر	47
					اشعر بتدني تقديري لذاتي مقارنة مع زملائي	48

رابعا: الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب السياسية.

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا(لا)
49	تتسبب مضايقات الاحتلال لنا معاناة يومية مستمرة					
50	منع الاحتلال لتطوير المدارس وتوفير مستلزماتها يزيد من تدني دافعيتي للتعلم					
51	إخطارات الهدم للمدارس والمنازل في منطقتي تجعلني في حالة من القلق الدائم					
52	اقتحام المدارس وإغلاقها يزيد من قلقي وعدم الاتزان النفسي والانفعالي لي					
53	سماعي عن ممارسات الاحتلال ضد أهالي المنطقة المجاورة يزيد حدة القلق لدي					
54	اعتقال الطلبة من المدارس في منطقتي يزيد من مخاوفي					
55	ممارسات الاحتلال تقلل من دافعيتي للتعلم					
56	اشعر بالخوف بسبب التدريبات العسكرية للاحتلال في منطقتي					
57	يحد التوسع الاستيطاني من حرية الحركة والتنقل في منطقة سكني					
58	تدني مستوى المساندة الإعلامية والسياسية يزيد من مضايقات الاحتلال ضدنا واعتداءاته في منطقة سكني					
59	غياب أفق لحل سياسي يهدد مستقبلنا بشكل دائم					
60	عريضة المستوطنين على الطرق تجعلني اشعر بالقلق على أهلي					

ملحق (3): البرنامج الإرشادي

فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة  
الثانوية في مدارس الخط الشرقي لتربية يطا

البرنامج الإرشادي

استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية

الجلسة الأولى: الافتتاحية الزمن: 60 دقيقة

عنوانها: التعارف ، بناء العلاقة ، التعريف بالبرنامج الإرشادي ، تحديد مواعيد  
الجلسات.

أهداف الجلسة:

- التعارف بين الباحث وأفراد المجموعة.
- مد جسور الثقة والمودة والتقبل بين المرشد وأفراد المجموعة.
- تحديد مواعيد عقد الجلسات الإرشادية وأماكنها.
- تقديم فكرة عن أهداف الجلسات والأساليب التي سيتم استخدامها في معالجة الضغوط النفسية.
- التعريف بالبرنامج الإرشادي .

الأساليب الإرشادية المستخدمة في هذه الجلسة:

يقوم الباحث بتقديم التعليمات اللازمة، بالإضافة الى المناقشة الجماعية، والتعزيز الاجتماعي،  
والواجبات المنزلية.

## كيفية إدارة الجلسة وإجراءاتها:

يقدم الباحث نفسه لأفراد المجموعة مبيناً لهم طبيعة عمله والمهمة التي من أجلها تم اختيارهم وأنها مهمة علمية هدفها التعاون مع أفراد المجموعة، وتزويدهم ببعض النصائح حول قضايا تهمهم جميعاً، ومساعدتهم في أن يكونوا مرشدين خاصين لأنفسهم وأفراد أسرهم.

يهيئ الباحث لأفراد المجموعة الفرصة ليعرف كل منهم نفسه وبحريه تامة، الاسم، هواياته، مكان الإقامة، ويسمح لهم بالتساؤلات والاستفسارات بين بعضهم البعض ثم يشكرهم.

يظهر الباحث أثناء سير الجلسة الحنان، والود، والإصغاء للمتكلم، وإشعارهم بالحماس، والاندماج والمشاركة في مشكلاتهم، وأن آرائهم سوف تحترم وإظهار الابتسامة ومخاطبتهم بأسمائهم.

يناقش الباحث مع أفراد المجموعة هدف الإرشاد وهو: "مساعدة الأفراد على أن يواجهوا مشاكلهم بطريقة منطقية وعقلانية بعيداً عن الاتكالية والهروب".

يعرف الباحث البرنامج الإرشادي بأنه الإجراءات المنظمة الهادفة المخططة بصورة علمية لمساعدة طلاب المرحلة الثانوية على مواجهة الضغوط النفسية وإكسابهم مجموعة من المهارات لمواجهة مواقف الضغط النفسي، ويعتمد البرنامج على استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية واستراتيجية حل المشكلات وفنائهما المعرفية والسلوكية .

يتفق الباحث مع أفراد المجموعة على مبدأ السرية في مثل هذه الجلسات والذي يجب على الجميع الالتزام به، وأنه أول من سيلتزم به، ويتوقع منهم الحفاظ على أسرار جميع الجلسات.

يبين الباحث لأفراد المجموعة أن المشاركة في جلسات البرنامج طوعية، ويعبر عن أمله في أن يكون كل فرد مقتنع بالمشاركة، كما يطلب من أفراد المجموعة إعداد دفتر خاص للجلسات موضحاً لهم مواصفات الدفتر.

يوضح الباحث لأفراد المجموعة أن عدد الجلسات (6) جلسات، وتتم خلال شهرين وأن كل جلسة تستغرق من (45-60) دقيقة.

يتفق الباحث مع أفراد المجموعة حول جدول الجلسات وأنسب المواعيد وبما لا يتعارض مع دروسهم والتزامهم.



يذكر الباحث أفراد المجموعة بموعد الجلسة القادمة ويكلفهم بالواجب المنزلي الذي يجب أن  
ينجزوه حتى الجلسة القادمة وهو:

- إعداد الدفتر الخاص، لتدوين الملاحظات الهامة.
- سجل الأنشطة والأحداث السارة التي تعرضت لها خلال الأسبوع التالي للجلسة؟

## الجلسة الثانية:

الزمن: 60 دقيقة

عنوانها: التعريف بالضغوط النفسية، مفهوماً، وآثارها، ومراحلها، مصادرها، التحصين ضد الضغوط.

## أهداف الجلسة:

- تعريف أفراد المجموعة مفهوم الضغوط النفسية.
- تعريف أفراد المجموعة أبرز الآثار التي نتركها للضغوط النفسية على الفرد.
- توضيح مراحل مواجهة الضغوط النفسية.
- توضيح معنى التحصين ضد الضغوط النفسية.

## كيفية إدارة الجلسة وإجراءاتها:

أثناء عملية سير الجلسة يظهر الباحث الاهتمام بأفراد المجموعة والود وإظهار الابتسامة ومخاطبتهم بأسمائهم، واحترام آرائهم، وإشعارهم بالقبول، وإشعارهم بالإحساس والاندماج، والمشاركة في مشكلاتهم، والإصغاء إليهم أثناء حديثهم، ومناقشتهم بالواجب المنزلي، ويشكرهم.

يناقش الباحث مع أفراد المجموعة عدداً من تعريفات الضغوط النفسية، ومن هذه التعريفات:

"الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك، سواء كانت سبب أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة".

"مجموعة من العوائق والصعوبات التي تعترض الفرج وتستلزم منه مطالبته تكيفيه قد تكون فوق قدرة تحمله".

"التوقع الذي يوجد لدى الأفراد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرضون له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجابتنا لها غير موفقة وغير مناسبة".

"حالة تكون فيها الحالة العامة الشخصية معرضة للخطر ويكسر الفرد كل طاقته للحماية منها".

يناقش الباحث مع أفراد المجموعة أن ظاهرة الضغوط النفسية مهمة وأنها قد حظيت باهتمام متزايد من العلماء.

أما تخفيف الضغوط فيقصد بها: " كل الجهود السلوكية والمعرفية للسيطرة وتحمل المطالب".

الآثار التي تتركها الضغوط النفسية: بعد أن يتأكد الباحث من فهم أفراد المجموعة لمعنى الضغوط النفسية، والنظريات المفسرة لها، يبدأ الباحث بتوضيح آثار الضغوط النفسية وهذه الآثار هي:

أ. انفعالية: وتبدو على شكل (حزن، قلق، وخوف).

ب. فسيولوجية: وتبدو على شكل (زيادة ضربات القلب، وتقلصات في العضلات، وتوتر في الجسم بشكل عام).

ت. عقلية معرفية: وتبدو على شكل (صعوبة في التركيز، واضطراب الأفكار وعدم تنظيمها، وصعوبة اتخاذ القرارات).

ث. صحية: وتبدو على شكل (جلطة الدماغ، والسرطان، والقرحة، والجلطة القلبية وضغط الدم).

وكما أن الضغوط النفسية تتجاوز الفرد لتؤثر في المجتمع الذي يعيش فيه، وأن مواجهة آثار الضغوط الجسمية والنفسية تتم من خلال عملية الاسترخاء، في حين أن الآثار المعرفية تتم مواجهتها من خلال العمليات المعرفية.

أما مراحل مواجهة الضغوط النفسية: يوضح الباحث لأفراد المجموعة أن عملية مواجهة الضغوط النفسية ليست بالأمر الصعب، وأن لدى كل فرد القدرة الكافية لمواجهتها، وهناك بعض المراحل قد تساعد على تلك المواجهة وهي:

المرحلة الأولى: الاستعداد للموقف قبل حدوث، وهدف هذه المرحلة: إعداد الذات لتخفيف الضغوط النفسية.

وفي هذه المرحلة أسأل نفسك ما الذي يجب أن تفعله استعداداً للموقف وتشمل:

- مهاجمة الأفكار السلبية.
- الإلحاح على التخطيط والتحضير.

#### بعض الإجراءات المقترحة:

- قد يكون ذلك الموقف قاسياً.
- أستطيع أن أنجز مخططاً للتصرف في الموقف.
- عليّ أن أقوم بما أستطيع عمله.
- ما الأشياء المفيدة التي أستطيع أن أفعلها كبديل؟

المرحلة الثانية: المواجهة والتصرف إزاء التوتر، وهدف هذه المرحلة ضبط التوتر والسيطرة عليه.

#### وفي هذه المرحلة يقوم الطالب/ة بما يلي:

- ☒ أعد تفسير التوتر بأنه شيء يمكن استخدامه استخداماً بناءً.
- ☒ ركز انتباهك على العمل أو الموقف.
- ☒ ركز على استخدام الاستجابات التفاعلية المناسبة.
- ☒ اطمئن أن بمقدورك التصرف أمام المواقف الضاغطة.

#### بعض الإجراءات المقترحة لهذه المرحلة:

- ❖ جزء وقت التوتر ليكون وحدات قابلة لمواجهتها.
- ❖ لا تفكر بتوترك ولكن بالشيء الواجب أن تفعله.
- ❖ استخدم استراتيجية المواجهة المناسبة.
- ❖ فكر بما يجب أن تعمله فقط.
- ❖ اجلس وأنظر إلى الموقف والحدث بهدوء تام.

