

جامعة زيان عاشور الجلفة
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس و الفلسفة

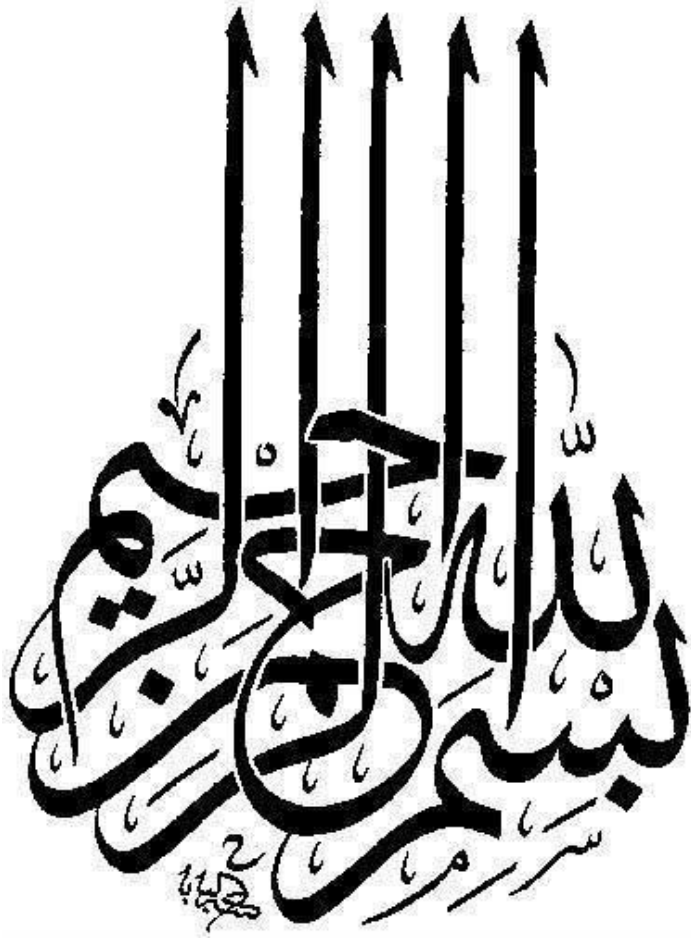
فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغط النفسي

مذكرة مكملة لنيل شهادة (الماستر) في علم النفس المدرسي
(دراسة شبيهة تجريبية على عينة من تلاميذ الرابعة
متوسط بمتوسطة بوربيدي المسعود بالجلفة)
إشراف الأستاذة:
أ. د /خويلد أسماء
إعداد الطالبتان:
-زبير يسية
- العربي حدة

لجنة المناقشة:

1. أ. رئيسا
2. أ. مقرر
3. أ. مناقشا

السنة الجامعية: 2019- 2020



[وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون
وستردون إلى عالم الغيب والشهادة فينبؤكم بما كنتم
تعملون].

سورة التوبة الآية: 104

كلمة شكر

الشكر العظيم إلى الله تعالى الذي أعاننا بتوفيقه ورضاه على إتمام هذا العمل.
فالحمد لله حمدا طيبا كما يحب ويرضى والصلاة والسلام على محمد نبي الهدى والرحمة وسيد المرسلين وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.
وامتثالا لقوله صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله عز وجل" بشعور غامر بالتقدير والوفاء، نتقدم بخالص الشكر والعرفان الجزيل إلى الأستاذة الفاضلة الدكتورة أسماء خويلد على ما قدمته لنا من جهد ورعاية متواصلة، ولم تبخل علينا بعلمها ووقتها في توجيهنا وتشجيعنا، وما لمسناه من حسن خلقها وتواضعها وحرصها الشديد على إتمام العمل في أحسن صورة، فكانت نعم المشرفة ونعم المعلمة، زاداها الله علما ورفعة، بارك الله فيها وجازاها خير جزاء.

ونتقدم بشكرنا واحترامنا إلى الأساتذة الأفاضل : د/ نورالدين زعتر و د/ الصغير بورقدة و د/ لخضر شعثنان و د/ حسين غريب و د/ موسى الأسعد بن قسمية و د/ علة عائشة و د/ كعوان فاطمة الزهراء على ما قاموا به من مساعدتنا وتعاونهم اللامحدود فجزاهم الله خير جزاء.
كما لا ننسى شكر كل من: الأستاذ أنس بن شوك (جامعة الجزائر 2)، والأستاذ عباس بلقويدي (جامعة وهران 2)، والأستاذة جمعة أولاحمودة (جامعة غرداية) على مساعدتهم لنا وتحكيمهم للبرنامج وعلى ما قدموه لنا من آراء وتوجيهات قيمة.
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بتكبد عناء مناقشة الرسالة لملاحظاتهم أثرا كبيرا في إثراء وجودة هذا العمل.

كما نشكر التلميذات المشاركات في الدراسة دون أن ننسى مدير متوسطة بوزيدي المسعود مرزقلان موسى والعاملين بالمؤسسة على تعاونهم طيلة فترة الدراسة وإلى كل الذي ساعدنا في انجاز هذا البحث.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم إلى قسم علم النفس والفلسفة بجامعة زيان عاشور بالجلفة بالشكر والتقدير.

وبأسمى عبارات الحب نهدي عملنا وخلاصة جهدنا وصبرنا إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل ولو بكلمة أو نصيحة أو دعاء بظهر الغيب.

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة "بوزيدي المسعود" بولاية الجلفة للسنة الدراسية 2020/2019 حيث تكونت عينة الدراسة من (24) تلميذة موزعة بالتساوي على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بتطبيق اختبار قبلي وبعدي وتتبعي واستخدمت الطالبتين المنهج شبه التجريبي ومن أجل اختبار فرضيات الدراسة، تم الاعتماد على الأدوات التالية: مقياس الضغط النفسي من إعداد فطيمة طوبال واختبار الذكاء للمصفوفات المتتابعة لجون رافن (المستوى العادي) للمراهقين، استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة لعبد الكريم قريشي والبرنامج الإرشادي المصمم من طرف الطالبتين. و في المعالجة الاحصائية استخدمت الطالبتين برنامج الحزم الاحصائية Spss وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الضغط النفسي لصالح القياس القبلي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغط النفسي لصالح المجموعة الضابطة .
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي لصالح القياس البعدي .

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي في القياس التتبعي لصالح المجموعة الضابطة .

Résumé :

L'étude visait à révéler l'efficacité d'un programme de conseil cognitif comportemental dans la réduction du stress psychologique chez un échantillon d'élèves de quatrième année, une moyenne de "Bouzidi Al-Masoud" dans le Wilayat de Djelfa pour l'année scolaire 2019/2020, où l'échantillon d'étude était composé de (24) étudiants répartis également en deux groupes (contrôle et expérimental) En appliquant un test pré-, post- et traçable, les deux étudiants ont utilisé l'approche quasi-expérimentale. Pour tester les hypothèses de l'étude, des outils ont été utilisés Les éléments suivants: Échelle de pression psychométrique préparée par Fatima Toubal et test de QI pour les matrices successives de John Raven (niveau régulier) pour les adolescents, la forme du niveau économique et social de la famille pour Abdul Karim Qureshi et le programme de conseil conçu par les deux étudiants. En traitement statistique, les deux étudiants ont utilisé le programme de progiciels statistiques Spss, et l'étude a atteint les résultats suivants:

- 1- Il existe des différences statistiquement significatives entre les niveaux moyens de pré et post mesure pour les membres du groupe expérimental sur les dimensions de l'échelle de pression psychologique en faveur de la pré mesure.
- 2- Il existe des différences statistiquement significatives entre les scores moyens des membres du groupe expérimental et les scores moyens des membres du groupe contrôle dans la post-mesure sur les dimensions de l'échelle de pression psychologique en faveur du groupe contrôle.

3- Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre les niveaux moyens de pré-mesure et les niveaux moyens de post-mesure pour les membres du groupe témoin sur les dimensions de l'échelle de pression psychologique

4- Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre les scores moyens des membres du groupe expérimental dans la post-mesure et la mesure successive sur les dimensions de l'échelle de pression psychologique en faveur de la post-mesure.

5- Il existe des différences statistiquement significatives entre les scores moyens des membres du groupe expérimental et les scores moyens des membres du groupe témoin sur les dimensions de l'échelle de pression psychologique dans la mesure successive en faveur du groupe témoin

Study abstract:

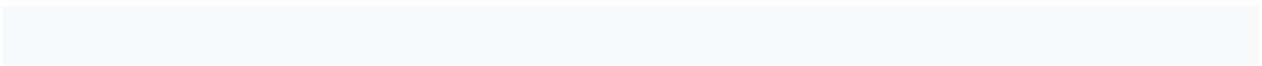
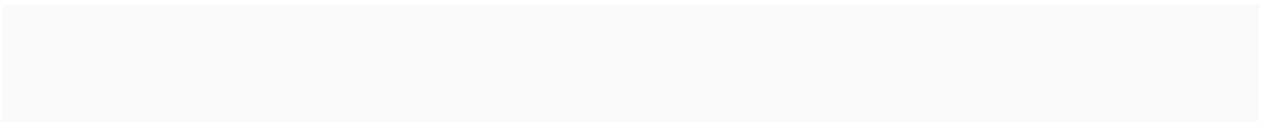
The study aims at revealing the effectiveness of a behavioral knowledge-teaching program in minimizing the psychological pressure in a sample of the fourth year's average students at the middle of the "Bozidy Al Masaoud" in Djelfa department in the school year 2019/2020. The study sample consisted of 24 pupils distributed equally into two groups (control and experimental) by applying a pre-, far-and-follow test, the two student- used the experimental method in order to test the study hypotheses. The following tools were applied: the intelligence test used by the student Fatima Toubal for the three consecutive Jon Raven matrices (normal level) for adolescents, the socio-economic level of the family form of Abdul Karim Qureshi and the two student-designed indicative program.

In statistical processing, the two student programs used SPSS and the study found the following findings:

- 1-There are statistically significant differences between the average pre- and post-trial measurements of the members of the experimental group on the psycho-pressure gauge dimensions in favor of tribal measurement.
- 2- There are statistically significant differences between the average score of the experimental group and the average score of the group, which is in the dimensional measurement of the stress scale for the control group.
- 3-There are no statistically significant differences between the mean pre-measuring scores and the average dimensional measurement of group members that control the dimensions of the stress gauge.

4- There are no statistically significant differences between the average scores of experimental group members in dimensional measurement and tractive measurement on the dimensions of the psycho-pressure gauge in favor of dimensional measurement.

5- There are statistically significant differences between the average score of the experimental group and the average score of the group that is in control of the dimensions of the stress gauge in the tractive measurement for the control group.



.

الفهارس

فهرس المحتويات

أ	كلمة شكر
ت	ملخص الدراسة :
أ	فهرس المحتويات
د	قائمة الجداول
أ	مقدمة
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
	1-1- إشكالية الدراسة

6	1-2- تساؤلات الدراسة
6	1-3- فرضيات الدراسة
6	1-4- أهمية الدراسة
7	1-5- أهداف الدراسة
7	1-6- دوافع اختيار الموضوع
7	1-7- المفاهيم الأساسية للدراسة
9	1-8- الدراسات السابقة
15	1-9- تعقيب على الدراسات السابقة
	الفصل الثاني الضغط النفسي
17	تمهيد
17	1-2- تطور مفهوم الضغط النفسي
18	2-2- تعريف الضغط النفسي وطبيعته
19	2-3- بعض المصطلحات القريبة من الضغط النفسي
21	2-4- النماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي
23	2-5- أنواع الضغط النفسي
23	2-6- العناصر المكونة للخبرة الضاغطة
24	2-7- مصادر الضغط النفسي
24	2-8- أعراض الضغط النفسي
25	2-9- مستويات الضغط النفسي
25	2-10- ديناميكية حدوث الضغط النفسي
26	2-11- قياس الضغط النفسي
26	2-12- إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي
31	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث : المراهقة
33	تمهيد
33	3-1- تعريف المراهقة
33	3-2- موقف علم النفس من المراهقة
34	3-3- الاتجاهات المفسرة للمراهقة
35	3-4- أهمية المراهقة
35	3-5- خصائص المراهقة
35	3-6- مشكلات المراهقة
37	3-7- الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس
38	3-8- أهمية الإرشاد لمرحلة المراهقة
38	خلاصة الفصل
	الفصل الرابع : الإرشاد المعرفي السلوكي
40	تمهيد

40	أولاً : الإرشاد النفسي.....
40	4-1-1- تعريف الإرشاد النفسي.....
40	4-1-2- أهداف الإرشاد النفسي.....
41	4-1-3- مناهج الإرشاد النفسي.....
42	ثانياً : الإرشاد المعرفي السلوكي.....
42	4-2-1- تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي.....
43	4-2-2- المبادئ والمسلّمات الرئيسية التي يتبناها الإرشاد المعرفي السلوكي.....
44	4-2-3- فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي.....
44	4-2-4- أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي.....
45	4-2-5- الاتجاهات الرائدة في الإرشاد المعرفي السلوكي.....
53	4-2-6- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي.....
55	خلاصة الفصل.....
	الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة
58	تمهيد.....
58	5-1- منهج الدراسة.....
58	5-2- عينة الدراسة.....
63	5-3- أدوات الدراسة.....
63	5-3-1- مقياس الضغط النفسي.....
64	5-3-2- استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة.....
64	5-3-3- اختبار المصفوفات المتتابعة والمستوى العادي لقياس الذكاء عند المراهقين لجورافن.....
66	5-3-4- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.....
86	5-4- المعالجة الإحصائية.....
86	خلاصة الفصل.....
	الفصل السادس : عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة
87	تمهيد.....
87	6-1- عرض نتائج الفرضيات.....
88	6-1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى.....
	6-1-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى. ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
	6-1-3- عرض نتائج الفرضية الثانية..... ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
88	6-1-4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.....
89	6-1-5- عرض نتائج الفرضية الثالثة.....
89	6-1-6- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.....
90	6-1-7- عرض نتائج الفرضية الرابعة.....
91	6-1-8- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.....
92	6-1-9- عرض نتائج الفرضية الخامسة.....
92	6-1-10- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة.....

94	خلاصة الفصل
136	المراجع
147	الملاحق

قائمة الجداول

جدول 1	يوضح تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي	40
جدول 2	يوضح المجتمع الأصلي لتلاميذ المتوسطة للموسم الدراسي 2020/2019	59
جدول 3	يوضح عينة الدراسة الفعلية من حيث العدد	59
جدول 4	يوضح توزيع العينة إلى مجموعتين	60
جدول 5	يمثل المعطيات الوصفية	60
جدول 6	يمثل التجانس بين أفراد العينة	Error! Bookmark not defined.
جدول 7	يمثل أبعاد مقياس الضغط النفسي	63
جدول 8	يمثل مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي	63
جدول 9	يمثل التغيرات التي أجريت على الجلسات الإرشادية	69
جدول 10	يوضح مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي والأدوات المستخدمة فيه	70
جدول 11	يمثل محتوى الجلسة الأولى (تأسيس العلاقة الإرشادية)	78
جدول 12	يمثل محتوى الجلسة الثانية (التعرف على نظرية ABC)	79
جدول 13	يمثل محتوى الجلسة الثالثة (بحض الأفكار اللاعقلانية)	79
جدول 14	يمثل محتوى الجلسة الرابعة (الاسترخاء العضلي)	80

- جدول 15 يمثل محتوى الجلسة الخامسة (الاسترخاء التخيلي) 81
- جدول 16 يمثل محتوى الجلسة السادسة (التدريب على حل المشكلات) 81
- جدول 17 يمثل محتوى الجلسة السابعة (التدريب على الفعالية الذاتية) 82
- جدول 18 يمثل محتوى الجلسة الثامنة (ادارة الوقت والاستذكار) 83
- جدول 19 يمثل محتوى الجلسة التاسعة (المراجعة والتحضير للامتحانات) 83
- جدول 20 يمثل محتوى الجلسة العاشرة (الختامية) 84
- جدول 21 يمثل محتوى الجلسة الحادية عشر (الجلسة التتبعية) 85
- جدول 22 يوضح نتائج اختبار Wilcoxon لإيجاد دلالة الفروق بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة التجريبية على أبعاد مقياس الضغط النفسي 88
- جدول 23 يوضح نتائج اختبار مان ويتني Mann-Whitney u لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغط النفسي 89
- جدول 24 يوضح نتائج اختبار ولكسون Wilcoxon لإيجاد الفروق بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي 129
- جدول 25 يوضح نتائج اختبار ولكسون Wilcoxon لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات الأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي 130
- جدول 26 يوضح نتائج اختبار مان ويتني Mann-Whitney u لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي 93

مقدمة

مقدمة

يتعرض الإنسان في كل مراحل نموه إلى مجموعة من المواقف اليومية الضاغطة التي يجابهها أحيانا ويتجنبها أحيانا أخرى وفق قدراته وإمكانياته المعرفية من ناحية ومن ناحية أخرى ما يملئه عليه الموقف المقلق فمرحلة المراهقة هي من أهم مراحل النمو التي لا تخلو من الضغوط المشبعة المصادر، المتولدة عن مجموع التغيرات النفسية والاجتماعية والتي تفرض على المراهق مجموعة من المتطلبات تجعله يواجه العديد من المصاعب والمواقف، حيث يجد نفسه مطالبا بالاستجابة والتفاعل معها قصد التحكم فيها و إذا فاقت قدرته عجز عن التوافق معها لعدم وجود آليات ومهارات وأساليب ملائمة لمجابهتها، مما ينعكس سلبا على توافقه النفسي والاجتماعي، ويكون هؤلاء المراهقون عرضة للوقوع تحت تأثير هذه الضغوط النفسية حيث ينتج عن هذه الضغوط الكثير من الأعراض مثل القلق والصراع والإحباط وهذه بدورها تؤدي إلى تأثيرات وأضرار نفسية وجسمية وآثار اجتماعية بالغة الخطورة فقد كشفت العديد من الدراسات عن أهم هذه النتائج مثل تغيير المزاج والعديد من الأمراض الجسمية والعقلية

والنفسية والتأثير السلبي على الدافعية للإنجاز والأداء البشري بصفة عامة والدراسي بشكل خاص فحالة القلق كإحدى نواتج الضغط النفسي لها تأثير ضار على سعة الذاكرة كما تؤدي ضعف الأداء الحسي الحركي.

وتتفق الكثير من الدراسات في وقتنا الحالي على أن الضغط النفسي هو السبب الأعم لأغلب المشكلات الصحية في المجتمع الحديث بنسبة 80% من مجموع المشكلات الصحية وأمراض قاتلة سواء في الوطن العربي أو الغربي مثلا السرطان والأمراض القلبية الشريانية وضغط الدم واضطرابات التنفس.

(سمير سيخاني، 2003، ص 13)

وأیضا لها تأثير بالغ الخطورة على مستوى التربية والتعليم منها الضغوط الدراسية التي تتمثل في صعوبة النتائج الدراسية وصعوبة الامتحانات والضغوط الناتجة من القواعد والعقوبات الأكاديمية وازدحام القاعات والتفاوت الحضاري والنشاطات الطلابية والفشل الدراسي مما تؤثر سلبا على التحصيل الدراسي خاصة في مرحلة المراهقة.

فالمراهقة باعتبارها مرحلة تغير فيزيولوجي وتطور نفسي واجتماعي في ظل الكينونة المستمرة قد تحتوي على العديد من الضغوط المتولدة عن التحولات الجسمية والمتطلبات النفسية والاجتماعية التي تقود سلوك الفرد وفقا لمعيار اجتماعي محدد بان تفرض عليه القدرة والإمكانية المعرفية والإستراتيجية الفعالة من أجل التوافق والتكيف.

ومن هنا نستدل بمدى أهمية الموضوع المستمدة من خطورة هذه الضغوط وضرورة مواجهتها والتخفيف من وطأتها وخدمة لهذا الأخير قامت الطالبتان ببناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي يهدف إلى التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين سنة رابعة متوسط وتنظيم خطة بحثية انتهجت فيها الخطوات التالية من أجل الإلمام نظريا وميدانيا لدراسة فصول حيث تضمن الفصل الأول مدخل الدراسة خصص لتوسيع الخلفية النظرية لمشكلة الدراسة بعرض الإشكالية وصياغة فرضياتها والتطرق إلى أهميتها وأهدافها وحدودها والتعاريف الإجرائية المتعلقة بها. أما الفصل الثاني خصص للضغط النفسي وأساليبه ومواجهته، تناولت فيه الطالبتان ؛ تطور مفهوم الضغط النفسي وتعريف الضغط النفسي وبعض المصطلحات القريبة من الضغط النفسي ونماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي أنواع الضغط النفسي والعناصر المكونة للخبرة الضاغطة ومصادره وأعراضه ومستوياته وديناميكية حدوثه وقياسه وإستراتيجية مواجهته وتصنيفات مواجهة الضغط النفسي واهم الأساليب.

أما الفصل الثالث فقد تطرقت الطالبتان إلى المراهقة ؛ بداية بتعريف المراهقة والاتجاهات المفسرة لها وأهميتها وخصائصها ومشكلاتها والضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس وأهمية الإرشاد في مرحلة المراهقة ثم الخلاصة.

أما الفصل الرابع فقد تم تناول البرنامج الإرشادي، تطرقت فيه الطالبتان إلى تعريف البرنامج الإرشادي وأهدافه ومناهجه والمسلمات الرئيسية للإرشاد النفسي المعرفي السلوكي وفاعلية الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي والنظرية المعرفية السلوكية وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي وفنيات الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي والبرنامج الإرشادي وتعريفه وأهدافه والأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي وخدمات البرامج الإرشادية وخطوات البرامج الإرشادية والخلاصة.

أما الفصل الخامس تم تناول منهجية الدراسة الميدانية حيث تطرقتنا فيها إلى الدراسة الاستطلاعية والهدف منها ومكان إجرائها ومدتها والأدوات المستعملة فيها وخصائصها

مقدمة

السيكومترية، ثم تم التطرق إلى الدراسة الأساسية ومنهجها ومكان إجرائها ومدتها وعينتها ومواصفاتها والأدوات المستعملة فيها والإجراءات المتبعة في تطبيقها والأساليب الإحصائية المتبعة فيها.

وخصص الفصل السادس لعرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة مع تفسير النتائج على ضوء الدراسات السابقة واختتمت الدراسة بالخاتمة.

وفي الأخير عرض مختلف المراجع والملاحق التي اعتمدت في إنجاز هذه الدراسة.

الفصل الأول:
الإطار العام للدراسة

تمهيد

1. إشكالية الدراسة
 2. تساؤلات الدراسة
 3. فرضيات الدراسة
 4. أهمية الدراسة
 5. أهداف الدراسة
 6. دوافع اختيار الموضوع
 7. المفاهيم الأساسية للدراسة
- خلاصة الفصل

1-1- إشكالية الدراسة:

يشهد عالمنا اليوم ثورة علمية وتكنولوجية متسارعة تعكس أثرها على العديد من الجوانب الحياتية، فعصرنا الحالي يتسم بالضغوطات النفسية لكثرة المصادر الضاغطة فقد أشارت إحصائيات حديثة أن 80% من أمراض العصر والكآبة سببها الضغط النفسي مثل النوبات القلبية والقرح المعدية وضغط الدم، الاكتئاب، الانتحار، فقد لقي أكثر من 800 ألف شخص حتفه وتعاطي المخدرات والكحول على نحو ضار أدى إلى وفاة مليوني ونصف المليون شخص، ونسبة كبيرة منهم كانت من الشباب والمراهقين، ويعاني أكثر من 300 مليون شخص من جميع الأعمار من الاكتئاب وكل هذا كانت بدايته من الضغط النفسي.

(ميثاق الصحة النفسية الأمم المتحدة)

وقد عرف الضغط النفسي بأنه رد فعل في حالة الطوارئ بسبب ارتباطه بانفعال المواجهة وقد كشفت الأبحاث عن وجود ميكانيزم في جسم الإنسان يساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه بانتهاء المواقف المسببة لهذه التغيرات ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل هذا التوازن.

(علي عسكر، 1998، ص28).

ويوضح ليفين وسكوتش (scotch & levin) أن الضغط النفسي حالة من الاضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية للفرد التي تتضمن مواقف يدرك فيها بان هناك فرقا بين ما يطلب منه ومن قدرته على الاستجابة لها.

(هارون الرشيد، 1999، ص 20)

كما أشارت العديد من الدراسات منها دراسة اورفاشيل وآخرون (Orvachel et al) أن نسبة 64.5% من المراهقين الذين شخصوا باعتبارهم يعانون من التوتر طوروا فيما بعد أعراض اكتئابية وتزداد هذه المشكلة في الوطن العربي لان الخدمات النفسية مازالت تقدم فيه على استحياء وقد تكون طوعية وغير مدعومة مما اوجد قناعة لدى الكثير من أن الخدمات النفسية هي نوع من الشرف وأنها لا تشكل حاجة أساسية لدى المواطن العربي.

(إبراهيم، 1994، ص 40)

بناء على ما سبق تعاني فئة المراهقين من مرحلة عمرية حساسة وحرحة وصفها الباحثون بأنها مرحلة الضغوط النفسية وتلاميذ السنة الرابعة متوسط يمكن أن يواجهوا الكثير من الضغوط النفسية الناجمة من الخوف والارتباك من امتحان شهادة التعليم المتوسط وأيضا صعوبة البرامج الدراسية وهذا بالإضافة إلى العديد من الظروف الاقتصادية والاجتماعية الضاغطة مما يؤدي إلى صعوبة التكيف ينجم عنه مشاكل عديدة مثل الانحراف والتسرب المدرسي وال فشل الدراسي كل هذه المشاكل وانطلاقا من اهتمام الطالبان بالمشاكل النفسية والتربوية الملحة دعت إلى ضرورة تقديم برنامج إرشادي معرفي سلوكي قصد مساعدة هذه الفئة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، يهدف إلى تدريبهم على مواجهة الضغط النفسي وهناك عدة دراسات أكدت على فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في مواجهة عديد المشكلات النفسية منها دراسة طوبال فطيمة (2017) التي استخدمت العلاج السلوكي المعرفي في خفض أعراض الضغوط النفسية لدى فئة المراهقين بالثانوية ودراسة بن صالح هداية (2016) التي استخدمت برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس وبالنظر لما سبق استغللت الطالبتان الإرشاد المعرفي السلوكي الذي يقوم على أسس علمية ويعتمد على الفنيات الإرشادية للتخفيف من الضغط النفسي وفق منهج شبه تجريبي مصمم لمجموعتين تجريبية وضابطة وقياس قبلي وبعدي وتتبعي بعد شهرين.

ورغم أن هذه الدراسات السابقة عززت قناعتنا العلمية بأهمية هذه الدراسة التي مست الشريحة الأكثر إحساسا بالضغوط الناجمة على تلك الصعوبات وخاصة في مرحلة المراهقة لأنها مرحلة حرجة إلا أن الدراسة الحالية تركز على أن المنحى المعرفي السلوكي المرتكز على مواجهة المشكلات النفسية وعليه فالدراسة الحالية جاءت من أجل تدريب فئة من المراهقين تلاميذ المرحلة المتوسطة على مواجهة ضغوطهم النفسية وليس فقط التخفيف من وطأة هذه الضغوط عليهم.

1-2- تساؤلات الدراسة :

من خلال ما سبق تقترح الطالبتان الأسئلة التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الضغط النفسي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغط النفسي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي في القياس التتبعي ؟

1-3- فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الضغط النفسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغط النفسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي.

1-4- أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية دراستنا بكونها تسعى إلى الكشف عن مستويات ومصادر الضغط النفسي الذي يتعرض له المراهق في المدرسة والتي تؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي والأكاديمي وقد تم التركيز على فئة المراهقين باعتبارهم فئة معرضة للضغط النفسي وذلك لتزامنها مع امتحان

شهادة التعليم المتوسط ونظرا لقلّة التكفل النفسي لدى التلاميذ المراهقين الذين يعانون من الضغط النفسي تحاول الطالبتان لفت انتباه الهيئات المعنية بضرورة تكليف أخصائيين نفسانيين للاهتمام بهذه الشريحة المهمة في المدرسة وتوجيه هذه المؤسسات الاجتماعية إلى ضرورة التكفل النفسي بهذه الفئة من خلال إعطائهم الصورة الصحيحة لهذه المرحلة والطرق المناسبة للتعامل مع هؤلاء التلاميذ الذين يعانون من الضغط النفسي ونظرا لقلّة الدراسات والبرامج الإرشادية التي تهتم بالضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في ولاية الجلفة (في حدود اطلاع الطالبتان) وانطلاقا من اهتمام الطالبتان بالمشاكل النفسية والتربوية الملحة التي يعاني منها هؤلاء التلاميذ والتي تم الاطلاع على بعضها من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولية للطالبتين.

اهتمت الطالبتان بإعداد هذا البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الذي ينطوي على أفكار وطرائق ومضامين يتوقع أن تسهم في مساعدة هؤلاء التلاميذ في التخفيف من وطأة الضغط النفسي وذلك من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي الذي يأخذ بعين الاعتبار كل الجوانب النفسية والدراسية والفسيولوجية والعلائقية للمراهق المتمدرس.

فهذه الدراسة تعد خطوة هامة للدراسات اللاحقة لما تتوقع الطالبتان (في حدود اطلاعهما) أن تقدمه من أسس نظرية وتجريبية للتخفيف من الضغط النفسي وكيفية إعداد البرامج الإرشادية المرتبطة به.

1-5- أهداف الدراسة :

1. التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغط النفسي.
2. دراسة الضغط النفسي ومستوياته ومصادره لدى أفراد العينة.
3. التعرف على الفروق بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الضغط النفسي.
4. التعرف على الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة للقياس البعدي على أبعاد مقياس الضغط النفسي.
5. التعرف على الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية للقياس البعدي والقياس التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي.
6. التعرف على الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط أفراد المجموعة الضابطة للقياس التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي.

1-6- دوافع اختيار الموضوع:

1. الآثار الخطيرة الناجمة عن الضغط النفسي والتي تنعكس سلبا على التلميذ خاصة وعلى المجتمع عامة.
2. اهتمام الطالبتان بالمشكلات النفسية والتربوية والرغبة بمساعدتهم.
3. نقص التكفل النفسي للتلاميذ الذين يعانون من الضغط النفسي الذي يؤثر على نتائجهم الدراسية وعلى توافقهم النفسي والاجتماعي.
4. تزامن مرحلة التعليم المتوسط بمرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة حرجة وحساسة نظرا لإمكانية تعرض التلاميذ للعديد من المشاكل النفسية والسلوكية التي تؤدي إلى الانحراف والتسرب وغيرها من النتائج الوخيمة.

1-7- المفاهيم الأساسية للدراسة:

1-7-1-الضغط النفسي :

❖ **اصطلاحاً:** استجابة الجسم غير النوعية لأي مطالب دفاعية الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأي حدث يتعرض له ويعبر عن مشاعر الخوف أو التهديد كإجراء عملية جراحية.

(السعيد محفوط، 2012، ص 63)

❖ **إجرائياً:** يقصد بالضغط النفسي في الدراسة الحالية الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس الضغط النفسي بأبعاده النفسية والفيزيولوجية والعلائقية والأكاديمية التي تجعل الفرد يشعر بحالة من الضيق وعدم الارتياح.

1-7-2-المراهق:

❖ **لغة :** ترجع لفظة المراهقة إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام ورهقت الشيء رهق قربت منه والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.

❖ **اصطلاحاً :** هي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي لكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 9 سنوات أما الأصل اللاتيني للكلمة فيرجع إلى كلمة adolexe تعني النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمراهقة تعد امتداداً لمرحلة الطفولة وإذا كان هذا لا يمنع من اجتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة. (احمد مختار، 2008، ص 75)

❖ **إجرائياً :** المراهقين هي الفئة التي تمثل عينة الدراسة الحالية تتكون من تلاميذ المرحلة المتوسطة التي تعاني من ضغط نفسي مرتفع وهي عينة متجانسة من حيث العمر الزمني ومستوى الضغط النفسي والذكاء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي .

1-7-3-استراتيجيات مواجهة الضغط :

❖ **اصطلاحاً :** يعرفها لازاروس فولكمان على أنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز إمكانياته.

(عبد العظيم حسن، 2006، ص 78)

❖ **إجرائياً :** هي مجموع استجابات المراهقين على مقياس الضغط النفسي بعد تعرضهم لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الضغط النفسي .

1-7-4-الفاعلية :

❖ **لغة :** الأصل اللغوي للفاعلية هو الفعل (فعل) الذي مشتقته (فاعل) والفاعلية مصدر صناعي اختاره مجمع اللغة العربية بالقاهرة للدلالة على وصف الفعل بالنشاط والإيقان.

(صالح العلي، 1990، ص 122)

❖ **اصطلاحاً:** تقابل كلمة " فاعلية " العربية كلمة efficacy في المعاجم العربية تحدد عندهم بكونها وصفا لكل شيء فعال وجاء في كتاب التحليلي لأوروبا هي ذلك الشعور القوي في الإنسان الذي تصدر عنه.

(ساعد العنزي، 2009، ص 24)

❖ **إجراءيا :** الفرق الدال إحصائيا بين متوسط درجات أفراد مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس الضغط النفسي لصالح العينة التجريبية.

1-7-5- البرنامج الإرشادي :

❖ **اصطلاحا :** برنامج مصاغ وفق نظريات الإرشاد النفسي لمساعدة وتبصير الأفراد في فهم مشكلاتهم والتي تؤدي إلى سوء التوافق كما يعمل البرنامج على تبصير الأفراد في حل مشكلاتهم بما يحقق سعادة الفرد والآخرين بحيث يصل الفرد إلى مستوى من التوافق والرضا والصحة النفسية.

(الصميلي حسن، 1429، ص10)

❖ **إجراءيا :** مجموعة من الجلسات الإرشادية الجماعية تهدف إلى التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ العينة التجريبية وذلك بالاعتماد على فنيات معرفية سلوكية مثل التخيل والمحاضرة و المناقشة وغيرها. يعتمد في إطاره النظري على المنحى المعرفي السلوكي الذي يندرج ضمنه كل من دراسات (بيك، أليس، باندورا، ميكنبوم)

1-8- الدراسات السابقة :

1-8-1- دراسة نبيلة احمد أبو حبيب (2010) :

بعنوان "الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي وإلى مدى اختلاف كل من الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها.

وكان منهج الدراسة : المنهج الوصفي التحليلي

و عينة الدراسة : عينة عشوائية عنقودية تمثلت في 632 طالب وطالبة.

و استخدم في الدراسة مقياسين : مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

وتمت معالجة النتائج إحصائيا بالاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون واختبار ت-Test وتحليل التباين الأحادي واختبار شيفيه.

وبينت النتائج وجود ضغوط دراسية وأسرية واجتماعية واقتصادية وانفعالية وسياسية لدى أفراد العينة تؤدي بهم لاستخدام أساليب المواجهة السلبية (الشرود العقلي، الانفعال والإنكار والسخرية والانسحاب السلوكي وطلب الدعم العاطفي والدعم الاجتماعي) وبعض أبعاد أساليب المواجهة الايجابية (إعادة تقييم ايجابي، التعامل الفعال والتقبل والتكيف الروحاني)، كما بينت النتائج مرتفعي الوضع الاقتصادي يستخدمون استراتيجيات إعادة التقييم الايجابي وتخفف لديهم الضغوط النفسية.

1-8-2- دراسة جدو عبد الحفيظ (2014) :

موضوعها "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم".

كان الهدف من هذه الدراسة : التعرف على أهم أساليب المواجهة المستخدمة لدى حالات الدراسة من المراهقين ذوي الصعوبات ، وبحث مدى ميل المراهقين ذوي صعوبات التعلم لاستخدام إستراتيجية الاستسلام ولوم الذات كنوع من الابتعاد عن المواقف الضاغطة ومعرفة إن كانت حالات الدراسة تلجأ إلى استراتيجيات الانعزال وأحلام اليقظة والتنفيس الانفعالي في مواجهتها للضغوط النفسية.

حيث استخدم المنهج العيادي .

أما العينة فكانت قصدية تم إجراؤها على عينة من المراهقين ذوي صعوبات التعلم وكان عددهم 4 حالات (3 إناث - 1 ذكر).

وتمثلت أدوات الدراسة في دراسة حالة والمقابلة نصف موجهة وتحليل محتوى المقابلات بالإضافة إلى مقياس مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الهلالي 2009. وخلصت نتائج الدراسة إلى: - يستخدم المراهقون ذوو صعوبات التعلم استراتيجيات موجهة سلبية أمام الضغوط النفسية.

● يستخدم المراهقون ذوو صعوبات التعلم استراتيجيات الاستسلام ولوم الذات أمام الضغوط النفسية.

● يستخدم المراهقون ذوو صعوبات التعلم استراتيجيات الانعزال وأحلام اليقظة أمام الضغوط النفسية.

● يستخدم المراهقون ذوو صعوبات التعلم استراتيجيات التنفيس الانفعالي والدعابة أمام الضغوط النفسية.

1-8-3- دراسة والي وداد (2015) :

موضوعها: " استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث دراسة ميدانية بمراكز إعادة التربية لولاية وهران، سيدي بلعباس، معسكر. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداما لدى المراهقين الجانحين والمنعكسة في مجموع السلوكيات وردود الأفعال المتنبئة في مختلف المواقف الحياتية الضاغطة التي يتعرضون لها يوميا. حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي الاستدلالي والمنهج العيادي. وكانت عينة الدراسة قصدية تمثلت في 133 جانح (86 ذكر- 47 أنثى).

أما أدوات الدراسة فكانت استمارة جمع المعلومات الخاصة بالمراهقين الجانحين وتطبيق اختبار الكوبينغ. وتمت معالجة النتائج إحصائيا بالاستعانة بالفروق-ت، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين الأحادي، ألفا كرونباخ، معامل الارتباط بيرسون. وخلصت النتائج إلى أن أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداما لدى المراهقين الجانحين (ذكور وإناث) هي إستراتيجية الانفعال تليها إستراتيجية التجنب كثاني أسلوب في التكيف مع المواقف.

1-8-4- دراسة بن صالح هداية (2016) :

بعنوان : "فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس".

وهدفتم هذه الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس.

حيث اتبع المنهج التجريبي.

أما عينة الدراسة فكانت 22 تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية تراوحت أعمارهم ما بين 15-17 سنة تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

وتم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي لدى المراهق ومقياس التوافق المدرسي وبرنامج علاجي من إعداد الباحثة.

وتمت معالجة النتائج إحصائيا باستخدام اختبار -ت- لدراسة الفروق ومعامل ألفا كرونباخ ومعامل الارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعادلة سبيرمان-براون.

وأظهرت النتائج :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج العلاجي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغط النفسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج العلاجي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق المدرسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج العلاجي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على التحصيل الدراسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي على مقياس الضغط النفسي.

1-8-5- دراسة طوبال فطيمة (2017) :

موضوعها: "فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية".

حيث هدفت الدراسة إلى تحديد الأفكار اللاعقلانية عند أفراد عينة الدراسة وتدريبهم على استبدالها بأخرى أكثر عقلانية وإعطائهم دور في تنفيذ البرنامج من خلال القيام بالواجبات والتدريب على المهارات السلوكية المعرفية الأخرى المعتمدة في البرنامج لمواجهة الضغوط وتبع المنهج التجريبي.

أما العينة فكانت 24 تلميذة.

وأدوات الدراسة كانت مقياس الضغط النفسي الموجه للمراهقين من إعداد الباحثة واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي ومقابلة شخصية.

وتمت معالجة النتائج إحصائياً بالاستعانة بالمتوسط الحسابي، اختبارات-، التباين، معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، اختبار مان ويتني واختبار ولكيسون. وكانت نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تنفيذ البرنامج الإرشادي على مقياس الضغط النفسي لصالح القياس البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس الضغط النفسي

1-8-6- دراسة صليحة ساعي وفاطمة فكايري (2018)

بعنوان: "فعالية برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا".

وهدفت هذه الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي جماعي مقترح في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا. وكان المنهج المتبع المنهج التجريبي والوصفي والمنهج الوصفي التحليلي. وكانت عينة الدراسة عينة قصدية (14 تلميذ). وتضمنت إجراءات الدراسة مقياس الضغوط النفسية وبرنامج إرشادي جماعي. أما الأساليب الإحصائية فكانت بالاستعانة بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، اختبار-ت- T-test معامل ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، اختبار لقياس قوة الأثر واختبار ويلكوكسون. وبينت النتائج :

- يوجد مستوى للضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الإرشادية وبالتالي بينت نجاح البرنامج الإرشادي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.

1-8-7- دراسة بومجان نادية (2016) :

عنوانها: "بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة -دراسة تجريبية -". يسعى البحث إلى تحقيق هدف رئيس هو: إعداد برنامج إرشادي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة، يستند إلى فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي ومنهج التدريب التحصيلي ضد الضغط لماكنبوم، والكشف عن فاعليته ومدى استمرارية أثر البرنامج انتهاء جلساته وأثناء فترة المتابعة، من خلال تطبيقه على عينة من الأساتذات الجامعيات المتزوجات العاملات بجامعة محمد خيضر - بسكرة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين المتكافئتين باختبار قبلي وبعدي، ولمعرفة اثر المتغير التجريبي لهذه الدراسة (برنامج إرشادي معرفي سلوكي)، قامت الباحثة بضبط جميع المتغيرات الخارجية التي لا تريد دراسة أثرها غير المتغير المستقل وذلك بالمزاوجة بين الأفراد على المتغيرات المراد ضبطها وهي (السن، الخبرة المهنية، الدرجة العلمية، عدد الأبناء)، وتعيينهم بشكل عشوائي احدهما إلى مجموعة ضابطة والآخر إلى مجموعة تجريبية.

كما تم إجراء القياس القبلي لمقاييس الدراسة "مصادر الضغط النفسي" و "استجابة الضغط النفسي"، تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، وتم القياس البعدي عند الانتهاء من تطبيق البرنامج، والقياس التتبعي بعد مرور شهر للوقوف على استمرار اثر البرنامج الإرشادي.

أما مجتمع الدراسة فتكون المجتمع الأصلي لعينة الدراسة من جميع الأساتذات الجامعيات المتزوجات العاملات في جامعة محمد خيضر - بسكرة للسنة الدراسية (2012/2013) والبالغ عددهن 348 أستاذة، أما المجتمع المتاح للدراسة فقد تكون من 108 أستاذة جامعية متزوجة. وتكونت عينة الدراسة من (74) أستاذة جامعية متزوجة، تم اختيارهن بطريقة قصدية لغرض الدراسة، أما عينة التجربة فقد تكونت من جميع الأساتذات الحاصلات على درجات مرتفعة في كل من مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس استجابة الضغط النفسي، وكان عددهن (13)

أستاذة، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تتكون من (5) أستاذات، والأخرى ضابطة تتكون من (6) أستاذات، بعد انسحاب أستاذتين من المجموعة التجريبية. واستخدمت الباحثة الأدوات التالية في البحث :

- 1- مقياس مصادر الضغط النفسي، إعداد الباحثة.
- 2- مقياس استجابة الضغط النفسي، إعداد الباحثة.
- 3- البرنامج الإرشادي، إعداد الباحثة.

وقد جرى التحقيق من صلاحية المقاييس المستخدمة قبل التطبيق النهائي لها من حيث صدقها وثباتها، كما أجريت الدراسة الاستطلاعية للبرنامج وكذلك التعديلات الضرورية على الصورة الأولية منه، وإعداده لمرحلة تنفيذ التجربة. وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى :

1- تعاني الأستاذة الجامعية المتزوجة ضغطا نفسيا متوسطا وفقا لمقياس مصادر الضغط النفسي، وقد احتلت المصادر المتعلقة بالدرجة العلمية، الأبناء، والمصادر العائلية والاجتماعية أعلى المراتب، تليها المصادر المتعلقة بالطلبة والمصادر الاقتصادية، وفي المراتب المتدنية كل من المصادر المتعلقة بالزملاء وبالإدارة والمسؤولين، وفي المرتبة الأخيرة المصادر المتعلقة بالزوج.

2- تعاني الأستاذة الجامعية المتزوجة ضغطا نفسيا متوسطا وفقا لمقياس استجابة الضغط النفسي، وقد جاءت الاستجابات بالترتيب التالي : الاستجابة الفسيولوجية، الاستجابة المعرفية، الاستجابة الانفعالية، وفي الأخير الاستجابة السلوكية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس مصادر الضغط النفسي في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية التالية : (الطلبة، الأبناء، العوامل العائلية والاجتماعية، والعوامل الاقتصادية) بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين (القبلي والبعدي) على الأبعاد الفرعية التالية : (الإدارة والمسؤولين، الترقية في الدرجة العلمية، العلاقة بالزملاء، والزوج).

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة وعلى مقياس مصادر الضغط النفسي وأبعاده الفرعية المكونة له.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، على القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط النفسي وفي الأبعاد الفرعية التالية : (الإدارة والمسؤولين، المصادر العائلية والاجتماعية، الأبناء، الزوج). بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي على الأبعاد الفرعية التالية : (الترقية في الدرجة العلمية، الزملاء، الطلبة، والمصادر الاقتصادية).

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين

(القبلي والبعدي) على مقياس استجابة الضغط النفسي في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية التالية : (الاستجابة السلوكية، الاستجابة المعرفية، الاستجابة الانفعالية). بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين (القبلي والبعدي) على مقياس استجابة الضغط النفسي في بعد الاستجابة الفسيولوجية.

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين (القبلي والبعدي) لدى أفراد المجموعة الضابطة على مقياس استجابة الضغط النفسي وفي الأبعاد التالية : (السلوكية، المعرفية، الفسيولوجية) بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي

والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في الدرجة الكلية للمقياس وفي بعد الاستجابة الانفعالية.

8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الدرجة الكلية للمقياس وفي الأبعاد الفرعية التالية : الاستجابة (السلوكية، الانفعالية الفيسيولوجية) بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لمقياس استجابة الضغط النفسي في بعد الاستجابة المعرفية.

9- يؤثر البرنامج الإرشادي المقترح على الأساتذة الجامعية المتزوجة وذلك بتخفيف مستوى الضغط النفسي لديها.

10- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) على مقياس مصادر الضغط النفسي عدا الفرق الدال في البعد المرتبط بالزملاء.

11- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) على مقياس استجابة الضغط النفسي عدا الفرق الدال في بعد الاستجابة السلوكية.

12- يستمر تأثير البرنامج الإرشادي في تخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة.

1-8-8- دراسة أسماء خويلد (2013):

بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين دافعية الإنجاز والمعدل الدراسي لدى عينة من المتأخرين دراسيا دراسة تجريبية لدى عينة من تلاميذ الأولى ثانوي بالجلفة. هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي لألبرت إيس في تحسين التفكير العقلاني ودافعية الإنجاز والمعدل الدراسي.

وكان المنهج المتبع هو المنهج التجريبي

والعينة تلاميذ السنة الأولى ثانوي وعددها قدر ب15 تلميذا وتلميذة

واعتمدت في جمع البيانات على :

*مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المتأخرين دراسيا إعداد الطالبة

*إختبار الدافعية للإنجاز الذي ألفه هيرمانز وعدله وكيفه على البيئة العربية فاروق عبد الفتاح

موسى ،

واستخدمت في المعالجة الإحصائية ب:

إختبار 'ت' لدلالة الفروق بين المتوسطات.

وكانت النتائج كالآتي :

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مقاييس دافعية الإنجاز والأفكار اللاعقلانية للعينة الضابطة.

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مقاييس دافعية الإنجاز والأفكار اللاعقلانية للعينة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي.

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ العينة التجريبية ومتوسط درجات تلاميذ العينة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى

للبرنامج الإرشادي

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ العينة التجريبية ومتوسط درجات

تلاميذ العينة الضابطة في مقياس دافعية الإنجاز تعزى للبرنامج الإرشادي

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المعدلات الدراسية لتلاميذ العينة التجريبية ومتوسط المعدلات الدراسية لتلاميذ العينة الضابطة.

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ العينة التجريبية و متوسط درجات تلاميذ العينة الضابطة في مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد مضي ثلاث أشهر من تطبيق البرنامج الإرشادي.

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ العينة الضابطة في مقياس دافعية الانجاز بعد مضي ثلاث أشهر من تطبيق البرنامج الإرشادي.

1-9- تعقيب على الدراسات السابقة :

1- من حيث الأهداف : هدفت معظم الدراسات إلى التعرف على أساليب واستراتيجيات الضغط النفسي لكننا نهدف إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيف من الضغط النفسي.

2- من حيث المنهج : استخدمت الدراسات المنهج الوصفي، المنهج العيادي، والمنهج الوصفي التحليلي وسوف نستخدم في الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي لأنه يتناسب مع طبيعة الدراسة وأهدافها المتمثلة في التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغط النفسي.

3- من حيث العينة : طبقت الدراسات على عينة عشوائية وعينة طبقية عشوائية من المراهقين، لكن عينة الدراسة الحالية عينة تجريبية تمثلت في مراهقين من تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

4- من حيث الأدوات : استخدمت الدراسات مقاييس مواجهة الضغوط واختبار اوبينغ واستمارة جمع المعلومات الخاصة بالمراهقين الجانحين ومقياس التوافق ومقياس استجابة الضغط النفسي لكننا نستخدم مقياس الضغط النفسي الموجه للمراهقين واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي واختبار الذكاء وتطبيق برنامج معرفي سلوكي في التخفيف من الضغط النفسي للمراهقين.

5- من حيث الأساليب الإحصائية : عالجت الدراسات باختبار ت- والمتوسط الحسابي

ومعامل الارتباط بيرسون وألفا كرونباخ وتحليل التباين الأحادي واختبار شيفيه واختبار 2 واختبار لاكتا بينما سنعالج دراستنا بالمتوسط الحسابي و التباين واختبار ت- واختبار مان ويتني واختبار ولكيسون واختبار أنوفا.

الفصل الثاني الضغط النفسي

تمهيد

1. تطور مفهوم الضغط النفسي
 2. تعريف الضغط النفسي
 3. بعض المصطلحات القريبة من الضغط النفسي
 4. النماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي
 5. أنواع الضغط النفسي
 6. العناصر المكونة للخبرة للضاغطة
 7. مصادر الضغط النفسي
 8. أعراض الضغط النفسي
 9. مستويات الضغط النفسي
 10. ديناميكية حدوث الضغط النفسي
 11. قياس الضغط النفسي
 12. إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي
- خلاصة الفصل

تمهيد :

كانت الضغوط النفسية ولا تزال إحدى الموضوعات المهمة التي تشغل بال الكثير من المتخصصين في فروعها العلمية المختلفة و كان علماء النفس على رأس قائمة المهتمين بهذا الموضوع، فلا يكاد يوجد إنسان لا يعاني من الضغوط بأشكال مختلفة وبصورة تكاد تكون يومية.

2-1- تطور مفهوم الضغط النفسي :

شهد مفهوم الضغط النفسي تطوراً زمنياً واضحاً فكلمة "stress" هي أصل لاتيني "stingere" التي عني بها على الضيق، الشدة، ضغط، ويعود أصل الكلمة إلى العلوم الفيزيائية حيث وصف "هوكس" الظاهرة الطبيعية التي تتمثل في أن لكل آلة أو جهاز درجة معينة من التحمل، وان زيادة التعب فوق درجة التحمل تؤدي إلى أضرار

(غانم، 2009، ص46)

هذا وقد أشار إلى أن استخدام كلمة "stress" في اللغة الفرنسية يرجع إلى ما قبل القرن 20 في حين استخدمت قبل ذلك في اللغة الانجليزية والتي يرجع تداولها خلال القرن السابع عشر

(ستوراه، 1997، ص8)

حيث استخدمت للإشارة إلى المعاناة، المحن المصائب الإجهاد واستخدمت كترادف للمصطلح الانجليزي "strain" والذي يوضح شدة التوتر حول أمر معين حسب ما ذكره مانيقيت

(maniguet , 2009,p 26)

أما ما يقابل الكلمة في اللغة العربية فهناك عدة كلمات للدلالة عليها، نذكر من بينها وطأة، إجهاد، ضغط فخلال القرن التاسع عشر صرح كوستافسون

(Gustafsson,2008,p15)

إلى استخدام مصطلح "milieu intérieur" من طرف العالم الفيسيولوجي كلود برنارد Claude Bernard للدلالة على البيئة الحيوية الضرورية للكائنات الحية، والذي وضحه من خلال قوله في : " أن التغيرات الخارجية من البيئة يمكنها أن تعطل الكائن العضوي (أي الجهاز العضوي) ، ولكي يحافظ على نفسه يجب عليه أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات، وانه من المهم أن يحافظ الكائن العضوي على الاتزان في البيئة الداخلية

(بن زروال، 2008، ص31)

فما يريد أن يوضحه كلود برنارد Claude Bernard من خلال قوله التالي أن عدم قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الداخلي يؤثر بشكل سلبي على الجهاز العضوي، وان تكيف الفرد مع البيئة الخارجية أمر ضروري للمحافظة على سلامته.

أما فيما يتعلق بأول من استخدم عبارة الضغط فقد صرح أن والتر كانون "Walter Cannon" من بين الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط والتي عبر عنها ردود أفعال في حالة الطوارئ emergency response أو رد الفعل العسكري militaristic response لارتباطه بانفعال القتال أو المواجهة، حيث كشفت دراسته على وجود ميكانيزمات أولية في الجسم يمكن لها أن تحدث حالة من التوازن الحيوي أي القدرة على المواجهة السلمية للتغيرات التي تواجهه، فالكائن الحي يدرك حدوث خطر يهدده في البيئة والاستجابة تكون إما الدفاع أو الهروب.

(عسكر، 2009، ص34-35)

كما يعود الفضل لتوسع الدراسات الخاصة بموضوع الضغط النفسي حسب للعالم الفيسيولوجي هانز سيلاي Hans Selye الذي ساهم في وضع الكثير من الأسس العلمية لموضوع الضغط النفسي، فقد اعتبر من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع

الضغط النفسي، لدرجة انه لقب بـ "أب الضغط"، إذ اعتمد هذا الأخير في شرحه لمصطلح الضغط النفسي حسب مانيقيت على توضيح التأثيرات المكروه وخاصة ما يسميه بالأعراض العامة للتكيف، إذ اعتبرها المحرك الأساسي الجيني.

(عبد الستار، 1998، ص107)

ويضيف في هذا الصدد إلى مساهمة هانز سيلبي Hans Selye بتطوير مفهوم الضغط النفسي من " حالة تعرف بمجموعة أعراض متنادرة خاصة تنطبق على جميع التغيرات العامة المستقرة في نظام حيوي إلى آخر تعريف قدمه والمتمثل في رد فعل لا نوعي لجسم ما على أي تأثير بيئي".

(ستوراه، 1997، ص10)

أما بعد وفاة "هانز سيلبي" يشير مانيقيت إلى اهتمام الباحثين على التركيز على الجانب الايجابي للضغوط النفسية الأمر الذي لا يتطرق أو النظر إليه من قبل.

(Maniguet ,2009,p26)

2-2- تعريف الضغط النفسي وطبيعته :

تعددت وجهات نظر العلماء، والباحثين حول تعريف الضغوط كغيره من المفاهيم حيث اعتبره بعضهم مثيرا بينما تناوله بعضهم الآخر كاستجابة، ونظر إليه فريق ثالث باعتباره عملية تفاعل بين الشخص والبيئة.

(حسين وحسين، 2006، ص51-52)

2-2-1- تعريف الضغوط وفق النموذج البيئي :

• تعريف ميكانيك (1978) :

يشير مصطلح الضغوط إلى ردود فعل الفرد الداخلية التي تحدث بسبب تفاعل الفرد مع الظروف البيئية المحيطة به، وتسبب له ضيقا، وتوترا، وتعرف بالمواقف الضاغطة.

(Mechanic ,1978, p –p 4-5)

• تعريف موراي (1978) :

الضغوط في ابط معانيها تمثل صفة، أو خاصية لموضوع بيئي، أو لشخص تيسر، أو تعيق جهود الفرد للوصول لهدف معين.

(هول، ليندزي، 1978، ص238)

• تعريف ميلسم (1985) :

الضغوط النفسية هي مؤثر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليها من مجموعة السلوكيات التي يأتي بها الفرد نتيجة إدراكه للمهددات البيئية

(Millsum, 1985,p19)

• تعريف دسوقي (1996) :

الضغوط النفسية هي مجموعة التراكمات النفسية والبيئية، والوراثية والمواقف الشخصية للازمات والتوترات والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل إنها قد تبقى وقتا طويلا إذا ما استمرت الظروف المقيدة لها، وتترك أثارا نفسية سيئة على الفرد.

(دسوقي، 1996، ص46)

2-2-2- تعريف الضغوط وفق النموذج الفيسيولوجي

• تعريف سيلبي (Selye,1981) :

الضغط النفسي هو حالة عدم التوازن داخل الكائن الحي والتي يثيرها التباين الواقعي، أو المدرك ما بين مطالب البيئية، وطاقة الكائن الحي في التغلب على هذه المطالب وتظهر من خلال استجابات فيسيولوجية ووجدانية وسلوكية متعددة.

(selye ,1981 ,p142)

• **تعريف استيرت و سيثرونند(1997) :**

الضغوط هي الانفعالات النفسية الشديدة الذي يقع على الفرد، ويؤثر عليه نفسيا وجسميا إلى أن يمتد تأثيره إلى حدوث المرض العقلي

(Stuart,Sutheriond ,1997 ,p352)

2-2-3- تعريف الضغوط وفق النموذج النفسي :

• **تعريف لازاروس(1966) :**

الضغوط هي ظاهرة إنسانية وحيوانية تنتج عن خبرة حادة أو موقف مؤلم لهما تأثير سلبي على السلوك كما أن لهما أهمية بالغة في نمط تكيف (الكائن)، والضغط كعملية تتضمن التفاعلات بين الفرد والبيئة وهذه العملية تحتوي على المثيرات أو مصادر الضغوط وهذا بدوره يصاحبه تغيرات داخلية للفرد كاستجابات لتلك المثيرات.

(عبد الجواد، 1994 ،ص10)

• **تعريف بنجامين (1987) :**

الضغوط هي حالات من العواطف الممتدة سواء أكانت سارة أو حزينة فهي تسبب الضغوط عندما تستمر لوقت طويل جدا وتظهر هذه الضغوط في صورة المشكلات الفيزيولوجية والنفسية والأحداث التي تسبب الضغوط تسمى الضواغط. وتشمل عددا من الأحداث المرتبطة بتغيرات الحياة مثل الطلاق، الإحباط، الصراع والمواقف الطارئة مثل الكوارث والمتغيرات الشخصية بالإضافة إلى مسببات الضغوط الكثيرة منها العمل وضغوط المنزل.

(Benjamin, L,1987,p322)

وكتعليق على هذه التعريفات السابقة الذكر ترى الطالبتان أن كل من هؤلاء العلماء قد فسر الضغط النفسي من منظور مختلف عن الآخر سواء كانت بيئية أو فيسيولوجية أو نفسية إلا أنها اتفقت كلها في نقطة واحدة وهي أن الضغط النفسي هو عبارة عن عدم قدرة الفرد على التغييرات والصراعات التي تحدث في حياة الفرد، وعدم التوافق مع ذاته أو مع البيئة الخارجية وعلى ضوء ما سبق، نعرف الضغط النفسي على انه شعور الفرد بحالة من الضيق وعدم الارتياح مع ذاته ومحيطه الخارجي.

2-3- بعض المصطلحات القريبة من الضغط النفسي :

لقد تعددت المفاهيم المستخدمة في مجال الضغوط، وكما رأينا في العنصر السابق لذلك علينا الوقوف على بعض المفاهيم القريبة منا لضغط النفسي :

2-3-1- الضواغط Stressors:

يشير مفهوم الضواغط إلى العوامل أو المثيرات التي تستثير استجابة الضغط لدى الكائن العضوي وتحدث تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي لديه، وهذه التغيرات تسمى باستجابة الضغط.

ومن هنا، فالضواغط تشير إلى الأحداث والمثيرات والظروف، وكل ما من شأنه أن يؤدي إلى تغير في الحالة النفسية والجسمية للفرد، وقد تكون هذه الضواغط سلبية أو ايجابية. أما الضغط فهو مجموعة التغيرات التي تحدث على المستوى النفسي والجسمي للفرد، وبناء على ذلك يمكن

القول أن الضواغط تعبر عن الأسباب أو الأحداث التي يتعرض لها الفرد. أما الضغوط فتعبر عن النتيجة وتشير إلى استجابات الأفراد نحو الضواغط.

(حسين وحسين، 2006، ص 23-27)

2-3-2- الإحباط Frustration :

هو أي دافع نفسي أو نشاط لدى الفرد ينشط ويلج في طلب الإشباع وزيادة الرغبة في الطموح. سواء أكان هذا الدافع فطريا أو مكتسبا من البيئة التي يعيش بها شعوريا كان أو لا شعوريا فان الموازنة الداخلية لأي منا يجب أن تلبي هذا الدافع وتحاول إشباعه، وعندما لا يستطيع أي منا إشباع الدافع مباشرة فإنه ينتج عنه إحباط.

(ابودلو، 2009، ص 183)

فالإحباط إذا هو الحالة الانفعالية أو الدافعية التي يشعر بها الفرد عندما يواجه عائق أو عقبة تحول بينه وبين إشباع دوافعه، أو تحقيق معينة يرغب في تحقيقها. وقد يرجع الإحباط إلى خصائص متعلقة بالفرد نفسه، وقد يعود الإحباط إلى ظروف ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها مما يؤدي به إلى البحث عن مخرج من هذه الحالة أو على الأقل التخفيف منها، وإذا لم ينجح الفرد في إزاحة هذا الإحباط فسيتحول إلى تكوين ضغوط نفسية ذات طابع مثير ومؤثر على سلوك الفرد. فالضغط قد ينتج من الإحباط والصراعات التي يتعرض لها الفرد في حياته، وقد يكون هذا الإحباط عرضا من أعراض الضغط.

(حسين وحسين، 2006، ص 30)

2-3-3- الصراع Conflit :

يعرف الصراع بأنه حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا، ويكون كل منهما قائما لديه

(عبيد، 2008، ص 171)

فالصراع إذا، ينتج عندما تتعارض أهداف الفرد بعضها البعض مما يولد الإحباط، لان تحقيق هدف معين يعني الفشل في تحقيق الآخر، وخاصة عندما لا يكون هناك حل مرض من الصراع، وما دام الفرد ملتزما بتحقيق أهدافه معا.

(عبيد، 2008، ص 172-173)

2-3-4- القلق Anxiety :

هو حالة غير محددة للفرد تعبر عن عدم شعوره بالسعادة تجاه المستقبل، وهو يعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ولنقص إشباع الحاجات. ويختلف القلق عن الضغط في أن الضغط سبب مباشر لظهور القلق وفي حين أن الضغط له جانبان احدهما سلبي والآخر ايجابي، فيمثل القلق الجانب السلبي فقط.

(الصيرفي، 2008، ص 47)

2-3-5- الإجهاد Strain :

ويعني عدم قدرة الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوط التي تواجهه، أي أنها حالة فقدان لجميع القوى التي يمتلكها الفرد، ويختلف الإجهاد عن الضغط في أن الإجهاد يعتبر من النتائج الفيسيولوجية المترتبة على الضغط، حيث ينشا الإجهاد من الفرد فقط، أما الضغط ينشا من البيئة والعمل والفرد في حد ذاته. وبينما الضغط له جانبان احدهم سلبي والآخر ايجابي فان الإجهاد يمثل الجانب السلبي فقط.

(الصيرفي، 2008، ص 49)

2-3-6- الاحتراق النفسي Burnout :

يشير مفهوم الاحتراق النفسي إلى حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية، وترتبط حالة الاحتراق النفسي بدرجة أعلى بالعاملين بمهن الخدمات الاجتماعية كالمدرسين، الممرضين والممرضات، الأطباء، المحامين أو غيرهم ممن يتعاملون مع الناس.

(عسكر، 2009، ص122)

فالاحتراق هو استجابة للضغط المستمر المزمن الذي يؤدي لإجهاد مادي أو نفسي للفرد، وينشأ كنتيجة للضغط والعوامل الشخصية وعوامل متعلقة بالعمل التي تزيد من طاقته وقدرته على التحمل، وبذلك فإن الضغط النفسي يكون سببا في الاحتراق النفسي إذا ما استمر ولم يستطع الفرد التغلب عليه.

(ديوب، 2009، ص23)

2-3-7- اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة Post-traumatic stress disorder :

تعرفه الرابطة الأمريكية للطب النفسي في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية، بأنه " فئة من فئات القلق الذي يصيب الفرد بعد تعرضه لحدث ضاغط نفسي أو جسمي غير عادي، يتعرض له الفرد بصورة مباشرة في بعض الأحيان، وفي أحيان أخرى بعد ثلاثة أشهر أو أكثر من التعرض لتلك الضغوط، ومن أعراض الإصابة بهذا الاضطراب الاسترجاع المستمر لخبرة هذا الحدث وتجنب المنبهات المرتبطة بالصدمة، وتتضمن الصدمة تحديدا معايشة الفرد لخبرة حدث من الأحداث أو مشاهدته أو مواجهته وهذا الحدث يتضمن موتا أو أذى متيقنا أو مهددا أو تهديدا للتكامل الجسمي للفرد أو لأشخاص آخرين مع حدوث رد فعل مؤذي من الشعور بالخوف الشديد أو العجز أو الرعب".

(أبو عيشة، 2012، ص15)

ومن خلال ما تم عرضه نستخلص مايلي:

- ✓ ينتج عن هذا الضغط النفسي كل من القلق، الإحباط، الصراع.
 - ✓ في حالة عدم قدرة الفرد على تحمل ومواجهة الضغوط ينتج عنها الإجهاد.
 - ✓ أن التعرض للضغوط بدرجة شديدة ينتج عنها اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة النفسية.
- (أبو عيشة، 2012، ص16)

2-4- النماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها واثرت تلك الانفعالات على الصحة النفسية فيما يلي سنعرض بعضها :

2-4-1- نظرية التحليل النفسي :

لقد ميز علماء النفس التحليليين وعلى رأسهم "فرويد" الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات. فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

(النواسية، 2013، ص18)

ويؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية انه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي. (النواسية، 2013، ص19)

2-4-2- النظرية السلوكية :

لقد فسّر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة و مقلقة، ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وإن جسم الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانیه الفرد من اضطرابات. (النواسية، 2013، ص19)

2-4-3- نظرية سبيلبرجر:

يربط "سبيلبرجر" في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة من القلق كما انه يميز بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد threat فكلاهما مفهومان مختلفين، فكلمة ضغوط تشير الى الاختلافات في الظروف والاحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل الى درجة معينة من الخطر على الفرد، فبينما تشير كلمة التهديد الى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على انه خطير ومخيف ومرعب.

2-4-4- نظرية هانز سيللي :

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية "هانز سيللي" في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط. كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي :

- مرحلة التنبيه
- مرحلة المقاومة
- مرحلة الإجهاد.

(النواسية، 2013، ص20)

2-4-5- نظرية موراي :

تمثل نظرية "موراي" نموذجا في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان. ويقسم "موراي" الضغوط النفسية إلى نوعين :

- ضغوط ألفا : وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

• ضغوط بيتا : وهي الضغوط كما يدركها الشخص.

2-4-6- نظرية التوافق بين الفرد والبيئة :

ترتبط هذه النظرية بين إدراك الفرد لإحدى المهام وإدراكه لقدراته على إكمال تلك المهمة وما لديه من حافز على إكمالها. وبالتالي فنظرية التوافق بين الفرد والبيئة تفترض بأنها الشعور بالضغوط النفسية يزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد والبيئة وبالتالي فمقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يواجهه الفرد ومقدار إمكانياته للتكيف.

(النواسية، 2013، ص21)

2-5- أنواع الضغط النفسي :

2-5-1- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية).

2-5-2- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال، والطلاق وتربية الأطفال. الخ.

2-5-3- الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قتلها، والإسراف في التزاور مع الحفلات. الخ.

(السيد عبيد، 2008، ص24)

أيضا من أنواع الضغوط :

2-5-4- الضغط النفسي الايجابي :

هو عبارة عن التغييرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا) وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

2-5-5- الضغط النفسي السلبي :

أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري.

(السيد عبيد، 2008، ص24-25)

2-6- العناصر المكونة للخبرة الضاغطة :

• مصادر الموقف الضاغط : وهي الأحداث الضاغطة الداخلية كالصراع أو خارجية كفقْدان عزيز.

• التقييم : أي إدراك الفرد وتقييمه لهذه الأحداث الضاغطة من حيث طبيعتها وديناميكيته، وآثارها ومدى قدرته على التعامل معها.

• الاستجابة لهذا الموقف الضاغط : وهي ردود الفعل النفسية والجسمية الصادرة عن الفرد. وبدون المصادر والاستجابة لا يكون هناك مواقف ضاغطة، حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطا، كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة الضغوط هو الذي يجعلنا نقول أن هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا.

فاستجابة الفرد للأحداث الضاغطة تتوقف على إدراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط ومدى تأثيره على حياته وعلى تجربة الفرد وخبراته. فالضغط يعتبر حملا زائدا على الأنظمة البيولوجية والنفسية والاجتماعية وعندما يزيد الضغط عن درجات التحمل يستنفذ طاقات الإنسان الجسمية والنفسية.