❖ اقنع نفسك أنك تستطيع مواجهة هذا التحدي.

❖ أنظر الى الجوانب الإيجابية في كل حدث أو موقف ضاغط.

❖ في حوزتك العديد من المهارات لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة.

❖ الأمور ليست خطيرة وبالسوء كما تتصورها.

**المرحلة الثالثة:** التفاعل مع المشاعر القاهرة، وهدف هذه المرحلة: إعداد الذات لتقبل ومواجهة المواقف والأحداث القاهرة.

**وفي هذه المرحلة يقوم الطالب/ة بما يلي:**

- يضع خططاً للاحتتمالات وأعد ذاتك لتكون في أقصى درجة من التوتر.
- يشجع ذاته أن تبقى مواجهاً للمواقف والأحداث الضاغطة.
- يركز ذهنه على الحاضر والراهن.
- يتقبل مشاعره وأحاسيسه.
- يتعلم أن يكون مسيطراً على ذاته حتى في أسوأ المواقف.

**إجراءات مقترحة لهذه المرحلة:**

- توقع أن توترك قد يرتفع وبتزايد.
- لا تحاول أن تزيل توترك بكامله.
- استرخ وتمهل في تفكيرك للأحداث المتتالية في ذهنك.
- ركز انتباهك على الحاضر، وفكر فيما يجب عليك فعله.

**المرحلة الرابعة:** تقييم الجهود التعاملية والإثباتات الذاتية، وتهدف إلى: تقييم المحاولة، ماذا قدمت من عون وما لم تقدمه.

وفي هذه المرحلة يقوم الطالب/ة بالأعمال التالية:

- ☒ أنظر للوراء وأنظر إلى ما تم عمله.
- ☒ أمدح ذاتك، لأنها حاولت.
- ☒ قدر الأرباح الصغيرة ولا تصغير من أهمية التقدم التدريجي.
- ☒ استمر في محاولتك ولا تتوقع الكمال والإتقان.
- ☒ إن ما تفعله يختلف عن غيره وأحسن منه.

**إجراءات مقترحة لهذه المرحلة:**

- في كل مرة يتحسن الأداء ويصبح أفضل من سابقة عند استخدام هذا الأسلوب.
- لم أنجح في تطبيق هذا الأسلوب. لا بأس.
- ما الذي أستطيع أن أتعلمه من محاولتي.
- لم يكن الأمر بالسوء الذي توقعته.
- كان الداء جيد ولكن سيكون الداء أفضل في المرة الثانية.
- أنا مسرور من التقدم الذي احرزته.

**التحصين ضد الضغوط النفسية:**

يناقش الباحث مع أفراد المجموعة معنى التحصين ضد الضغوط النفسية على أنه: " أسلوب شامل يستخدم مهارات متعددة سلوكية ومعرفية تؤدي إلى تحسين مستوى التكيف العام للفرد". وفيه يتدرب الفرد على تقييم المواقف والأحداث الضاغطة التي يتعرض لها، وفهم طبيعة استجابات التوتر الناتجة عن الضغوط النفسية من خلا ما يلي:

❖ التصور العقلي: وهي مرحلة تعليمية يزود فيها المسترشدون بطبيعة الضغوط النفسية، والآثار التي تتركها، فضلاً عن نظريات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

❖ اكتساب مهارات وتجربتها: وهي مرحلة تهدف إلى إكساب المسترشدين مهارات المواجهة المختلفة، جسدية ومعرفية، بهدف التغلب على آثار الضغوط النفسية.

❖ التطبيق والمواصلة حتى الإنجاز: وهي مرحلة تهدف إلى تشجيع المسترشدين على تطبيق مهارات المواجهة المختلفة التي سبق أن تعلموها.

يذكر الباحث أفراد المجموعة بموعد الجلسة القادمة ويكلفهم بالواجب المنزلي الذي يجب أن ينجزوه حتى الجلسة القادمة وهو:

✓ عرف مفهوم الضغوط النفسية؟

✓ أذكر مراحل عملية التقويم المعرفي؟

✓ ما الآثار التي تتركها الضغوط النفسية على الفرد؟

الجلسة الثالثة:

الزمن: 60 دقيقة

عنوانها: تدريب أفراد المجموعة على اكتساب المهارات اللازمة لتخفيف الضغوط النفسية من خلال إعادة البناء المعرفي.

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أفراد المجموعة على طرق جمع معلومات عن المواقف الضاغطة.
- أن يتعرف الطالب/ة على عدد من أساليب تجنب المواقف الضاغطة.

كيفية إدارة الجلسة وإجراءاتها:

يقوم الباحث بالترحيب بأفراد المجموعة، ويشكرهم على قيامهم بالواجب المنزلي، وتتم مناقشة الواجب المنزلي، ويشكرهم على تعاونهم.

جمع معلومات حول المواقف والأحداث الضاغطة، حيث يناقش الباحث أفراد المجموعة بالسؤال التالي:

ما الأساليب والمهارات التي تستخدمونها عادة عندما تواجهكم أحداث ومواقف ضاغطة؟

يستمع الباحث الى إجابات أفراد المجموعة ويسجلها ويناقشهم بها، ثم تؤكد لهم أنه من خلال إجاباتهم تم التوصل إلى أن أهم أسلوب لمواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة هو:

القيام بجمع معلومات حول الأحداث والمواقف الضاغطة، وتشمل:

- تحديد الحدث والموقف الضاغطة بدقة.
  - تحديد شدة الحدث، والموقف الضاغط.
  - عمومية الحدث، والموقف الضاغط وانتشاره.
  - المدة الزمنية التي مضت على الحدث، والموقف الضاغط.
- ويتأكد المرء من فهم أفراد المجموعة لما سبق، ثم يوجه سؤالاً آخر:



## ما أهم مصادر جمع المعلومات؟

يستمتع الباحث الى إجاباتهم ويسجلها، وبنقاشهم بها، ويؤكد لهم أنه توصل من خلال إجاباتهم إلى أن أهم مصادر جمع المعلومات هي:

- ❖ المقابلة.
- ❖ الاختبارات النفسية.
- ❖ مؤتمر الحالة.
- ❖ دراسة الحالة.
- ❖ السير الشخصية.
- ❖ الملاحظات السلوكية.
- ❖ البطاقة المجمع.
- ❖ مصادر المجتمع.

## أساليب تجنب المواقف والأحداث الضاغطة:

يوضح الباحث لأفراد المجموعة أن كل فرد يمتلك عدداً من الأساليب لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة، وأن منها ما يركز على:

- المشار والعواطف.
- أسباب الضغوط النفسية.
- شخصية الفرد.
- بيئة الفرد.

يناقش الباحث مع أفراد المجموعة عدداً من الأساليب لمواجهة الضغط النفسية ومنها:

- ❖ **تخيل مواقف أخرى تبعث على الهدوء:** يوضح الباحث لأفراد المجموعة أسلوباً آخر لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة، وهو تركيز الانتباه على الطبيعة بما فيها من مناظر جميلة تبعث على الهدوء والراحة، فقد تكون تلك المناظر أمواج البحر، أو أشعة الشمس عند الغروب، أو حديقة مليئة بالزهور، ...إلخ.

- ❖ **إرخاء العضلات:** يوضح الباحث لأفراد المجموعة أسلوباً آخر في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة، وهو عملية (الاسترخاء) وأن هذا الأسلوب يعد فعالاً، لأن عضلات الجسم تتوتر تارة وتسترخي تارة أخرى، وأن هاتين العمليتين لا يمكن أن تحدثا معاً، وأن تعلم مهارة الاسترخاء يساعد على الاسترخاء معظم الوقت.
- ❖ **تشتيت الانتباه بالتركيز على شيء آخر:** يوضح الباحث لأفراد المجموعة أن مما يساعدهم على تجنب الأحداق والمواقف الضاغطة، هو ألا يستمر في التركيز عليها بل يحاول التركيز على أحداث ومواقف أخرى لا تسبب ضغطاً نفسياً.
- ❖ **التنفس العميق:** يوضح الباحث لأفراد المجموعة أسلوباً آخر من أساليب تجنب المواقف والأحداث الضاغطة، وهو أسلوب التنفس العميق فيقول: لتحقيق ذلك يجب البحث عن مكان هادئ ومريح ثم ابدأ عملية التنفس ولاحظ أنها عملية تتم من خلال عمليتي:
  - الشهيق:** دخول الهواء إلى الرئتين ومضاعفة حجم القفص الصدري.
  - الزفير:** خروج الهواء من الرئتين وبنخفاض القفص الصدري.
- ❖ **التفكير بالجوانب الإيجابية في المواقف:** يوضح الباحث لأفراد المجموعة أن كل موقف أو حدث ضاغط يحوي على عدد من المواقف الإيجابية وأن التفكير فيها هو أحد الأساليب التي تساعد على مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة.
- ❖ **طلب المساعدة من الآخرين:** يوضح الباحث لأفراد المجموعة أسلوباً آخر من أساليب تجنب المواقف والأحداث الضاغطة، وهو أن يشعر الفرد أنه لا يعيش وحيداً، وأن بإمكانه أن يستثمر علاقاته الاجتماعية ليحول ذلك دون شعوره بالضيق، ويتزود بقوة إضافية لمقاومة أثر الضغوط النفسية.
- يذكر الباحث أفراد المجموعة بموعد الجلسة القادمة ويكلفهم بالواجب المنزلي الذي يجب أن ينجزوه حتى الجلسة القادمة وهو:

☒ ما الأساليب التي يمكن استخدامها لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة؟

## الجلسة الرابعة

الزمن: 90 دقيقة

عنوانها: التدريب على مهارة الاسترخاء كاحدى الفنيات في استراتيجيات التحصين ضد الضغوط.

### أهداف الجلسة:

- تعريف الطالب/ة معنى الاسترخاء.
- أن يتعرف الطالب/ة على أهمية الاسترخاء.
- أن يطبق الطالب/ة عملية الاسترخاء خلال الجلسة بعد تلقي التعليمات كافة من المرشد.
- أن يسجل الطالب/ة ما يحدث له أو ما يحس به أثناء عملية الاسترخاء بعناية.