(طوبال، 2017، ص51)

2-7- مصادر الضغط النفسي :

حدد كل من "لونج" و"يلمز" (1982) مصادر الضغوط إلى ما يلي:

2-7-1- الضغوط الفيزيولوجية :

تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي، الحرارة، البرودة نقص الموارد الطبيعية إضافة إلى الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين.

2-7-2- الضغوط الاجتماعية والنفسية :

تنطوي على متغيرات عديدة داخل الأسرة. وتسمى بالضغوط الأسرية وتتمثل في الخلافات الأسرية بين أفراد الأسرة، الطلاق، تناقص القيم، صراع الأجيال، فقدان شخص عزيز، أما الضغوط النفسية فتتمثل في الاحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد ونقص تقدير الذات، الفلق، الاكتئاب، مع الشعور بالوحدة النفسية القاتلة، كلها مؤشرات تؤدي إلى الضغوط النفسية.

2-7-3- الضغوط المادية والاقتصادية :

تتمثل في انخفاض الدخل والفقر وانتشار البطالة، إضافة إلى التفاوت الطبقي وما ينتج عنه من صراعات وانخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة مع معدل الاستهلاك للأفراد.

2-7-4- الضغوط الصحية :

هي الضغوط التي ترتبط بالصحة الجسدية والفيزيولوجية كالصداع، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، الغثيان، الدوخة، صعوبات في النوم، العادات الصحية السيئة اختلال النظام الغذائي. (شارف، 2011، ص 46)

2-7-5- الضغوط المهنية :

هي الضغوط التي ترتبط ببيئة العمل، مثل العبء الكمي والكيفي للعمل، وصراع الدور وغموضه، والخلافات مع الزملاء في العمل، ضغوط وقواعد وتشريعات العمل عدم الرضا الوظيفي، قلة الأجر بالمقارنة مع الجهد المبذول.

2-7-6- الضغوط المدرسية :

تشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب، نقص الدافعية طرق التدريس التقليدية، ونظام الامتحانات والتقويم والواجبات المدرسية إضافة إلى اكتظاظ وازدحام الفصول الدراسية الذي يضعف قدرة الطالب على الاستيعاب والفشل الدراسي لبعض التلاميذ، توتر العلاقات بين المدرسين والطلاب

(شارف، 2011، ص 47-48)

كما يشير "كوبر" و"مارشال" إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي : العمل، وتنظيمات الدور ومراحل النمو والتنظيمات البيئية والمصادر والتنظيمات العليا و المكونات الشخصية للفرد.

(محمد مرزوق، 2016، ص 84)

2-8- أعراض الضغط النفسي :

يظهر الضغط النفسي من خلال عدة أعراض وهي:

2-8-1- الأعراض الجسدية :

تتمثل في ردة فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة وبسرعة، تشنج في العضلات، تزداد سرعة التنفس ويجف الحلق، تصيب العرق، والإحساس باضطراب في المعدة.

2-8-2- الأعراض الذهنية :

صعوبة في التركيز.

2-8-3- الأعراض العاطفية :

من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية، القلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة أو الإثارة، ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين، محبطين، حزينين أو كئيبين.

2-8-4- الأعراض السلوكية :

عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحاول التخلص منه القيام بسلوكيات مثل : هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التدخين، التكلم بصوت عال، إلقاء الملامة على الغير وغيرها.
(العامة، 2014، ص52)

2-9-2- مستويات الضغط النفسي :

2-9-1- المستوى الفيزيولوجي :

يظهر بشكل اضطرابات وظيفية للأعضاء كارتفاع معدل التنفس وتزايد ضربات القلب بالنسبة للإنسان بحيث يصبح أكثر نشاطاً. . . الخ.

أ- **على المستوى الخلوي :** الضغط هنا مرتبط بالديناميكية الكيميائية، فالخلية تتغذى على كمية من الطاقة لكي تعيش، وهذه الطاقة تستهلك خلال عملية التحول الغذائي، وبعد انتهائه تقوم وحدات من الخلية برمي الفضلات الناتجة عن هذه العملية إلى الخارج بطريقة تحفظ وحدة تركيبية الخلية وعندما تطرح الخلية الفضلات فإنها تبذل طاقة لذلك يجب أن تكون الطاقة التي تحصل عليها من خلال عمليات الأيض أكبر من الفضلات التي تحررها عند طرحها إلى الخارج وإذا حدث العكس فإنه يحدث ما يسمى بالتسمم الخلوي والذي يولد نقص وظيفي على مستوى الخلية وبالتالي يظهر الضغط.

(سعاد مخلوف، 2006، ص86)

ب- **على المستوى العصبي :** يظهر الضغط النفسي على مستوى الخلايا العصبية أولاً ثم يظهر في المراكز المخية العليا والدماغ هو الذي يحدد ويصدر الحكم إذا كان ضغطاً أم لا، ولا يظهر الضغط بوضوح على مستوى الانعكاس المخي ولا يظهر على الأعصاب المحيطة لأن هذه الأخيرة غير قابلة للضغط.

2-9-2- المستوى النفسي :

يمكن ملاحظته على شكل صراعات واحباطات.

(سامي عبد القوي ، 1994 ، ص126)

2-10- ديناميكية حدوث الضغط النفسي :

إذا كان ما سبق هو وصف للضغط النفسي من الناحية المورفولوجية الخارجية فإن الشعور به هو وصف حالة الانضغاط strain الداخلية وإذا كان الضغوط هو الفعل ذاته فإن الانضغاط هو نتيجة هذا الفعل.

وتحدث حالة الانضغاط هذه من خلال ديناميكية فيزيولوجية وسيكولوجية ناتجة عن إحداث إدراك حوادث خطيرة ومهددة ومعيقة لإشباع الحاجات وتحقيق الأهداف ووجود أعباء ومتطلبات تفوق قدرة الفرد ويبدل الجهاز الفيزيولوجي والجهاز النفسي جهوداً تكيفية لتفادي هذه الاجهادات.

(الرشيدي، 1999 ، ص20)

أي عندما يقع الفرد تحت ظروف المشقة والانضغاط يكون مختلفاً من الناحية الفيزيولوجية والنفسية عنه في الحالة العادية. فيشعر الفرد بحالة من عدم الارتياح والأعباء ومضمون هذه الحالة من الضغط النفسي ذاته فمن الناحية البدنية الفيزيولوجية تحدث اختلال في الاتزان العام

للجسم، كزيادة النبض، من الناحية النفسية يظهر اختلال في الدفاعات النفس وانهيارها كتشوهات الإدراك وتغيرات المزاج وانتقاله من الايجابي إلى السلبي وعدم التناغم بين منظمات النفس، ويمكن للفرد التعبير عن هذه الحالة في صفات تظهر انه واقع تحت تأثير ضغط ما أي انه يشعر بالضغط.

وبقياس هذه الصفات يمكننا معرفة ما يعانيه الفرد من الانضغاط وكذلك أن كان الضغط شديدا أن ضعيفا فهذه الصفات تعكس الحالة الفيزيولوجية والنفسية للفرد.

(الرشيدى، 1999، ص21).

وكان "تاير" (Thayer 1967) أول من نبه إلى إمكانية قياس الحالة الجسدية والنفسية عن طريق الصفات المزاجية بواسطة التقرير الذاتي Self report فقد أعد قائمة مطورة عن قائمة نوفلز (Nouvlis 1965) للمزاج لسميث، قائمة التنشيط واللاتنشيط (A. D. A. CActivation) Dectivation Adjective Cheekliste ويرى أصحاب هذا الاتجاه السيكو-فيزيولوجي أن الفصل بين ما هو فيزيولوجي وما هو نفسي يقتصر إلى السند العلمي فالفرد وحدة بيولوجية ونفسية وان الوظيفة البيولوجية والنفسية متلازمتين وأن أي تغيير منهما يؤدي إلى تغيرات في الأخرى.

(الرشيدى، 1999، ص 22-24)

2-11- قياس الضغط النفسي :

إن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها، منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات، بالإضافة إلى ذلك توجد الطرق الفينولوجية. فمثلا انخفاض مستوى الكورتيزول في الجسم يمكن أن يكون علامة ايجابية في بعض الأوقات وأيضا علامة سلبية في أوقات أخرى. أما بخصوص اختبارات ومقاييس الورقة والقلم التي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة ومتنوعة، فهناك استبيانات تقيس الضواغط أو المثيرات من قبيل قياس وأحداث الحياة الضاغطة، وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط التي تحدث على المستوى الفيسيولوجي والمعرفي والسلوكي.

(غطاس، 2012، ص36)

وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعدله المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية. كما أن المقاييس تستخدم في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني.

(غطاس، 2012، ص37)

2-12- إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي :

2-12-1- تعريف إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي:

تشير "ريبكا" و"اكسفورد" (Rebekka & Oxford 1996) إلى أن أصل كلمة إستراتيجية Stratégie إلى كلمة يونانية استراتيجوس Strategos وتعني فنون الحرب وإدارة المعارك بمعنى أن الإستراتيجية تتضمن أفضل قيادة للفصائل والسفن وتعرف الإستراتيجية بأنها فن استخدام الإمكانيات والوسائل المتاحة.

(حسن شحاتة، 2003، ص39)

أما من ناحية التعريف الاصطلاحي فنجد الكثير من التعريفات المتباينة وذلك نتيجة تباين اتجاهات العلماء والمختصين والمهتمين بمجال الضغوط وأساليب مواجهتها نذكر منها :

تعريف "صلاح مخيمر" بأنها الدراسة العلمية للصحة النفسية أي التكيف وما يتعين عليها وما يعيقها وما يبحث فيها من اضطرابات وعلاج الفرد منها بمعنى آخر هي حالة ايجابية تتضمن التمتع بالصحة العقلية والجسمية وليس عجز أو خلو المرء من أعراض المرض.

(محمد احمد النابلسي، 1998، ص92)

أما "فلكمان ولازاروس" Lazarus & Folkman فيرى أنها مجموعة مجهودات معرفية متنسقة وجهود سلوكية متواصلة وذلك للتكيف والسيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية مهددة وتتجاوز إمكانيات الفرد.

أما في معجم علم النفس والطب النفسي فهي سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد في مثل هذه المواقف.

(طبي سهام، 2005، ص102)

بالنظر إلى التعريفات الاصطلاحية التي تناولت مفهوم المواجهة نجد أنها اختلفت في تناولها ف"صلاح مخيمر" اعتبرها التكيف الذي يعبر عن الصحة النفسية، والخلو من الأمراض والاضطرابات. أما بالنسبة لـ"فلكمان ولازاروس" Lazarus & Folkman ومعجم علم النفس فكانت المواجهة عبارة عن عملية معرفية تتبعها سلسلة من الأفعال والجهود السلوكية لصد المواقف الضاغطة وهذه التعريفات تتفق مع العديد من التعريفات الأخرى.

(نشوة كرم، 2010، ص61)

ويذهب "بيلنج و زملاؤه" Billing & all 1983 إلى أنها مجموعة من المعارف والسلوك التي يستخدمها الفرد بهدف تقدير مصادر المشقة وتخفيض أثر الانعصاب الناتج عنها وتعديل التنبيه الانفعالي المصاحب لخبرة المشقة.

(الشهابي، 2010، ص32)

وهناك بعض الباحثين والمهتمين في مجال الضغوط من يرى أن المواجهة عبارة عن عملية شعورية واعية يقوم بها الفرد ومنهم من يرى أنها حيل ووسائل دفاعية للتعامل مع المواقف الضاغطة في حين أن البعض الآخر يرى أنها سلوكيات يقوم بها الفرد استجابة لمثيرات خارجية ومنهم من ينظر إليه كسلوك متعلم تم اكتسابه مع المعطيات البيئية.

حيث عرفها "فليشمان" Fleshman (1984) بأنها السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة، أما بالنسبة لـ"كابلان" Caplan (1984) فهي السلوك الذي يهدف إلى خلق تغيير في الذات وتغيير في القدرات أو الحاجات.

(أمل سليمان تركي، 2004، ص59)

أما "كمال الدسوقي" فيرى انه الفعل الذي يمكن للفرد من أن يتوافق مع الظروف البيئية وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما، أما "ماتيني وآخرون" Matheny & all فيرى بان المواجهة أي جهد صحي أو غير صحي شعوري أو غير شعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوط أو للمساعدة على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة.

(عرافي، 2013، ص30)

2-12-2- تصنيف استراتيجيات المواجهة :

توجد عدة تصنيفات لأشكال المواجهة منها تصنيف Mednick وآخرون سنة (1975) التي جزئها إلى ردود فعل موجهة نحو المشكل، وآخرون موجهة نحو الدفاع وأخرى استجابات عصبية وذهانية وفي تصنيف آخر لموريس (morris 1972) فقد جزئها إلى مواجهة مباشرة

وأخرى دفاعية، في حين تصنيفات (martin) وآخرون سنة 1992 ورد تقسيمها إلى استراتيجيات المواجهة الانفعالية وأخرى معرفية.

(عزوز اسمهان، 2009، ص 43)

ومن بين أهم التصنيفات نذكر منها :

2-12-2-1- تصنيف شيفر (1991) :

يعتبر نموذج "شيفر" من أهم وأشهر نماذج المواجهة يقوم على ثلاث استراتيجيات وهي :

أ- تغيير مصدر الضغط

ب- التكيف مع مصدر الضغط أي تقبله والبحث عن الطرق لمنع الإثارة الشديدة من خلال أنشطة مثل :

• إدارة الحديث الذاتي

• ضبط استجابة الضغط الجسدية (الاسترخاء)

إدارة لأفعال (الإنصات الفعال، تأكيد الذات، الوضوح والصدق مع الذات، توظيف أسلوب مناسب للتواصل، الحفاظ على الصحة كالتمارين الرياضية، التغذية الجيدة، الجانب

الروحي. .)

ت- تجنب الاستجابات غير التكيفية للضغط (استهلاك الكحول، المخدرات، التدخين، الشراهة، الهروب، لوم الآخرين، الإفراط في المرح الصاخب. .) وتجنب مصدر الضغط.

(صندلي كريمة، 2012، ص 63-64)

2-12-2-2- تصنيف كوهن (Cohen) :

قدم كوهن (cohen) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية شملت الآتي:

1- التفكير العقلاني : وهي الإستراتيجية يلجأ إليها من خلالها الفرد في التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط

2- التخيل: إستراتيجية يتجه فيها الفرد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

3- الإنكار : عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق.

4- حل المشكلة نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

5- الفكاهة : إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح فكاهة.

6- الرجوع إلى الدين : وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين كمصدر للدعم الروحي والانفعالي.

(cohen ,1995,p 285)

2-12-2-3- تصنيف لازاروس وفولكمان :

ويقوم على نوعين من المواجهة هما :

1- المواجهة المتمركزة حول المشكلة : وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية أو تعديل الموقف الضاغط، وهي تتمثل في جميع المعلومات واتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

2- المواجهة المتمركزة حول الانفعال : وهي الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط وهي تتمثل في التجنب، الإنكار.

ولكن يجدر الإشارة إلى أن أحيانا تعمل استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة والمواجهة المتمركزة حول الانفعال معا بحيث الفصل بينهما.

(برجي، 2016، ص32)

أما في البيئة العربية فلقد صنف "حسن عبد المعطي" استراتيجيات المواجهة إلى: العمل من خلال الحدث، التجنب، الإنكار، الإلحاح، والاقترام القهري، تنمية الكفاءة الذاتية، الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى طلب المساندة، العلاقات الاجتماعية.

(عبد العظيم طه، 2006، ص 105-106)

الجدول الآتي يوضح تصنيف استراتيجيات المواجهة

جدول رقم (01) يوضح تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

ردود الفعل الموجهة نحو الفعل ردود الفعل الموجهة نحو الدفاع الاستجابات العصبية والذهنية	Mednik 1975
إستراتيجية مواجهة إقدامية إستراتيجية موجهة إجمامية	Billings et Moos1981
1- أساليب مواجهة إقدامية : التحليل المنطقي إعادة التنظيم الايجابي للموقف البحث عن المعلومات استخدام أسلوب حل المشكلات 2-أساليب مواجهة إجمامية : الأحجام المعرفي التعليل الاستسلامي وترويض النفس على تقبل الأزمة البحث عن مسارات الإثابات التنفيس الانفعالي	علي عبد السلام 2003
استراتيجيات مواجهة سلوكية استراتيجيات مواجهة معرفية	Akinsonetal 1990
التفكير العقلاني التخيل الإنكار حل المشكلات الدعابة أو المرح الرجوع الى الدين	Cohen 1994
1-المواجهة النشطة أو المواجهة المتمركزة حول المشكلة : - البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة - إتخاذ إجراءات حل المشكلة - تطوير مكافآت إثابات بديلة 2- المواجهة السلبية أو المواجهة المتمركزة على الإنفعال المصاحب : - تنظيم الوجدانية - التقبل المذعن - التفرغ الإنفعالي	Lazarus1991

(بوزيان فاطمة، 2015، ص 25-29)

2-12-3- أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

إن المقاومة النفسية للضغوط والاضطرابات الخارجية تختلف من فرد لآخر ذلك أن المعطيات الخارجية أي البيئة هي الأخرى تختلف بدورها لذلك نجد الأفراد يتباينون في تعاملهم مع الضغوط النفسية لذلك ظهر اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها التعرف على الأساليب الأكثر ايجابية وفعالية ومن هذه الأساليب نجد الأساليب المعرفية والأساليب السلوكية والنفسية ويمكن إجمال أساليب مواجهة الضغوط فيما يلي :

• أسلوب إعادة البناء المعرفي :

هي السلوكات التي تتطلب التفكير والنشاطات المعرفية المتعددة مثل ضبط الذات والتقسيم الايجابي حيث يتقبل الفرد من خلال الواقع الأساسي للموقف ويرى "ايتواتر" Atwater أن إعادة تشكيل مفهوم المشكلة أو مفهوم الموقف الضاغط من الأساليب ينظر الفرد من خلالها على أنها قابلة للحل ومن الأساليب المعرفية في مواجهة الضغوط أطلق عليها ميشينيموم: المناعة ضد الضغوط وتكون في تطوير وعي الفرد حول سلوكه وأفكاره

(بن سمير معزي العنزي، 2004، ص63)

وأن يتعلم أنواع المثيرات التي تجلب الضغط وهذه الخطوة يمكن أن تشعر الفرد بإحساس كبير بالضبط الذاتي كما يصبح الفرد أكثر فهما للأسباب محددة لمشاعره السلبية وفيها يتم التدريب العقلي للفرد والبدء بالتصرف بسلوك لا تشوبه أفكار غير عقلانية ويرى "سيورد" Seaward بأن الأفكار أو المنبهات التي تصل العقل قد تكون سلبية أو ايجابية أو وسط بين الطرفين، وهذا ما يطلق عليه الإدراك الحسي، حيث أن الأفكار السلبية أو اللاعقلانية قد تسبب تأثيرا شديدا للفرد لذلك فإن إعادة البناء المعرفي للفرد تعني إعادة بناءه من الحالة السالبة إلى الحالة الموجبة وتعمل على مساعدة الأفراد في تخفيف التوتر النفسي من خلال تصحيح التصورات ويندرج تحت هذا المفهوم العلاج العقلاني لـ"ألبرت إليس" والعلاج المعرفي لـ"بيك"

(بن سمير معزي العنزي، 2004، ص64)

ويرى "عبد الرحمان الطريري" أن العمليات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة تأخذ صورتين:

• الصورة الأولى : عملية التكيف مع الموقف وتكون أوتوماتيكية ومتكررة يزاوله الفرد في مثل هذه المواقف.

• الصورة الثانية : عملية المواجهة وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي.

(الشهابي، 2010، ص32)

وقد قدم "كوهن" Cohen مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط :

1- التخييل : إستراتيجية يتجه فيها الفرد إلى التفكير من المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما حدث.

2- الإنكار : عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط وذلك بالإنكار وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

3- الفكاهة : تضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة وروح الفكاهة.

4- الرجوع إلى الدين : عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة الظروف الضاغطة والتغلب عليها.

(الطريبي، 2010، ص81)

ومن أهم الوسائل التي يستخدمها الأفراد خلال شعورهم بالضغط يشير "لازاروس" إلى الصحة الجسدية والطاقة النفسية وعدد المعتقدات والقيم الايجابية والكفاءات والخبرات المتصلة مباشرة بكل المشكلات، الذكاء العقلي والذكاء الاجتماعي والمهارات الاجتماعية

(طبي سهام، 2004، ص127)

وهناك العديد من الاستراتيجيات الأخرى التي يستخدمها الفرد منها الايجابية والمتكيفة ومنها ما هو سلبي وغير متكيف ومنها ما يجب على الفرد أن يتعلمه ويتدرب عليه حتى يكون أكثر فاعلية في مواجهته للضغط والحصول على اخف الأضرار النفسية والجسمية والعقلية وغيرها والتحكم أكثر في الضغوط وتوجيهها توجيهها ايجابيا. وهذا مادعمه " ايفرلي " Efferly إذ أن هناك أساليب تبعث على التوافق وتخفف من الضغط وتعزز من صحة الفرد على المدى البعيد وأساليب أخرى تبعث على سوء التوافق وتؤدي إلى الضرر بالصحة مثل استخدام العقاقير والانسحاب الاجتماعي.

(احمد محمد عرافي، 2013، ص31)

خلاصة الفصل :

إن الضغط النفسي يعتبر بمثابة مثير لاستثارة العوامل الداخلية ولا تكاد تخلو حياتنا من تلك المثيرات الضاغطة، وإنما الأمر الذي يمكن له السيطرة على تلك الضغوطات هي طريقة التفكير إذ تعتبر المسؤولة عن تحديد أو تفسير تلك المواقف على أنها مهددة لسلامة الفرد وبالتالي يتم تنشيط الأجهزة الداخلية للجسم ويتم إفراز هرمونات بإفراط قد لا يستطيع الجسم السيطرة عليها الأمر الذي يؤدي إلى تلك التأثيرات السلبية الوخيمة على صحة الفرد الجسمية.

الفصل الثالث: المراهقة

تمهيد

- 1- تعريف المراهقة
 - 2- موقف علم النفس من المراهقة
 - 3- الاتجاهات المفسرة للمراهقة
 - 4- أهمية المراهقة
 - 5- خصائص المراهقة
 - 6- مشكلات المراهقة
 - 7- الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس
 - 8- أهمية الإرشاد في مرحلة المراهقة
- خلاصة الفصل

تمهيد :

تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي تتسم بتغيرات على جميع المستويات وهذا ما يؤدي إلى ظهور الأزمات والصراعات النفسية، التي قد تعرض المراهق المتمدرس إلى مشاكل واضطرابات على المستوى النفسي والاجتماعي، فان الظروف التي يعيشها سواء داخل المدرسة أم خارجها تشكل ضغوطات عديدة، التي تنعكس بدورها على سلوكيات التلميذ في المؤسسات التربوية وعلى تحصيله الدراسي.

3-1- تعريف المراهقة :

أ - لغة :

أصلها (رهق) : فيها الفعل (راهق) أي اقترب. وراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام.

ب - اصطلاحا :

وردت عدة تعريفات في كتب المعاصرين منها :

تعريف "أكرم رضا" : هي الاقتراب من النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي. ثم أورد ملاحظة هامة هي أن هذا التعريف يشير إلى حقيقة هامة وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة، ولكنه نمو تدريجي وانه ليس بلوغ الفتى أو بدء مراهقته تعني أنه يمكن الاعتماد عليه ومحاسبته كرجل.

(حنفي، 2004، ص3).

تعريف "محمود عبد الرحمان حمودة" : هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد والتي تشمل الفترة الزمنية ما بين الثانية عشر والحادية والعشرين من العمر ثم قال موضحا وهي الفترة التي يبدأ فيها البلوغ في الجانب الجسدي نتيجة للتغيرات الهرمونية، والتي تتبعها تغيرات سريعة في الأعضاء الجسدية لكل من الذكور والإناث مما يحدث إرباكا للمراهق في التكيف مع الأجزاء البارزة في جسده.

تعريف الأستاذ "محمد حسين" : تشمل الفترة العمرية من بداية المتغيرات الجسمية المرتبطة بالبلوغ الجنسي، وتنتهي حداثتها في حوالي الخامسة عشرة. ثم تنتهي في سن الثامنة عشرة تقريبا مع بلوغ سن السعي والشباب والرشد وهي الفترة التي يكتمل فيها النضج الجنسي وهي تختلف من شخص إلى آخر.

(حنفي، 2004، ص 64)

اتفقت كل التعريفات السابقة على أن مرحلة المراهقة التي يتم فيها النضج الجسدي، العقلي، النفسي، الاجتماعي تتم وفق مراحل وركز التعريف الثاني على المتغيرات الجسمية والفيزيولوجية التي تحدث في هذا السن وكيفية التعامل معها. بينما التعريف الثالث الذي اهتم بالنضج الجنسي وأكد انه يختلف من شخص لآخر.

ومعظم هذه التعريفات تصب في بوتقة واحدة وهي أن المرور إلى النضج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد تمر بمرحلة المراهقة التي تشهد عدة تغيرات تنتهي بالنضج الكامل العقلي، النفسي، الجسدي.

3-2- موقف علم النفس من المراهقة :

يمكن الحديث عن موقفين إزاء المراهقة باعتبارها مشكلة حادة : موقف يعتبر المراهقة فترة أزمة واضطراب وتوتر، وموقف يرى المراهقة فترة عادية.

ومن جهة أخرى هناك موقفان آخران يتعلقان بمدى اتصال المراهقة بالمراحل السابقة وانفصالها عنها. فهناك من يثبت انفصالها، وهناك من يؤكد اتصالها البنوي والنسقي.

3-2-1- المراهقة فترة أزمة وتوتر واضطراب :

يرى علم النفس التقليدي أن المراهقة هي فترة أزمة واضطراب وتوتر لذا سميت هذه الفترة بأزمة المراهقة. وقد ذهب "هول" S. Hall إلى أن المراهقة هي فترة أزمة واضطراب وتوتر وقلق، فهي أشبه بعاصفة حادة تؤثر سلبا في المراهق. وفي هذا الصدد يقول أن المراهقة مولد جديد للفرد وهي فترة عواصف وتوتر وشدة تظهر فيها إلى الوجود الأعلى سمات الإنسانية وأقواها.

ويرى "يونغ" Yung بأن المراهقة فترة الميلاد النفسي المصحوب بتغيرات جسمية تبرز الأنا بالرغم من جهل المراهق بها.

3-2-2- المراهقة فترة طبيعية وعادية :

يرى علم النفس الحديث أنها مرحلة طبيعية يمر بها الإنسان في نموه الجسدي والنفسي والاجتماعي والانفعالي، استعدادا للانتقال إلى مرحلة الرجولة. وقد بينت الأبحاث الانثروبولوجية بأن فترة المراهقة سهلة وخالية تقريبا من المشكلات. وتبقى دراسة "مارجريت ميد" Marguerite Mead من أهم الدراسات في هذا المجال.

(حمداوي، ب. س، ص 34-36)

3-2-3- المراهقة فترة أزمة وتوتر، ولكن ليست عامة

يرى "أحمد عزت راجح" بأن فترة المراهقة عند الشعوب المتحضرة هي فترة أزمة وقلق وتوتر وتبدأ شديدة في بدايتها حتى تخفت بشكل تدريجي، وتتمثل أسباب هذه الأزمة في شعور المراهق بالخوف والقلق ويتوقف نوع الأزمة وشدها على عوامل كثيرة منها الاستعداد الفطري للمراهق، ونوع تربيته في الطفولة، وما ارتطم به من صدمات في مطلع المراهقة وما يلقاه من مساندة وتوجيه إبان هذه المرحلة. ويعني هذا أن المراهقة ليست دائما فترة أزمة واضطراب وتوتر في المجتمعات الحديثة المعقدة والمركبة بل قد يجتازها المراهقون بشكل عادي وطبيعي.

(حمداوي، ب. س، ص 37-38)

وترى الطالبتان في حدود اطلاعهما أن المراهقة سيرة نمائية متكاملة الحلقات مع الفترات السابقة واللاحقة وبالتالي فليست ثمة أي قطيعة بين مختلف المراحل النمائية لأنها مرتبطة.

3-3- الاتجاهات المفسرة للمراهقة :**3-3-1- النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة :****3-3-1-1- نظرية ستالي هول :**

تعتبر نظرية "ستالي هول" أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير شديدة وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق. وفي آخر الدراسة التي قام بها "هول" لعمل الأجناس البشرية اتضح أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية وهذا يعني انه تراجع في الأخير عن نظريته.

3-3-1-2- نظرية سيجموند فرويد :

يشير "فرويد" في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف "فرويد" قائلا: "لقد علمتنا التجارب بأن عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ، بدلا من الانتظار والتربيت حتى تنتهي العاطفة المدمرة.

(حمودة، 1991، ص 58)

3-3-1-3- نظرية اريكسون :

يرى أن المراهقين يشعرون بإحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالبا ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته. وفي هذه الحالة يتمرد المراهق ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراء دفاعيا يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات.

(حمودة، 1991، ص59)

3-3-2- النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع :

3-3-2-1- نظرية ارنولد جيزل :

تحدد المراهقة حسب المفهوم الجسمي أولا في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج وفي اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين. تتعلق وجهة نظر "جيزل" بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي.

3-3-2-2- نظرية بندكت :

المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلا أو صعبا فالتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة وهكذا تبين أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع ولكن التنشئة الثقافية لها دور أيضا في ذلك.

(حمودة، 1991، ص60-62)

وترى الطالبتان أن كل النظريات التي تطرقنا لها لم تعط تفسيراً كافياً لسلوك المراهق فكل نظرية تدرس المراهقة من جانب أو من زاوية واحدة وتتغاض عن الجوانب الأخرى. فالمراهقة مرحلة عادية من مراحل النمو الإنساني.

3-4- أهمية المراهقة :

تعتبر مرحلة المراهقة من أصعب المراحل وكذلك مليئة بالمشكلات إلا أن ظهور تلك المشكلات الشعور بالذاتية الذي يظهر في سن البلوغ. فالمراهق يسعى جاهدا للتخلص من اعتماده الحالي على أبويه والآخرين، حيث يسعى إلى تحمل مسؤولياته لكنه رغم ذلك فهو محتاج لأن يظل طفلا ينعم بالأمن والطمأنينة وعليه أن يحقق ذاته يفكر بنفسه ويحقق ميوله ويشبع حاجاته. عليه اتخاذ القرارات التي تحدد مستقبل حياته الخاصة ما يتعلق منها بالتعلم واختيار مهنة أو ما يتعلق بالزواج أو تكوين أسرة وممارسة بعض الهوايات أو تكوين بعض الصداقات.

(حمدوش، 2013، ص35)

3-5- خصائص المراهقة :

وتتميز بـ :

- النمو الواضح والمستمر في كافة مظاهر وجوانب الشخصية
- التقدم نحو النضج الجسمي.
- التقدم نحو النضج الجنسي.
- التقدم نحو النضج العقلي، حيث يتم تحقيق الفرد واقعا من قدراته وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي تتوافر فيها الكثير من المحكات التي تظهر قدراته.
- التقدم نحو النضج الانفعالي.
- تحمل المسؤولية، توجيه الذات، وذلك بتعرف الفرد على قدراته، واتخاذ القرارات بنفسه.
- مواجهة نفسه والحياة في الحاضر والتخطيط للمستقبل.

(زهرا، 1992، ص38)

3-6- مشكلات المراهقة :

3-6-1- المشاكل النفسية :

تعتبر حياة المراهق النفسية مسرحاً للانفعالات العنيفة والثائرة والتي تجعله مهياً للوسواس و الأوهام وقد تكون السبب لما نراه من تقلب وعدم استقرار إلى جانب هذا الاضطراب نرى الحيرة بادية على تفكيره وشعوره.

3-6-2- المشكلات العلائقية :

وتتمثل المشكلات الأسرية في نمط العلاقات القائمة في الأسرة، والاتجاهات الوالدية في معاملة المراهقين ومدى تفهمهم لحاجاتهم ونظرة السلطة الأبوية على أنها قوة تعمل ضدهم. ومن أكثر المشكلات التي يعاني منها المراهقون في الأسرة هي :

- رغبة المراهق في أن تكون أوضاع أسرته أفضل مما هي عليه.
- عدم توفر جو مناسب للدراسة في البيت.
- عدم اتفاق آراء المراهقين مع آراء الوالدية.
- شعور المراهقين أن الأولياء يقيدون حريتهم في معظم الأمور.

(السبتي، 2004، ص60-61)

3-6-3- المشكلات الشخصية :

ومن بين أهم المشكلات الشخصية التي يتعرض لها المراهق في هذه الفترة من حياته لدينا ما يلي : الشعور بالنقص وعدم تحمل المسؤولية بالإضافة إلى نقص الثقة بالنفس، الشعور بعدم الاحترام من جانب الآخرين، القلق الدائم حول أتفه الأمور، المجادلة الكبيرة بسبب وبدون سبب الخوف من التعرض للسخرية والانتقاد، أحلام اليقظة.

(فهيم، ب. س، ص23)

3-6-4- المشاكل المدرسية :

نجد عدم القدرة على التركيز، عدم معرفة الأساليب الأنسب للدراسة والاستخدام الأمثل للوقت، عدم ثقة المراهق بقدراته، التخوف من الرسوب، الشعور بالكره اتجاه المدرسة وكل ما فيها لعدم استطاعته على مسايرة أقرانه في الفصل أو لعدم تفهم الإداريين والمدرسين له أو سبب تعرضه للأذى من قبل زملائه، التخوف من الامتحانات.

3-6-5- مشكلات الصحة والنمو :

أبرز مشكلات المراهق التي تتعلق بالصحة والنمو يوجد الأرق، الشعور بالتعب بصورة سريعة المعاناة من الغثيان، قضم الأظافر، عدم الاستقرار النفسي الإحساس بأنه شخص قبيح عدم تناسق أعضاء الجسم هذه الأمور عادة لا تهتم الراشدين كثيراً ولكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا جعلته مصدراً للسخرية من الأشخاص الآخرين.

(فهيم، ب. س، ص24-25)

3-6-6- مشكلات خاصة بالمعايير الأخلاقية :

من بين المشكلات التي يتعرض لها المراهق نجد هناك نوع آخر متصل بالمعايير الأخلاقية وهي:

- اضطراب ناتج عن عدم التمييز بين الخير والشر.
- الخلط بين الحق والباطل.
- عدم إدراك مغزى الحياة.
- القلق بشأن أي سبيل للإصلاح.
- التفكير بمسائل التسامح وعلاقتها بحالته النفسية.

3-6-7- المشكلات الجنسية :

يفتح النضج الجنسي أمام المراهق عالما جديدا فيه لذة واثبات لرجولته غير أن هذا العالم يحيط به الغموض والإثم والعار حيث توجد القيود الاجتماعية، والخلفية والاقتصادية التي تحول بينه وبين دخول هذا العالم بطريق طبيعي يتمثل في الزواج هذا الأخير الذي يحتاج استقلالا اقتصاديا ونضجا عاطفيا وجسميا وهذه النواحي لم تتوفر فيه بعد.

3-6-8- المشكلات الاقتصادية :

إن المستوى الاقتصادي للأسرة من حيث المردود المالي والمصاريف لها اثر في التكيف اللائق للمراهقين واتجاهاتهم. حيث من الممكن أن يترك المستوى الاقتصادي الضعيف أثرا سيئا لدى الطفل والمراهق خاصة. فعدم تلبية بعض احتياجات الأسرة الأساسية من مواد غذائية وألبسة وأدوات مدرسية يدفع بهم الحال إلى القلق والخجل وعدم الارتياح.

(نعيم الرفاعي، 1976، ص65)

3-6-9- مشكلات التوافق :

يعتبر توافق المراهق أمر جد ضروري في هذه المرحلة من حياته خاصة من خلال ما يمر به من تغيرات نمائية التي تعبر بمثابة السبب الرئيسي لسوء التوافق في هذه المرحلة ويرجع مظاهر سوء التوافق في مرحلة المراهقة إلى ما يلي :

- التغييرات المصاحبة للبلوغ الجسمي والجنسي .
- الغموض في دور المراهق في المجتمعات الحديثة. فلا هو طفل يتمتع بالحماية الوالدية ولا هو راشد يتمتع بالحرية والاستقلال.
- الصراع بين الآباء والأبناء.
- وقوع المراهقين في تناقض في سلوكياتهم بين الطفل وسلوكيات الراشد.

(قريشي، 1999، ص57)

3-7- الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس :

قد أثار موضوع الضغط لدى المراهقين المتمدرسين العديد من الدراسات والبحوث وما توصل إليه الباحث "Frydrnberg 1997" أن اهتمامات التلميذ تقع في ثلاث فئات هي :

1- النجاح الدراسي في الامتحانات.

2- القيام بالعلاقات الاجتماعية.

3- القضايا المتعلقة بالمساواة بين الجنسين.

وفي الأخير حصر للمراهقين وجد أن مصادر الضغوط لدى المراهقين تتمثل في درجات المدرسة، تقدير الذات، الصحة البدنية (الهرمونات البيولوجية) وتزيد معاناة المراهق المتمدرس، حينما يقترب ميعاد الامتحانات المدرسية، حيث يريد النجاح والانتقال إلى أعلى مستوى تعليمي، وهنا تظهر مظاهر الضغط المتمثلة في التوتر والضيق والاضطرابات النفسية والاجتماعية كذا السلوك المضاد اجتماعيا.

(ص204)

والواقع أن طبيعة العلاقة التي يكونها المراهق مع هذا الوسط المدرسي الجديد ذات تأثير كبير في تحديد معالم مستقبله الاجتماعي والمهني، ولها انعكاس في بلورة شخصيته وتكوينها، هذا فضلا عن أن الشخصية تتعرض لاختبارات توافقية عديدة، كلما تعرضت لموقف مواجهة جديد، فالتكيف مع البيئة المدرسية يختلف باختلاف مستويات النظام المدرسي، فمتطلبات التعليم الأساسي تختلف عن متطلبات التعليم الثانوي، مما يجعل حياة التلميذ سلسلة من عمليات تكيفية مع المواقف الجديدة.

(أوزي، 2006، ص95)

3-8- أهمية الإرشاد لمرحلة المراهقة :

تكمن أهمية الإرشاد النفسي في مرحلة المراهقة في تحقيق جملة من الأهداف منها :

- تحقيق الذات : يسعى الإرشاد النفسي إلى مساعدة الفرد على استخدام كافة إمكانياته وقدراته وهذا ما يوصل الفرد إلى تحقيق ذاته.
 - تحقيق التكيف : يساعد الإرشاد النفسي على تحقيق قيم المشاركة والتعاون والتكيف السوي مع ذاته والآخرين.
 - تحقيق التوافق النفسي : تحقيق حالة من التوازن بين سلوك الفرد وحالته الاجتماعية وظروف البيئة المحيطة به. ويتحقق هذا التوازن من خلال إشباع الحاجات الأساسية للفرد ومقارنتها مع متطلبات البيئة.
 - تحسين العملية التعليمية : وتكمن أهمية الإرشاد النفسي والبرنامج الإرشادي في تحقيق :
 - منح الطالب المقدرة على اكتساب المهارات التي تساعدهم على مواجهة ظروف الحياة والتعامل مع مختلف المواقف الحياتية والاجتماعية.
 - مساعدة الطلاب على تحقيق حالة من الاستقلال.
 - مساعدة الطلاب على تقبل التغيرات الجنسية والجسمية تزامنا مع مراحل النمو.
- (أبو عبادة، ب. س، ص 25)

خلاصة الفصل :

المراهقة مرحلة حرجة لها أعراضها الفسيولوجية والنفسية تظهر على كل من يعيش هذه المرحلة العمرية كما أن لها خصائص ما يميزها عن مراحل العمر الأخرى. فهي مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج وهي تتيح للمراهق بناء شخصيته أي ذلك الإنسان الذي سيكون مستقبلا.

الفصل الرابع الإرشاد المعرفي السلوكي

تمهيد

أولاً : الإرشاد النفسي

1- تعريف الإرشاد النفسي

2- أهداف الإرشاد النفسي

3- مناهج الإرشاد النفسي

ثانياً : الإرشاد المعرفي السلوكي

1- تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي

2- المسلمات الرئيسية للإرشاد المعرفي السلوكي

3- فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي

4- أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي

5- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي

خلاصة الفصل

تمهيد :

يتعرض التلاميذ خلال مشوارهم الدراسي إلى العديد من المشكلات الدراسية التي تؤثر سلباً على تحصيلهم الدراسي وتعيق سير العملية التربوية، إذ أصبح الأمر يتطلب تدخلاً إرشادياً لتقديم المساعدة لهم لمواجهة مشكلاتهم الدراسية والتغلب عليها، وتحسين العملية التربوية. لذا يعد الإرشاد مطلباً ضرورياً في المؤسسة التعليمية بهدف تقديم الخدمات التربوية والإرشادية للتلاميذ وذلك بمساعدتهم على تنمية قدراتهم وإمكانياتهم بحيث يصبحوا قادرين على مواجهة المواقف والمشكلات الضاغطة بشجاعة وعزيمة.

أولاً : الإرشاد النفسي**4-1-1- تعريف الإرشاد النفسي :**

يعد الإرشاد النفسي واحد من فروع علم النفس التطبيقي وبالتالي فالإرشاد يحتل موقعا عظيماً، ومساحة كبيرة في علم النفس يمثلها في ذلك علم النفس الإرشادي، حيث يعرف بأنه : عملية تعليمية تساعد الفرد على أن يفهم نفسه بالتعرف على الجوانب الكلية لمشكلته الشخصية، حتى يتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه وحل مشكلاته بموضوعية مجردة، مما يسهم في نموه الشخصي وتطوره الاجتماعي والتربوي والمهني من خلال علاقات إنسانية بينه وبين المرشد النفسي. وتذكر "منال محروسي" : أن (اليس) يرى أن الإرشاد النفسي عملية يطلب فيها المرشد من المدرب التدخل بقصد العلاج أو الإصلاح في حياة المسترشد لمساعدته على القيام بسلوك أكثر فعالية وتهدف العملية الإرشادية في النهاية إلى تقييم التقدم نحو تحقيق الأهداف، وإعادة تحديد الأهداف إذا استلزم الأمر

(الصميلي، 2009، ص22)

ويرى "القريطي" بأنه : احد الفروع التطبيقية لعلم النفس وهو يعني بمساعدة الأفراد العاديين فردياً وجماعياً ممن يواجهون بض المشكلات البسيطة أو المعتدلة سواء كانت شخصية أو تعليمية أو مهنية أو زوجية أو غير ذلك من المشكلات التي تستلزم علاجاً نفسياً ولكن يخشى أن إذا ترك أصحابها تحت ضغطها دون مساعدة إرشادية أن يقعوا في الاضطرابات والمرض.

(الصميلي، 2009، ص23)

تلاحظ الطالبتان من خلال التعريفين السابقين أن كلا من التعريفين قد اشتملا على فكرة مفادها أن الإرشاد هو مساعدة نفسية للمسترشد، فهو يساعد على التخلص من وطأة الضغوطات النفسية وتحقيق أهدافه في هذه الحياة إلا أن "القريطي" قد كان تعريفه أوسع وأشمل لمفهوم الإرشاد النفسي كعملية فردية جماعية لمواجهة كل أنواع المشكلات البسيطة منها والمعتدلة في كل المجالات التعليمية أو مهنية... الخ.

4-1-2- أهداف الإرشاد النفسي :

بما أن الإرشاد النفسي يهدف إلى مساعدة الفرد على مواجهة مشكلاته والاستفادة من قدراته وإمكانياته في التغلب عليها فذلك يعني أن الإرشاد لا يقتصر اهتمامه على جانب واحد من حياة الفرد، بل يشمل جميع جوانب حياته سواء كان ذلك الجانب الأسري أو المهني أو التربوي كما يسعى الإرشاد النفسي إلى تحقيق أهداف ذات مستويات ثلاث :

(أ)- مستوى معرفي (Cognitive) : حيث يتناول التفكير والمدرجات والتصورات والمعارف والخبرات والمعتقدات.

(ب)- مستوى وجداني (Affective) : حيث يتناول الوجدان والانفعالات والاتجاهات والقيم.

(ج)- مستوى عملي (سلوكي) (Doing) : حيث يتناول عملية تعديل السلوك واكتساب مهارات سلوكية.

(زهران، 2000، ص40)

وقد ذكر سشمدة (Schmidt 1993) أن للإرشاد مجموعة من الأهداف يمكن تلخيصها فيما يلي :

- المساعدة في إحداث تغيير في سلوك المسترشد وتحسين العلاقات الاجتماعية له.
- تعليم المسترشد كيفية اتخاذ قراراته والتفكير بطريقة عقلانية.
- رفع مستوى النمو النفسي لدى المسترشد، وتدعيم طاقاته الكامنة.
- ويضيف "محمد جمل الليل" الاستبصار كواحد من أهم أهداف الإرشاد النفسي.
- (جمل الليل، 2009، ص19)
- مساعدة المسترشد كي يصبح واعيا بذاته مما يجعله أكثر تقبلا لتحمل مسؤولياته.
- (القدافي، 1992، ص49)
- تحقيق الصحة النفسية وتحسين العملية التربوية.
- (أبو اسعد، 2009، ص16)
- إحداث تغيير ايجابي في سلوك المسترشد عن طريق فهمه لذاته وإدراكه لمدى قدراته ومهاراته واستعداداته وميولها يجعله قادرا على التكيف مع ظروف بيئته.
- (الخطيب، 2009، ص39)
- وترى الطالبتان في هذا الصدد وفي حدود اطلاعهما في هذا الموضوع أن الهدف الأسمى للإرشاد النفسي هو تحقيق الصحة النفسية للأفراد وخاصة المراهقين وتحسين العملية التعليمية لكي يستطيع التلاميذ التكيف معها. وبالتالي التكيف مع محيطه الخارجي وتقبل ذاته والآخرين وتقبل مسؤولياته والقدرة على مواجهة مشكلاته بأكثر قوة ومرونة في نفس الوقت. وذلك من خلال إدراكه مدى قدراته وميوله ومهاراته واستعداداته.

4-1-3- المناهج الإرشاد النفسي :

4-1-3-1- المنهج الإنمائي :

ترجع أهمية المنهج الإنمائي إلى أن خدمات التوجيه والإرشاد تقدم أساسا إلى العاديين لتحقيق زيادة كفاءة الفرد وتدعيمه حتى يحصل على التوافق إلى أقصى حد ممكن. وللمنهج الإنمائي أهمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد النفسي في المدارس ويتضمن المنهج الإنمائي رعاية وتوجيه النمو السليم السوي والارتقاء بالسلوك لدى الأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم طول العمر حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية والسعادة والكفاية والتوافق النفسي.

مجالات تحقيق المنهج الإنمائي :

- أ- نمو مفهوم موجب للذات.
 - ب- تحقيق وتحديد أهداف سليمة للحياة.
 - ت- أسلوب موفق لدراسة القدرات والميول.
 - ث- رعاية مظاهر نمو الشخصية جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا.
- (الفرخ شعبان وتيم، 1999، ص29)

4-1-3-2- المنهج الوقائي :

يهتم بالأصحاء ليقبهم ضد حدوث المشكلات والاضطرابات النفسية وهو ثلاث مستويات :
 أ- الوقاية الأولية : منع حدوث المشكلة بإزالة الأسباب.

(ب)- الوقاية الثانوية : محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى.
(ج)- الوقاية من الدرجة الثالثة : وتتضمن محاولة تقليل اثر الاضطرابات ومنع ازدياد المرض.

4-3-3-1- المنهج العلاجي :

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات لنفسية، حتى العودة إلى التوافق النفسي والصحة النفسية، ويهتم المنهج بنظريات الاضطراب والمرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجة وهو يحتاج إلى تخصص أدق.

(الفرخ شعبان وتيم، 1999، ص30)

ثانيا : الإرشاد المعرفي السلوكي :

4-2-1- تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي :

ظهر مصطلح الإرشاد المعرفي في بداية الثلاث الأخير من القرن العشرين، وأصبح في وقت قصير الإرشاد النفسي الرئيسي في معظم الدول المتقدمة، بالإضافة إلى ذلك يهتم العلاج المعرفي السلوكي بالجانب الوجداني للمريض، وبالسياق الاجتماعي من حوله من خلال استخدام استراتيجيات معرفية سلوكية انفعالية واجتماعية وبيئية لإحداث التغيير المطلوب. ومن ثم، فإن النموذج المعرفي السلوكي يتضمن علاقة المعرفة والسلوك بالحالة الوجدانية للفرد في السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه.

(بومجان، 2016، ص149).

وكلمة "السلوكي" مأخوذة من مصطلح السلوك (Behavior) وهي الأفعال أو ردود الأفعال التي يقوم بها الشخص كاستجابة لمنبه أو مثير خارجي أو داخلي.

بينما كلمة "المعرفي" (Cognitive) فهي مشتقة من مصطلح استعراف (Cognition) ويقصد بها العمليات الذهنية التي تهتم بتصنيف وتخزين ودمج المعلومات التي يتعرض لها الإنسان مع المعارف الموجودة لديه مسبقا واستخدام هذه المعارف فيما بعد، وهذه العمليات تشتمل على الإدراك والانتباه والتذكر والربط والحكم والتفكير الواعي

(بومجان ، 2016 ، ص 149)

ويستخدم مصطلح "معرفي- سلوكي" ليشير بصفة عامة إلى الإرشاد النفسي الذي يتبنى الافتراضات التالية كافتراضات أساسية لدراسة وعلاج الاضطرابات النفسية فيها الإرشاد المعرفي الذي وضعه بيك عام (1979) تلك الافتراضات الأساسية هي :

1- الأنشطة المعرفية تؤثر في السلوك.

2- الأنشطة المعرفية من الممكن مراقبتها وتغييرها.

3- التغيير المرغوب للسلوك قد يتم من خلال التغيير المعرفي.

كما يمثل الإرشاد المعرفي السلوكي، السلوكية المنهجية "Behaviorism Methodological" التي جاءت نتيجة التطورات الحديثة في علم النفس التجريبي، وهي تتضمن الأساليب المعرفية السلوكية معاً، وبذلك يعد الإرشاد المعرفي السلوكي حلقة وصل بين الإرشاد السلوكي الذي يهتم بالأحداث الخارجية (السلوك الظاهري) والإرشاد المعرفي الذي يهتم بالأحداث الداخلية العمليات المعرفية معتبرا أن السلوك الظاهري وعملية الإدراك والتفكير يشكلان معا حلقة وصل.

(بومجان ، 2016 ، ص150)

■ ويعرف "لويس مليكة" الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه احد المناهج الإرشادية التي تهدف إلى تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير عن طريق :

- 1- التدريب على مهارات المواجهة.
- 2- التحكم في القلق.
- 3- أسلوب صورة الذات المثالية.
- 4- التحصين ضد الضغوط.
- 5- التدريب على حل المشكلات.
- 6- وقف الأفكار السالبة.
- 7- التعلم الذاتي.

(بومجان ، 2016 ، ص 151)

- ويعرف كندول (1993) الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه محاولة دمج الفنيات المستخدمة في الإرشاد السلوكي التي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك ومع الجوانب المعرفية لطالب المساعدة، بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوكه، بالإضافة إلى ذلك يهتم الإرشاد المعرفي السلوكي بالجانب الوجداني للمريض، وبالسياق الاجتماعي من حوله، من خلال استخدام استراتيجيات معرفية، سلوكية، انفعالية، اجتماعية وبيئية.
- ويعرف ستيفن وبيك (Steven et Beak) الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه تلك المداخل التي تسعى إلى تعديل أو تخفيف الاضطرابات النفسية القائمة عن طريق المفاهيم الذهنية الخاطئة أو العمليات المعرفية.
- ويعرفه الجليبي واليجي (1996) بأنه نوع من أنواع الإرشاد النفسي الذي يرى أن الخلل يحدث في جزء من العمليات المعرفية وهي الأفكار أو التصورات عن النفس و الآخرين والحياة، ويستند على نظريات علم النفس المعرفي ونظريات معالجة المعلومات ونظريات علم النفس الاجتماعي.

(بومجان، 2016، ص 151)

4-2-2- المبادئ والمسلمات الرئيسية التي يتبناها الإرشاد المعرفي السلوكي :

- يرتبط كل من المعرفة والسلوك ببعضها البعض.
- تعلم معظم البشرية يتم فيه من خلال الجانب المعرفي.
- أن الاتجاهات والإسهامات المعرفية هي محاور هامة من فهم الفرد وسلوكه.
- التنبؤ به من اجل دمج المعرفة والسلوك لظهور فنيات علاجية ناجحة.
- التركيز على فهم الفرد للجزء المراد تعديله.
- يعمل كل من العميل والأخصائي بشكل متعاون لتقدير المشاكل ووضع الحلول.
- تقديم الخبرة المتكاملة للفرد بكافة الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية حيث يستطيع الكثيرون من الأفراد التأثير في سلوك الآخرين من خلال الكلمة والمعلومة وردود أفعالهم تجاه المواقف وبذلك يمكن تقديم الخبرة المتكاملة لهم.

(أمال أباطة، 1999، ص 273)

- المشاركة العلاجية بين العميل والمعالج فهذا التعاون يعد مكونا أساسيا في الإرشاد المعرفي السلوكي ومن المهم الفهم المتشارك للعلاقة العلاجية بينهما.

(Beak et all, 1979 ,p54)

وعليه فان الإرشاد المعرفي السلوكي يعتمد على :

- تعلم البناء المعرفي وإيجاد مهارات التوافق الطبيعية.

- تعلم وتعليم بعض المهارات الجديدة وتدعيم بعضها من خلال استخدام العديد من الاستراتيجيات.
- تعلم العميل متابعة وإدراك الواقع في إطار الأفكار الحالية ومواجهة التحديات بأفكار جديدة.
- الدعوة إلى التفكير المنطقي والاختيارات الواقعية للتفكير السلبي وهكذا يتعلم العميل كيفية تعديل أخطائه وزيادة الأداء الحالي بشكل واضح.

(ماهر سكران، 2006، ص66)

4-2-3- فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي :

هناك أدلة كثيرة من مجموعة واسعة ومتنوعة من المعالجات السلوكية والمعرفية، على فعالية الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي والتي دلت على أن المعالجة المفضلة للتعامل مع العديد من الاضطرابات، ولقد أشارت أحجام الأثر لكل من العلاج العقلاني الانفعالي، وتقليل الحساسية التدريجي وتعديل السلوك إلا أن العميل الذي يتلقى أياً من أشكال الإرشاد في العلاج المعرفي السلوكي، هذا سيكون أداءه الوظيفي أفضل بـ 75% على الأقل من أداء الذين لم يتلقوا أية معالجة أخرى، وقد توصلت دراسات التحليل البعدي الأحدث إلى نتائج مشابهة عبر مجموعة من الاضطرابات، إضافة إلى ذلك فإن غالبية دراسات التحليل البعدي التي قارنت فعالية التقنيات السلوكية أو المعرفية السلوكية بفاعلية أشكال أخرى من العلاج النفسي كالسيكودينامي أو العلاج المتمركز حول العميل، وجدت تفوقاً بسيطاً ولكن ثابتاً للأساليب السلوكية والمعرفية السلوكية.

(تيموثي وتزل، 2007، ص659)

واليوم أصبح العلاج السلوكي المعرفي مصطلحاً مضلي يشمل على العديد من العلاجات المختلفة والمدعومة تجريبياً والتي تشترك في المبادئ الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي ، ومع ذلك فإن العلاج المعرفي السلوكي لا يناسب كل أنواع المشكلات فهناك فروق واضحة في الاستراتيجيات التي تستهدف مشكلات بعينها ولكن على الرغم من هذه الفروق إلا أن الاستراتيجيات متأصلة في مدخل العلاج المعرفي السلوكي وتحديداً في الارتباط السببي بين المعارف اللاتكيفية.

(بلحسيني وردة، 2010، ص27)

4-2-4- أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي :

الأساليب التي يتم توظيفها في هذا الإطار السلوكي المعرفي هي الصياغة المعرفية السلوكية للحالة ومكونات العلاج المعرفي السلوكي، وبناء الجلسات حيث أن هناك أربعة محاور أساسية تمثل أساليب التدخلات العلاجية في إطار العلاج المعرفي السلوكي وهي على النحو التالي :

(أ)- الأساليب المعرفية : مثل أساليب دحض وتفنيد الأفكار السلبية، وتنفيذها ورصد الأفكار السلبية وتنفيذها ورصد الأفكار السلبية الآلية ومناقشتها.

(ب)- الأساليب السلوكية : مثل أساليب المراقبة الذاتية للنشاطات السارة والمزعجة في جداول النشاطات والواجبات المنزلية.

(ج)- الأساليب المعرفية السلوكية : مثل رصد الأفكار السلبية الآلية ومناقشتها والتجارب السلوكية.

(د)- الأساليب الوقائية : ومنها تحديد الافتراضات، ومواجهة الافتراضات والتحضير والتخطيط للمستقبل.

(محمود عيد مصطفى، 2009، ص127)

وسوف نحاول عرض هذه الأساليب فيما يلي :

الصياغة المعرفية السلوكية للحالة :

ويقصد بالصياغة المعرفية السلوكية لحالة (Cognitivo-Comportemenyal) مهارات كتابة تقرير نفسي عيادي للمريض النفسي يعكس تكامل النظرية النفسية التي يعتنقها المعالج النفسي مع الممارسة العيادية المهنية، ويعكس تكامل تعقيد الخبرة النفسية المرضية البشرية التي يرويها المريض النفسي، وتوظيف الأسلوب الشخصي للمعالج النفسي المعرفي في الكتابة العلمية المهنية، وفي مهارات الفحص الشامل، والتقدير النفسي الاكلينيكي وفي مهارات خطط وضع العلاج النفسي من المنظور المعرفي.

(محمود عيد مصطفى، 2009، ص128)

وهناك خمسة مكونات أساسية للصياغة المعرفية السلوكية للحالة المرضية، وتشمل مراحل متتالية تبدأ بتحديد مشكلات الحالة، والتشخيص ثم وضع الفروض العاملة ثم تحديد مصادر قوة الحالة المنتهية بوضع الخطة العلاجية المناسبة للحالة، ونستعرض هذه المكونات الخمسة :

أولاً : قائمة المشكلات : هي قائمة شاملة للمشكلات أو الصعوبات التي تعاني منها الحالة بحيث يتم وصفها بوضوح.

مصطلحات معرفية سلوكية : وتتضمن مشكلات الحالة الجوانب التالية : الأعراض النفسية، والطب النفسية والأمراض الطبية، ومشكلات التفاعل بين الشخص ومشكلات العمل والمشكلات الأسرية والمشكلات المالية والمشكلات الجنائية والمشكلات المعيشية وأوقات الفراغ وهذه القائمة تساعد المعالج في الوصول للعلاقات السببية بين المشكلات وبعضها البعض.

(محمود عيد مصطفى، 2009، ص129).

ثانياً : التشخيص : التشخيص الطب النفسي (Diganosis Psychiatric) ليس جزء أساسيا من عملية الصياغة من عملية الصياغة المعرفية السلوكية للحالة إلا انه يجب الإشارة إليه لأنه يمكن أن يمدنا ببعض المعلومات المهمة عن طبيعة التدخلات المساعدة.

ثالثاً : الفروض العاملة : الفروض هي قلب الصياغة المعرفية السلوكية للحالة وفيها طور المعالج نظرية مصغرة عن الحالة وهي تصف العلاقات بين المشكلات بعضها ببعض.

رابعاً : القوة ومصادر القوة : تتضمن المهارات الاجتماعية الجيدة والقدرة على العمل بشكل جيد وتعاوني والحس الفكاهي

(محمود عيد مصطفى، 2009، ص130)

ويجب أن يقوم المعالج بجمع معلومات دقيقة عن هذه المكونات، وهذا النوع من المعلومات يساعد المعالج على تنمية وصياغة الفروض العاملة وأيضا يساعده في وضع الخطة العلاجية.

خامساً : الخطة العلاجية : تتضمن الخطة العلاجية ستة مكونات هي : الأهداف والوسائل العلاجية والمعوقات وتعتبر الأهداف والمعوقات أهم مكونين، فالأهداف غالبا ما تحدد قائمة المشكلات وقد تبدو الأهداف العلاجية على أنها حلول للمشكلات في القائمة الشاملة ويجب أيضا تقدير مدى التقدم من الأهداف العلاجية وذلك عن طريق التقارير الذاتية والمقاييس الموضوعية.

(محمود عيد مصطفى، 2009، ص134).

4-2-5- الاتجاهات الرائدة في الإرشاد المعرفي السلوكي:

تعددت نظريات الإرشاد والعلاج النفسي تعددا كبيرا، وبعض هذه النظريات كانت وليدة المعاناة الشخصية لأصحابها أمثال "فرويد" و "إليس" و "فرانكل" وغيرهم. واهتمت كل نظرية بجانب معين من جوانب الحياة الإنسانية وفسرته في ضوء أفكارها وتوجهاتها. وهذا التنوع والتشعب يعود لأهمية موضوع الإرشاد النفسي الذي يهتم بدراسة وفهم وتفسير وتقويم

السلوك والتنبؤ به وتعديله وتغييره وحدائه هذا العلم، واستناد هذه النظريات على نظريات الشخصية من حيث البناء العام لها (يوسف بلان، 2015، ص 30).

وبما أن الطالبان اعتمدتا على الإرشاد المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية فإنهما سنتناولان الاتجاهات الرائدة في الإرشاد المعرفي السلوكي.

4-2-5-1- التعديل المعرفي السلوكي :

من النظريات التي جمعت بين كل من أساليب النظرية السلوكية والنظرية المعرفية في العلاج نظرية التعديل المعرفي للسلوك التي وضعها دونالد هيربرت ميكنباوم " Donald MeichenbaumHerbert" ففي النظرية السلوكية يعتمد على حل المشكلة على خبرات الفرد السابقة وما تجمع لديه من استجابات يمكن أن تساعد في الوصول إلى حل المشكلة، وقد يلجأ إلى أسلوب المحاولة والخطأ وفيه تتعزز الاستجابات أو المحاولات التي توصل إلى الهدف وتزول وتتطفئ الاستجابات الخطأ، ويمكن تعلم سلوك حل المشكلة من خلال الاشراف الإجرائي والقائم على مفاهيم التعزيز والتمييز وتشكيل السلوك، أما النظرية المعرفية فان التعامل فيها مع المواقف التي تتطلب حل المشكلة يعتمد على عمليات معرفية مثل الاستبصار والتفكير بجميع أشكاله والتي تدخل في حل المشكلة على الأبنية المعرفية المتوفرة لدى الفرد.

(ماجدة خياط وسميحات، 2012، ص05).

وان لم تكن الأبنية المعرفية المتيسرة قادرة على الاستيعاب (تمثل الموقف) فنتيجة التفاعل بين هذه الأبنية المعرفية والموقف تتشكل أبنية معرفية جديدة أكثر كفاية في استيعاب الموقف وتمثيله، وتتم عملية حل المشكلات من خلال التعديل المتواصل للأبنية المعرفية.

(ماجدة خياط وسميحات، 2012، ص07).

وقد ركز "ميكنباوم" في نظريته على توجيه التعليمات للذات أي الضبط الذاتي حيث ذكر أن التدريب على توجيه التعليمات للذات مبني على الافتراض الذي مفاده أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد الأفعال التي يقومون بها، فالسلوك يتأثر بمظاهر متنوعة من الأنشطة الشخصية المبنية على افتراضات متعددة وتشمل هذه الأنشطة على كل من الاستجابات البدنية وردود الفعل الانفعالية والتفاعل الداخلي المتبادل بين الأشخاص والحديث أو الحوار الداخلي يعتبر احد هذه الأنشطة والافتراضات.

(Meichenbaum , 1994 , p 82)

ويشير "ميكنباوم" إلى أن العلاج بالتعديل المعرفي أفاد الأفراد لان ردود أفعالهم الفيسيولوجية كانت مساعدة أكثر منها معقولة، فتنال الكفين بالعرق وزيادة نبضات القلب وتوتر العضلات هي من الأعراض الفيسيولوجية للضغط النفسي أصبحت مؤشرات لاستخدام أساليب المواجهة التي تم تدريب الأفراد عليها، هذه النقلة من المعارف في حد ذاتها تكون واسطة مؤدية للانتقال من الوظيفة الذاتية فهذه النظرية تفترض انه ليست الإثارة البدنية في حد ذاتها هي التي تضعف ولكن ما يقوله الفرد عن هذه الإثارة هو الذي يحدد ردود الفعل لديه وذكر مجموعة من أساليب التحصين ضد الضغط النفسي يشمل على ثلاثة أوجه الوجه التربوي (Face à Educationnel) الوجه المسرحي أو التمثيلي (Visage du Théatrule) مزاولة التدريب (Pratique de Formation).

(ماجدة خياط وسميحات، 2012، ص08).

ولقد استنارت الدراسات الخاصة بموضوع الضغوطات النفسية وكيفية التعامل معها باهتمام الباحثين، فهناك قلة من الدراسات التي تناولت موضوع التعامل مع الضغوطات النفسية عن

طريق استخدام إستراتيجية التعلم الذاتي عند العاديين وفي المواقف الأكاديمية، على الرغم من نجاحها وتميزها في القليل من الضغوط النفسية، وهنا استخدم ميكنباوم دراسات مع زميله "جود مان" نشرها عام (1971) لأطفال مفرطي الحركة تم تدريبهم على التحدث مع أنفسهم كطريقة لضبطها ودلت تلك الدراسات على فاعلية كبيرة لهذه الإستراتيجية.

(ماجد خياط وسميحات، 2012، ص 09)

4-2-5-2-4- الإرشاد العقلاني الانفعالي :

يعتبر "إليس" من الناشطين في حركة الإرشاد والعلاج النفسي، حيث وضع نظريته في العلاج العقلاني الانفعالي والتي ركز فيها على أهمية الحديث الداخلي في تعديل السلوك.

واستند "ألبرت إليس" في تطوير نظريته العلاج العقلاني الانفعالي إلى افتراض رئيس هو أن الاضطرابات النفسية إنما هي نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الفرد لذا يعتقد أن السبيل للحد من المعاناة النفسية والإنسانية هو التخلص من أنماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية، فهو يرى أن المشكلات النفسية لا تنجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها وإنما تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف.

(الخطيب، 2001، ص254)

الافتراضات الرئيسية لنظرية ألبرت إليس :

1- الإنسان عقلائي ولا عقلائي في آن واحد. فعندما يفكر ويتصرف بشكل عقلائي فإنه يكون فعالا ونشطا وسعيدا.

2- التفكير غير العقلاني متعلم منذ سن مبكرة لدى الطفل من الأسرة وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه.

(العزة وعبد الحميد الهادي، 1999، ص 138).

3- معتقدات الناس تؤثر في سلوكهم وهم عرضة للمشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب بسبب أفكارهم اللامنطقية.

4- أن التفكير والعاطفة هما عمليتان لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض.

5- أن الأحداث الخارجية ليست هي المسؤولة بشكل مباشر عن اضطراباتنا النفسية ولكن طريقة تفكيرنا اتجاهها هي المسؤولة.

6- يميل الأشخاص إلى تقدير أعمالهم وسلوكهم على أنها جيدة ويقدرون أنفسهم كأشخاص جيدين أو سيئين على أساس انجازاتهم وتقدير ذاتهم، حيث يعتبر تقدير الذات احد المصادر الرئيسية للاضطرابات العاطفية.

(العزة وعبد الهادي، 1999، ص138).

ويرى باتيرسون "Patterson" أن العلاج العقلاني الانفعالي كان اكبر محاولة لإدخال المنطق في مجال الإرشاد والعلاج النفسي

(كفافي، 1999، ص 317)

وهذا يتم بالأساليب التالية :

- يثبت المعالج للمنتفع انه غير منطقي وثم يساعده ان يفهم سبب كونه غير منطقي.
- يوضح له العلاقة بين أفكاره غير المنطقية وبين مل يشعر به من تعاسة واضطراب. أن يطلعه على انه سيبقى في حالة اضطراب إذا استمر في التفكير بصورة غير منطقية أي أن تفكيره غي المنطقي الحالي هو المسئول عن حالته وليس تأثير استمرار الأحداث المبكرة.
- أن يجعل المريض يغير تفكيره ويترك الأفكار الغير منطقية

■ التعامل مع فلسفة المنتفع ومع نظرتة للحياة وبذلك يجنبه الوقوع ضحية للأفكار الخاطئة مرة ثانية.

(سمارة ونمر، 1999، ص69-70).

ويلخص "عصفور" الافتراضات الرئيسية عند "ألبرت إيس" فيما يلي:

أولاً: التفكير والانفعال ليس عمليتين متباينتين أو مختلفتين وإنما متداخلتين بصورة ذات دلالة وما الانفعال إلا نوع من الفكر يتسم بالحكم المسبق على الأمور والتقويم المتطرف لها.

ثانياً: الانفعال عملية عقلية واتجاهية فتقدير الإنسان للموقف ينطوي على حكم حسي وفكري وتأملي على انه حسن وممتع وهذا يعبر عن الصورة المثالية للذات.

ثالثاً: الانفعالات الايجابية والسلبية غالباً ما ترتبط أو تتجم عن جمل تم إدخالها إلى البناء المعرفي للفرد في صورة مماثلة هذا أحسن أو أسوأ بالنسبة لي.

(عصفور، 1994، ص12).

وتفترض هذه النظرية أن للأسلوب العقلاني ثلاثة تنويعات أساسية هي :

■ يجب أن أكون بارعا فيما أقوم به وإلا فإن الوضع لن يطاق.

■ يجب أن يعاملني الناس بكياسة وإلا فإن الوضع لن يطاق.