### كيفية إدارة الجلسة وإجراءاتها:

يبدأ الباحث بالترحيب بأفراد المجموعة وشكرهم على حضورهم، ثم يبدأ بمناقشة الواجب المنزلي، ويسجل إجاباتهم ويعدل ما يحتاج إلى تعديل، ثم يوجه الباحث الى أفراد المجموعة السؤال التالي: ماذا تفعل عندما تشعر بالضيق؟

يستمع الباحث لإجاباتهم ويشكرهم عليها، وبعد مناقشتهم بها تم التوصل إلى كل فرد له طريقه وأساليبه الخاصة، ومن هذه الأساليب:

- الاستلقاء على الظهر.
- الاسترخاء.
- ترك الموقف والانصراف.
- دخول الغرفة والجلوس وحيداً.
- التفكير في أي شيء آخر.
- عدم الحديث مع احد.

يناقش الباحث مع أفراد المجموعة مهارة الاسترخاء، ويعرف المرشد معنى الاسترخاء، بأنه: " عملية طرد التوتر الجسدي والعقلي والنفسي"، والاسترخاء: " عملية إزالة التوتر من العضلات"، ويعد الاسترخاء طريقة من التخفيف من التوترات النفسية، ويوضح المرشد أن جميع الناس يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية، وتتركز هذه التغيرات في الرقبة، والجبهة، ومفاصل الذراعين، والركبتين، والعضلات، والعضلات الداخلية للمعدة والقفص الصدري، وأن الاسترخاء يعمل على توقف الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

ويمكن إجمال أهمية الاسترخاء بما يلي:

- التخلص من المشكلات المرتبطة بالتوتر النفسي، مثل ارتفاع ضغط الدم، والصداع النصفي، والأرق. إلخ.
- التعامل مع التأثيرات العامة للضغوط النفسية بفاعلية أكثر.
- العمل بوصفة أسلوباً وقائياً، فهو يؤدي الى خفض احتمالية حدوث الاضطرابات المرتبطة بالتوتر.
- التخلص من التعب والإرهاق الناتج عن النشاط العقلي والجسدي المستمر.
- تحسين كفي في أداء المهارات (الجسمية والاجتماعية والمهنية).

### طريقة الاسترخاء:

يقدم الباحث التعليمات اللازمة، ويقوم بتجهيز المكان المناسب لعملية الاسترخاء، ويقدم التعليمات اللازمة.

وتبدأ عملية الاسترخاء بأن يطلب الباحث من أحد أفراد المجموعة أن يتبرع لتجري عليه عملية الاسترخاء وعلى بقية أفراد المجموعة مشاهدة ذلك.

### بدء عملية الاسترخاء:

1. استلقي على مكان مريح وفي وضع مريح لجسمك.
2. استمع جيداً لما سأقدمه لك من تعليمات، إنها ستزيد من قدرتك على الاسترخاء.

3. أغمض عينيك وتنفس بعمق.
4. أصغ إليّ سأنبهك إلى بعض الاحساسات والتوترات في جسمك وسوف أوضح لك أنه بإمكانك التقليل منها وأن تتحكم فيها.
5. أغمض عينيك وتنفس بعمق (3 مرات) (10 ثوان صمت).
6. اقبض راحة يدك اليسرى بقوة وركز انتباهك عليها، لاحظ أن عضلات يدك اليسرى قد بدأت تتقبض وتتوتر، (5 ثوان صمت)، الآن افتح يدك اليسرى واسترخ (5 صوان صمت).
7. اقبض راحة يدك اليسرى بقوة مرة أخرى، لاحظ التوتر الذي تشعر به، (5 ثوان صمت)، الآن استرخ وفكر بزوال التوتر من عضلات يدك (10 ثوان صمت).
8. اقبض راحة يدك اليمنى بكل قوة ممكنة وركز انتباهك عليها، لاحظ كيف تتوتر أصابعك ويدك وذراعك، (5 ثوان صمت)، الآن افتح يدك اليمنى لاحظ الفرق بين ما كانت عليه من توتر وما عليه الآن من استرخاء، (5 ثوان صمت).
9. اقبض راحة يدك اليمنى مرة أخرى بإحكام، لاحظ ما هي عليه الآن من توتر. (5 ثوان صمت)، مرة أخرى افتح يدك واستمر، (5 ثوان صمت).
10. اقبض راحة يدك اليسرى بإحكام، واثن ذراعك بقوة، حتى تتوتر العضلة ذات الرأسين في أعلى ذراعيك، ابق يدك كما هي. (5 صوان صمت)، استرخ الآن بشكل كامل، لاحظ الدفء الذي ينتشر في ذراعيك ويدك وأصابعك (10 ثوان صمت).
11. اقبض راحة يدك اليمنى واثن ذراعيك بقوة كي تتوتر العضلة ذات الرأسين في أعلى ذراعيك (5 ثوان صمت)، الآن استرخ تماماً لاحظ الدفء الذي ينتشر في ذراعك. (10 ثوان صمت).
12. الآن اقبض راحة يدك اليسرى واليمنى بكل قوة ممكنة، اثن ذراعيك بقوة أيضاً، ابق ذراعيك في وضعهما هذا، لاحظ التوتر الذي تشعر به الآن، (5 ثوان صمت)، الآن استرخ واشعر بالدفء ينتشر في يدك وذراعيك، (10 ثوان صمت).
13. الآن انتقل الى جبينك وعينيك اغمض عينيك بقوة، ولاحظ التوتر في مقدمة رأسك وفي عينيك، الآن استرخ لاحظ ما تشعر به من استرخاء، (10 ثوان صمت).

14. الآن انتقل الى فكيك أطبقهما بقوة، ارفع ذقنك بقوة إلى الأعلى كي تتوتر عضلات رقبتك، ابق كما كنت الآن اضغط إلى الأسفل بقوة تماماً وأطبق فكيك وارفع ذقنك إلى الأعلى بقوة اغلق شفثيك، ابق كما كنت، لاحظ التوتر في جبينك وعينيك وفكيك وشفثك ورقبتك، الآن استرخ كاملاً واستمتع بالاسترخاء الذي تشعر به. (015 ثانية صمت).
15. الآن ادفع فكيك بقوة إلى الأمام إلى أن تشعر بتوتر في عضلات الجزء الأعلى في ظهرك، اضغط بقوة، ابق كما كنت الآن استرخ. (10 ثوان صمت).
16. ادفع كتفك بقوة إلى الأمام مرة أخرى، وفي الوقت نفسه ركز على عضلات بطنك شدها إلى الداخل إلى أقصى درجة ممكنة، لاحظ التوتر في منطقة المعدة. أبق كما أنت (5 ثوان صمت) الآن استرخ (10 ثوان صمت).
17. ادفع كتفك مرة أخرى إلى الأمام بقوة وشد عضلات بطنك، اشعر بالتوتر في الجزء العلوي من جسمك الآن استرخ. (10 ثوان صمت).
18. الآن عد مرة أخرى إلى العضلات السابقة، تنفس بعمق ثلاث مرات (10 ثوان صمت)، أغلق راحة يدك اليسرى وراحة يدك اليمنى، واثني ذراعيك أغمض عينيك بشدة، أطبق فكيك وادفع بهما بقوة إلى الأسفل، ارفع ذقنك وأغلق شفثيك بقوة. لاحظ التوتر في كل جزء من جسمك.
19. الآن استرخ تنفس بعمق استمتع بزوال التوتر فكر بالاسترخاء العام في كل عضلاتك في ذراعيك، وراسك، وكتفك، وبطنك، كل ما عليك عمله الآن هو الاسترخاء (10 ثوان صمت).
20. انتقل الآن إلى رجليك اضغط على كعبك الأيسر بقوة، وارفع أصابع رجليك حتى تشعر بتوتر شديد في رجليك (5 ثوان صمت).
21. الآن استرخ. (10 ثوان صمت).
22. اضغط على كعبك الأيسر إلى الأسفل بقوة، وارفع أصابع رجليك حتى تشعر بتوتر شديد في رجليك.

23. الآن استرخ. (10 ثوان صمت)
24. الآن اضغط على كعبك الأيمن بقوة، وارفع اصابع رجلك حتى تشعر بتوتر شديد.
25. الآن استرخ. (10 ثوان صمت).
26. الآن انتقل الى الرجلين، اضغط على كعبيك إلى الأسفل بقوة، وارفع أصابع رجلك إلى أقصى درجة ممكنة، ابق كما أنت لمدة (5 ثوان صمت).
27. الآن استرخ لمدة (10 ثوان صمت).
28. تنفس بعمق (3 مرات) لمدة (5 ثوان صمت)، شد العضلات الآتية: راحة اليد اليسرى وعضلة ذات الرأسين في ذراعك الأيمن، والجبين والعينين والفكين والرقبة والشفيتين والكتفين والبطن والرجل اليسرى والرجل اليمنى، ابق كما أنت لمدة (5 ثوان صمت).
29. الآن استرخ لمدة (10 ثوان صمت).
30. تنفس بعمق ثلاث مرات.
31. مارس مرة أخرى تمارين التوتر لمدة (5 ثوان صمت)، وتمارين الاسترخاء (5 ثوان صمت).
32. تنفس بعمق، واستمتع بالاسترخاء العام في جسمك (30 ثانية صمت).
- يوضح الباحث لأفراد المجموعة أن ممارسة فنية الاسترخاء تكون صعبة وتحتاج الى التركيز، وأنه يجب تصور مناظر جميلة، أو أوقات طيبة في الحياة أثناء عملية الاسترخاء.
- يذكر الباحث أفراد المجموعة بموعد الجلسة القادمة، ويكلفهم بالواجب المنزلي الذي يجب أن ينجزوه حتى الجلسة القادمة، وهو:
- ما أهمية الاسترخاء؟
  - طبق عملية الاسترخاء؟
  - سجل ما تحس به في أثناء عملية الاسترخاء؟

عنوانها: تدريب الطلاب على كيفية الاستجابة للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها من خلال فنية لعب الأدوار.

### أهداف الجلسة:

- أن يوظف الطالب فنية لعب الدور في مواجهة أي موقف ضاغط.
- أن يمثل الطالب المواقف الضاغطة في ادوار تمثيلية.
- أن يعالج الطالب الموقف الضاغط أثناء تمثله.

فنية تمثيل الأدوار " لعب الدور "

تقوم فنية تمثيل الأدوار " لعب الدور " على افتراض أن للطالب دورا يجب أن يقوم به معبرا عن نفسه أو عن أحد آخر في موقف محدد، بحيث يتم ذلك في بيئة آمنة وظروف يكون فيها الطلاب متعاونين ومتسامحين وميالين إلى اللعب.

ويطور الطلاب في ممارسة هذا النشاط من قدراتهم على التعبير والتفاعل مع الآخرين، تنمية سلوكيات مرغوب فيها، وتطوير شخصياتهم بأبعادها المختلفة.