■ يجب أن تمنحني الحياة ما أريد وما أستحق وإلا فإن الوضع لن يطاق. وتتفرع منها إحدى عشرة فكرة غير عقلانية تتسبب في حدوث الأمراض النفسية، كما أن الأفكار الغير العقلانية ومجابقتها وتغييرها إلى عقلانية بديلة هو روح العلاج وتتبع هذه الأفكار الغير العقلانية مواقف ذهنية تؤدي إلى الانهزام النفسي وعدم تحقيق الذات، وبالتالي مزيد من الاضطراب النفسي ومن هذه المواقف لوم الذات ولوم الآخرين وتوقع الكوارث، ويعني به توقع الإنسان أسوأ النتائج من أي خطأ يقترفه غيره، ويكون هذا بمثابة كارثة وعدم التحمل ويشير به إلى مواقف بعض الناس (يقول لنفسه ما حدث أمر سيء جدا، ولن استطيع تحمله).

(Patterson , 1981 , p 116)

وتتميز الفكرة العقلانية بكونها برجماتية عملية، ويمكن إثبات صحتها في الواقع وتؤدي إلى مشاعر ايجابية مناسبة وصحية، وتساعد على تحقيق الذات وانجاز الأهداف، أما الفكرة الغير العقلانية برجماتية مطلقة لا يمكن البرهنة على صحتها في الواقع، وتؤدي إلى مشاعر سلبية غير مناسبة وغير مرضية وتسهم في انهزام الذات والتقهقر عن انجاز الأهداف.

(الطبي واليحيى، 1995، ص264-265)

وقد حدد إيس إحدى عشرة فكرة اعتبرها غير عقلانية وبلا معنى ومطبوعة في الأذهان وشائعة في الاستعمال فيما بين الناس، وتؤدي حتما إلى انتشار الأمراض النفسية وأوردها باتيرسون

(Patterson , 1981 , p 117-128)

ومنها مايلي :

الفكرة الأولى :

(من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مقبولا من كل فرد من أفراد المجتمع ومن كل المحيطين به).

وهذه الفكرة غير العقلانية وغير المنطقية بأن هدفها لا يمكن تحقيقه وعندما يسعى الفرد لتحقيقه يكون الفرد عرضة للإحباط ويفقد استقلاليتته ويصبح اقل شعورا بالأننا

الفكرة الثانية :

(يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً وعلى درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وان ينجز كل ما يطلب منه بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة وأهمية).
ونظراً لصعوبة تحقيق ذلك فإن الفرد قد يكون عرضة للاضطراب والشعور بالعجز وما يترتب عليها من الأعراض النفسية، أما الشخص العاقل فهو الذي يجتهد في الوصول إلى الأفضل وليس من أجل أن يتفوق الآخرين، وإنما يشعر بالاستمتاع بذلك النشاط كغاية في حد ذاته وليس من أجل نتيجته.

(الحلبي، البحيا، 1995، ص266)

الفكرة الثالثة :

(بعض الناس سيئون وشريريون وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة لذا يجب أن يلاموا أو يعاقبوا).

وبما انه ليس هناك معيار مطلوب للصواب والخطأ فإن هذه الفكرة غير عقلانية، والأعمال الخاطئة قد تعود إلى الجهل والاضطراب الانفعالي، وكل إنسان عرضة للخطأ والعقاب، لا يؤدي إلى تعديل السلوك والشخص العادي والسوي لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين وإذا ابدوا له عيوبه بل انه يحاول أن يصحح سلوكه إذا كان خطأ

الفكرة الرابعة :

(من المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد).
ويعتبر هذا النوع من التفكير هداماً وضاراً إذ أن التعرض للإحباط أمراً عادياً ومتوقفاً ومن غير المنطق أن يقابل الإحباط الشعور بالحزن الشديد و الدائم لأسباب منها :

- أن الأشياء لا تختلف عما هي عليه في الواقع.
- أن الشعور بالهم والحزن لن يغير من الواقع.
- إذا كان من المستحيل فعل شيء إزاء موقف معين فالشيء الوحيد المعقول هو قبوله.
- أن الإحباط لا يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي إلا إذا صور الإنسان الموقف بصورة تجعل الحصول على الرغبات مطلب أساسي لتحقيق السعادة.

(منذر الضامن، 2003، ص5)

الفكرة الخامسة :

(تنشأ تعاسة الفرد من ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم فيه).
قد تشكل الأحداث والقوى الخارجية مصدر تهديد على الفرد وأمنه، إلا أن هذا التصور نفسي في طبيعته فقد لا تكون الأشياء الخارجية مدمرة في حد ذاتها، ولكن تأثر الفرد بها أو اتجاهاته نحوها هو الذي يجعلها تبدو كذلك الا انه يدرك أن من الممكن تغيير ردود أفعاله نحوها من خلاله إعادة النظر فيها وتحديدها والتعبير عنها.

الفكرة السادسة :

(الأشياء المخيفة أو الخطرة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً وان يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها، وهذا يستدعي الاهتمام الكبير ودوام التفكير بها لأن احتمال حدوثها ممكن لذا يجب أن تشغل تفكير الفرد بشكل دائم).
هذا الفرض غير صحيح لأن الهم والقلق وانشغال البال يؤديان إلى أضرار كثيرة منها :

- الحيلولة دون تقويم موضوعي لإمكانية وقوع الأحداث الخطرة.

(منذر الضامن، 2003، ص5).

- الحيلولة دون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية في حال حدوثها.
- قد يؤدي إلى وقوعها بالفعل.

- قد يؤدي إلى المغالاة في النتائج.
- قد يؤدي إلى وقوعها إذا كان لا بد منها.
- لا نحول دون وقوعها إذا كان لا بد منها.
- يؤدي إلى تضخيم الأحداث، ويجعلها تبدو أكبر مما هي عليه في الحقيقة، والفرد السوي يدرك أن الأخطاء ممكنة الحدوث، ولا ينبغي توقعها تؤدي إلى القلق والهم والارتباك لذلك يمنع حدوثها.

(Allis, A, 1999,p68)

الفكرة السابعة :

(من الأسهل أن تتجنب بعض الصعوبات أو المسؤوليات بدلا من مواجهتها).
هذه الفكرة خاطئة لان تجنب الواجبات والمسؤوليات أكثر صعوبة وإيلا ما للنفس من انجازاتها، فالهروب من المسؤوليات يؤدي إلى ظهور مضاعفات أخرى ومشاعر بعدم الرضا وفقد الثقة بالنفس، وعلى العكس من ممارسة الفرد المسؤوليات تجنب الفرد الألم، وتشعره بتحقيق ذاته ولذة الانجاز.

الفكرة الثامنة :

(يجب أن يكون الشخص معتمدا على الآخرين، ويجب أن يوجد من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه).

(Allis , 1999 ,p69-88)

وهذا الفرض غير معقول لأنه يسلب الفرد إرادته وإمكانية القيام بأعماله ومسؤولياته بنفسه والافتقار إلى الخبرة النافعة في الحياة، والأفراد يعتمدون على بعضهم البعض ولكن ليس لدرجة المبالغة و الاتكالية.

الفكرة التاسعة :

(الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، ولا يمكن تجاهل الماضي أو محوه)
وبعكس هذا الفرض فان ماكان يعتبر سلوكا ضروريا في الماضي في ظروف معينة ليس من الممكن أن يكون ضروريا في الحاضر، والأساليب المتبعة في حلول المشكلات في الماضي ليس بالضرورة نافعة لحل المشكلات الحالية. والفرد السوي يمكنه تعديل الحاضر عن طريق إثارة بعض التساؤلات حول المعتقدات المؤلمة المكتسبة التي تضطره إلى أن يسلك على هذا النحو في الوقت الحاضر

(منذر الضامن، 2003 ،ص 07).

الفكرة العاشرة :

(ينبغي أن ينزعج الفرد ويحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات).
هذا المعتقد خاطئ لأنه لا يجب أن تكون مشكلات الآخرين مصدرهم كبير لنا لان تفسيرنا لهذه الأحداث هو الذي يؤثر فينا ويسبب لنا الهم والحزن، والإنسان السوي العاقل هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخرين مؤذيا له ثم يحاول مساعدتهم على التغيير وإذا لم يكن من الممكن عمل شيء فانه يتقبل الموقف ويعمل على تخفيفه بقدر المستطاع.

(منذر الضامن، 2003 ،ص 08).

الفكرة الحادية عشرة :

(هناك ثمة حل مثالي وصحيح دائما لكل مشكلة، وهذا الحل لا بد من إيجاده، وإلا فالنتيجة مفاجئة وخطيرة).

(Patterson , 1986 ,p5-9)

هذا الاعتقاد غير مقبول للأسباب التالية :

- لا يوجد حل صحيح وكامل لأي مشكلة.
- المخاطر المتخيلة بسبب الفشل في التوصل إلى الحل الصحيح تعتبر غير واقعية ولكن الإصرار على وجود مثل هذا الحل قد يؤدي إلى القلق أو الخوف.
- الإصرار على الكمال قد يؤدي إلى حلول أضعف مما يمكن أن تكون والعاقلة هو من يحاول أن يجد حلولاً كثيرة ومتنوعة للمشكلة الواحدة ثم يختار انسبها وأكثرها قابلية للتنفيذ معتقداً أنه لا يوجد حل كامل بصورة مطلقة.

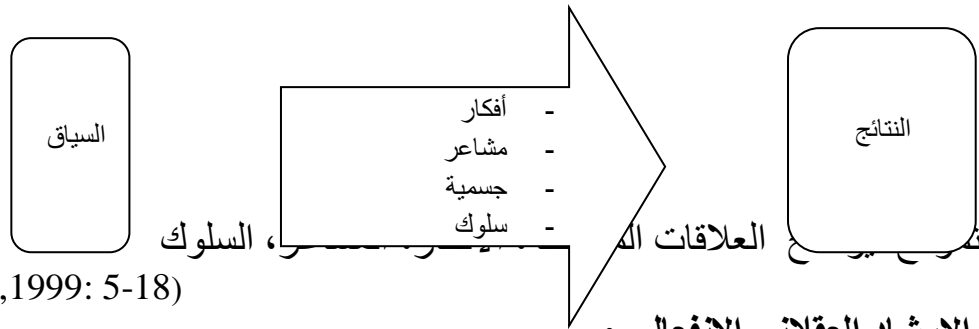
(Pattreson, 1981: 187-188)

من خلال ماسبق فإن الطالبان تريان أن هذه النظرية تفسر حدوث الأفكار العقلانية ومقابلها في حدوث الأفكار اللاعقلانية.

نموذج العلاقات المتداخلة "المشاعر والسلوك والتفكير عند إليس Allis":

وضع إليس ما يعرف باختصار (A. B. C) حيث تمثل A (Activating Event) الفعل أو الحدث، B (Beliefs) وتمثل الأفكار والمعتقدات التي يستخدمها الفرد لوصف وتفسير الحدث، C (Consequences) وتمثل النتائج الانفعالية والتي يشعر بها الفرد نتيجة للحدث أو الخبرة ويرى إليس أن أناساً عديداً يفترضون أن الحدث السيئ يسبب النتائج، فإذا حدث وشعر الفرد بخبرة انفعالية كالحزن أو الخوف نتيجة لحدث معين، فإن الموقف هو السبب المباشر لهذا الانفعال ويظهر في الشكل التالي:

A..... B..... C
الحدث الأفكار غير العقلانية النتيجة



(Allis, A, 1999: 5-18)

إجراءات الإرشاد العقلاني الانفعالي:

- تحديد أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي.
- تنفيذ العملية الإرشادية في النظرية العقلانية الانفعالية.
- استخدام أساليب الإرشاد العقلاني الانفعالي ومنها:
- ✓ استخدام الأسلوب التعبيري الانفعالي: حيث يطلب من المنتفع التعبير بوضوح عما يشعر به ويحتاجه فعلاً.
- ✓ استخدام أسلوب المساندة النفسية: يؤكد فيها المريض ثقته بذاته.
- ✓ أسلوب الاستبصار التأويلي: يستبصر فيها المريض بذاته من خلال الوصول لتفسير منطقي للأحداث والمواقف التي يمر بها والتي أدت به للوصول إلى الاضطراب النفسي.

4-2-3- النظرية المعرفية عند بيك:

وقد تبنى بيك فكرة إليس التي تنص على أن التفكير غير العقلاني هو السبب الرئيسي في نشوء الاضطرابات النفسية ، لذا فالعلاج المعرفي عند بيك يقوم على مساعدة الفرد في التعرف على تفكيره الشخصي وأن يتعلم طرقاً أكثر واقعية لصياغة خبراته، وهذه الطريقة تعطي معنى للمنتفع لأنها تتيح له استخدام معرفته عن المفاهيم والتفسيرات الخاطئة في وقت مبكر. (الشناوي، 1995، ص 49).

ويعتبر بيك العلاج المعرفي أسلوباً لتعديل السلوك لدى الفرد، من خلال عمليات التأثير على التفكير، حيث يؤدي تغيير الأفكار إلى تغيير السلوك، وهذا يشير إلى أن العلاج المعرفي عندما ركز على الدور السببي للتفكير، لم يهمل دور الانفعالات والتفكير.

(Green , 2005,p60-66)

طريقة العلاج المعرفي عند بيك :

- 1- تدريب الأفراد على رؤية العلاقة بين الأفكار والمشاعر.
 - 2- تدريب الأفراد على رؤية الأفكار بصورة نقدية.
 - 3- تدريب الأفراد على المراقبة الذاتية للأفكار والتخيلات السلبية وإخراجها إلى حيز التفكير.
 - 4- تدريب الأفراد على كيفية استبدال المعتقدات الخاطئة والتصورات السلبية بمعتقدات ايجابية.
 - 5- تدريب الأفراد على القيام بالأعمال التي تم تدريبه عليها مسبقاً بدون معالج.
- (عبد المعطي، 1998، ص 380).

4-5-2-4- نظرية العجز المتعلم :

وجاء سليجمان بمفهوم التفاؤل المتعلم من خلال دراسة علمية قام بها حول العجز المتعلم والفكرة أن الناس مهما يفعلون فإن بعض الأحداث السلبية في الكثير من الأحيان لا تزال جارية إذ أنهم تعلموا باستمرار أن لا حيلة لهم وأصبحوا كذلك في الواقع. فتحول تركيز سليجمان إلى محاولة لاكتشاف ما الذي يجعل الناس يبعدون عن التفكير بأنهم لا يستطيعون تغيير الأحداث و أنهم لا حول ولا قوة عن تكيف الناس ليكونوا عاجزين في المختبر وركز في تكيف الناس أن يكونوا متفائلين ونتيجة لهذه التجارب أدت عملية التفاؤل المتعلم.

(محمود، 2004، ص 04).

إن عملية التفاؤل عند سليجمان هي عملية بسيطة ويسمح لطريقة مختلفة للرد على الشدائد التي تؤدي إلى الحديث نفسه من خلال هزيمة شخصية وهي تبدأ مع طراز (A. B. C) لإليس من الحدث والمعتقدات والنتائج فالحدث هو المواقف التي يخرجها الشخص.

(الفرحاتي، 2005، ص92).

والمعتقد هو ما يتعلق في كيفية تفسير ذلك الحدث ونتائجه هي المشاعر والأفعال التي تنتج عن معتقداتهم.

وبهذا توصل سليجمان أن كل فرد منا قد اكتسب عادة محددة للتفكير من الأسباب ولكن رؤيته الخاصة المميزة له هو ما أطلق عليه اسم (الطراز التفسيري) الذي يستخدمه الفرد في مواجهة المواقف المزعجة والسارة.

إن هذا الطراز ينمو ويتطور في الطفولة ويديم إذا استمر من دون تدخل خارجي، ويضم الطراز التفسيري شكلين هما الطراز التفسيري التفاولي والطراز التفسيري التشاؤمي.

فعندما يمر الفرد بموقف مزعج يميل في معظم الأحيان إلى تبني تطور محدد لسبب حدوث هذا الموقف المزعج فكلما كانت الأسباب المدركة للموقف قريبة من قدرة الشخص على الضبط أو التحكم ازداد احتمال مواجهته الموقف بطريقة فاعلة وهذا بالضبط هو التفاؤل.

(الفرحاتي، 2005، ص93).

كما يؤكد سليجمان على أن سبب الاختلاف في الاستجابة يعود بصورة جوهرية إلى الكيفية التي يفسر فيها الفرد هذه الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها وهي تفسر الاختلاف بينهم في التفاؤل والتشاؤم وخصوصاً أبحاث سليجمان وطريقة أفست إلى تحديد ثلاثة أسس للتفاؤل هي :

1- الاستمرارية : أحيانا مقابل دائما

2- الانتشار : التعميم مقابل التحديد المتشائم تعميم الموقف النسبي على جميع المواقف الأخرى

3- التشخيص : الداخلي مقابل الخارجي في حدوث مشكلات المتشائم إلقاء اللوم على النفس المتفائل يحدد المشكلات التي لها علاقة به من غيرها التي لا علاقة له بها.

(الفرحاتي، 2005، ص93).

4-2-6- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي :

4-2-6-1- المحاضرة والمناقشة الجماعية :

تعد المناقشة الجماعية من الأساليب الإرشادية الهامة في كل النظريات النفسية وتأخذ طابع التفاعل اللفظي المنتظم في موقف إرشادي وتعليمي تعاوني مشترك، يتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية فرصة التعبير عن ذاتهم ومشاعرهم وأفكارهم ومشكلاتهم.

المحاضرة والمناقشة الجماعية أسلوب تعليمي تربوي من أساليب الإرشاد الجماعي، حيث يعتمد أساساً على إلقاء المحاضرات على المسترشدين تتخللها أو تليها مناقشات جماعية، ويستخدم هذا الأسلوب بنجاح وعلى نطاق واسع في الإرشاد الوقائي وخاصة في المدارس ويهدف هذا الأسلوب إلى تغيير الاتجاهات لدى المسترشدين.

(طوبال، 2017، ص135).

حيث يتعلم المسترشدون مزيداً من المعارف والأفكار فيما يتصل بحياتهم المليئة في إطار المشكلة التي يعانونها

(أبو أسعد، 2009، ص133)

ومن رواد استخدام أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية وتأثيرها في تغيير الاتجاهات لدى المسترشدين هم : كيرت ليفين (1947) و كوش و فريش (1948) وقد أدت تجاربهم

(زهران، 2005، ص329)

إلى نتائج تدل على أن المناقشات والقرارات الجماعية بين أعضاء الجماعة يؤدي إلى قرار جماعي أكثر صدقاً واتزاناً من تقدير ورؤى فرد واحد.

(زهران، 2005، ص330).

4-2-6-2- التنفيس الانفعالي :

من الأساليب النفسية التي تنتمي للاتجاه التحليلي وتكتسب أهمية خاصة في نظرية "فرويد" التحليلية النفسية ويقصد به التنفيس عن الخبرات المشحونة انفعالياً ويتضمن تقريغ المسترشد ما بنفسه من انفعالات ومكبوتات وخبرات مؤلمة، حيث يتيح هذا الأسلوب للمسترشد بالتعبير بحرية عن انفعالاته وصراعاته وإحباطاته ومشكلاته، بهدف تخفيف الضغط والكبت عن المسترشد واسترجاع راحته النفسية.

(سبيسيان، 2017، ص96).

4-2-6-3- الاستبصار :

الاستبصار هو معرفة دوافع المسترشد و العوامل المؤثرة فيه ويمثل المرشد في عملية الاستبصار المرأة التي يرى فيها المسترشد نفسه، ويتضمن الاستبصار أيضاً تقبل المسترشد

لذاته وفهمها، وإعادة تنظيمها، وإدراكه لسلوكه المضطرب وقدرته على التحكم فيه وفهم الواقع وتقبله والتوافق معه بطريقة بناءة.

(رمضان النعيمي، 2013، ص 91).

4-6-2-4- النمذجة ولعب الدور :

يعد أسلوب لعب الدور الطريقة الأساسية في تكرار السلوك، يتعلم الفرد فيه كيفية التعامل مع أفراد المجموعة، إذ يتم فيها تمثيل مواقف مختلطة بطريقة دراسية وبالتالي ينقل هذه الخبرات إلى خارج المجموعة، كما يمكن تمثيل عكس الدور، حيث يقوم أفراد المجموعة بتبادل الأدوار. (الخطيب، 1996، ص 171).

يقول أما التعلم عن طريق التقليد : فهو مشابه للتعلم عن طريق لعب الدور فعند محاولة الفرد توجيه سلوكه عن طريق تقليد الأشخاص الذين يعدهم قدوة، فإنه يستطيع تغيير سلوكه نحو الأحسن. والتعلم عن طريق النمذجة : يتم بعرض الممارسات الجيدة أمام أفراد المجموعة وتعليمهم بكيفية القيام بتأديتها

(الخطيب، 1996، ص 172).

يقول "ليس" أن العلاج الفعال يتضمن باستمرار التقليد والمحاكاة فالمرشد وأعضاء أفراد المجموعة يمكنهم القيام بدور النماذج فمثلا : إذا أتاحت فرصة للفرد في المجموعة أن يحدد ويغير أساليب التفكير والمشاعر والسلوك التي تسبب انهزام الذات، فإنه يستطيع أن يكون النموذج للمشاركين الآخرين.

(العزة وجودت، 1999، ص 145).

4-6-2-5- التعزيز الايجابي :

يتضمن الثناء على الفرد في المجموعة من قبل المرشد عن إتقان الاستجابة المرغوب فيها وهو نوعان : لفظي- وغير لفظي، وفيه يتم تعزيز سلوك أفراد المجموعة الإرشادية، عندما يصلون إلى تغيير سلوكهم بطريقة ذاتية.

(ذوقان، 1985، ص 35).

4-6-2-5- التغذية الراجعة :

تعد التغذية الراجعة جزءا أساسيا في العلاج الجماعي، فيه يقدم المرشد تغذية راجعة للسلوك، والجمل التي يستخدمها أفراد المجموعة داخل الجماعة كما يتلقى أفراد المجموعة تغذية راجعة من بقية الأفراد، وباستخدام هذا الأسلوب فإن أفراد المجموعة يستطيعون تجربة سلوك جديد بناء على افتراضات جديدة

(Corey , 1990 , p468)

4-6-2-6- الواجبات المنزلية :

وهي نشاطات يعطيها المرشد لأفراد المجموعة الإرشادية وقد تطبق داخل أو خارج المجموعة الإرشادية على أن متابعة النتائج تكون أول بأول، يقدم أفراد المجموعة تقارير كل جلسة تعبر عن مشاعرهم والمصاعب التي واجهوها.

وللواجبات المنزلية طابع سلوكي حيث يقوم المرشد بتنفيذ كل ما تعلمه من البيئة الواقعية.

(ذوقان، 1985، ص 39-40).

خلاصة الفصل :

أصبح لعملية الإرشاد النفسي دور هام في المنظومة التربوية وذلك في تحسين العملية التربوية وتحقيق أهدافها وتقديم خدمات إرشادية للتلاميذ الذين يعانون من مشكلات دراسية وتغيير سلوكهم نحو الأفضل حتى يكونوا أعضاء فاعلين ومنتجين في المجتمع.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس
الإجراءات المنهجية للدراسة
تمهيد

- 1- منهج الدراسة
 - 2- عينة الدراسة
 - 3- أدوات الدراسة
 - 4- المعالجة الإحصائية
- خلاصة الفصل

تمهيد :

يعالج هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي تم إتباعها في الدراسة الميدانية، بدءا بالدراسة الاستطلاعية حيث تم تحديد الأدوات المستخدمة فيها، ثم تم التطرق إلى الدراسة الأساسية بدءا باختيار أفراد العينة و انتهاءا بتحديد الأساليب الإحصائية التي سيتم الاعتماد عليها في معالجة نتائج فرضيات الدراسة.

5-1- منهج الدراسة :

استخدمت الدراسة المنهج الشبه تجريبي الذي يعتمد على تصميم المجموعتين : التجريبية والضابطة نظرا لمناسبته لطبيعة الدراسة ويعرف المنهج التجريبي بأنه : هو منهج يقوم فيه الباحث بالتحكم في المتغير المستقل ودراسة أثر ذلك التحكم الاصطناعي على المتغير التابع أو المتغيرات التابعة ،ويهدف المنهج التجريبي إلى إثبات العلاقة التي تربط السبب بالنتيجة وذلك بإجراء التجربة التي يتم من خلالها معالجة متغير مستقل أو أكثر ودراسة أثارها على المتغير النتيجة أو التابع مع ضبط المتغيرات الدخيلة

(غريب ،2016،ص76)

فقد استخدمت مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كما استخدم في هذه الدراسة القياسين القبلي و البعدي والقياس التتبعي للتحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الضغط النفسي لدى عينة بالسنة الرابعة متوسط واشتملت الدراسة على المتغيرات التالية :

المتغير المستقل : ويتمثل في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في التخفيف من أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المتمدرسين بالسنة الرابعة متوسط.

المتغير التابع : ويتمثل في المتغيرات الناتجة عن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي. في التخفيف من الضغط النفسي (الدراسية ،النفسية، العلائقية، الفيزيولوجية) كما تظهره نتائج مقياس الضغط النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

المتغيرات الدخيلة : تقوم الدراسة الحالية على ضبط مجموعة من المتغيرات: الذكاء ،المستوى الاقتصادي والاجتماعي ،الضغط النفسي

5-2- عينة الدراسة :

ويمكن توضيح كافة المعلومات المتعلقة بعينة الدراسة على الوجه التالي :

(أ)- شروط ومواصفات العينة

(ب)- خطوات اختيار العينة

(ج)- التجانس بين أفراد العينة

(أ)- شروط ومواصفات العينة :

روعي في اختيار مجموعتي الدراسة ضبط عدد من المتغيرات الوسيطة والدخيلة لاستبعاد تأثيرها على نتائج الدراسة الحالية وتتمثل في :

1- أن يكون أفراد العينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الرابعة متوسط.

2- أن يتراوح العمر الزمني لأفراد العينة ما بين (13-17).

3- أن يكون أفراد العينة ممن يعانون من ضغط نفسي مرتفع.

4- أن يكون المستوى الاقتصادي والاجتماعي بين أفراد العينة متساوي مع وجودهم في بيئة متقاربة وذلك بتطبيق استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة (أنظر الملحق رقم

(05)

5- أن يكون أفراد العينة لم يتعرضوا لبرنامج إرشادي آخر للتخفيف من الضغط النفسي.

(ب)- خطوات اختيار العينة :

سارت عملية اختيار العينة الكلية للدراسة وفقا لعدد من الخطوات الإجرائية التي يتم توضيحها فيما يلي :

1- اختيار المتوسطة التي طبقت بها الدراسة.

2- توزيع مقياس الضغط النفسي على مجتمع الدراسة

3- تقسيم أفراد العينة.

4- التجانس بين أفراد العينة.

ب-1- اختيار المتوسطة التي طبقت بها الدراسة :

مرت عملية اختيار عينة الدراسة بالخطوات التالية :

- اتصلت الطالبتان برئاسة قسم علم النفس والفلسفة بجامعة زيان عاشور - الجلفة - لأخذ الرخصة لإنجاز الدراسة.

- اتصلت الطالبتان بمتوسطة بوزيدي المسعود ببلدية الجلفة والجدول الموالي يوضح وصف المجتمع الأصلي لعينة الدراسة :

جدول 2 يوضح المجتمع الأصلي لتلاميذ المتوسطة للموسم الدراسي 2020/2019

العدد الإجمالي	المستوى الدراسي	المتوسطة
172	السنة الرابعة متوسط	متوسطة بوزيدي مسعود
العدد الإجمالي هو 172		

ب-2- تصميم أفراد العينة :

تم تطبيق مقياس الضغط النفسي على مجمل العينة التي بلغت 172 تلميذ

جدول 3 يوضح عينة الدراسة الفعلية من حيث العدد

العدد	الأقسام	المتوسطة
43	قسم رابعة م 1	متوسطة بوزيدي المسعود
43	قسم رابعة م 2	
43	قسم رابعة م 3	
43	قسم رابعة م 4	
172	العدد الإجمالي	

بعد تطبيق مقياس الضغط النفسي، أفرزت النتائج على (35) تلميذ من مجموع التلاميذ الذين تحصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الضغط النفسي.

ثم طبقت عليهم استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي واختبار الذكاء.

تم استبعاد (11) تلميذا لأسباب تعود إلى اختيار عينة أكثر تجانسا من حيث الضغط النفسي، الذكاء، الوضع الاقتصادي والاجتماعي. وعليه تكونت العينة النهائية من (24) تلميذة تم

توزيعهم إلى مجموعتين

جدول 4 يوضح توزيع العينة إلى مجموعتين

عدد أفراد العينة	المتوسطة	المجموعة
12	متوسطة بوزيدي المسعود	التجريبية
12		الضابطة
24		المجموع الكلي

ب-3- التجانس بين أفراد العينة :

وفيما يلي وصف العينة الدراسية من حيث :

- السن.
- مستوى الضغط النفسي
- مستوى الذكاء.
- المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

جدول 5 يمثل المعطيات الوصفية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	مجموعات السن	المتغيرات
8.699	93	7	14 سنة للمجموعة الضابطة	الضغط النفسي
8.228	96.2	5	15 سنة للمجموعة الضابطة	
12.053	93.88	8	من 14-13 سنة للمجموعة التجريبية	
12.871	99.5	4	من 17-15 سنة للمجموعة التجريبية	
10.14	95.04	24	ككل	

الذكاء IQ	14 سنة للمجموعة الضابطة	7	78.14	18.96
	15 سنة للمجموعة الضابطة	5	76.2	6.979
	من 14-13 سنة للمجموعة التجريبية	8	97.13	17.9
	من 17-15 سنة للمجموعة التجريبية	4	77.5	16.663
	ككل	24	83.96	18.081
والاجتماعي N الاقتصادي المستوى	14 سنة للمجموعة الضابطة	7	9.86	2.41
	15 سنة للمجموعة الضابطة	5	10.6	1.949
	من 14-13 سنة للمجموعة التجريبية	8	12.75	3.284
	من 17-15 سنة للمجموعة التجريبية	4	9	1.414
	ككل	24	10.83	2.808

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ :

- جميع المتوسطات الحسابية في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة متقاربة وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي عند ذوي السن (14 سنة) للمجموعة الضابطة 93 وبتباخراف معيارى قدر بـ8.699 ؛ بينما بلغ المتوسط الحسابى عند ذوى السن من (13 سنة-14 سنة) للمجموعة التجريبية 93.88 وبتباخراف معيارى قدر بـ12.053 بالمقابل بلغ المتوسط الحسابى لذوى السن (15 سنة) للمجموعة الضابطة القيمة
- 96.2. وبتباخراف معيارى قدر بـ 12.053؛ بينما بلغ المتوسط الحسابى لذوى السن من(15 سنة- 17 سنة) للمجموعة التجريبية 99.5 وبتباخراف معيارى قدر بـ12.871.
- جميع المتوسطات الحسابية فى الذكاء IQ لدى عينة الدراسة متقاربة وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط درجات الذكاء لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابى عند ذوى السن (14 سنة) للمجموعة الضابطة.
- 78.14 وبتباخراف معيارى قدر بـ 18.96 ؛ بينما بلغ المتوسط الحسابى عند ذوى السن (13 سنة- 14 سنة) للمجموعة التجريبية. 97.13 وبتباخراف معيارى قدر بـ 17.9 بالمقابل بلغ المتوسط الحسابى لذوى السن (15 سنة) للمجموعة الضابطة القيمة 76.2 وبتباخراف معيارى قدر بـ 6.979 بينما بلغ المتوسط الحسابى لذوى السن (15 سنة- 17 سنة) للمجموعة التجريبية 77.5 وبتباخراف معيارى قدر بـ16.663.
- جميع المتوسطات الحسابية فى المستوى الاجتماعى والاقتصادى لدى عينة الدراسة متقاربة وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط درجات المستوى الاجتماعى والاقتصادى لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابى عند ذوى السن (14 سنة) للمجموعة الضابطة 9.86 وبتباخراف معيارى قدر بـ 2.41 ؛ بينما بلغ المتوسط الحسابى عند ذوى السن (13 سنة – 14 سنة) للمجموعة التجريبية 12.75 وبتباخراف معيارى قدر بـ3.284 بالمقابل بلغ المتوسط الحسابى لذوى السن (15 سنة) للمجموعة الضابطة القيمة 10.6 وبتباخراف معيارى
- قدر بـ 1.949؛ بينما بلغ المتوسط الحسابى لذوى السن (15 سنة – 17 سنة) للمجموعة التجريبية وبتباخراف معيارى قدر بـ1.414.

وللتأكيد تم حساب التجانس بـ Anova في الجدول الآتي:

جدول 6 يمثل التجانس بين أفراد العينة (نتائج أنوفا)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	قيمة Sig
الضغط النفسي	داخل المجموعات	126.283	3	42.094	3.587	0.771 غير دال إحصائياً
	بين المجموعات	2238.675	20	111.934		
	المجموع	2364.958	23			
الذكاء IQ	داخل المجموعات	2091.426	3	697.142	2.569	0.083 غير دال إحصائياً
	بين المجموعات	5427.532	20	271.377		
	المجموع	7518.958	23			
المستوى الاجتماعي والاقتصادي	داخل المجموعات	49.776	3	16.592	2.522	0.087 غير دال إحصائياً
	بين المجموعات	131.557	20	6.578		
	المجموع	181.333	23			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ :

- تحليل التباين الأحادي أنوفا Anova لاختبار معنوية الانحدار ونلاحظ أن قيمة F قد بلغت 3.587 بقيمة مستوى الدلالة Sig = 0. 771 أكثر من 0.05 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات **الضغط النفسي** لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن أي أن هناك تجانس.

- نتائج تحليل التباين الأحادي أنوفا Anova لاختبار معنوية الانحدار ونلاحظ أن قيمة F قد بلغت 2.569 بقيمة مستوى الدلالة Sig = 0.083 أكبر من 0.05 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات **IQ الذكاء** لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن أي أن هناك تجانس.

-نتائج تحليل التباين الأحادي أنوفا Anova لا اختبار معنوية الانحدار نلاحظ قيمة F قد بلغت 2.522 بقيمة مستوى الدلالة Sig = 0.087 أكبر من 0.05 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات N المستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن أي أن هناك تجانس.

3-5- أدوات الدراسة :

استخدمت الطالبتان في الدراسة الحالية الأدوات التالية :

5-3-1- مقياس الضغط النفسي :

5-3-1-1- وصف المقياس :

مقياس الضغط النفسي مصمم من طرف "طوبال فطيمة" يقيس الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين حيث يتكون من (42) بند موزع على أربعة أبعاد مثل ما يوضح الجدول التالي :

جدول 7 يمثل أبعاد مقياس الضغط النفسي

أبعاد المقياس	عدد البنود
1- البعد الدراسي	08
2- البعد النفسي	12
3- البعد العلائقي	11
4- البعد الفيزيولوجي	11
المجموع الكلي للبنود	42

ودوافع اختيار الطالبتان لمقياس الضغط النفسي لـ"طوبال فطيمة" راجع إلى الأسباب التالية

- هو أن المقياس مصمم على عينة تلاميذ المراهقين وبيئة جزائرية.
- يشمل مصادر الضغوط في الجوانب الدراسية والنفسية والعلائقية والفيزيولوجية وهذا ما يؤكد التأسيس النظري الذي تطرقت له الطالبتان.

5-3-1-2- مفتاح تصحيح المقياس :

المقياس موجه للتلاميذ الذين يدرسون في مرحلة التعليم المتوسط بهدف الإجابة عليه فكل تلميذ يقرأ المقياس يختار إجابة واحدة من بين أربعة بدائل موضحة كما يلي:

جدول 8 يمثل مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي

البديل	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
الدرجة	03	02	01	00

وبذلك تكون أدنى درجة هي (42) وأعلى درجة هي (126) حيث :

- إذا حصل المفحوص على الدرجة أكثر من (126) ضغط نفسي حاد.
- إذا حصل المفحوص على الدرجة من (84) إلى (126) ضغط نفسي مرتفع.

- إذا حصل المفحوص على الدرجة من (42) إلى (84) ضغط نفسي منخفض.
 - إذا حصل المفحوص على الدرجة أقل من (42) لا يعاني من الضغط النفسي.
- 5-3-1-3- الخصاص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي :**

1. الصدق :

وقد استخدمت عدة طرق لحسابه : صدق المحتوى، وصدق المحكمين ،الصدق التمييزي، وقد ثبت صدقه.

2. الثبات :

تم حسابه عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق لعينة قدرت بـ (30) تلميذ وقد تم حساب معامل الارتباط بيرسون وكان معامل الارتباط يساوي (0.96) وهذا معامل مرتفع.

5-3-2- استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة:

وهي استمارة تستخدم لتقدير المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ويتم جمع المعطيات

وتكميمها حسب درجات محددة من خلال جمع الدرجات المتحصل عليها.

(عبد الكريم قريشي، 1999، ص 361).

وتحتوي هذه الاستمارة على :

- بيانات خاصة بالطالب تتضمن (الإسم واللقب، تاريخ الميلاد، السنة الدراسية، الجنس، مكان الإقامة).

- بيانات حول الأسرة تتعلق بـ :

- المستوى التعليمي للأب والأم.
- مهنة الأب والأم.
- عدد أفراد الأسرة.

▪ نوع السكن ومواصفاته بما في ذلك عدد الغرف.

▪ دخل الأسرة بالدينار الجزائري، وفي الدراسة الحالية تم إلغاء هذا السؤال لعدم استجابة أفراد العينة على هذا السؤال.

وقد تم استخدام هذه الاستمارة وفق ما تقتضيه الدراسة وتبعاً للبحث النفسي، وجمع المعلومات عن أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بهدف التعرف على المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

5-3-3- اختبار المصفوفات المتتابعة والمستوى العادي لقياس الذكاء عند

المراهقين لجورافن :

5-3-3-1- وصف الاختبار :

يعد أحد اختبارات الذكاء غير اللفظية للمستوى العادي صمم من طرف العالم الانجليزي رافن Raven ويطبق بطريقة فردية أو جماعية ويتألف من (60) مصفوفة مقسمة على خمس مجموعات هي:

(أ، ب، ج، د، هـ) وتحتوي كل منها اثنتي عشرة (12) مصفوفة متدرجة في الصعوبة ، وتتألف كل مصفوفة من رسم أو تصميم هندسي أو نمط شكلي تنقصه قطعة وضعت مع بدائل وعلى المفحوص أن يختار القطعة المتممة للشكل ويسجل رقمها في نموذج تسجيل الإجابات.

(العطوي، 2006، ص 35-36)

5-3-3-2- تعليمات تطبيق الاختبار :

- قبل البدء بالاختبار يجب التأكد من كتابة اسم التلميذ وسنهم وتاريخ تطبيق الاختبار و المطلوب من التلاميذ أن يتعرفوا على الشكل الناقص بوضع علامة (X) داخل الشكل الذي يرمز للإجابة الصحيحة في ورقة الإجابة مرفقة مع كراسة الاختبار.
- عند بدأ الاختبار يجب على الباحث ألا يجيب على أي تعليق من طرف التلاميذ بما يخص وضوح الأشكال.
- يطبق الاختبار في مكان هادئ و مهيا يساعد التلميذ على الانتباه والتركيز.
- الزمن المحدد للاختبار (50 دقيقة).
- توفير أدوات تطبيق الاختبار.

5-3-3-3- طريقة تصحيح الاختبار :

- بعد انتهاء التلاميذ من الإجابة على مصفوفات الاختبار يتم تصحيحه من قبل الطالبتان، حيث تعطى لكل إجابة صحيحة أجابها التلميذ درجة واحدة (01)، أما الإجابات التي لم يجب عليها أو الخاطئة منها تعطى لها (0) صفر درجة.
- ولمعرفة الدرجة الكلية التي تحصل عليها التلميذ نقوم بجمع درجات الإجابات الصحيحة التي تحصل عليها في هذا الاختبار، بحيث أدنى درجة يتحصل عليها التلميذ هي (0) درجة وأعلى درجة يتحصل عليها (60) درجة.

5-3-3-4- حساب نسبة الذكاء :

- بعد معرفة الدرجة الكلية التي تحصل عليها التلميذ، نذهب إلى الجدول الذي يوضح نسبة الذكاء المقابلة للدرجة الخام لمعرفة ما يقابل هذه الدرجة من نسبة الذكاء

5-3-3-5- الخصائص السيكومترية لاختبار الذكاء لجون رافن :**1. صدق الاختبار :**

- تم التأكد من صدق المحك التلازمي للاختبار باستخدام اختبار وكسلر و بينيه كمحكات، فتراوح معامل صدق المحك ما بين (0.50-0.86) (العطوي، 2006، ص40)
- كما استخدم فؤاد أبو حطب بالمملكة العربية السعودية اختبار رسم الرجل لجدونوف كمحك تلازمي وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.56- 0.60) وتم حساب صدق المحك أيضا مع اختبار ذكاء الشباب اللفظي والمصور لحامد زهران، وبلغت معاملات الارتباط (0.73-0.78) وهي كلها دالة إحصائيا عند (0.01). (العطوي، 2006، ص32)
- مما يدل على صدق الاختبار.

2. ثبات الاختبار :

- قام رافن بحساب الثبات للاختبار بطريقة إعادة الاختبار ووجد أن معامل الثبات يتراوح بين (0.93- 0.33)
- (العطوي، 2006، ص37)
- كما قام فؤاد أبو حطب بحساب معامل ثبات الاختبار باستخدام طريقة إعادة الاختبار وتراوحت ما بين (0.46-0.85) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)
- (العطوي، 2006، ص32).
- مما يدل على ثبات الاختبار.

5-3-4- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي : إعداد الطالبان**5-3-4-1- تعريف البرنامج الإرشادي :**

يعرفه حامد زهران على أنه " برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة، فرديا أو جماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ويقوم بتخطيطه، وتنفيذه، وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين " (زهران، 2000، ص499).

كما يعرفه شعيب بأنه "برنامج مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا أو جماعيا للمسترشدين بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي، وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي بشكل سليم، بحيث يقوم بإعداده وتخطيطه وتنفيذه فريق من المختصين في العمل الإرشادي "

(ياسين، 2011، ص94).

وبناء من التعاريف المقدمة تستخلص الطالبان أن البرنامج الإرشادي عبارة عن عملية مخططة ومنظمة وهادفة، تستند على خلفية نظرية إرشادية تقوم على عدة فنيات ومبادئ، تقدم مجموعة من الخدمات الإرشادية للأفراد من خلال مجموعة محددة من الجلسات تهدف إلى مساعدة الأفراد على تحقيق التوافق النفسي والتربوي والاجتماعي والتغلب على المشكلات الحياتية.

وعلى ضوء ما سبق تعرف الطالبان البرنامج في الدراسة الحالية بأنه " هو برنامج إرشادي جماعي يستند إلى المنحى المعرفي السلوكي والذي يعتبر إليس و بيك من رواده.

ويهدف إلى التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط وذلك باستخدام فنيات : المحاضرة والمناقشة الجماعية والتعزيز المعنوي، الواجب المنزلي، التنفيس الانفعالي، النمذجة، التغذية الراجعة، الاسترخاء العضلي، الاسترخاء التنفسي، التعزيز المادي وقد اعتمدت الطالبان على الأسلوب الجماعي في الإرشاد.

ذلك أنه يقوم على تقديم أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار والوعي بمشكلاته وتدريبه على حلها، وعلى اتخاذ القرارات اللازمة لحلها ولهذا الجانب أهمية نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته ومهاراته.

(بن صالح ، 2016، ص65).

5-3-4-2- خطوات بناء البرنامج الإرشادي :

إن التخطيط المنظم للبرامج الإرشادية يعد عاملا أساسيا لإنجاح البرنامج، وتحقيق أهدافه وتتمثل خطوات البرنامج الإرشادي فيما يلي:

أولا : تحديد المسترشدين :

بمعنى تحديد حاجيات الفئة المستهدفة بالدراسة لتحديد ما يلزمهم من مساعدة إرشادية وترتيبها حسب أولوياتها وذلك من خلال استخدام أدوات جمع البيانات المتعددة مثلا لاستبيانات والمقابلة والملاحظة

(دبور و الصافي، 2007، ص209)

وفي الدراسة الحالية تم تصميم البرنامج لعينة من المراهقين المتمدرسين بالمتوسطة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (13 و 17 سنة) ويعانون من ضغط نفسي مرتفع.

ثانيا : تحديد أهداف البرنامج :

تحدد أهداف البرنامج الإرشادي في ضوء الأهداف التربوية التي تسعى لإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية عند المسترشدين

(دبور و الصافي، 2007، ص 209)

في ضوء الإمكانيات المادية والبشرية التي يمكن توفيرها و حددت الطالبتان في الدراسة الحالية أهداف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بما يمكن قياسه وهي :

- التخفيف من أعراض الضغوط الدراسية

- التخفيف من الأعراض النفسية

- التخفيف من أعراض الضغوط العلائقية

- التخفيف من الأعراض الفيزيولوجية

وهي الأبعاد التي يتكون منها مقياس الضغط النفسي المستخدم في الدراسة الحالية

أهداف خاصة بكل بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي:

(أ) أهداف البعد الدراسي :

- التعرف على أهم الضغوط المدرسية وطرق الوقاية منها

- تغيير الأفكار الخاطئة المتعلقة بالامتحانات

- إلغاء الأفكار اللاعقلانية حول الفشل الدراسي واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية

(ب) أهداف البعد النفسي :

- توضيح أن هذه المرحلة هي مرحلة عابرة تتسم ببعض التقلبات في المزاج

- توضيح أن أسباب هذه الحالات المزاجية على تلك الأفكار اللاعقلانية المسيطرة على ذهن الفرد.

(ج) أهداف البعد العلائقي :

- بناء علاقات صحية مع الرفاق والعائلة والمدرسين.

- طرق التعامل مع المشكلات سواء مع الرفاق أو المدرسين أو الأهل.

(د) أهداف البعد الفيزيولوجي :

- توضيح أهم الأعراض الفيزيولوجية المصاحبة للضغط النفسي.

- معرفة سبل مواجهة هذه الأعراض.

3-4-3-5- مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي :

- الاطلاع على الجانب النظري حيث اعتمدت الطالبتين تصميمهما للبرنامج على مبادئ وفنيات

المنحى المعرفي السلوكي بما يتلاءم وحاجات أعضاء المجموعة الإرشادية والمتمثلة في :

أسلوب التنفيس الانفعالي، المحاضرة والمناقشة والحوار، النمذجة، التعزيز، الواجبات المنزلية،

التغذية الراجعة، الاسترخاء التنفسي والاسترخاء العضلي والتي تم انتقاءها بشكل تكاملي حيث

تتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية بالمشاركة والتفاعل الايجابي لتحقيق الهدف من البرنامج

التمثل في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

- الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت برامج إرشادية في التخفيف من الضغط النفسي

من بينها :

✓ دراسة طوبال فطيمة 2017 : فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض

الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية.

✓ دراسة أسماء خويلد 2013 : فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين دافعية الانجاز والمعدل الدراسي لدى عينة من المتأخرين دراسيا دراسة تجريبية لدى عينة من تلاميذ الأولى ثانوي بالجلفة.

✓ دراسة زعتر نور الدين 2015: فاعلية برنامج علاجي سلوكي متعدد المحاور بمحتوى ديني في تخفيض الاكتئاب النفسي دراسة تجريبية على عينة من التلاميذ المكتئبين بثانوية بلحرش البشير- حاسي بحبح ولاية الجلفة.

✓ دراسة سيسبان فاطمة 2016 : فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الدافعية للتعلم لدى التلاميذ المعرضين للتسرب المدرسي دراسة شبه تجريبية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بولاية مستغانم.

✓ دراسة محمد ربيع الصباح 2013 : فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي - دراسة ميدانية تجريبية لدى مدرسين ومدرسات المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق الرسمية.

- مرحلة الاستطلاع على ميدان الدراسة حيث قامت الطالبتان بهذه الخطوة من أجل الحصول على أكبر حد من المعلومات عن الموضوع المدروس وعن المجتمع المعني بالدراسة و محاولة الاحتكاك بالتلاميذ قصد التعرف على مؤشرات الضغط النفسي لديهم ومقابلة بعض الأساتذة ومستشاري التوجيه من أجل الحصول على أكبر حد من المعلومات حول الموضوع. -الالتقاء ببعض الأساتذة الجامعيين المختصين في علم النفس التربوي والإرشاد، حيث استفادت الطالبتين من توجيهاتهم حول كيفية تصميم البرنامج الإرشادي والتقنيات المناسبة لهذا الموضوع.

-على ضوء ما توصلت إليه الطالبتين من خلال جمع أكبر كم من المعلومات عن موضوع الدراسة التي ساعدتهم في تصحيح البرنامج في صورته الأولى، حيث تضمن (10) جلسات وواحدة تتبعية مع تحديد موضوع الجلسات وأهدافها وفنياتها ووسائلها ومحتوياتها مع مراعاة التسلسل المنطقي.

الجلسة الأولى : تأسيس العلاقة الإرشادية

الجلسة الثانية : التعرف على نظرية ABC

الجلسة الثالثة : دحض الأفكار اللاعقلانية

الجلسة الرابعة : التدريب على الاسترخاء العضلي

الجلسة الخامسة : التدريب على الاسترخاء التخيلي (التنفسي)

الجلسة السادسة : التدريب على تقنية حل المشكلات

الجلسة السابعة : التدريب على الفعالية الذاتية

الجلسة الثامنة : إدارة الوقت والاستذكار

الجلسة التاسعة : المراجعة والتحضير للامتحانات

الجلسة العاشرة : الجلسة الختامية

الجلسة الحادية عشر : الجلسة التتبعية

- عرضت الطالبتين البرنامج الإرشادي في صورته الأولى على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والتربية والإرشاد والتوجيه بلغ عددهم (12) أستاذا للتأكد من مدى ملائمته لأهداف الدراسة (أنظر الملحق رقم 01)

جدول 9 يمثل التغييرات التي أجريت على الجلسات الإرشادية

بعد التحكيم	قبل التحكيم	
45 دقيقة	60 دقيقة	مدة الجلسات
- شرح الواجب المنزلي ومحتواه - إعادة ترتيب الفنيات حسب الأولوية	ذكر الواجب المنزلي بدون شرح محتواه	التقنيات المستخدمة
- زيادة شرح الجلسات الثانية والثالثة. - تعديل عنوان الجلسة إلى إدارة الوقت والاستذكار	- ذكر عناوين الجلسات دون شرح تفصيلي للجلسة الثانية والثالثة. - تعديل عنوان الجلسة الثامنة عن إدارة الوقت.	إجراءات الجلسات

5-3-4-4- حدود البرنامج الإرشادي :

- الحدود الزمنية :

استغرق البرنامج أربعة أسابيع من 2019/10/15 إلى غاية 2019/11/17 بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً زمن كل جلسة 45 دقيقة

- الحدود المكانية :

تم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية بقسم فارغ أثناء تنفيذ الجلسات، حيث تم تخصيص مختلف اللوازم الضرورية لإنجاح البرنامج مثل السبورة، جهاز العرض.

- عدد المشاركين في البرنامج :

بلغ عدد المشاركين في البرنامج 12 تلميذة ممن كانت لديهم درجات مرتفعة من الضغط النفسي على مقياس الضغط النفسي.

5-3-4-5- خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي :

يتم تنفيذ جلسات البرنامج مع الفئة المستهدفة وفق خطوات محكمة، وكان التطبيق على الشكل التالي :

أولاً : مرحلة القياس القبلي :

حيث يتم بتطبيق مقياس أعراض الضغط النفسي قبل بدء البرنامج لتحديد العينة الأولية للدراسة وبعد حساب نتائج التلاميذ الأكثر ضغطاً، تم تطبيق اختبار الذكاء واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة للبحث عن التجانس، وقد تم التحصل على عينة تحتوي على (24) تلميذة.

بعد تطبيق المقاييس تم تقسيم المجموعتين إلى مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية. كما تم في هذه المرحلة الاتفاق مع أفراد المجموعة التجريبية على موعد بداية البرنامج ومع أفراد المجموعة الضابطة على موعد القياسات الأخرى.

ثانياً : مرحلة تنفيذ (تطبيق) البرنامج :

عند الانتهاء من تطبيق القياس القبلي والتأكد من إمكانية تطبيق البرنامج، جرى تنفيذ البرنامج بشكله النهائي بقسم فارغ داخل المؤسسة على المجموعة التجريبية، وتم تحديد موعد الجلسات بما يتناسب مع برنامج التلاميذ الدراسي بمعدل ثلاث جلسات في الأسبوع بمعدل 45 دقيقة لكل جلسة إرشادية، وقد استغرق تطبيق البرنامج أربعة أسابيع.

ثالثاً : مرحلة القياس البعدي :

جرى التطبيق الفوري لمقياس الضغط النفسي في الجلسة الختامية للمجموعتين التجريبية والضابطة، ومقارنة النتائج بين القياسين ومناقشة التلاميذ في مدى استفادتهم من البرنامج. كما تم الاتفاق مع المجموعة التجريبية على أنه سيتم إعادة تطبيق مقياس الضغط النفسي بعد شهرين من انتهاء الجلسات لقياس مدى استمرار أثر الجلسات الإرشادية.

رابعاً : مرحلة القياس التتبعي :

بعد مرور شهرين من انتهاء تنفيذ البرنامج قامت الطالبتين بتطبيق مقياس الضغط النفسي على المجموعة التجريبية بهدف التحقق من مدى استمرار أثر البرنامج في تحقيقه الأهداف المرجوة منه.

والجدول التالي يبين ذلك :

جدول 10 يوضح مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي والأدوات المستخدمة فيه

مكان التطبيق	أدوات القياس	تاريخ التطبيق	القياس	المجموعة	مراحل تطبيق البرنامج
قسم فارغ داخل المؤسسة	مقياس الضغط النفسي	من 2019/10/15 لغاية 2019/10/23	القياس القبلي	المجموعة التجريبية	المرحلة الأولى
	مقياس الضغط النفسي		القياس القبلي	المجموعة الضابطة	
قسم فارغ داخل المؤسسة	الجلسات الإرشادية	من 2019/10/27 لغاية 2019/11/14	تطبيق البرنامج (المعالجة)	المجموعة التجريبية	المرحلة الثانية
	—	—	—	المجموعة	

				الضابطة	
	مقياس الضغط النفسي	2019/11/17	القياس البعدي	المجموعة التجريبية	المرحلة الثالثة
	مقياس الضغط النفسي		القياس البعدي	المجموعة الضابطة	
	مقياس الضغط النفسي	2020/01/17	القياس التتبعي	المجموعة التجريبية	المرحلة الرابعة
	—	—	—	المجموعة الضابطة	

5-3-4-6- جلسات البرنامج :

- الجلسة الأولى : التعارف وبناء العلاقة الإرشادية.

أهداف الجلسة :

- التعارف بين الطالبتين وأعضاء المجموعة والأعضاء فيما بينهم.

- بناء علاقة إرشادية مع الأعضاء.

- توضيح مفهوم البرنامج الإرشادي وأهدافه.

- الاتفاق على مواعيد الجلسات وتحفيز الأعضاء على الالتزام بالحضور والسلوك الحسن.

الغيات المستخدمة في الجلسة :

- المحاضرة والمناقشة والحوار - التعزيز المادي والمعنوي- فنية كسر الجليد - الواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة في الجلسة :

-السبورة - جهاز الكمبيوتر- جهاز العرض - مطوية البرنامج الإرشادي - مطوية الضغط النفسي.

محتوى الجلسة :

- الترحيب بأعضاء المجموعة وتقديم الشكر لهم على الحضور والالتزام بالموعد.

- تعريف الطالبتين بنفسهما وإتاحة الفرصة لكل عضو من المجموعة بتقديم نفسه وذلك بذكر الاسم، اللقب، الصف، مكان الإقامة وطموحاته المستقبلية.

- التعريف بمفهوم البرنامج الإرشادي وأهدافه وعدد جلساته.

- التأكيد على ضرورة الحضور والالتزام بالجلسات الإرشادية وضرورة الانضباط والتفاعل أثناء الجلسات الإرشادية والإصغاء للآخر والاحترام المتبادل وعدم الاستهزاء، كما تم التأكيد

على ضرورة التحدث بصراحة وإبداء الرأي بكل حرية، مع ضرورة الالتزام بمبدأ السرية.

- التأكيد على ضرورة تنفيذ مختلف الواجبات المنزلية التي تطلب منهم وذلك من أجل تحقيق أهداف البرنامج. والتي يتم توزيعها على أعضاء المجموعة على شكل مطوية.

- تقديم مواعيد الجلسات لأعضاء المجموعة.

-التعريف بالضغط النفسي وأعراضه (النفسية والفيزيولوجية والسلوكية).

- تقديم مطوية الضغط النفسي و أعراضه.

- تقديم استمارة تقييم الجلسة لأعضاء المجموعة الإرشادية وطلب منهم إبداء رأيهم بكل صراحة حول مدى الاستفادة من هذه الجلسة.

-إعطاء واجب منزلي حول أسباب الضغط النفسي من وجهة نظرهم وتفسيراتهم لها.

-إنهاء الجلسة بالشكر لأعضاء المجموعة والتذكير بمواعيد الجلسة القادمة.

- الجلسة الثانية : التعريف بنظرية ABC.

أهداف الجلسة :

- التعريف بنظرية ABC.

- إعطاء قصة من واقعهم كنموذج

- التدريب على التفريق بين الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية.

- التدريب على دحض الأفكار اللاعقلانية.

الغيات المستخدمة في الجلسة :

المحاضرة والمناقشة الجماعية والحوار- التنفيس الانفعالي - النمذجة (القصة) - التعزيز المعنوي - الواجب المنزلي

الوسائل المستخدمة في الجلسة :

جهاز الحاسوب - جهاز العرض - استمارة جدول بيك للمراقبة الذاتية.

محتوى الجلسة :

-مناقشة الواجب المنزلي السابق حول تفسيراتهم لأسباب الضغط النفسي وأعراضه.

- سرد قصة كنموذج ممد لنظرية ABC

- التدريب على دحض الأفكار اللاعقلانية.

-شرح العلاقة بين التفكير والموقف والسلوك.

- شرح نموذج ABC لألبرت إيليس من خلال استخدام برنامج الباوربوانت (power point).

- لفت انتباه الأعضاء إلى أن أسباب الضغط النفسي متنوعة وتختلف من فرد إلى آخر حسب طريقة تفسيرهم وتصوراتهم ولهذا أكد المختصين أن السبب الرئيسي الذي يكمن خلف ضغوطنا النفسية هو طريقة تفكيرنا وتفسيراتنا للأحداث والمواقف.

- فتح نقاش حول القصة وسماع مختلف آرائهم فيها مع تقديم تعزيز ودعم إيجابي وتشجيعهم وربطها بنموذج ألبرت إيليس ABC.

- تقديم واجب منزلي حول أفكارهم اللامنطقية في جدول بيك للمراقبة الذاتية ومحاولة دحضهم لها.

- الشكر والثناء لأعضاء المجموعة وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

- الجلسة الثالثة : دحض الأفكار اللاعقلانية.

أهداف الجلسة :

-استكمال شرح نموذج ABC.

-مواصلة التدريب على دحض الأفكار اللاعقلانية.

-التدريب على الحديث الإيجابي مع الذات.

الغيات المستخدمة في الجلسة :

المحاضرة والمناقشة والحوار - التنفيس الانفعالي - النمذجة -التعزيز المعنوي - التغذية الراجعة- الواجب المنزلي (حول دحض الأفكار اللاعقلانية).

الوسائل المستخدمة في الجلسة :

السيبورة - جهاز الكمبيوتر - جهاز العرض -استمارة تقييم الجلسة -مطوية الثقة والاعتماد على النفس.

محتوى الجلسة :

-مناقشة الواجب المنزلي السابق حول دحض الأفكار اللاعقلانية ومراقبة مدى الاستفادة منه.

- استكمال شرح نموذج ABC من خلال المحاور الثلاث (الذات والآخرين وظروف الحياة).
- استثمار الموروث الديني في مواجهة وتخفيف الضغط النفسي.
- سرد بعض القصص من القرآن الكريم والاستدلال بالسنة النبوية.
- التدريب على التوكيدية والحديث الإيجابي مع الذات.
- إعطاء واجب منزلي حول دحض الأفكار اللاعقلانية.
- **الجلسة الرابعة : التدريب على الاسترخاء (الاسترخاء العضلي).**
- أهداف الجلسة :**

-شرح ماهية الاسترخاء وأشكاله وفوائده.

- التدريب على الاسترخاء العضلي من أجل التخفيف من الأعراض الفيزيولوجية المصاحبة للانعقالات السلبية الناتجة عن الضغط النفسي.

الفنيات المستخدمة في الجلسة :

- المحاضرة والمناقشة والحوار الجماعي والشرح والتفسير – فنية الاسترخاء العضلي – النمذجة – الواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة في الجلسة :

- جهاز الحاسوب – جهاز العرض – كرسي مريح للاسترخاء – موسيقى هادئة – مطوية حول الاسترخاء.

محتوى الجلسة :

-مناقشة الواجب المنزلي السابق (حول دحض الأفكار اللاعقلانية).

- التدريب على عملية الاسترخاء من خلال كرسي مريح بعد الشرح المفصل لهذه الفنية ولأهم فوائدها.

استخدام تقنية جاكسون واستخدام موسيقى هادئة تساعد في عملية الاسترخاء العضلي، استخدام شريط فيديو كنموذج للتدريب على الاسترخاء حتى في البيت.

- تسليم مطوية الاسترخاء

- إعطاء واجب منزلي حول التدريب على الاسترخاء العضلي.

- الجلسة الخامسة : التدريب على الاسترخاء(الاسترخاء التخيلي).

أهداف الجلسة :

-التعريف بتقنية الاسترخاء التخيلي وفوائده.

-التدريب على الاسترخاء التخيلي.

- إعطاء نموذج من أجل ترسيخ تقنيات هذه الجلسة.

الفنيات المستخدمة في الجلسة :

- المحاضرة والمناقشة والحوار الجماعي- فنية الاسترخاء التخيلي- النمذجة – الواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة في الجلسة :

- جهاز الحاسوب – جهاز العرض- الموسيقى الهادئة. كرسي مريح

محتوى الجلسة :

- مناقشة الواجب المنزلي السابق حول الاسترخاء العضلي وتقييم مدى الاستفادة منه.

- شرح ماهية الاسترخاء التخيلي وفوائده.

-التدريب على تقنية الاسترخاء التخيلي مع إرفاقها بالموسيقى الهادئة.

-استعراض المطوية السابقة حول أنواع الاسترخاء وفوائده ومناقشتها.

-تقديم نموذج حول الاسترخاء التخيلي.

- مساعدة أعضاء المجموعة على التعبير عن مشاعرهم بكل صراحة وحرية وإخراج المكبوتات (التنفيس الانفعالي)
- إعطاء الواجب المنزلي حول الاسترخاء التخيلي.
- الشكر لكل الأعضاء على الحضور والتعاون والاتفاق على موعد الجلسة القادمة.
- **الجلسة السادسة : التدريب على تقنية حل المشكلات**

أهداف الجلسة :

- التعرف على مفهوم حل المشكلات.
- التعرف على خطوات حل المشكلات.
- **الغيات المستخدمة في الجلسة :**
- المحاضرة والمناقشة والحوار الجماعي- التعزيز المعنوي – التغذية الراجعة – النمذجة.
- **الوسائل المستخدمة في الجلسة :**
- السيبورة – استمارة تقييم الجلسة.

محتوى الجلسة :

- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية.
- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة (الاسترخاء التخيلي).
- تقييم مدى الاستفادة منه.
- شرح تقنية حل المشكلات.
- تدريب أعضاء المجموعة على حل المشكلات و على أهم خطواتها ومراحل تنفيذها .
- تقديم التغذية الراجعة للموضوع والدعم والتعزيز المعنوي الإيجابي.
- التوضيح للأعضاء بأن الحياة اليومية مليئة بالمشكلات اليومية التي تعيقهم في تحقيق أهدافهم و إن عدم حلها يؤدي إلى الشعور بعدم الارتياح ويتسبب في الضغط النفسي للفرد والتدريب على إيجاد أفضل البدائل لحل هذه المشكلات.
- تعليم أعضاء المجموعة الإرشادية أن حل المشكلة يمر بعدة مراحل:
- تحديد المشكلة ووضع البدائل والمقترحات لحلها.
- موازنة البدائل واختيار البديل الأفضل في هذه المرحلة من مراحل حل المشكلة ومناقشة البدائل والمقترحات الممكنة لهذه المشكلة.
- تطلب الطالبان من أعضاء المجموعة الإرشادية التفكير في مشكلة حدثت لهم، تحديد المشكلة والتدريب على كيفية إيجاد الحلول والمقترحات لما يساعد أعضاء المجموعة باقتراح تلك البدائل واختيار الأنسب منها لحل هذه المشكلة بطريقة فعالة ثم التنفيذ والتقييم.
- تقديم استمارة تقييم الجلسة.

- إعطاء واجب منزلي حول التدريب على حل بعض المشكلات التي تحدث معهم وتسبب لهم الضغط النفسي – إنهاء الجلسة بالشكر والثناء لكل أعضاء المجموعة التجريبية الإرشادية.

- **الجلسة السابعة : التدريب على الفعالية الذاتية.**

أهداف الجلسة :

- توضيح مفهوم الفعالية الذاتية.
- تكوين التصور الإيجابي للذات.
- التدريب على الثقة بالنفس.
- **الغيات المستخدمة في الجلسة :**

المحاضرة والمناقشة الجماعية – التنفيس الانفعالي- التعزيز المعنوي – التغذية الراجعة.
النمذجة

الوسائل المستخدمة في الجلسة :

السيبورة – جهاز الكمبيوتر- جهاز العرض- مطوية الفعالية الذاتية.

محتوى الجلسة :

- الترحيب بأعضاء المجموعة وتقديم الشكر لهم على الحضور و الالتزام بالموعد وعلى تعاونهم.

- المناقشة مع أعضاء المجموعة حول الواجب المنزلي (حل المشكلات) المقدم في الجلسة السابقة وتبادل الآراء والأفكار لتقييم مدى استفادتهم من الجلسة وتقديم التشجيع والعبارات ذات الأثر الإيجابي لآرائهم وأفكارهم.

- توضيح مفهوم الفعالية الذاتية وأهميتها في التعلم وتحقيق النجاح الدراسي، حيث تمنح التلميذ الشعور بالقدرة على إنجاز النشاطات المدرسية مما تعزز رغبته في بذل المزيد من الجهد و المثابرة والتخلص من الضغوط الفيزيولوجية والجسمية والعلائقية والنفسية.

- عرض شريط فيديو لنماذج شخصيات ناجحة استطاعوا تحقيق أهدافهم رغم العثرات والعقبات نتيجة إصرارهم وإرادتهم القوية.

- توعية أعضاء المجموعة بضرورة التحدث الإيجابي مع الذات وذلك بتحويل العبارات الداخلية إلى عبارات إيجابية وعن طريق كتابة العبارات التالية وتعليقها على جدران غرفته وتكرارها :

■ أستطيع أن أقوم بأعمالي المدرسية.

■ سأنجح إذا اجتهدت وثابرت.

■ أنا واثق من قدرتي على تحقيق النجاح.

- تقديم لأعضاء المجموعة بعض النصائح لتجنب الفشل وتعزيز الفعالية الذاتية وهي :

■ اجعل الأخطاء أمراً مقبولاً كجزء من العملية التعليمية ولا تستسلم للفشل.

■ ثق بنفسك واعلم أنك قادر على النجاح.

■ تذكر النجاحات السابقة لأنها تمنحك دافعاً قوياً لتحقيق إنجازات أخرى.

■ قدر إنجازك حتى لو كان بسيطاً.

- وفي الأخير تقديم واجب منزلي لكتابة ما استخلصوه من الجلسة وكتابة استفساراتهم التي تراودهم مع تكليفهم بالقيام بالتدريبات التي قدمت لهم في الجلسة.

- تقديم مطوية الفعالية الذاتية.

- إنهاء الجلسة بالثناء والشكر لأعضاء المجموعة والتذكير بموعد الجلسة القادمة.

- الجلسة الثامنة: إدارة الوقت.

أهداف الجلسة :

-توضيح مفهوم المهارات الدراسية و مفهوم تنظيم الوقت وأهميته.

- مناقشة معيقات تنظيم الوقت وتصحيح العادات السيئة

- التدريب على مهارة تنظيم الوقت.

الغيات المستخدمة في الجلسة :

المحاضرة والمناقشة الجماعية – التعزيز المعنوي- التغذية الراجعة – الواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة في الجلسة :

السيبورة – مطوية كيفية تنظيم الوقت

محتوى الجلسة :

- الترحيب بأعضاء المجموعة وتقديم الشكر لهم على الحضور والالتزام بالموعد وعلى تعاونهم.
- مناقشة الواجب المنزلي مع أعضاء المجموعة المقدم في الجلسة السابقة لتبادل الآراء والأفكار وتقييم مدى استفادتهم من الجلسة وتقديم التشجيع والعبارات ذات الأثر الإيجابي لأفكارهم الإيجابية.
- توضيح مفهوم المهارة الدراسية وأهميتها فهي تمثل أنماط سلوكية يكتسبها التلميذ ويتعلمها خلال ممارسته المتكررة للدراسة، وتعتبر أساس التعلم والتحصيل الجيد، حيث توفر للمتعلم الجهد والوقت، والقدرة على فهم واستيعاب الدروس ومراجعتها.
- توضيح مفهوم تنظيم الوقت وأهميته في الحياة اليومية وبالأخص في الحياة الدراسية يساعد ذلك على التخفيف من ضغط الحياة وتوفير الراحة النفسية لتحقيق نتائج أفضل في المذاكرة وتجنب تراكم الدروس والاستعداد الجيد للامتحان.
- وعليه تؤكد الطالبتان ضرورة استخدام الوقت بذكاء والاهتمام بالتخطيط الشامل والمبرمج لكل الأعمال التي يقوم بها التلاميذ.
- مناقشة الطالبتان مع أعضاء المجموعة معوقات تنظيم الوقت لديهم.
- توزيع مطوية كيفية تنظيم الوقت وقراءتها ومناقشتها جماعيا لتصحيح العادات السيئة في ذلك.
- وفي الأخير يتم تقديم واجب منزلي لأعضاء المجموعة لكتابة ما استخلصوه من هذه الجلسة ومدى استفادتهم من النصائح والتوجيهات.
- إنهاء الجلسة بالثناء والشكر لأعضاء المجموعة والتذكير بموعد الجلسة القادمة.