ويقصد بلعب الدور " نشاط إرادي يؤدي في زمان ومكان محددين، وفق قواعد وأصول معروفة ويختار فيها المشاركون الأدوار التي يقومون بتأديتها. ويرافق الممارسة شيء من التوتر والتردد والوعي، باختلافها عن الواقع.

كيف يتم تنفيذ هذه الفنية؟

يتم ذلك من خلال عدد من الإجراءات:

- تحديد المبرر من استخدام لعب الدور .
- تحديد الهدف من ممارسة لعب الأدوار .
- تحديد المهام المطلوبة .



- توفير الوقت الكافي للمتدربين لقراءة الدور المطلوب القيام به.
- الانتقال إلى تنفيذ الأنشطة المطلوبة.
- قراءة التعليمات وتحديد أي أسلوب من أساليب لعب الدور سوف يتم استعماله.
- تحديد الأنشطة التي سوف يمارسها الطلاب في البيت.

أنماط لعب الدور

أولاً: لعب الدور التلقائي:

وفيه يمارس الأفراد الأدوار في نشاطات حرة غير مخطط لها يقوم الطلاب فيها بلعب الدور دون إعداد مسبق.

ثانياً: لعب الدور المخطط له:

وهنا يمكن أن يكون الحوار قد تم إعداده من مصادر أخرى ويقوم الباحث بتوجيه الطلاب لأداء هذه الأدوار في الموقف التعليمي.

خطوات لعب الدور

يتكون نشاط لعب الدور من عدة خطوات وهي:

- تهيئة المجموعة.
- اختيار المشاركين.
- تهيئة المكان.
- التمثيل أو الأداء.
- المناقشة والتقويم.
- إعادة التمثيل.
- المناقشة والتقويم مرة أخرى.

- المشاركة في الخبرات والتعميم.
- وكل خطوه لها هدف تسهم به في الإثراء أو التركيز على النشاط التعليمي.
- عند استخدام أسلوب تمثيل الأدوار يجب على المعلم مراعاة التالي:
- اعلم أن أسلوب تمثيل الأدوار هو أسلوب يقوم فيه المشاركون بتمثيل أدوار محددة لهم في شكل حالة أو سيناريو وذلك كمحاولة لمحاكاة الواقع.
- حدد أولاً ما هو الهدف الذي تريد الوصول إليه باستخدام هذا الأسلوب؟ وما هو الموضوع الذي تود التركيز عليه؟ وبمعنى آخر ينبغي أن تكون الحالة التمثيلية مرتبطة بموضوع الدرس وأهدافه.
- اكتب السيناريو وحدد الأدوار التي سيتم تمثيلها.
- يمكنك الاستعانة بالمشاركين لكتابة السيناريو.
- يمكنك عدم كتابة السيناريو والاكتفاء بإتاحة الفرصة للمشاركين كي يجتهدوا في التمثيل بدون التزام دقيق بنص مكتوب.
- ينبغي أن تكون الحالة التمثيلية واضحة ومفهومة للمشاركين.
- اختر الأفراد الذين سيقومون بالتمثيل، وعادة يكون هؤلاء من الأفراد المشاركين أنفسهم.
- حدد دور كل فرد، وما هو المطلوب منه؟
- اشرح بإيجاز للمشاركين موضوع المشهد والأدوار التي سيتم القيام بها.
- اذكر للمشاركين ماذا تريد منهم عند الانتهاء من رؤية المشهد التمثيلي، هل تريد الإجابة عن أسئلة معينة أو إيجاد حلول معينة أو الانتباه لممارسات معينة.
- حدد زمن المشهد التمثيلي، وكذلك زمن الإجابة عن الأسئلة أو الحوار الذي يتبع ذلك المشهد.
- احرص أن يجسد المشهد التمثيلي واقعاً حقيقياً لا خيالياً، ولكن يحسن استخدام أسماء مستعارة للممثلين بدلاً من أسمائهم الحقيقية.

- اطلب من كل ممثل أن يتقصد الدور المكلف به بصدق وإتقان، وأن يضع نفسه مكان الشخصية التي يمثلها وأن يتخيلها بعمق، وأن يتصرف بنفس الطريقة.
- يحسن تطعيم المشهد بشيء من الفكاهة والإثارة.
- . تقييم الجلسة وإعطاء واجب منزلي

## الجلسة السادسة: الختامية

الزمن: 60 دقيقة

عنوانها: مناقشة ما تم في الجلسات السابقة والتأكيد عليها من خلال قيام الطلبة بتطبيق استراتيجيات التحصين ضد الضغوط على مواقف حياتية ضاغطة.

### أهداف الجلسة:

- أن يلخص أفراد المجموعة ما تعلموه في الجلسات السابقة.
- أن يعرف الباحث أن تعلم واكتساب أية مهارة يحتاج إلى تدريب وممارسة وخبرة لا سيما عند تعلم المهارات الجديدة.
- أن يختار الباحث فقرة من مقياس الضغوط النفسية، ويشرح كيف يتم معالجة الموقف فيها.
- أن يدرك الباحث أن المهارات التي تعلموها تعد طرقاً لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ويمكن تعليم تلك المهارات لغيرهم.

### كيفية إدارة الجلسة وإجراءاتها:

تبدأ الجلسة بالترحيب بأفراد المجموعة وشكرهم على حضورهم ومناقشة الواجب المنزلي، والاستماع لإجاباتهم وشكرهم عليها.

تلخيص ما تم تعلمه في الجلسات السابقة:

يوجه الباحث أسئلة إلى أفراد المجموعة مثل:

- عرف الضغوط النفسية؟
- أذكر الآثار التي تتركها الضغوط النفسية على الفرد؟
- ما هي المراحل لمواجهة الضغوط النفسية؟
- ما معنى التحصين ضد الضغوط النفسية؟
- ما هي مصادر جمع المعلومات؟

- عرف الاسترخاء.

- ما أهمية الاسترخاء؟

اختر فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية وضع لها مجموعة من الأفكار اللاعقلانية ثم استبدلها بأخرى عقلانية؟

يؤكد الباحث لأفراد المجموعة أهمية التحلي بالصبر، وأن أية مهمة يقدم عليها الشخص تحتاج إلى صبر وعدم الضيق والضجر لا سيما عند تعلم مهارات جديدة.

يؤكد الباحث لأفراد المجموعة أهمية المهارات التي تعلموها وأنها مفيدة في مواجهة الأحداث الضاغطة، وأن هذه المهارات من السهولة أن يعلموها لأفراد أسرته وأصدقائهم.

يناقش الباحث أفراد المجموعة بأن أي عمل بشري يبقى عملاً قاصراً، ويحمل معه عوامل الفشل، وأن مواجهة هذا الفشل هو بزيادة تكرار السلوك.

يوضح الباحث لأفراد المجموعة أن التوترات والأحداث والمضايقات هي جزء من المصادفات اليومية، وأنها مستمرة وستستمر حتى بعد إنهاء التدريب الناجح.

يوضح الباحث أن هدف التدريب ليس إزالة التوتر بل تعلم أن تكون الاستجابة تكيفيه عند بروز المواقف المسببة للتوتر.

يؤكد الباحث لأفراد المجموعة استعدادهم للتعاون معهم في المستقبل، ذكراً لهم عنوانه الدائم.

**يعلن الباحث إنهاء البرنامج الإرشادي.**

## فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس الخط الشرقي لتربية يطا

### استراتيجية حل المشكلة

الجلسة الأولى: الافتتاحية الزمن: 60 دقيقة

عنوانها: التعارف، بناء علاقة بين الباحث والمجموعة التجريبية، التعريف  
بالبرنامج الإرشادي، الاتفاق على حضور الجلسات.

#### أهداف الجلسة:

- مد جسور الثقة والمودة والتقبل بين الباحث وأفراد المجموعة.
- التعارف بين الباحث وأفراد المجموعة.
- تحديد مواعيد عقد الجلسات الإرشادية وأماكنها.
- تقديم فكرة عن أهداف الجلسات والأساليب التي سيتم استخدامها في معالجة الضغوط النفسية.

#### الأساليب المستخدمة في هذه الجلسة:

- تقديم التعليمات اللازمة لأفراد المجموعة، بالإضافة إلى التعزيز الاجتماعي، والمناقشة الجماعية.
- الواجبات المنزلية.

## كيفية إدارة الجلسة وإجراءاتها:

يعرف الباحث نفسه لأفراد المجموعة مبيناً لهم طبيعة عمله، والمهمة التي من أجلها تم اختيارهم وأنها مهمة علمية هدفها التعاون مع أفراد المجموعة، وتزويدهم ببعض النصائح حول قضايا تهمهم جميعاً، ومساعدتهم في أن يكونوا مرشدين خاصين لأنفسهم وأفراد أسرهم.

يتيح الباحث لأفراد المجموعة الفرصة ليعرف كل منهم نفيه وبحريه تامة، الاسم، هواياته، مكان الإقامة، ويسمح لهم بالتساؤلات والاستفسارات بين بعضهم البعض ثم يشكرهم.

يظهر الباحث أثناء سير الجلسات، الحنان والود والإصغاء للمتكلم وإشعارهم بالحماس، والاندماج والمشاركة في مشكلاتهم، وأن آرائهم سوف تحترم وإظهار الابتسامة ومخاطبتهم بأسمائهم.

يناقش الباحث مع أفراد المجموعة هدف الإرشاد على أنه: "مساعدة الأفراد على أن يواجهوا مشاكلهم بطريقة منطقية وعقلانية بعيداً عن الاتكالية والهروب".

يؤكد الباحث لأفراد المجموعة على مبدأ السرية في مثل هذه الجلسات والذي يجب على الجميع الالتزام به، وأنه أول من سيلتزم به، ويتوقع منهم الحفاظ على أسرار جميع الجلسات.

يؤكد الباحث لأفراد المجموعة أن المشاركة في جلسات البرنامج طوعية، ويعبر عن أمله في أن يكون كل فرد مقتنع بالمشاركة.

يطلب من أفراد المجموعة إعداد دفتر خاص للجلسات موضحاً لهم مواصفات الدفتر، كما يوضح لأفراد المجموعة أن عدد الجلسات هي (8) جلسات، وتتم خلال شهرين وأن كل جلسة تستغرق من (60-90) دقيقة.

يتفق الباحث مع أفراد المجموعة حول جدول الجلسات وأنسب المواعيد وبما لا يتعارض مع دروسهم والتزامهم.