- الجلسة التاسعة : المراجعة والتحضير للامتحانات.

أهداف الجلسة :

- توضيح أهمية المراجعة.
- مناقشة معوقات المراجعة.
- اكتساب مهارة المراجعة.

الغيات المستخدمة في الجلسة :

- المحاضرة والمناقشة الجماعية – التعزيز المعنوي – التغذية الراجعة – الواجب المنزلي حول المراجعة والتحضير للامتحانات.

الوسائل المستخدمة في الجلسة :

- السيبورة – الكمبيوتر – جهاز العرض -مطوية مهارة المراجعة- استمارة تقييم الجلسة

محتوى الجلسة :

- الترحيب بأعضاء المجموعة وتقديم الشكر لهم على الحضور والالتزام بالموعد وعلى تعاونهم.
- مناقشة الواجب المنزلي مع أعضاء المجموعة حول الجدول الزمني لتنظيم الوقت لتبادل الآراء والأفكار وتقديم التشجيع لأفكارهم الإيجابية.
- توضيح أهمية تقنية المراجعة التي تعتبر من عملية التعلم الهامة في فهم الدروس والاستعداد الجيد للامتحان.
- المناقشة مع أعضاء المجموعة ضغوطات المراجعة التي تواجههم وتقديم نموذج.
- توزيع مطوية مهارة المراجعة وقراءتها ومناقشتها جماعيا والتحدث عن الاستراتيجيات (التكرار والتركيز... الخ).

وفي الأخير يتم تقديم واجب منزلي لكتابة ما استخلصوه من هذه الجلسة ومدى استفادتهم من النصائح والتوجيهات

- إنهاء الجلسة بالثناء والشكر لأعضاء المجموعة والتذكير بموعد الجلسة القادمة.

- الجلسة العاشرة : الجلسة الختامية.

أهداف الجلسة :

- معرفة مدى الاستفادة والتقبل لمجمل جلسات البرنامج والوقوف على الأهداف المحققة للبرنامج.

- تطبيق القياس البعدي لمقارنته بالقياسات القبلية واستخلاص النتائج.

- تقديم استمارة التقييم النهائي للبرنامج.

- إعطاء نصائح فيما يخص مرحلة المتابعة.

-اختتام جلسات البرنامج ومواعدة أفراد المجموعة التجريبية على الجلسة التتبعية.

الغيات المستخدمة في الجلسة :

التعزيز المادي.

الوسائل المستخدمة في الجلسة :

توزيع هدايا رمزية وشهادات شكر – استمارة تقييم الجلسات- مقياس الضغط النفسي.

محتوى الجلسة :

- الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على الحضور والالتزام بالمواعيد طيلة البرنامج

الإرشادي وعلى تعاونهم وإعلامهم بأن هذه الجلسة هي الجلسة الختامية في البرنامج الإرشادي.

- تقديم استمارة تقييم كلي للجلسات.

- تطبيق القياس البعدي للوقوف على الأهداف المحققة للبرنامج (تطبيق مقياس الضغط

النفسي).

- تقديم نصائح فيما يخص مرحلة المتابعة.

- شكر المجموعة وتحديد موعد الجلسة التتبعية

- تقديم هدايا رمزية وشهادات

الجلسة الحادية عشر : الجلسة التتبعية

أهداف الجلسة :

- ملاحظة مدى استمرار التقدم والوقوف على الأهداف المحققة في الجلسات السابقة

- تطبيق مقياس الضغط النفسي

- تقديم النصائح

الغيات المستخدمة :

- التغذية الراجعة

-المحاضرة والمناقشة

الوسائل المستخدمة :

-السبورة – مقياس الضغط النفسي

محتوى الجلسة :

-التذكير بالتدريبات السابقة.

- تقييم التقدم الملحوظ وذلك بتطبيق مقياس الضغط النفسي

-تقديم النصائح والشكر للمجموعة.

جدول 11 يمثل محتوى الجلسة الأولى (تأسيس العلاقة الإرشادية)

مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	أهم أهداف الجلسة	الوسائل المستخدمة	زمن التطبيق
تأسيس العلاقة الإرشادية	تعارف ما بين الأفراد المجموعة الإرشادية - الهدف من البرنامج الإرشادي	-فنية كسر الجليد -المحاضرة والمناقشة -التعزيز المعنوي -الواجب المنزلي	-التعارف بين أفراد المجموعة الإرشادية والطلابتين -توضيح مفهوم البرنامج الإرشادي وأهدافه	-السيورة -جهاز الكمبيوتر -جهاز العرض -مطوية البرنامج الإرشادي -مطوية الضغط النفسي	30د
الضغط النفسي	مفهوم الضغط النفسي -أعراضه -أشكاله		-التعريف بالضغط النفسي -مفهومه -أعراضه -أشكاله		15د
واجب منزلي	الكشف عن الأفكار المسببة للضغط النفسي لديهم وتفسيراتهم لها				5د

جدول 12 يمثل محتوى الجلسة الثانية (التعرف على نظرية ABC)

مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	أهم أهداف الجلسة	الوسائل المستخدمة	زمن التطبيق
التعرف على نظرية ABC	-مناقشة الواجب المنزلي -شرح نموذج ABC لالبرت إليس -مناقشة قصة من واقعهم وربطها بنموذج ABC مع تقديم تعزيزات معنوية	المحاضرة والمناقشة -التنفيس الانفعالي -النمذجة (القصة) -التعزيز المعنوي -واجب منزلي	تعريف نظرية ABC وإعطاء نموذج من واقعهم -التدريب على التفريق بين الأفكار العقلانية والملاعقلانية	-جهاز الحاسوب -جهاز العرض -استمارة جدول بيك للمراقبة الذاتية	40د
الواجب المنزلي	دحض الأفكار اللامنطقية		العقلانية والملاعقلانية -التدريب على دحض الأفكار اللاعقلانية		5د

جدول 13 يمثل محتوى الجلسة الثالثة (دحض الأفكار اللاعقلانية)

مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	أهم أهداف الجلسة	الوسائل المستخدمة	زمن التطبيق
دحض الأفكار اللاعقلانية	-مناقشة الواجب المنزلي (دحض الافكار اللاعقلانية) -إستكمال شرح نموذج ABC من خلال ثلاث محاور	-المحاضرة والمناقشة الجماعية -التنفيس الانفعالي -النمذجة -التعزيز	-إستكمال شرح نموذج ABC -مواصلة التدريب على دحض الأفكار	-السيبورة -جهاز الكمبيوتر -جهاز العرض -استمارة تقييم الجلسة	35د

	مطوية الثقة والاعتماد على النفس	اللاعقلانية -التدريب على الحديث الإيجابي مع الذات	المعنوي -التغذية الراجعة -واجب منزلي	*الذات *الآخرين *ظروف الحياة -التدريب على الحديث الإيجابي مع الذات	
10د				دحض الأفكار اللاعقلانية	واجب منزلي

جدول 14 يمثل محتوى الجلسة الرابعة (الاسترخاء العضلي)

مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	أهم أهداف الجلسة	الوسائل المستخدمة	زمن التطبيق
التدريب على الإسترخاء 1-العضلي	-مناقشة الواجب المنزلي السابق حول دحض الأفكار اللاعقلانية -التدريب على عملية الإسترخاء العضلي	-المحاضرة والمناقشة الجماعية -فنية الإسترخاء العضلي (جاكبسون)	-شرح ماهية تقنية الإسترخاء وأشكاله وفوائده -التدريب على الإسترخاء العضلي من أجل التخفيف من الأعراض الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات السلبية الناتجة عن الضغط النفسي	-جهاز الحاسوب -جهاز العرض -موسيقى هادئة -كرسي الإسترخاء -مطوية حول الإسترخاء بأنواعه	35د
الواجب المنزلي	التدريب على الإسترخاء العضلي				10د

جدول 15 يمثل محتوى الجلسة الخامسة (الاسترخاء التخيلي)

مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	أهم أهداف الجلسة	الوسائل المستخدمة	زمن التطبيق
التدريب على 2- الإسترخاء التخيلي	-مناقشة الواجب المنزلي السابق (الإسترخاء العضلي) بتقييم مدى الاستفادة منه -شرح ماهية الإسترخاء التخيلي -إستعراض المطوية السابقة حول أنواع الإسترخاء وفوائده ومناقشته -تقديم نموذج حول الإسترخاء التخيلي	-المحاضرة والمناقشة الجماعية -فنية الإسترخاء التخيلي -النمذجة -واجب منزلي	-التعريف بتقنية الإسترخاء التخيلي وفوائده -التدريب على الإسترخاء التخيلي -إعطاء نموذج من أجل ترسيخ تقنيات هاته الجلسة	-جهاز الحاسوب -جهاز العرض -موسيقى هادئة	35د
واجب منزلي	تطبيق الإسترخاء التخيلي				10د

جدول 16 يمثل محتوى الجلسة السادسة (التدريب على حل المشكلات)

مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	أهم أهداف الجلسة	الوسائل المستخدمة	زمن التطبيق
التدريب على تقنية حل المشكلات	-مناقشة الواجب المنزلي السابق (الإسترخاء)	-المحاضرة والمناقشة الجماعية -التعزيز المعنوي	-التعرف على مفهوم حل المشكلات -التدريب	-السيبورة -إستمارة تقييم الجلسة -مطوية حل المشكلات	35 د

		على خطوات حل المشكلات	-التغذية الراجعة -النمذجة -الواجب المنزلي	التخيلي) -شرح تقنية حل المشكلات -التدريب على حل المشكلات	
10د				-التدرب حول حل المشكلات	الواجب المنزلي

جدول 17 يمثل محتوى الجلسة السابعة (التدريب على الفعالية الذاتية)

مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	أهم الجلسة أهداف	الوسائل المستخدمة	زمن التطبيق
التدريب على الفاعلية الذاتية	-مناقشة الواجب المنزلي السابق (حل المشكلات) -توضيح مفهوم الفاعلية الذاتية -تقديم نموذج لشخصيات ناجحة -التدريب على الحديث الإيجابي مع الذات	-المحاضرة والمناقشة الجماعية -التعزيز المعنوي - التغذية الراجعة -النمذجة -واجب منزلي	توضيح مفهوم الفاعلية الذاتية -تكوين التصور الإيجابي للذات -التدريب على تنمية الثقة بالنفس	السيبورة -جهاز الكمبيوتر -جهاز العرض -مطوية الفاعلية الذاتية	35د
واجب منزلي	تطبيق التدريب على الفعالية الذاتية				10د

جدول 18 يمثل محتوى الجلسة الثامنة (إدارة الوقت والاستذكار)

مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	أهم أهداف الجلسة	الوسائل المستخدمة	زمن التطبيق
إدارة الوقت والاستذكار	-مناقشة الواجب المنزلي السابق(تطبيق) الفعالية الذاتية -توضيح مفهوم المهارات الدراسية وأهميتها -توضيح مفهوم تنظيم الوقت وأهميته -التدريب على مهارة تنظيم الوقت	المحاضرة والمناقشة -التعزيز المعنوي -التغذية الراجعة -الواجب المنزلي	-توضيح مفهوم المهارات الدراسية وأهميتها -توضيح مفهوم تنظيم الوقت وأهميته -التدريب على مهارة تنظيم الوقت	-السيبورة -جهاز الكمبيوتر -جهاز العرض -مطوية كيفية تنظيم الوقت	35د
الواجب المنزلي	حول تنظيم الوقت				10د

جدول 19 يمثل محتوى الجلسة التاسعة (المراجعة والتحضير للامتحانات)

مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	أهم أهداف الجلسة	الوسائل المستخدمة	زمن التطبيق
المراجعة وتحضير الإمتحانات	-مناقشة الواجب المنزلي حول تنظيم الوقت -توضيح أهمية تقنية المراجعة	-المحاضرة والمناقشة الجماعية -التعزيز المعنوي	-توضيح أهمية المراجعة -مناقشة معيقات	-السيبورة -مطوية مهارة المراجعة -إستمارة	35د

	تقييم الجلسة	المراجعة -إكتساب مهارة المراجعة	-التغذية الراجعة	-مناقشة المشكلات والصعوبات في المراجعة -تقديم نموذج للمراجعة	
10د				-حول تنظيم المراجعة والتحضير للإمتحانات	الواجب المنزلي

جدول 20 يمثل محتوى الجلسة العاشرة (الختامية)

مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	أهم أهداف الجلسة	الوسائل المستخدمة	زمن التطبيق
الختامية	-تقييم كلي لمجمل جلسات البرنامج الإرشادي -تطبيق القياس البعدي للوقوف على الأهداف المحققة للبرنامج (تطبيق مقياس الضغط النفسي) -شكر أفراد المجموعة الإرشادية وتحديد موعد الجلسة التتبعية	-إستمارة تقييم الجلسات -مقياس الضغط النفسي -تعزيز مادي	-معرفة مدى الإستفادة وتقبل مجمل جلسات البرنامج ومدى تحقيقه لأهدافه -تطبيق القياس البعدي ومقارنته بالقياسات القبلية -إختتام جلسات البرنامج ومواعدة أفراد المجموعة الإرشادية للجلسة التتبعية	-توزيع هدايا رمزية وشهادات شكر	45د

جدول 21 يمثل محتوى الجلسة الحادية عشر (الجلسة التتبعية)

مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	أهم أهداف الجلسة	الوسائل المستخدمة	زمن التطبيق
التتبعية	التذكير بالتدريبات السابقة -تقييم التقدم الملحوظ وذلك بتطبيق مقياس الضغط النفسي -تقديم النصائح والشكر للمجموعة	-ملاحظة مدى إستمرار التقدم والوقوف على الأهداف المحققة في الجلسات السابقة -تطبيق مقياس الضغط النفسي -تقديم النصائح	-المحاضرة والمناقشة الجماعية	-السيبورة -مقياس الضغط النفسي	45د

3-4-7- تقييم البرنامج :

يهدف التقييم إلى تحديد مدى فعالية البرنامج الإرشادي في تحقيق الأهداف من خلال قياس التغيرات التي تحدث لدى أعضاء المجموعة الإرشادية بعد تنفيذ البرنامج مقارنة بما قبلها، وهذا يفيد في الحكم على مدى كفاية الخدمات والإجراءات المقدمة، وجوانب القوة والضعف فيه وبالتالي إصلاح وتصحيح ما ثبت قصوره وتطوير البرنامج ما أمكن حتى يعود بأقصى فائدة على الأعضاء المعنيين.

(ياسين، 2011، ص 77).

وفي البرنامج الحالي تم تقييمه من خلال :

1- التقييم الأولي :

- تقديم واجب منزلي في نهاية كل جلسة ومراجعه في بداية كل جلسة لاحقة.

تقديم استمارة للجلسات بمعدل ثلاث جلسات، أما في الجلسة الختامية تم تقديم استمارة تقييم البرنامج الإرشادي ككل.

2- التقييم الثاني :

ويتم من خال إجراء مقارنة بين المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الضغط النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي والمقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية التجريبية على مقياس الضغط النفسي وذلك من أجل التأكد من مدى تحقيق البرنامج الإرشادي لأهدافه ومدى استفادة أعضاء المجموعة التجريبية من الجلسات الإرشادية

4-5- المعالجة الإحصائية :

اعتمد الأسلوب الإحصائي الذي يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية وحجم العينة الأساسية والمتغيرات المستخدمة :

- المتوسط الحسابي، التباين، اختبار "ت"

وفي تحليل نتائج الدراسة اعتمدت الطالبتان على الأساليب الإحصائية التالية :

-اختبار مان ويتني Mann-Whitney u لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين واختبار ولكيكون Wilcoxon لحساب الفروق بين مجموعتين مرتبطتين.

استعان الطالبتين بالحاسب الآلي لتوخي الدقة في الحصول على النتائج وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss.

خلاصة الفصل :

إن هذا الفصل ممهدا لعرض نتائج الدراسة الميدانية فقد شمل على التعريف بالمنهج المتبع وعينة الدراسة والأدوات التي استعملت في جمع البيانات بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المعتمد عليها في تحليل النتائج بغرض تفسيرها واختبار صحة الفروض.

الفصل السادس

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد :

تشير النتائج التي تم عرضها إلى مدى فاعلية وجدوى برنامج موضوع الدراسة الحالية في التخفيف من الضغط النفسي لتلاميذ الرابعة متوسط عينة الدراسة التي استفادت من البرنامج المعرفي السلوكي وذلك بمقارنة درجات الضغط النفسي على مقياس الضغط النفسي المستخدم في الدراسة قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي وبعده وبعد فترة المتابعة، وقد تم تثبيت المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة مثل السن، المستوى الاجتماعي والاقتصادي والذكاء مما يجعل الطالبين ترجع أي تحسن ملحوظ قد طرأ على أفراد عينة الدراسة إلى تعرضهم للبرنامج المستخدم في الدراسة الحالية، حيث استهدف البرنامج التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة الدراسة باستخدام الفنيات المعرفية السلوكية.

6-1- عرض نتائج الفرضيات :

-6-

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الضغط النفسي.

وللتأكد من صحة الفرضية الأولى تم استخدام اختبار ولكيكون Wilcoxon لإيجاد دلالة الفروق بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة التجريبية على أبعاد مقياس الضغط النفسي، كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول 22 يوضح نتائج اختبار Wilcoxon لإيجاد دلالة الفروق بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة التجريبية على أبعاد مقياس الضغط النفسي

المتغير المقاس	القياسات	N	\bar{X}	S	اختبار ولكسون Z	SIG
الضغط النفسي	قياس قبلي	12	96.17	11.77	-3.064 ^b	0.002 دلالات إحصائية
	قياس بعدي	12	75.25	14.14		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن :

- قيمة الاختبار **Wilcoxon** بلغت = **3.064^{bz}** عند مستوى الدلالة **Sig=0.002** وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة **0.01** لذا فإننا نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الضغط النفسي لصالح القياس القبلي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة التجريبية القيمة $\bar{X} = 75.25$ وهي قيمة أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي في المجموعة التجريبية الذي بلغ القيمة $\bar{X} = 96.17$ ، بالتالي تحققت الفرضية الثانية.

6-1-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

تشير نتيجة الفرضية إلى مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيف من الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث اعتمد البرنامج على عدة فنيات سلوكية ومعرفية ثم التدريب عليها، وقد كان لها أثر كبير وواضح في خفض الضغوط النفسية منها النمذجة، الاسترخاء، وإعادة البنية المعرفية والدحض، ومراقبة الذات، بالإضافة إلى استخدام عدة أساليب في البرنامج هي أسلوب الحوار والمناقشة والإقناع والتعزيز والاتفاق مع أعضاء المجموعة على ضرورة الالتزام بالواجبات المنزلية ومناقشتها في بداية كل جلسة مما أدى إلى التخفيف من الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع مبادئ وأسس النظرية المعرفية السلوكية التي قدمها العالم

ألبرت إليس (Ellis, 1999: 16)

ومن خلال التدريب على نموذج (ABC) لإبراز العلاقة بين الأحداث والمعارف والمعتقدات والانفعالات التي حددها الفرد ومن خلال التدريب على البرنامج الإرشادي تعلمت التلميذات كيفية التعرف على الأفكار اللاعقلانية وكيفية دحضها ومواجهتها والتغلب عليها قبل أن تسبب لهن أي ضغط نفسي.

وتتف

ق نتائج هذه الفرضية مع ما أشارت إليه الكثير من الدراسات السابقة كدراسة هشام الخولي (2004)، ودراسة الجواد محمد (2006)، ودراسة أحمد حسين (2011)، ودراسة ماجد خياط وملوح سبيعات (2012)، ودراسة أحمد كامل (2015)، ودراسة طوبال فطيمة (2017)، ودراسة هداية بن صالح (2016) ؛ حيث اتفقت نتائج هذه الدراسات جميعها على مدى فاعلية البرامج الإرشادية التي تعتمد على المنحى المعرفي السلوكي رغم اختلاف الفنيات التي استندت

إليها كل دراسة إلا أنهم اتفقوا حول الدور الحيوي الذي تقوم به هذه البرامج المعرفية السلوكية والانفعالية في التخفيف من حدة الضغط النفسي.

6-1-3- عرض نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغط النفسي.

وللتأكد من صحة الفرضية الثانية استخدمت الطالبتان اختبار مان ويتني Mann. Whitney u لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغط النفسي، كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول 23 يوضح نتائج اختبار مان ويتني Mann-Whitney u لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغط النفسي

المتغير المقاس	المجموعات	N	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اختبار مان ويتني Z	SIG
الضغط النفسي	المجموعة التجريبية	12	7.96	95.50	17.500	0.002 دل إحصائية
	المجموعة الضابطة	12	17.04	204.50		

من خلال الجدول نلاحظ أن :

- قيمة الاختبار Mann-Whitney u بلغت 17.500 عند مستوى الدلالة Sig = 0.002 وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة 0.01 لذا فإننا نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغط النفسي لصالح المجموعة الضابطة، حيث بلغ متوسط الرتب للقياس البعدي في المجموعة التجريبية القيمة 7.96 وهي قيمة أقل من قيمة متوسط الرتب للقياس البعدي في المجموعة الضابطة الذي بلغ القيمة 17.04 بالتالي تحققت الفرضية الثالثة.

6-1-4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

من خلال نتائج هذه الفرضية الثالثة في الجدول رقم (23) اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغط النفسي لصالح المجموعة الضابطة.

وهذا

ا يعني أن البرنامج أثبت فاعليته في التخفيف من الضغط النفسي لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم.

مما أدى إلى التخفيف من أعراض الضغط النفسي بجوانبه الدراسية والعلائقية والنفسية والفيزيولوجية حيث أدت الفنيات المعرفية السلوكية وخاصة المحاضرة والحوار والمناقشة والواجبات المنزلية إلى تبصير أفراد العينة التجريبية بمصادر الضغط النفسي وأسبابه وآثاره وكيفية مواجهته أو التكيف معه واكتساب مهارات مراقبة الذات.

وهذا ما يتفق مع أفكار بيك حول مساعدة الفرد في التعرف على تفكيره الشخصي وأن يتعلم طرقاً أكثر واقعية لصياغة خبراته وهذه الطريقة تعطي معنى للمنتفع لأنها تتيح له استخدام معرفته عن المفاهيم والتفسيرات الخاطئة في وقت مبكر.

(الشناوي، 1995، ص 49).

وترجع الطالبتين أيضاً هذه النتيجة إلى أن التلميذات كان لديهن الرغبة القوية والاستعداد والتحمس للبرنامج الإرشادي خاصة بعد شرح أهدافه ومنافعه في الجلسة الأولى مما أتاح للطالبتين فرصة ممارسة الجلسات بطريقة اتسمت بالإيجابية والتفاعل وإبداء التلميذات حاجتهن إلى المزيد من المعلومات عن الضغط النفسي وأساليب مواجهته وهذا يعود إلى أن التلميذات كن يعانين من الضغط النفسي خاصة في فترة الامتحانات وهذا ما جعلهن بحاجة ماسة لمثل هذه البرامج الإرشادية.

كما أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي دور مهم في شرح وتوضيح مفهوم الضغط النفسي وتبيين لهن آثاره النفسية عليهن مستقبلاً ودورهن في التخفيف من هذه التأثيرات وتعديل أفكارهن الخاطئة حوله.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة بومجان نادية (2016) التي أثبتت نتائجها فعالية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في التخفيف من حدة الضغط النفسي.

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة إبراهيم حسن الهيل (2003) والتي أسفرت نتائجها على أن البرنامج المستخدم أدى إلى خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي ظلت نتائجها على حالها بعد القياس البعدي، ودراسة أسماء خويلد (2013) التي أكدت نتائجها على مدى فاعلية البرامج الإرشادية في مساعدة التلاميذ أفراد المجموعة التجريبية على تغيير طريقة تفكيرهم وإكسابهم طرق جديدة وفعالة للتعبير عن مشاعرهم بطريقة صحيحة والتصدي للمشكلات التربوية التي تسبب لهم الضغوط النفسية. وعلى ضوء نتائج الفرضية الثالثة وما وافقتها من نتائج الدراسات السابقة يتضح لنا أهمية التدخل الإرشادي بغرض التخفيف من أعراض الضغط النفسي وفق خطة منظمة تتضمن فنيات مناسبة تشكل عاملاً هاماً في نجاح البرنامج وهذا ما لم يستفد منه أفراد المجموعة الضابطة التي لم يظهر عليها أي دال وهذه النتيجة تدعم نجاح البرنامج الإرشادي في التخفيف من الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

6-1-5- عرض نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي.

وللت

أكد من صحة الفرضية الثالثة تم استخدام اختبار ويلكسون Wilcoxon لإيجاد الفروق بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي، كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول 24 يوضح نتائج اختبار ولكسون Wilcoxon لإيجاد الفروق بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي

المتغير المقاس	القياسات	N	\bar{X}	S	اختبار ولكسون Z	SIG
الضغط النفسي	قياس قبلي	12	93.83	8.23	-1.300 ^b	0.194 غير دال إحصائياً
	قياس بعدي	12	94.17	8.54		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن :

قيمة الاختبار ويلكسون Wilcoxon

بلغت $z = -1.300^b$ عند مستوى الدلالة Sig = 0.194 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة 0.01 لذا فإننا لا نرفض الفرضية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي وبالتالي تحققت الفرضية الرابعة.

6-1-6- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الثالثة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي.

واتضح من خلال نتائجها أن أفراد المجموعة الضابطة لم يحصلوا على أي تحسن عبر الزمن سواء بعد انتهاء مدة البرنامج أو في مدة تطبيقه لأنهم لم يخضعوا لأي تدريب ولم يتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم على غرار المجموعة التجريبية ويمكن تفسير ذلك بأن التدخل البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بفعاليته المختلفة المطبقة على أفراد المجموعة التجريبية أدى إلى تحقيق الأهداف المرجوة التي تمكن في التخفيف من الضغط النفسي لديهم بخلاف المجموعة الضابطة التي لم يلاحظ عليها أي تحسن، كما يؤكد ميكينباوم و ألبرت إليس و

أرو

ن بيك "إذا أردنا تغيير سلوك فرد ما فلا بد أن يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وأفكاره".

(فتحي سعيد، 2016، ص)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة فطيمة طوبال (2017) التي أكدت على مدى فاعلية تطبيق برنامج إرشادي سلوكي معرفي في التخفيف من الضغط النفسي للمجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها أي نوع من البرامج الإرشادية، ودراسة نبيلة أحمد أبو حبيب (2010) وبكيري نجية (2012) والتي تؤكد على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي.

6-1-9- عرض نتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي. وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار ويلكسون Wilcoxon لإيجاد الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي، كما هو موضح في الجدول الآتي :

جدول 25 يوضح نتائج اختبار ولكسون Wilcoxon لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات الأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي

المتغير المقاس	القياسات	N	\bar{X}	S	اختبار ولكسون Z	SIG
الضغط النفسي	قياس بعدي	12	75.25	14.14	-633.1 ^b	0.102 غير دال إحصائياً
	قياس تتبعي	12	74.92	14.33		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن :

قيمة اختبار ويلكسون Wilcoxon بلغت = 1.633^{bz} عند مستوى الدلالة Sig= 0.102 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة 0.01 وهي دالة لذا فإننا نرفض الفرضية القائلة بأنه توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس

التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة التجريبية القيمة $\bar{X}=75.25$ وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس التتبعي في المجموعة التجريبية الذي بلغ القيمة $\bar{X}=74.92$ ونقبل الفرضية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي بالتالي لم تتحقق الفرضية الرابعة .

6-1-8- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة :

يتضح لنا عند مقارنة القياسين البعدي والتتبعي بالقياس القبلي مدى نجاح وفاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيف من الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتشد

ير هذه النتيجة أيضا إلى استمرار فاعلية البرنامج وهذا يدل على مدى كفاءته وفاعليته ومدى تقبل التلميذات و رغبتهم في الاستفادة منه، ما دل على ذلك التزامهن بالجلسات الإرشادية والالتزام بأداء الواجبات المنزلية المطلوبة منهن والتدريب عليها بشكل جيد وعلى الفنيات من خلال الجلسات والاستجابة للتعليمات، وبعبارة أخرى أن التلميذات بعد استفادتهن من البرنامج وتطبيق نموذج ABC لألبرت إليس استطعن المجادلة والاحتجاج على المعتقدات غير العقلانية والأفكار الخاطئة مما جعلهن يتحددين أفكارهن اللامنطقية و ثم تغييرها أي تعديلها بأفكار منطقية بالتالي استطعن الوصول إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي أي التخفيف من الضغط النفسي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أسماء خويلد (2013) ودراسة محمد مرزوق (2005) ودراسة حدة يوسفى (2012) التي أكدت نتائج دراساتهم على استمرار فاعلية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية والبرامج العقلانية الانفعالية بعد مرور مدة معينة من تطبيق هذه البرامج وهذا راجع إلى اكتساب التلاميذ آليات تطبيق الفنيات والاستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي وتطبيقها على أنفسهم بشكل دائم.

6-1-9- عرض نتائج الفرضية الخامسة :

نصت الفرضية الخامسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي في القياس التتبعي.

وللتأكد من صحة الفرضية استخدمت الطالبتان اختبار مان ويتني Mann-Whitney u لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي في القياس التتبعي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 26 يوضح نتائج اختبار مان ويتني Mann-Whitney u لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس التتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي

المجموعة	عدد الأفراد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اختبار مان ويتني	قيمة Sig
المجموعة التجريبية	12	04.8	96.50	18.500	0.002 دال إحصائياً

المجموعة الضابطة	12	16.96	203.50	
------------------	----	-------	--------	--

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن :

قيمة اختبار مان ويتني Mann-Whitney u بلغت 17.500 عند مستوى الدلالة Sig = 0.002 وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة 0.01 لذا فإننا نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي لصالح المجموعة الضابطة في القياس التتبعي، حيث بلغ متوسط الرتب للقياس التتبعي في المجموعة التجريبية القيمة 8.04 وهي قيمة أقل من قيمة متوسط الرتب للقياس التتبعي في المجموعة الضابطة الذي بلغ القيمة 16.96 بالتالي تحققت الفرضية الخامسة .

6-1-10- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة :

تشير نتائج الفرضية الخامسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي في القياس التتبعي

إلى وجود انخفاض دال في نتائج المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الضغط النفسي مقارنة مع المجموعة الضابطة التي بقيت نتائجها مرتفعة لأنها لم تتلق أي مساعدة أو خدمات نفسية أو برنامج إرشادي بالإضافة إلى الإشاعات التي يسمعونها التلاميذ حول صعوبة امتحانات شهادة التعليم المتوسط من زملائهم ومعارفهم الذين سبقوهم وما تعرضوا له من نتائج أو تجارب فاشلة وهذا من شأنه أن يزيد من نسبة الضغط النفسي لديهم.

وهذا يعني أن البرنامج أثبت فاعليته في التخفيف من أعراض الضغط النفسي بكل جوانبه النفسية والعلائقية والمدرسية والفيزيولوجية لدى العينة التجريبية ولعل الفنيات المستخدمة المعرفية والسلوكية المستندة إلى النظرية المعرفية السلوكية والنظرية العقلانية الانفعالية والنظرية المعرفية عند بيك ونظرية التعلم عند سليجمان كالاسترخاء والعمل على تنمية الفاعلية الذاتية ومحاربة الأفكار السلبية ودحضها واستبدالها بأفكار إيجابية بناءة والتعزيز المادي والمعنوي والنمذجة والإقناع وغيرها. كلها كان لها أثر بالغ في التخفيف من حدة الضغط النفسي للتلاميذ المجموعة التجريبية لأن كل هذه الفنيات قد ساهمت في تدريب هؤلاء التلميذ على مراقبة أفكارهم بأنفسهم ودحضها بأنفسهم دون انتظار مساعدة من المرشد وهو العامل الذي يلعب دورًا هامًا في نجاح العملية الإرشادية حسب ألبرت إليس ليس هو المرشد بل المسترشد. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة أسماء خويلد (2013) ودراسة أسماء ناصر الخوالدة (2018) التي اتفقت فعالية البرامج الإرشادية والعلاجية في خفض من الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى التلاميذ وتحسين التحصيل الدراسي.

ومن تحقق معظم الفرضيات نستنتج أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتخفيف الضغط النفسي قد حقق الأهداف المرجوة منه وأثبت فاعليته.

خلاصة الفصل :

هدف

ت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي إعداد الطالبتين في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة تجريبية من تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة بوزيدي المسعود بمدينة الجلفة قدر عددها ب 12 تلميذة وقد دلت النتائج المتوصل إليها أن البرنامج أسهم في تخفيف الضغط النفسي لدى تلاميذ العينة التجريبية. وتجدر الإشارة في الأخير إلى أن هذه النتائج تبقى في الحدود المكانية والزمنية والبشرية والمنهج المتبع في أدوات جمع البيانات التي استخدمت في هذا البحث لذا يمكن إجراء بحوث أخرى تهتم بهذا الموضوع أو جوانب منهم مع توسيع الجوانب السابقة الذكر. وهكذا فإن موضوع الإرشاد المعرفي السلوكي يمكن أن يحقق مكاسب مذهلة.

المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية :

- أباطة، أمال. (1999). *بحوث وقراءات في الصحة النفسية*. القاهرة : الأنجلو المصرية.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). *الإرشاد النفسي*. ط1. عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو دلو، جمال. (2009). *الصحة النفسية*. ط1. عمان : دار أسامة.
- أبو عباة، صالح بن عبد الله. (ب،س). *الإرشاد النفسي*. ط1. الكويت : مكتبة آفاق للنشر والتوزيع.
- أبو عيشة، زاهد وعبد الله، تيسير. (2012). *اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة النفسية*. ط1. عمان : دار وائل.
- أحمد، مختار عمر. (2008). *معجم اللغة العربية المعاصرة*. القاهرة : عالم الكتاب .
- أوزي، أحمد. (2006). *المعجم الموسوعي لعلوم التربية*. الدار البيضاء : مطبعة النجاح الجديدة .