يذكر الباحث أفراد المجموعة بموعد الجلسة القادمة ويكلفهم بالواجب المنزلي الذي يجب أن ينجزوه حتى الجلسة القادمة وهو:

• إعداد الدفتر الخاص، لتدوين الملاحظات الهامة.

• سجل الأنشطة والأحداث السارة التي تعرضت لها خلال الأسبوع التالي للجلسة؟

## الجلسة الثانية:

الزمن: 90 دقيقة

عنوانها: التعريف بالضغط النفسية، مصادرها، آثارها، انواعها.

### أهداف الجلسة:

- تعريف أفراد المجموعة معنى الضغوط النفسية ومصادرها.
- تعريف أفراد المجموعة بعض الآثار التي نتركها للضغوط النفسية على جميع جوانب الشخصية.
- تعريف أفراد المجموعة خطوات استراتيجية حل المشكلات.
- يذكر أفراد المجموعة بعض توقعاتهم حول هذه البرنامج الإرشادي.

### الأساليب المستخدمة في هذه الجلسة:

المناقشة الجماعية، والتعزيز الاجتماعي، بالإضافة إلى الواجب المنزلي.

### كيفية إدارة الجلسة وإجراءاتها:

يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأفراد المجموعة ويشكرهم على حضورهم، ومناقشة الواجب المنزلي، ثم شكرهم على تنفيذه، ومناقشة أفراد المجموعة في حقيقة الحياة الإنسانية، حيث أنها لا تسير على وتيرة واحدة، كما أنها لا تخلو من المنغصات، وأنه لا ينجوا منها احد.

يناقش الباحث مع أفراد المجموعة بعض الأحداق المؤلمة التي تعرض لها كل منهم، ثم يحثهم على شرحها للمجموعة، بعد أن يتحدث أفراد المجموعة، يبدأ الباحث الحديث عن الضغوط النفسية مستهلاً حديثه بتعريف الضغوط النفسية:

"نوعاً من الانزعاج والألم أو الشعور بالاضطراب ينبع من مصادر عاطفية، اجتماعية، جسدية، أسرية، دراسية، وينتج عنها الحاجة إلى التحرر أو التخلص من الانزعاج أو الضيق أو الألم".

"الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك، سواء كانت سبب أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة".



"مجموعة من الاضطرابات البيولوجية والنفسية التي يسببها عدوان ما على جهاز عضوي وردود هذا الجهاز".

"مجموعة من العوائق والصعوبات التي تعترض الفرج وتستلزم منه مطالبة تكيفية قد تكون فوق احتمالها".

"التوقع الذي يوجد لدى الأفراد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرضون له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجابتنا لها غير موفقة وغير مناسبة".

"حالة تكون فيها الحالة العامة الشخصية معرضة للخطر ويكسر الفرد كل طاقته للحماية منها".

**يناقش الباحث مع أفراد المجموعة مصادر الضغوط النفسية الآتية:**

• **المصادر الاجتماعية:** مثل: سوء العلاقات الأسرية، المناقشة مع الزملاء في المدرسة، الافتقار إلى حب وتقدير الزملاء والمدرسين.

• **المصادر الشخصية:** مثل: الشعور بالذنب، الحاجة إلى أن يكون محبوباً، القلق حول المستقبل الدراسي.

• **المصادر البيئية:** مثل: الضوضاء، الغبار، ارتفاع درجة الحرارة، سوء الإضاءة.

• **المصادر الدراسية:** مثل: صعوبة بعض المواد الدراسية، زيادة عدد الطلبة في الفصل الدراسي.

• **المصادر الاقتصادية:** مثل: قلة المصروف اليومي، ضعف القدرة على شراء الحاجات الضرورية.

يطلب الباحث من أفراد المجموعة ذكر أهم الأحداث المؤلمة التي واجهوها، وما هي النتائج النفسية التي تعرضوا لها، وما علاقتها بالضغوط النفسية؟ يسجل الباحث الأحداث ونواتجها النفسية وما علاقتها بالضغوط النفسية؟

يناقش الباحث أفراد المجموعة بأن الضغوط النفسية تترك آثارها على جوانب الشخصية المختلفة موضحاً الآثار الآتية:

- آثار فسيولوجية: مثل (اختلال التوازن الهرموني، ارتفاع ضغط الدم).
- آثار صحية: مثل ضعف مقاومة الجسم للأمراض، ومن ثم الإصابة بأمراض كثيرة على رأسها قرحة المعدة، أمراض القلب، السرطان، الأمراض النفسية).
- الآثار النفسية: مثل (التوتر المستمر، القلق، الإحباط، الانسحاب، الهروب، الإحساس بالتعب والإنهاك).

يطرح الباحث على أفراد المجموعة السؤال الآتي:

تترك الضغوط النفسية آثاراً على جميع جوانب الشخصية، فما العمل اللازم لمواجهة آثارها؟ يستمع الباحث الى استجابات أفراد المجموعة، وأثناء ذلك يسجل نوع العمل اللازم لمواجهة تلك الآثار، ويصحح ما يحتاج الى تصحيح ويشكرهم على إجاباتهم.

يوضح الباحث لأفراد المجموعة ضرورة التدخل لمواجهة الآثار السلبية للضغوط، وأن عدم المبادرة يؤدي إلى تراكمها، وعدم القدرة على حلها، فكم من الضغوط النفسية تبدأ صغيرة وسهلة، لكن عدم المبادرة إلى حلها في الوقت المناسب يؤدي الى تفاقمها.

يناقش الباحث إحدى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهي استراتيجية حل المشكلات، ويعرفها الباحث بأنها: "أسلوب علمي معرفي يزود الفرد بتقنيات تعليمية وقوانين عامة عن المشكلة، تهدف في النتيجة إلى حلول تتم وفق إجراءات منظمة"، والتي تمكن الأفراد من اكتساب مهارات وطرق لحل المشكلات التي يواجهونها حالياً أو مستقبلاً، ولتنفيذ تلك الاستراتيجية ينبغي على أفراد المجموعة تعلم المهارات اللازمة الآتية:

1. تحديد المشكلة.
2. جمع البيانات.
3. وضع وتقييم البدائل.
4. اختيار أحد البدائل.

يطلب الباحث من أفراد المجموعة استعراض توقعاتهم عن البرنامج الإرشادي وبعد مناقشة توقعاتهم تصحح التوقعات الخاطئة.

يوجه الباحث الشكر لأفراد المجموعة على حضورهم للجلسة وتفاعلهم ويكلفهم بالقيام بالواجب المنزلي الآتي:

سجل بعض المثيرات والأحداث خلال أسبوع والتي أدت إلى ضغوط نفسية لديك وكيف تمت مواجهتها؟

## الجلسة الثالثة:

الزمن: 60 دقيقة

عنوانها: التدريب على المهارات اللازمة لمواجهة الضغوط النفسية.

### أهداف الجلسة:

- يتوصل أفراد المجموعة إلى بعض المقترحات التي يمكن أن تقدم إلى شخص يعيش أحداث وخبرات ضاغطة.
- يوضح الباحث لأفراد المجموعة أن كل فرد يمكن أن يتعرض لعدد من الأحداث أو المواقف التي قد تسبب له نوعاً من الضغط النفسي.
- يوضح الباحث لأفراد المجموعة بأن أسوأ استجابة ممكنة لمواجهة الضغوط النفسية هي الوقوف أمامها بعجز، والقيام بأعمال واتخاذ قرارات دون التفكير فيها بالقدر الكافي.
- أن يعرف أفراد المجموعة أن التحدث مع الآخرين، والحصول على المعلومات المناسبة منهم يساعد على مواجهة الضغوط النفسية.
- التعرف على الأحداث والمواقف التي مر بها أفراد المجموعة، وتم مواجهتها وذلك بهدف التوصل إلى أن كل فرد يمتلك المقدرة على مواجهة الضغوط النفسية، وأن مهارات مواجهتها توجد لديهم.
- أن يتدرب أفراد المجموعة على استراتيجيات حل المشكلات، وذلك من خلال تحليل مواقف ضاغطة ومعرفة كيفية التخلص منها، وعدم التسرع في إصدار الأحكام على تلك المشكلة.

### الأساليب المستخدمة في هذه الجلسة:

التعزيز الاجتماعي / المناقشة الجماعية / الواجب المنزلي.

## كيفية إدارة الجلسة وإجراءاتها:

يرحب الباحث بأفراد المجموعة ويشكرهم على حضورهم، والتزامهم بالمواعيد المحددة، ويناقشهم حول الواجب المنزلي، والصعوبات التي واجهتهم أثناء تنفيذه، وأثناء المناقشة يسجل الباحث تلك الصعوبات.

يناقش الباحث أفراد المجموعة على أن كل فرد يواجه أحداثاً ومواقف ومشاكل ضاغطة، ويؤكد لأفراد المجموعة أنه ليس بالإمكان منه المواقف الضاغطة، أو الظروف التي تؤدي إلى حدوث المشكلات وزيادة حده الضغوط النفسية، كما أنه ليس بمقدور الإنسان أن يسيطر على المواقف والأحداث، ويتساءل المرشد ما الذي يمكن عمله؟ ثم يوجه لأفراد المجموعة السؤال الآتي:

**ما هي النصيحة التي يمكن أن تقدموها لشخص يواجه خبرات وأحداث ضاغطة؟**

يستمع الباحث إلى النصائح التي يقدمها أفراد المجموعة للشخص الذي عاش خبرات وأحداث ضاغطة ويسجلها ويناقشهم فيها ثم يلخصها ويشكرهم عليها.

يؤكد الباحث لأفراد المجموعة أن الوقوف بعجز أمام المشكلات والأحداث الضاغطة يؤدي إلى زيادتها وتعقيدها شيئاً فشيئاً إلى أن يصعب السيطرة عليها.

يؤكد الباحث لأفراد المجموعة أنه من خلال سماعه لإجاباتهم ونصائحهم قد توصل إلى أن لديهم القدرة على الوصول إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وأنه بإمكانهم مواجهة الضغوط النفسية قبل أن تشكل لهم تهديداً شخصياً، وأن مما يساعدهم على ذلك هو التواصل مع الآخرين للحصول على المعلومات الضرورية.

يوضح الباحث لأفراد المجموعة أن أي تصور محتمل أو خيبة أمل، لا يعني بالضرورة الفشل، وإنما يحتاج إلى التغذية الراجعة، لكي يبدأ بحل المشكلة من جديد، كما يؤكد لهم أن الفشل يمثل خطوة نحو النجاح، وهذا يعني أن بعض الحلول قد تحتاج إلى مخاطرة وينبغي في هذه الحالة عدم الخوف من المخاطرة.

يؤكد الباحث لأفراد المجموعة أن لكل مشكلة حل وأن بمقدور الإنسان التوصل إلى ذلك الحل، ولضمان التوصل إلى الحل المناسب ينبغي تنمية المهارات اللازمة لتحقيق الآتي:

- تحديد المشكلة وصياغتها وتحليلها إلى عناصر محددة.
- استبعاد الأفكار التي ليس لها علاقة بالمشكلة.
- عدم التسرع في إصدار الأحكام عن المشكلة.

يشكر الباحث أفراد المجموعة على حضورهم الجلسة وتفاعلهم، ويذكرهم بالأهداف التي حققتها الجلسة ويجيب عن تساؤلاتهم.

يذكر الباحث أفراد المجموعة بموعد الجلسة القادمة ويكلفهم بالواجب المنزلي الذي يجب أن ينجزوه .

## الجلسة الرابعة

توضيح مهارة المراقبة الذاتية وتدريب الأفراد عليها وتوضيح تأثير الضغط النفسي على الطلاب. مدة الجلسة 90 دقيقة  
يبدأ الباحث بالترحيب بالأعضاء ومناقشة الواجب البيتي.

يبدأ الباحث بمتابعة ما بدا به في الجلسة السابقة حيث استنادا الى دور العبارات الذاتية في التأثير على مزاج الفرد ينتقل المرشد الى مهارة المراقبة الذاتية كمهارة سوف يستعان بها بهدف جمع المعلومات عن طبيعة العبارات الذاتية المستخدمة بعد الموقف المسبب لحالة الضغط النفسي وعمل تعديلات في حالة الضرورة ويعرف المرشد مهارة المراقبة الذاتية بقوله:

المراقبة الذاتية هي وصف دقيق وتحديد حذر لسلوك الفرد، وجوانب الملاحظة هذه تشتمل على:

- العبارات أو الألفاظ الذاتية التي يرددها الفرد سواء قبل السلوك أو الحدث أم بعده.
- الأفكار الآلية التي تنتج عن هذه العبارات ويقصد بالأفكار الآلية تلك التي يدركها الفرد نتيجة ترديده لعبارات معينة وهي تأتي بشكل تلقائي دون سيطرة الفرد عليها.

يستعين المرشد بالمثل المعروض في الجلسة السابقة في توضيح عملية المراقبة الذاتية كما يطلب من الأعضاء إعطاء أمثلة جديدة ويقدم المرشد شرحا لفوائد المراقبة الذاتية ويمكن تحديد فوائد المراقبة الذاتية بالآتي:

- إن المراقبة الذاتية تساعد الفرد في معرفة العبارات السلبية التي يستخدمها والأفكار الآلية المشوهة الناتجة عنها وبالتالي يمكن أن يضع يديه على أسباب الضغوط النفسية التي يعاني منها.

- كما أن المراقبة الذاتية تعطي المسترشد فكرة صادقة عن وضعه وعن التقدم الذي يحرزه في مجال وقف هذه الأفكار والعبارات السلبية واستبدالها بأخرى ايجابية وبالتالي التخلص من حالة الضغط النفسي.
- إن المراقبة الذاتية تساعد الفرد على ضبط الذات ومنعها من الانسياق وراء الأفكار والعبارات السلبية وبالتالي الشعور بالضغوط النفسية.

### الواجب البيتي:

يطلب من الأعضاء مراقبة ذاتية لنوع العبارات الذاتية والألفاظ التي يرددونها قبل وأثناء وبعد النشاطات التي يمارسونها أو الموقف التي يمرون بها والتي تسبب لهم ضغوطا نفسية وان يعملوا على تصنيف هذه العبارات بناء على نتائجها أو طبيعة المشاعر المترتبة عليها الى عبارات سلبية تسبب الضغوط النفسية أو عبارات ايجابية لا تسبب الضغوط النفسية وان يلاحظوا العلاقة بين نوع العبارات المستخدمة والمشاعر الناتجة أو المترتبة.

وقد أعطى الأعضاء قائمة للمراقبة الذاتية تشتمل على مجموعة من الخانات، وكما هو موضح في نموذج رقم(3).

### نموذج رقم(3)

الوقت	النشاط أو الموقف.	العبارات المستخدمة قبل	العبارات المستخدمة أثناء الموقف	العبارات المستخدمة بعد الموقف	تصنيف العبارات	المشاعر المترتبة
					سلبية أم ايجابية (تسبب الضغط) لا تسبب (الضغط)	مدرجة من 0-10



ويقدم الباحث الشرح التالي حول كيفية استخدام قائمة المراقبة الذاتية وذلك على النحو التالي :

هذه القائمة عبارة عن قائمة لمراقبة الألفاظ والعبارات الذاتية التي ترددها في سياق الموقف والنشاطات التي تمر بك ، والتي تؤدي الى حدوث أو عدم حدوث حالة الضغط النفسي وهي تشتمل كما نرى على مجموعة من الخانات الأولى لتحديد الوقت أو الزمن الذي حدث فيه النشاط أو الموقف ، أما الخانة الثانية فهي لكتابة الموقف أو النشاط ، في حين أن الخانات الثلاثة التالية مخصصة لكتابة العبارة المستخدمة قبل وأثناء وبعد الموقف ، أما الخانة السادسة فهي مخصصة لكتابة تصنيفك لهذه العبارات (إما سلبي أو ايجابي ،تسبب الضغط أو لا تسبب الضغط).

ويعتمد تصنيف العبارة على النتائج أو المشاعر المترتبة عليها فان كانت مشاعرك ايجابية ولم تشعر بعراض الضغط النفسي تكون العبارة كذلك والعكس صحيح ، وأخيرا فان الخانة الأخيرة قد خصصت لوصف المشاعر الناتجة والمطلوب منك ولوصف هذه المشاعر أن تكتب تقريرا رقميا يتراوح بين 0 و 10 .

إن علامة صفر تشير الى أن العبارات قد نتج عنها أقصى درجات الضغط النفسي، في حين تشير درجة عشرة الى أن العبارات قد نتج عنها أقصى درجات المرح والسعادة والدرجات بين العلامتين تعبر عن وجود مستوى السعادة وكلما زادت الدرجة زادت المشاعر الايجابية وقل الشعور بأعراض الضغط النفسي.

ملاحظة: يطلب من الأعضاء عمل مراقبة ذاتية باستخدام القوائم السابقة وذلك لمدة أسبوع وان يحضروا هذه القوائم في المرة القادمة.

في المواد الأدبية بينما يحصل على درجات جيدة في المواد العلمية، احمد يتمتع بسمعة طيبة وتربطه بزملائه علاقة جيدة فهو اجتماعي ونشط.

يوجه المرشد لأفراد المجموعة السؤال الآتي:

كيف يمكن تحديد مشكلة أحمد بدقة تامة؟

يصغي المرشد إلى إجابات أفراد المجموعة ويشكرهم عليها، ويلخص إجاباتهم في أن مشكلة أحمد هي حصوله على درجات متدنية في المواد الأدبية مما يسبب له ضغطاً نفسياً.

يوجه المرشد لأفراد المجموعة سؤالاً آخر وهو: ما هي أسباب المشكلة التي تعرض لها أحمد؟

يستمع المرشد إلى إجابات أفراد المجموعة ويشكرهم عليها، ويؤكد لهم أنه توصل من خلال إجاباتهم إلى أن أهم أسباب المشكلة عند أحمد هي:

• منهج الفرع الأدبي غير مناسب له.

• قلة الوقت اللازم للاستذكار.

• جهلة بطرق الاستذكار.

• يصرف وقتاً كبيراً من يومه في علاقاته الاجتماعية.

• الاعتماد على آرائه على الآخرين.

يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أن تحديد المشكلة بدقة هو الوصول إلى تعريف محدد وواضح للمشكلة يكون الأرق للواقع وأن المشكلة تظهر عندما يجد الناس أنفسهم في مواقف ويريدون أن يكونوا في غيرها، لكنهم لا يعرفون كيف يصلون إلى ذلك.

يناقش المرشد مع أفراد المجموعة خصائص كل مشكلة وهي:

• شعور صاحب المشكلة بعدم ارتياح، أو انشغال، أو مخاوف لم يستطيع التخلص منها دون مساعدة.

• أن يظهر صاحب المشكلة عيباً سلوكياً كأن ينخرط بشكل مبالغ فيه بنشاطات تعطل بعض الأدوار الهامة وتتعارض مع من حوله.

• أن يظهر صاحب المشكلة انحرافات سلوكية يعاقب عليها القانون.

يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أن من شروط صياغة المشكلة بدقة تامة هو معرفة زمان ومكان حدوث المشكلة ومدى تكرارها.

يشكر المرشد أفراد المجموعة على حضورهم الجلسات وتفاعلهم ويطلب رأيهم في هذه الجلسة، فضلاً عن الجلسات السابقة.

يذكر المرشد أفراد المجموعة بموعد الجلسة القادمة ويكلفهم بالواجب المنزلي الذي يجب أن  
ينجزوه حتى الجلسة القادمة وهو:

سجل أهم مشكلة واجهتها خلال الأسبوع وأذكر أسبابها؟

## الجلسة الخامسة

الزمن: 60 دقيقة

عنوانها: التدريب على استخدام أساليب ومهارات جمع المعلومات وتوليد البدائل  
كحلول للمشكلة.

### أهداف الجلسة:

- أن يوضح الباحث أهمية جمع المعلومات.
- أن يذكر أفراد المجموعة أهمية جمع المعلومات.
- أن يذكر أفراد المجموعة مصادر جمع المعلومات.
- أن يوضح المرشد مهارات توظيف المعلومات المتوفرة لإيجاد أكبر عدد ممكن من الحلول للمشكلة أو الحدث الضاغط.
- أن يتوصل أفراد المجموعة إلى أن اتخاذ قرار لحل المشكلة يعني اختيار الحل الأفضل بناءً على معرفة إيجابيات وسلبيات كل حل.
- أن يستخلص أفراد المجموعة أن الحل الأفضل هو الحل الذي يتمتع بأكثر عدد من المميزات وأقل عدد من العيوب، أو أوجه النقص.
- أن يوضح الباحث بعض الأمور التي يجب مراعاتها قبل اختيار الحل المناسب لمشكلة ما.
- أن يتمكن أفراد المجموعة من معظم مهارات حل المشكلات، وذلك من خلال تكليفهم باشتقاق حلول للمشكلات التي يعرضها الباحث عليهم، وتكرار ذلك مع مشكلات أخرى يذكرها أفراد المجموعة.

## الأساليب المستخدمة في الجلسة:

المناقشة الجماعية/ التعزيز الاجتماعي / الواجب المنزلي.

## كيفية إدارة الجلسة وإجراءاتها:

يبدأ الباحث بالترحيب بأفراد المجموعة، ويشكرهم على الاستمرار بالحضور، ويناقشهم بالواجب المنزلي، وأثناء المناقشة يسجل الباحث تلك المشكلات وأسبابها، ويطلب من كل فرد من أفراد المجموعة مناقشتها وإبداء الملاحظات حول الأخطاء الشائعة في إجاباتهم.

يقوم الباحث بمناقشة مهارة جمع المعلومات، فضلاً عن أهمية المعلومات وأنه كلما زادت المعلومات زاد احتمال الوصول إلى حل أفضل، ذلك أن الكم الهائل من المعلومات يساعد على التوصل إلى عدد كبير من البدائل، وأن عملية جمع المعلومات هي عملية فحص ووصف للبيئة التي نعيش فيها.

## يذكر الباحث لأفراد المجموعة أهمية جمع المعلومات وهي:

- تعتبر المعلومات ضرورية عندما لا يعرف الأفراد الفرص والاختبارات المتاحة أمامهم.
- عندما يكون الأفراد غير واعين بالنتائج الممكنة لاختيارهم أي حل.
- تساعد المعلومات على فحص المشكلات.
- تساعد المعلومات على تصحيح المعلومات غير الصادقة.

يوجه الباحث سؤالاً إلى أفراد المجموعة وهو:

أذكر أهمية جمع المعلومات؟

يستمع الباحث إلى إجاباتهم ويصححها ويشكرهم عليها.

يذكر الباحث أفراد المجموعة بموعد الجلسة القادمة، ويكلفهم بالواجب المنزلي الذي يجب أن ينجزوه حتى الجلسة القادمة، وهو:

- أذكر أهمية جمع المعلومات.

- ما هي مصادر جمع المعلومات؟

يشرح الباحث أهمية توظيف المعلومات والاستفادة منها في وضع أكبر عدد من الحلول للمشكلة الواحدة.

يوضح الباحث أهمية مهارات التوصل إلى عدد أكبر من الحلول أو البدائل حول مشكلة واحدة، وتكمن تلك الأهمية في اختيار أفضل الحلول لحل المشكلة بناءً على أنه أكثر إيجابية من غيره. يقترح الباحث مشكلة ويطلب من أفراد المجموعة توضيح أسبابها، واستنباط الحل المناسب لها، ولكن المشكلة " وجود خلاف بين الفرد وعائلته".

يستمتع الباحث إلى إجابات أفراد المجموعة ويناقشهم فيها، ويؤكد لهم مدى قدرتهم على التعرف على أسباب المشكلة، وأن التعرف على أسباب المشكلة هو الخطوة الأولى على طريق الحل، ويؤكد على الأسباب الآتية:

• كثرة نقد أفراد العائلة للفرد.

• اختلاف مواعيد الأكل.

• كثرة الخروج من المنزل.

• الخلافات مع الوالدين بسبب بعض التصرفات الشخصية.

• كثرة المتطلبات الأسرية الواجب القيام بها.

يناقش الباحث أفراد المجموعة بأن تعدد أسباب المشكلة ظاهرة إيجابية، لكن هناك سبب رئيسي مباشر لكل مشكلة لدى كل شخص ولتوضيح ذلك يسأل المرشد أفراد المجموعة السؤال الآتي:

من وجهه نظرك ما هو السبب الرئيسي للمشكلة التي سبق أن ذكرناها؟

يستمتع الباحث إلى استجابات أفراد المجموعة ويسجل اسم الفرد والسبب الذي وضعه، ويستخلص معهم إلى أنهم لم يتفقوا على سبب واحد مما يعني أن هناك معايير يجب مراعاتها قبل اختيار السبب الرئيس وهذه المعايير هي:

- الاقتناع بأن لكل مشكلة حل.

- الابتعاد عن اختيار أول سبب قبل دراسة جميع الأسباب.

- عدم التشبث بالأفكار، وكن مستعداً للنظر في أفكار جديدة.
  - عدم التحيز لأي سبب.
  - الابتعاد عن التعميم وعدم قبول الآراء دون دليل كافي.
  - إن اختلاف الآراء مع الآخرين حقيقة قائمة.
- يطلب الباحث من أفراد المجموعة ذكر مشكلة وأسبابها، فضلاً عن اختيار أنسب هذه الأسباب.
- يستمع الباحث إلى استجابات الافراد المجموعة ويناقشهم فيها حتى يطمئن أن بمقدرتهم إتقان مهارات توليد البدائل.
- يذكر الباحث أفراد المجموعة بموعد الجلسة القادمة ويكلفهم بالواجب المنزلي الذي يجب أن ينجزوه حتى الجلسة القادمة وهو:
- أذكر أهم مشكلة واجهتك خلال الأسبوع، وأذكر أسبابها وما الحلول المناسبة لها؟

## الجلسة السادسة:

الزمن: 60 دقيقة

عنوانها: التدريب على كيفية اختيار البدائل المناسبة لحل المشكلة.

### أهداف الجلسة:

- أن يتمكن أفراد المجموعة من اختيار البديل الأكثر فائدة لحل المشكلة المطروحة معللاً سبب اختياره لهذا الحل.
- أن يناقش أفراد المجموعة مشكلة ما، ثم اقتراح مجموعة الحل لها.
- أن يوضح المرشد نموذج موازنة البدائل، ويناقشه مع أفراد المجموعة.
- أن يعرف أفراد المجموعة الشروط الواجب توافرها عند اختيار البديل الأنسب.

### الأساليب المستخدمة خلال الجلسة:

المناقشة الجماعية / التغذية الراجعة / التعزيز الاجتماعي / الواجب المنزلي.

### كيفية إدارة الجلسة وإجراءاتها:

يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة، وشكرهم على حضورهم، ومناقشة الواجب المنزلي ويسجل استجاباتهم ويناقشهم بها، ويصحح ما وقعوا فيه من أخطاء، ويشكرهم على إجاباتهم.

يطلب المرشد من أفراد المجموعة واحداً واحداً ذكر مشكلة، وكتابة الحلول المقترحة أمام المشكلة، ويطلب من كل فرد إضافة ما يراه مناسباً من الحلول وشكرهم على ذلك.

يطلب المرشد من أفراد المجموعة اختيار البديل المناسب والأسس التي تم بموجبها اختيار ذلك البديل.

يستمع المرشد إلى استجابات أفراد المجموعة ويشكرهم عليها، ويناقش معهم عدداً من الشروط يجب توافرها عند اختيار البديل الأنسب وهذه الشروط هي كالاتي:

1. النتائج الإيجابية لكل بديل.

2. النتائج السلبية لكل بديل.



3. نسبة نجاح كل بديل.

4. الجهد والوقت اللازمين لتنفيذ كل بديل.

5. الميل الشخصي نحو البديل.

ويناقش الباحث أفراد المجموعة بنموذج موازنة البدائل على الشكل التالي:

رقم البديل	البديل	النواتج الإيجابية		النواتج السلبية		الميل الشخصي	فرص النجاح
		القريبة	البعيدة	القريبة	البعيدة		
						تقدير من 10-1	تقدير من 10-1

يحاور ويناقش الباحث أفراد المجموعة بالمثال الآتي:

المشكلة: " خالد يعاني من ضعف التحصيل الدراسي".

البدائل المقترحة لهذه المشكلة:

- زيادة ساعات المذاكرة.
- مراجعة جوانب الضعف والعمل على تقويتها.
- ترك المدرسة.
- تطوير متطلبات الدراسة لتناسب مع ميوله واهتماماته.
- الاستعانة بمدرس خصوصي.

فإذا أخذنا زيادة ساعات المذاكرة فإن نواتجها الإيجابية القريبة تحسن التحصيل ككل، أما النواتج السلبية القريبة فهي انخفاض علاقته بزملائه.

أما النواتج السلبية البعيدة فربما تؤدي إلى الشعور بالإحباط، ومن ثم انخفاض مفهوم الذات، وذلك عندما يفشل بتحسين تحصيله الدراسي.

1. يقدر خالد ميله إلى أي الحلول، وذلك على سلم متدرج مقداره من ( 1-10)، كما يقدر فرص النجاح على سلم متدرج من (1-10).

2. يتخذ خالد قراره حول الحل المناسب.

يطلب المرشد من أفراد المجموعة عمل نموذج موازنة البدائل، ثم يناقشهم فيه ويشكرهم على تعاونهم.

يذكر الباحث أفراد المجموعة بموعد الجلسة القادمة ويكلفهم بالواجب المنزلي الذي يجب أن ينجزوه حتى الجلسة القادمة وهو:

أذكر احد الحوادث الضاغطة التي تعرض لها ثم اجري عملية استنباط البدائل وفق نموذج موازنة البدائل؟

الجلسة السابعة: الزمن: (60 دقيقة)

عنوانها: تدريب أفراد المجموعة على تنفيذ استراتيجية حل المشكلات وتدريبهم على اشتقاق وسائل فعالة للتنفيذ .

أهداف الجلسة:

- أن يتمكن أفراد المجموعة من تنفيذ استراتيجية حل المشكلات المطروحة معللاً سبب اختياره لهذا الحل.
- أن يناقش أفراد المجموعة مشكلة ما، ثم اقتراح مجموعة الحل لها.
- أن يوضح الباحث نموذج موازنة البدائل، ويناقشه مع أفراد المجموعة.
- أن يعرف أفراد المجموعة الشروط الواجب توافرها عند اختيار البديل الأنسب.

الأساليب المستخدمة خلال الجلسة:

المناقشة الجماعية / التغذية الراجعة / التعزيز الاجتماعي / الواجب المنزلي.

كيفية إدارة الجلسة وإجراءاتها:

يبدأ الباحث بالترحيب بأفراد المجموعة، وشكرهم على حضورهم، ومناقشة الواجب المنزلي ويسجل استجاباتهم ويناقشهم بها، ويصحح ما وقعوا فيه من أخطاء، ويشكرهم على إجاباتهم.

يطلب الباحث من أفراد المجموعة واحداً واحداً ذكر مشكلة، وكتابة الحلول المقترحة أمام المشكلة، ويطلب من كل فرد إضافة ما يراه مناسباً من الحلول وشكرهم على ذلك.

يطلب الباحث من أفراد المجموعة اختيار البديل المناسب والأسس التي تم بموجبها اختيار ذلك البديل.

يستمع الباحث إلى استجابات أفراد المجموعة ويشكرهم عليها، ويناقش معهم عدداً من الشروط يجب توافرها عند اختيار البديل الأنسب وهذه الشروط هي كالتالي:

6. النتائج الإيجابية لكل بديل.

7. النتائج السلبية لكل بديل.

8. نسبة نجاح كل بديل.

9. الجهد والوقت اللازمين لتنفيذ كل بديل.

10. الميل الشخصي نحو البديل.

ويناقد الباحث أفراد المجموعة بنموذج موازنة البدائل على الشكل التالي:

رقم البديل	البديل	النواتج الإيجابية		النواتج السلبية		الميل الشخصي	فرص النجاح
		القريبة	البعيدة	القريبة	البعيدة		
						تقدير من 10-1	تقدير من 10-1

يحاوّر ويناقد الباحث أفراد المجموعة بالمثل الآتي:

المشكلة: " خالد يعاني من ضعف التحصيل الدراسي".

البدائل المقترحة لهذه المشكلة:

- زيادة ساعات المذاكرة.
- مراجعة جوانب الضعف والعمل على تقويتها.
- ترك المدرسة.
- تطوير متطلبات الدراسة لتناسب مع ميوله واهتماماته.
- الاستعانة بمدرس خصوصي.

فإذا أخذنا زيادة ساعات المذاكرة فإن نواتجها الإيجابية القريبة تحسن التحصيل ككل، أما النواتج السلبية القريبة فهي انخفاض علاقته بزملائه.

أما النواتج السلبية البعيدة فربما تؤدي إلى الشعور بالإحباط، ومن ثم انخفاض مفهوم الذات، وذلك عندما يفشل بتحسين تحصيله الدراسي.

3. يقدر خالد ميله إلى أي الحلول، وذلك على سلم متدرج مقداره من ( 1-10)، كما يقدر فرص النجاح على سلم متدرج من (1-10).

4. يتخذ خالد قراره حول الحل المناسب.

يطلب الباحث من أفراد المجموعة عمل نموذج موازنة البدائل، ثم يناقشهم فيه ويشكرهم على تعاونهم.

يذكر الباحث أفراد المجموعة بموعد الجلسة القادمة ويكلفهم بالواجب المنزلي الذي يجب أن ينجزوه حتى الجلسة القادمة وهو:

أذكر احد الحوادث الضاغطة التي تعرض لها ثم اجري عملية استنباط البدائل وفق نموذج موازنة البدائل؟

## الجلسة الثامنة: الختامية

الزمن: (60 دقيقة)

عنوانها: تقويم خطوات ونتائج حل المشكلات واستعراض ما تم في الجلسات السابقة.

### أهداف الجلسة:

- أن يتمكن أفراد المجموعة من تطبيق خطوات استراتيجية حل المشكلات على الأحداث الضاغطة التي تواجههم.
- أن يقدم أفراد المجموعة ملخصاً لاستراتيجية حل المشكلات.
- أن يحدد الباحث لأفراد المجموعة معايير الحل الأمثل والمناسب لكل حدث ضاغط.
- أن يذكر أفراد المجموعة ما تم اكتسابه خلال الجلسات السابقة.

### الأساليب المستخدمة خلال الجلسة:

مراقبة الذات / المناقشة الجماعية / التعزيز الاجتماعي / الواجب المنزلي.

### كيفية إدارة الجلسة وإجراءاتها:

يبدأ الباحث بالترحيب بأفراد المجموعة، وشكرهم على الاستمرار في الحضور، ثم يبدأ بمناقشتهم بالواجب المنزلي، ويشكرهم على تنفيذه، ويناقش أفراد المجموعة بخطوات استراتيجية حل المشكلات، ويشكرهم ويثني عليهم.

يطلب الباحث من كل فرد في المجموعة اختيار إحدى فقرات مقياس الضغوط النفسية، وأن يطبق عليها استراتيجية حل المشكلات، بهدف معرفة مدى اكتساب كل منهم لمهارات حل المشكلات وانخفاض مستوى الضغوط النفسية لديهم.

يؤكد الباحث لأفراد المجموعة أن الحل الذي يتم التوصل إليه يؤدي إلى الأمور التالية:

أ. زوال المشكلة.

ب. انخفاض تأثير المشكلة ومعدل ظهورها.

يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أن ما تم اكتسابه خلال جلسات البرنامج:

- العلاقة بين أفراد المجموعة.
- التعارف بين أفراد المجموعة.
- العلاقة بينهم وبين المرشد.

يطرح الباحث على أفراد المجموعة السؤال التالي:

ما هي الفوائد التي استفدتموها من خلال تطبيق هذا البرنامج، وما هي أهم الإيجابيات وكذلك السلبيات في هذا البرنامج؟

يستمع الباحث إلى استجابات أفراد المجموعة ويناقشهم بها ويشكرهم عليها.

يسجل الباحث لأفراد المجموعة عنوانه الدائم معبراً عن استعداد لتقديم أي خدمة وهون وعليهم ألا يترددوا في طلب استشارة مهما كان نوعها.

يتم إقامة حفل صغير توزع فيه هدايا تذكارية، وتؤخذ صورة تذكارية لأفراد المجموعة مع المرشد.

ويعلن المرشد انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي.

ملحق رقم (4): قائمة أسماء السادة المحكمين

مكان العمل	الاسم	م
جامعة القدس المفتوحة/الخليل	أ. د. محمد عبدالفتاح شاهين	1
جامعة بيت لحم	د. أحمد فايز أحمد الفسفوس	2
جامعة القدس	د. سهير الصّباح	3
جامعة القدس المفتوحة/الخليل	د. عادل عطية ريان	4
جامعة القدس المفتوحة/الخليل	د. خالد كتلو	5
جامعة بيت لحم	د. فردوس العيسة	6
جامعة الخليل	د. خالد قطوف	7
جامعة القدس المفتوحة/الخليل	أ. مراد رشدي حماد الجندي	8



ملحق رقم (5): كتاب تسهيل مهمة موجه لمديرية تربية يطا

HEBRON  
UNIVERSITY



جامعة الخليل

Ref.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

: الرقم

Date

2018/02/01

: التاريخ

لمن يهمه الأمر

الموضوع: تسهيل مهمة

بعد التحية ،،،

يقوم الطالبة خالد شحده زين (21519110) بإجراء دراسة ماجستير بعنوان " فاعلية برنامج ارشادي جماعي لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس الخط الشرقي التابع لمديرية يطا ".  
يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب/ة المذكور/ة والتعاون لإتمام دراسته /ا.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

عميد كلية التربية

د. كمال مخامرة

د. كمال مخامرة  
٢٠١٨/٠٢/٠١



ملحق رقم (6): كتاب تسهيل مهمة موجه لمدارس الخط الشرقي - يطا

State of Palestine  
Ministry Of Education & Higher Education  
Directorate Of Education & Higher Education\ Yatta

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دولة فلسطين  
وزارة التربية والتعليم العالي  
مديرية التربية والتعليم العالي/ يطا

الرقم: ت ي / 46910/1/3  
التاريخ: 2018/2/1 م

حضرات مديري المدارس ومديراتها المحترمين

الموضوع : تسهيل مهمة

تهديكم مديرية التربية والتعليم/يطا أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه، أرجو تسهيل مهمة خالد شحدة زين من جامعة الخليل، بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية برنامج ارشادي جماعي لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس الخط الشرقي التابع لمديرية يطا"، حيث سيتم تقديم هذه الدراسة لاستكمال درجة الماجستير .

\*مع الاحترام\*

مدير التربية والتعليم العالي

أ. خالد أبو شرار



## ملحق رقم (7): كتاب من مدرسة الزويدين الثانوية.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

State of Palestine  
Ministry of Education & Higher Education  
Directorate of Education & H. Edu. \ Yatta



دولة فلسطين  
وزارة التربية والتعليم العالي  
مديرية التربية والتعليم العالي / يطا  
مدرسة الزويدين الثانوية

### الى من يهمه الامر

لقد قام الاستاذ خالد زين بتطبيق برنامج ارشادي خاص بدراسة اجراها على طلبة المدارس الثانوية في الخط الشرقي وتضمن البرنامج استراتيجية التحصين ضد الضغوط بواقع ست جلسات وكانت جلسات البرنامج موزعة حسب الجدول الاتي :

التاريخ	اليوم	المجموعة التجريبية الاولى	الزمن	القاعة
٢٠١٨/٢/١	الخميس	اللقاء الاول	٤٥	
٢٠١٨/٢/٤	الاحد	اللقاء الثاني	٦٠	
٢٠١٨/٢/٨	الخميس	اللقاء الثالث	٦٠	
٢٠١٨/٢/١٥	الخميس	اللقاء الرابع	٦٠	
٢٠١٨/٢/٢٢	الخميس	اللقاء الخامس	٦٠	
٢٠١٨/٣/١	الخميس	اللقاء السادس	٤٥	



## ملحق رقم (8): كتاب من مدرسة التوانه الثانوية.

State of Palestine  
Ministry of Education & Higher Education  
Directorate of Education & H. Edu. \ Yatta

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دولة فلسطين  
وزارة التربية والتعليم العالي  
مديرية التربية والتعليم العالي / يطا  
مدرسة التوانه الثانوية

### الى من يهمة الامر

لقد قام الاستاذ خالد زين بتطبيق برنامج ارشادي خاص بدراسة اجراها على طلبة المدارس الثانوية في الخط الشرقي وتضمن البرنامج استراتيجية حل المشكلات بواقع ثمان جلسات وكانت جلسات البرنامج موزعة حسب الجدول الاتي :

التاريخ	اليوم	المجموعة التجريبية الثانية	الزمن	القاعة
٢٠١٨/٢/١	الخميس	اللقاء الاول	٤٥	
٢٠١٨/٢/٤	الاحد	اللقاء الثاني	٦٠	
٢٠١٨/٢/١١	الاحد	اللقاء الثالث	٦٠	
٢٠١٨/٢/١٨	الاحد	اللقاء الرابع	٦٠	
٢٠١٨/٢/٢٥	الاحد	اللقاء الخامس	٦٠	
٢٠١٨/٣/٤	الاحد	اللقاء السادس	٦٠	
٢٠١٨/٣/١١	الاحد	اللقاء السابع	٦٠	
٢٠١٨/٣/١٨	الاحد	اللقاء الثامن	٤٥	

مدير المدرسة  
خضر العمور