- الأمم المتحدة. (10 أكتوبر 2019). *بلا صحة بدون صحة نفسية*. تم إسترجاعها من [http:// news.un.org./ar/story/2019/10/1041411](http://news.un.org/ar/story/2019/10/1041411).
- برجى ،ليلي وفاء.(2010). *استراتيجيات المواجهة لدى القابلات ،مذكرة ماستر غير منشورة ، جامعة المسيلة* .
- بن زروال، فتيحة. (2008). *أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد المستوى الأعراض المصادر واستراتيجيات المواجهة دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية البريد ومصالحين الاستجالات والتوليد*. أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة قسنطينة.
- بن صالح، هداية. (2016). *فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أبي بكر بلقايد. تلمسان.
- بلحسيني، وردة.(2010). *أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي*. رسالة ماجستير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- بلان ، كمال يوسف .(2015) *نظريات الارشاد والعلاج النفسي* .عمان:دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- بوزيان، فاطمة .(2015). *استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من الأراامل*. رسالة ماجستير في علم النفس العيادي غير منشورة ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة. الجزائر.
- بومجان، نادية. (2016). *بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- تيموثي، ج، ترول. (2007). *علم النفس الاكلينيكي* (طعيمة فوزية ترجمة). عمان : دار الشروق.
- التركي ،أمل سليمان ،العنزي ،علي .(2004). *أساليب مواجهة الضغوطات عند الصحيحات والمصابات بالإضطرابات النفسجسمية دراسة مقارنة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الملك سعود* .
- جمال الليل، محمد جعفر. (2009). *أساسيات في الإرشاد النفسية*. ط1. جدة : خوارزم العلمية للنشر والتوزيع.
- حسن، شحاتة، زينب، النجار. (2003). *معجم المصطلحات التربوية والنفسية*. ط1. القاهرة : الدار المصرية اللبنانية.
- حسين، طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم. (2006). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. عمان : دار الفكر.
- حمداوي جميل. (ب،س). *المراهقة وخصائصها ومشاكلها وحلولها*. القاهرة : دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- حمدوش، نورة. (2013). *الاكتئاب لدى المراهق الجانح المتواجد في مركز إعادة التربية*. رسالة ماستر غير منشورة، جامعة أكلي محند أولحاج.
- حمودة، محمود عبد الرحمن. (1991). *الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج*. ط1. القاهرة : دار المنظومة.

- حنفي، إسماعيل محمد. (7 يناير 2004). *أساليب معاملة المراهق في الإسلام*. دراسات دعوية. (7)، 1-33.
- الحلبي، قتيبة، اليحي، فهد. (1995). *العلاج النفسي وتطبيقاته في المجتمع العربي*. الرياض : الشركة الإعلامية للتوزيع والنشر.
- الخطيب، جمال. (1996). *تعديل السلوك الإنساني*. ط2. الكويت : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الخطيب، جمال. (2001). *تعديل السلوك الإنساني*. ط4. الكويت:مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الخطيب، صالح أحمد. (2009). *الإرشاد النفسي في المدرسة أسسه وتطبيقاته*. ط3. الإمارات العربية المتحدة : دار الكتاب الجامعي للنشر.
- الخياط، ماجدة ،مليوح، مقضي السليحات. (2012). *فاعلية برنامج تدريبي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. مجلد20. عدد2. ص8-9.
- دبور، عبد اللطيف، الصافي، عبد الحكيم. (2007). *الإرشاد المدرسي*. ط1. عمان : دار الفكر ناشرون وموزعون.
- دردير ، نشوة كرم عمار أبو بكر . (2010). *فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة*. رسالة دكتوراه منشورة، جامعة القاهرة. مصر.
- دسوقي، راوية محمود حسين. (1996). *النموذج النسبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات*. مجلة علم النفس. (39) ص 46.
- ديوب، صفاء. (2009). *فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض أعراض الاحتراق النفسي*. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة باتنة.
- ذوقان ،عبيدات . (1985). *البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه*. ط6. عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الرفاعي، نعيم. (1976). *الصحة النفسية دراسة في سوسيولوجية التكيف*. القاهرة : مطبعة المعرفة.
- زهران، حامد عبد السلام. (1992). *علم النفس والطفولة والمراهقة*. ط4. القاهرة : دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- زهران، محمد حامد. (2000). *الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع 19 المشكلات الدراسية*. ط1. القاهرة : عالم الكتب.
- سامي، عبد القوي، علي. (1994). *مقدمة في علم النفس البيولوجي*. القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- سبسيان، فاطمة. (2017). *فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الدافعية للتعلم لدى التلاميذ المعرضين للتسرب المدرسي لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة مستغانم.
- ستوراه، ج بنجامن. (1997). *الإجهاد أسبابه وعلاجه*. (أنطوان هاشم مترجم). لبنان : منشورات عويدات.

- سعاد، مخلوف. (2006). **الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة منتسوري.
- سعيد ، فتحي .(2016). **نظرية الإرشاد السلوكي المعرفي** . تم إسترجاعها من <http://www.dr-fathy.com>.
- سكران ، ماهر . (2006). **استخدام العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتنمية المهارات الاجتماعية للأطفال**. مجلة كلية التربية. مجلد1. عدد35. ص36.
- سمارة، عزيزة، نمر، عصام. (1999). **محاضرات في التوجيه والإرشاد**. ص ص 69-70. ط3. عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- سيخاني ، سمير .(2003). **الضغط النفسي طبيعته وأسبابه والمساعدة الذاتية** ، لبنان:دار الفكر العربي .
- السبتي، خولة عبد الله. (2004). **مشكلات المراهقة الاجتماعية والنفسية والدراسية**. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الرياض.
- السعيد ،محفوظ ،بالحسن ،يونس .(2012). **مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية** .رسالة ليسانس غير منشورة .جامعة قاصدي مرباح ،ورقلة .
- السيد، عبيد، بهاء الدين، ماجدة. (2008). **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**. عمان : دار صفاء للنشر والتوزيع.
- شارف، خوجة مليكة. (2011). **مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث الابتدائي متوسط وثانوي** . رسالة ماجستير منشورة، جامعة تيزي وزو.
- شعبان ، كاملة الفرخ ، عبد الجابر، تيم. (1999). **مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي**. ط1. الأردن : دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الشناوي، محمد محروس. (1995). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي** : القاهرة : دار الغريب للطباعة والنشر.
- الشهابي، عبد الله بن حميد. (2010). **أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة من المرض وغير المرض**. رسالة دكتوراه منشورة، جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.
- صالح ، أحمد علي ، السوداني ،علي . (2010). **إدارة الموهبة والمنظور العلمي الإستراتيجي**. دورة الإداري ،معهد الإدارة العامة .مسقط ،سلطنة عمان.
- صندلي ،ريمه . (2012). **الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار**. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة فرحات عباس. سطيف.
- الصميلي، حسن بن إدريس عبده . (2009). **فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جزانا التعليمية**. رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة أم القرى.
- الصيرفي، محمد. (2008). **الضغط والقلق الإداري**. الاسكندرية : مؤسسة حورس الدولية.
- الضامن ، منذر . (2003). **الإرشاد النفسي أسسه الفنية والنظرية**. ط1. الكويت : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

- طبي، سهام. (2005). *أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة دراسة ميدانية لدى عينة من المصابين بالحروق*. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة العقيد الحاج لخضر باتنة. الجزائر.
- طبي، سهام. (2005). *دور السمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية*. رسالة دكتوراه منشورة، جامعة الجزائر.
- طه، عبد العظيم. (2006). *استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية والتربوية*. ط1. القاهرة.
- طوبال، فطيمة. (2017). *فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية*، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة محمد لمين دباغين. سطيف2.
- الطريبي، عبد الله. (2010). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع الزجاج القدم بدمشق*. مجلة دمشق. مجلد 26. العدد الرابع. ص ص 669-719.
- عبد الجواد، وفاء محمد. (1994). *فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط لدى عينة من المعلمين*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس.
- عبد الستار، إبراهيم. (1998). *الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه*. علم المعرفة. سلسلة عالم المعرفة، (239). 9-28.
- عبد المعطي، مصطفى حسين. (1998). *موسوعة علم النفس العيادي- علم النفس الإكلينيكي*. ط1. القاهرة : دار القباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبيد، ماجدة بهاء السيد. (2008). *الضغط النفسي*. ط1. عمان الأردن : دار الصفاء. - - عرافي، أحمد محمد. (2013). *أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب*. رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.
- عسكر، علي. (2009). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق*. القاهرة : دار الكتاب الحديث. .
- عزوز، اسمهان. (2009). *مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي*. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الحاج لخضر باتنة. الجزائر
- عصفور، وصفي. (1994). *المنحى العقلاني والمعرفي في التوجيه والإرشاد*. GC 3. معهد التربية، الأنروا، اليونسكو، ص 12، عمان : الأردن.
- العامرية، منى بنت عبد الله بن بنهان. (2014). *أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى.
- العزة، سعيد حسني، جودت، عزة عبد الهادي. (1999). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. الأردن : دار الثقافة للنشر والتوزيع.

- العطوي ،فريج محمد .(2006).*تقنين اختبار ارفن للمصفوفات المتتابعة المستوى العادي للفئة العمرية (16-18) سنة في السعودية*. رسالة ماجستير منشورة في القياس والتقويم ،جامعة مؤتة ،الأردن .
- العنزى ،سعيد علي ، العبادي ،هشام فوزي .(2009). *أنظمة عمل الأداء العالي*. مجلة العلوم الإقتصادية والإدارية ،مجلد 51.
- العنزى، عياش بن سمير معزي. (2004). *علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض*. رسالة ماجستير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. الرياض، السعودية
- غانم، محمد حسن. (2009). *كيف تهزم الضغوط النفسية وأحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر*. ط1. القاهرة : السلسلة الطبية.
- غريب ،حسين.(2016). *المنهجية المطبقة في الدراسات النفسية والاجتماعية*. الجلفة ،الجزائر :دار الضحى للنشر والإشهار .
- غطاس، عز الدين، مجوجة، عليّة. (2012). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة*. رسالة ليسانس غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح.
- فايد، حسين علي. (2005). *المشكلات النفسية والاجتماعية وروية تفسيرية*. ط1. القاهرة : دار طليبة للنشر والتوزيع.
- الفرحاتي، السيد محمود. (2005). *العجز المتعلم سياقاته وقضاياها التربوية والاجتماعية*. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- قريشي، عبد الكريم. (1999). *مشكلات التوافق لدى المراهق في المدرسة الثانوية*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة قسنطينة.
- القذافي، رمضان محمد. (1992). *التوجيه والإرشاد النفسي*. ط1. القاهرة : المكتب الجامعي الحديث.
- كفافي، علاء الدين. (1999). *الإرشاد والعلاج النفسي*: مصر: دار الفكر العربي.
- كلير، فهيم. (ب،س). *المشاكل النفسية للمراهق*. ط2. القاهرة : دار الثقافة.
- محمود، عبد الله جاد. (2004). *بعض المحددات النفسية للعجز المتعلم*. مجلة بحوث التربية النوعية. العدد الرابع، يوليو، جامعة المنصورة. مصر.
- محمود، عيد مصطفى. (2009). *العلاج السلوكي للاكتئاب*. برنامج علاجي فصلي. ط1. القاهرة : ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- مرزوق، محمد. (2016). *التوجه نحو التدين وأثره في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ل.م.د.* رسالة ماجستير منشورة. جامعة محمد بوضياف.
- النابلسي، محمد أحمد، العيسوي، عبد الرحمن. (1998). *العلاج الطبي والنفسي للاضطرابات العقلية والنفسية والسلوكية*. لبنان : الشركة العالمية للكتاب.
- النواسية، فاطمة عبد الرحيم. (2013). *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة*. عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع.
- النعيمي ،هادي صالح .(2013،25،10). *الحاجات الارشادية لدى طلبة كلية التربية الأساسية* ،مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، (العدد 3)، (142-111).

- هارون، توفيق الرشيدى.(1999). *الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها برنامج مساعدات الذات في علاجها*. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- هول، كاليفين وليندزي، باردنر. (1978). *نظريات الشخصية*. ط1. (فرج أحمد فرج وآخرون، مترجم). القاهرة : دار الشايح للنشر.
- والي، وداد. (2015). *استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور و إناث دراسة ميدانية بمراكز إعادة التربية لولاية وهران، سيدي بلعباس، معسكر*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران2.
- ياسين، أمنة. (2011). *أثر استخدام برنامج إرشادي جمعي في الوقاية من حدوث التكرار كمظهر من مظاهر التسرب المدرسي*. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة وهران.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- _ Albert , E. (1999) : *Rational Emotive Therapy and cognitive Behavior Therapy for Elderly people* , journal of rational Emotive and cognitive therapy , 11,5,18 .
- _ Beack , et Al (1979) : *Cognitive Therapy of depression* , New York , the gwlford press .
- Beck, A. T(1993): *Cognitive Therapy: Past ,Present,and Future*, *journal of counseling and clinical psychology*, 61 , 194 , 198 .
- _ Benjamin , L. (1987). *psychology*. macmillan , 117 New York. p322.
- _ Corey , corolyn, A(1990) , *Relationship of personal Ability a cute A chievement of College frechmen* , pissertation abstracte international , vol. 40,no / 90
- _ Green , a (2005) : *symptom reduction in intensive cogntive behavioral treatment of obsessive compulsive disorder. the role of change in beliefs about the Appraisals of Intrusive thoughts* , DAI – BGG – 061 , p:3409. Rosalind Franklin University of Medicine and Scinces PhD .
- _ Gustafsson , E. (2008). *psychococial stress : mental health , and salivary cortical in children and adolescents*. linkoping University Medical dissertotion. Sweden .
- _ Maniguet , X. (2009). *Bien vivre avec son stress : les beinfaits de la méthode emostress*. Paris : Adition de Vecchi .
- _ Mechanic , D. (1978). *students under stress , astudy in the social psychology of adaptation*. the universtity of wisconsin press. p. p. 1-

. _ millsum , J. h. (1985). amodel the eu-stress system for healthy illness – behviour scienice. vol. 30. p. p. 179-186.

_ Patterson , C. H (1981) : *Theories of counselingand psychotherapy*. Ed houghton mifflin boston .

_ Patterson , CH. 1986 , " *Theories of counselingand psychotherapy* " . ed , harper and row , London , Washington .

_ Selye ,H. (1981). *The Stress Cinceptody un I. L. kufash. L. P. schleseniger et (EDS) handbook on stress and ansxiety*. San Francisco jossy – bass 127-206.

-Meichenbaum , Donald .(1974).**Congnitive –behavioral modification** ,**Morristoun,N,J** :general learing press

-Millsum,J ,H. (1985).*Amodel the Eu- st yterm for Healthy illness-behviour science-vol.3.-p-p-1979-186.*

rational emotive behavior therapy and other cognitive behavior therapies journal of humanistic education and development. 35 , 2. dec , p:69-88

S,cohen .Rc Kessler ,Lu Gorden .(1995).**Strategies for mesuring stress un studies of psychiatric and physical disorders** .abooks .googel.com geuide.

-Stuart, sutheriond.(1997).*Macmillan Dictionary of psychology the maccimillan press* .LTD.London and Basing stake.

الملاحق

ملحق رقم (01)
قائمة بأسماء المحكمين

المؤسسة	التخصص	الدرجة العلمية	الاسم واللقب
جامعة الجلفة	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر أ	نورالدين زعتر
جامعة الجلفة	أرطفونيا	أستاذ محاضر أ	فاطنة ضيف
جامعة الجلفة	علوم التربية	أستاذ محاضر أ	سليم حربي
جامعة الجلفة	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر أ	مسعودة بن قيدة
جامعة الجلفة	علوم التربية	أستاذ محاضر أ	الصغير بورقدة

جامعة الجلفة	توجيه وإرشاد نفسي	أستاذ جامعي	لخضر شعثان
جامعة الجزائر 2	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر أ	أنس بن شوك
جامعة الجلفة	أرطونيا	أستاذ محاضر أ	موسى الأسعد بن قسمية
جامعة الجلفة	توجيه وإرشاد نفسي	أستاذ محاضر أ	سمير بن لكحل
جامعة وهران 2	توجيه وإرشاد	أستاذ محاضر أ	عباس بلقويدي
جامعة الجلفة	توجيه وإرشاد نفسي	أستاذ محاضر أ	آسيا درماش
جامعة غرداية	علم النفس المدرسي	أستاذ التعليم العالي	جمعة أولاجمودة

ملحق رقم (02)

جامعة زيان عاشور بالجلفة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس والفلسفة طلب تحكيم برنامج إرشادي

الاسم واللقب :

الدرجة العلمية :

بعد التحية :

في إطار تحضير مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي المعنونة بـ :

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغط النفسي

دراسة شبه تجريبية على عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمؤسسة بوزيدي المسعود -
الجلفة

أنتقدم لكم بهذا البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي والذي يهدف إلى خفض أعراض الضغط النفسي بأبعاده الدراسية، النفسية، العلائقية، الفيزيولوجية.

وذلك باستخدام الفنيات التالية :

المحاضرة والمناقشة الجماعية، التعزيز المعنوي والمادي، الواجب المنزلي، التنفيس الانفعالي، النمذجة، التغذية الراجعة، الاسترخاء، لعب الأدوار.

توزع البرنامج على إحدى عشر جلسة ضمنها الجلسة التتبعية، مدة كل جلسة 60 دقيقة.

والمطلوب : بعد اطلاعكم على البرنامج إبداء رأيكم.

ملحق رقم (03)

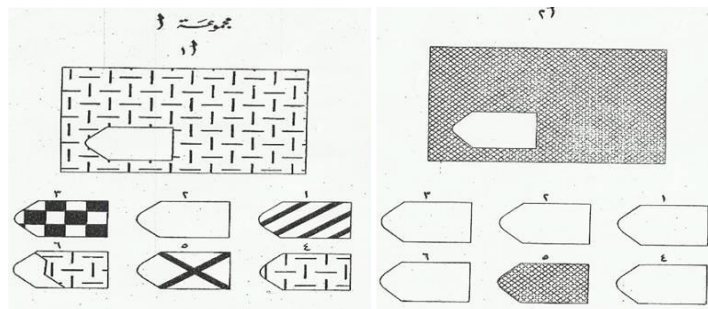
اختبار الذكاء للمصفوفات المتتابعة لجون رافن (المستوى العادي) للمراهقين

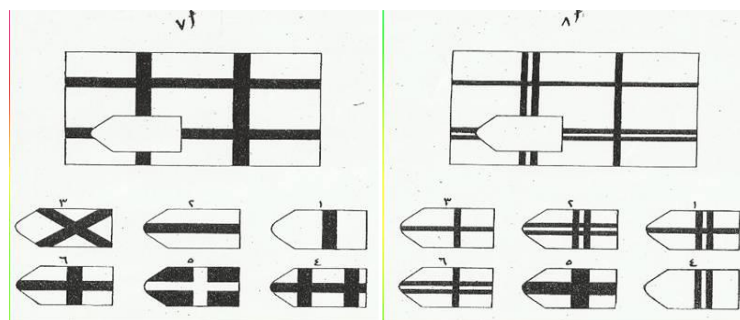
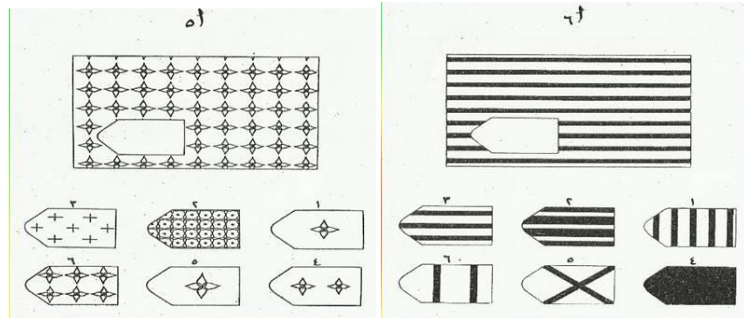
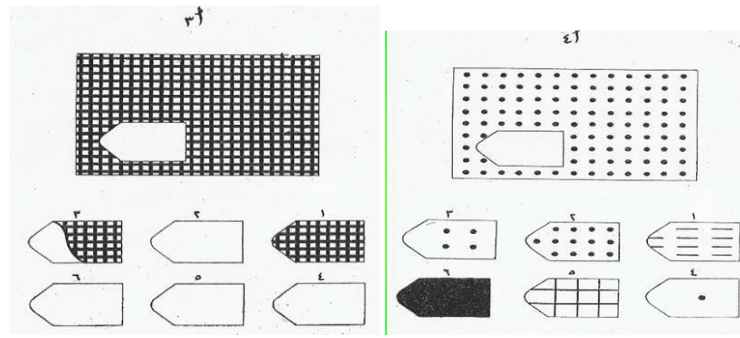
- الاسم واللقب:
- تاريخ الميلاد:
- اسم المدرسة:
- تاريخ تطبيق الاختبار:
- التعليمة:

عزيز التلميذ... عزيزتي التلميذة:

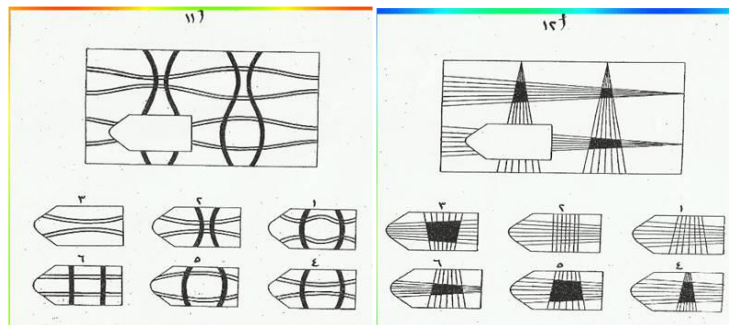
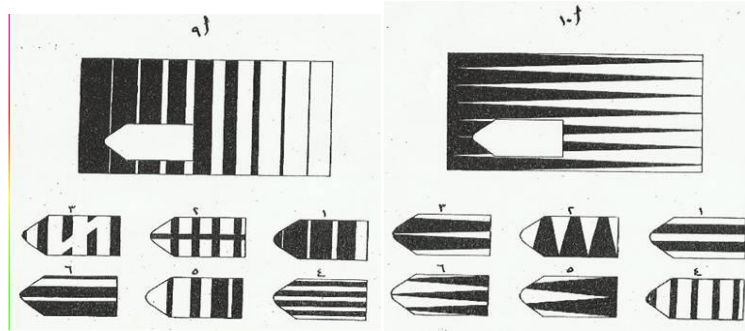
نضع بين يديك مجموعة من الأشكال تتألف من (60) مصفوفة مقسمة إلى خمس مجموعات هي (أ، ب، ج، د، هـ) وتحتوي كل منها على اثنتي عشرة (12) مصفوفة، والمصفوفة عبارة عن شكل أساسي يحتوي على تصميم هندسي تنقصه قطعة وضعت بدائل تتراوح بين ستة إلى ثمانية بدائل، والمطلوب منك التعرف على الشكل الناقص بوضع علامة (X) داخل الشكل الذي يرمز للإجابة الصحيحة في ورقة الإجابة.

المجموعة (أ)

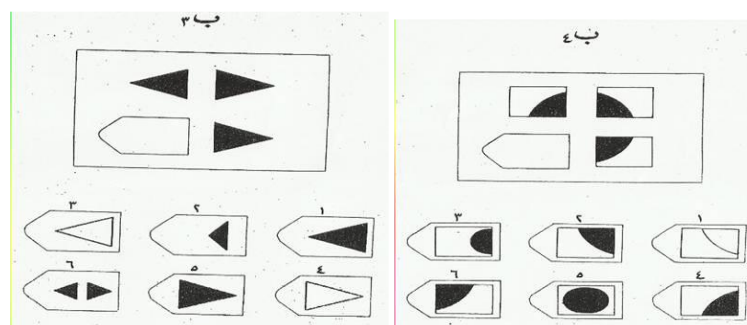
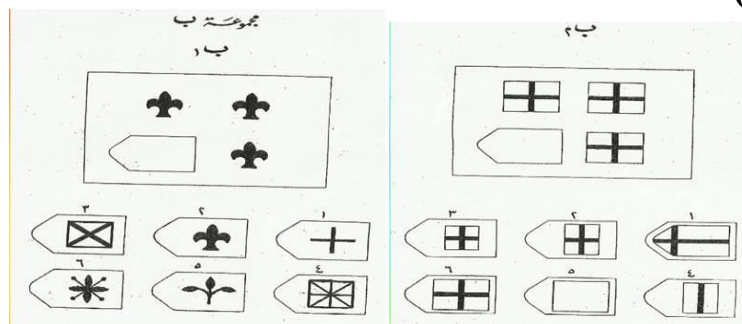


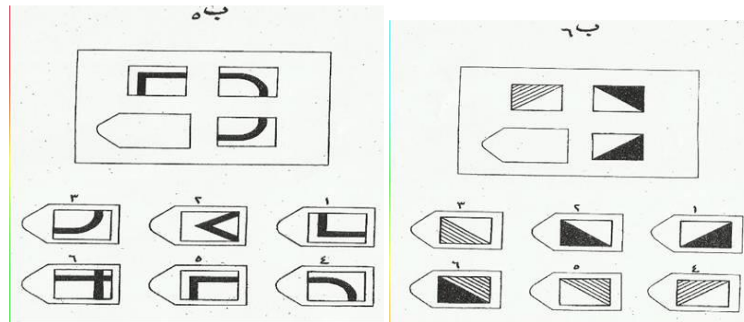


المجموعة (أ)

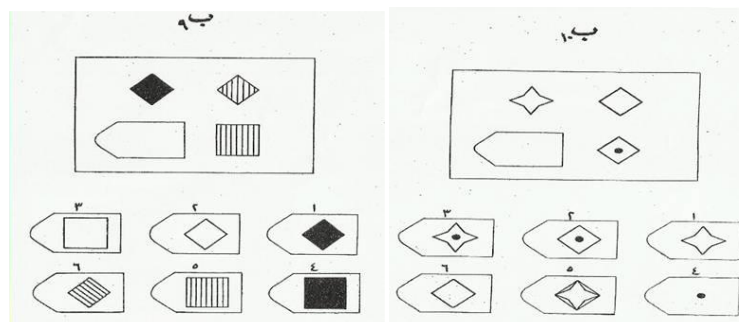
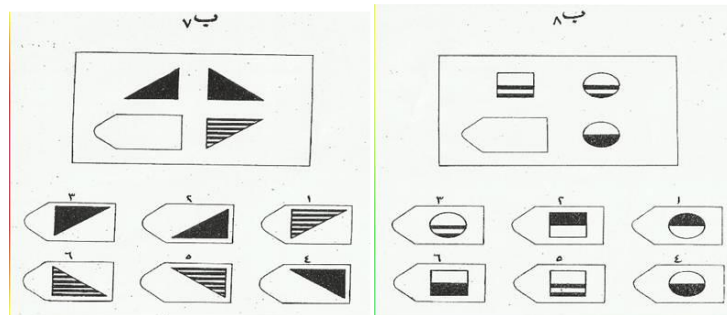


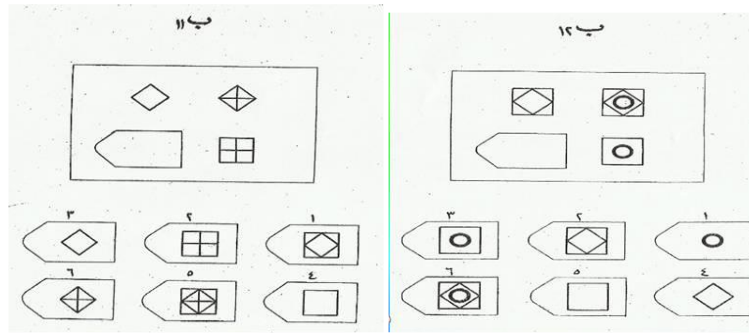
المجموعة (ب)



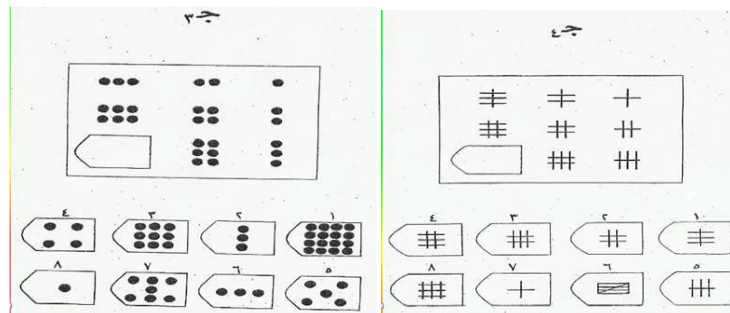
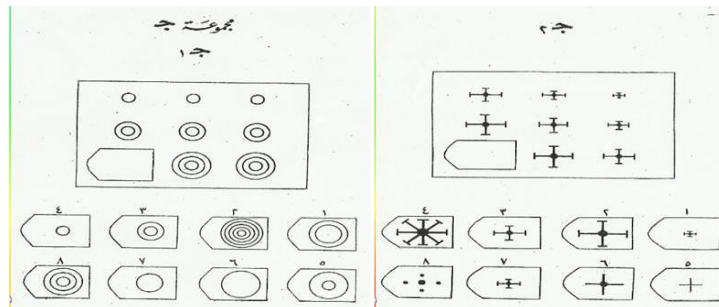


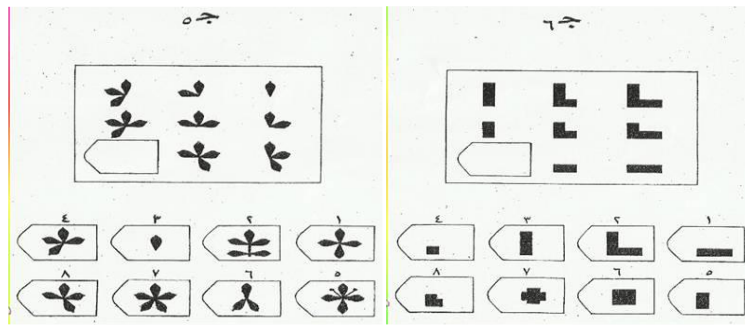
المجموعة (ب)



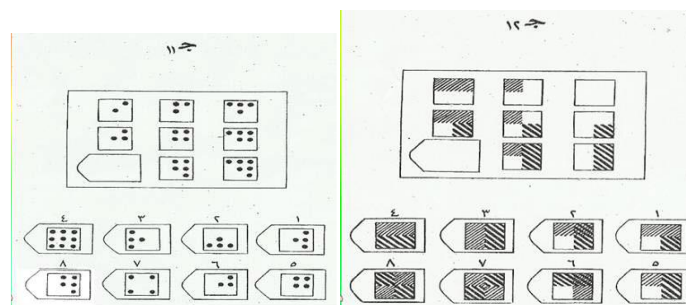
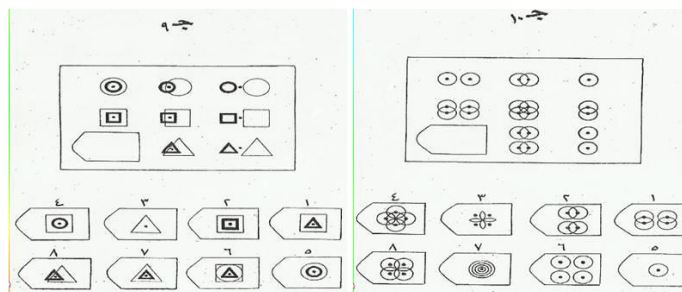
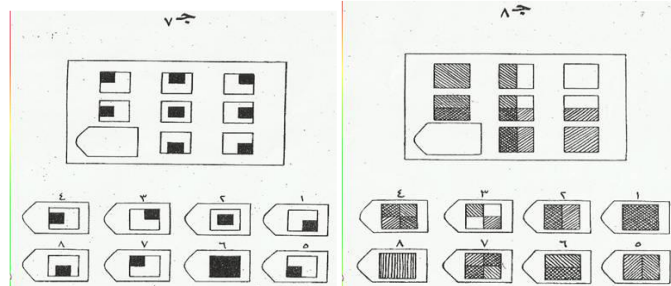


المجموعة (ج)

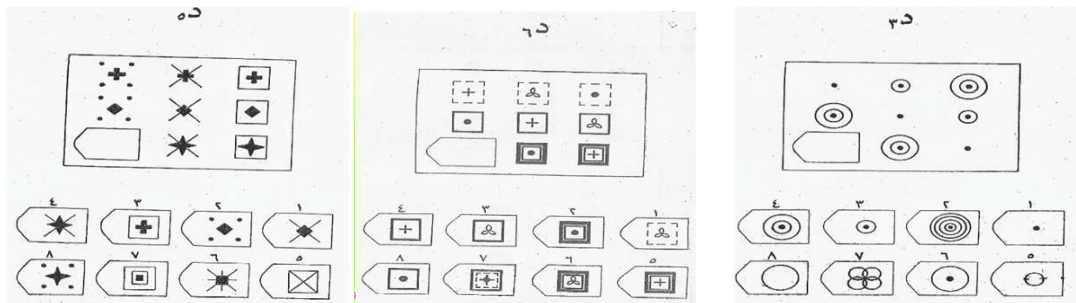
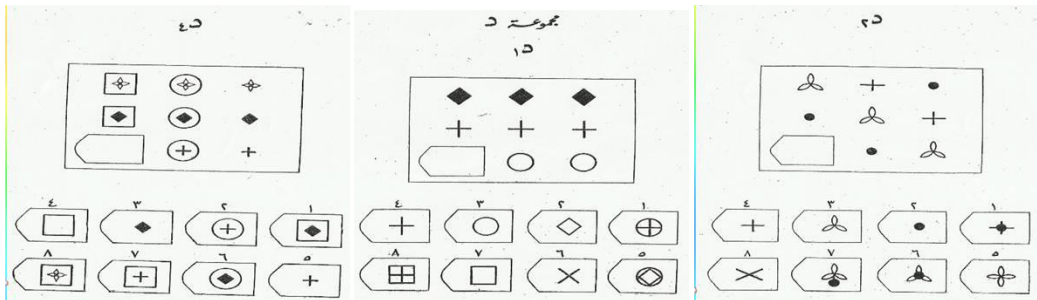




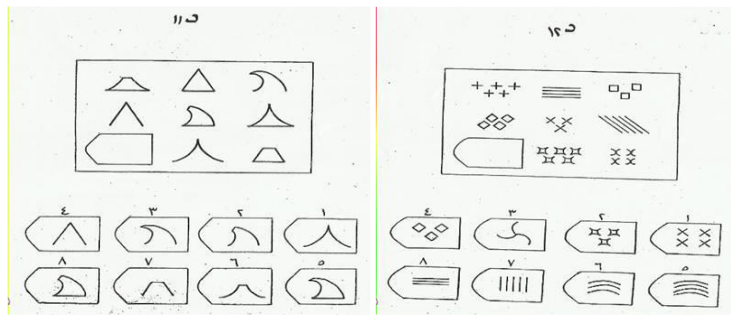
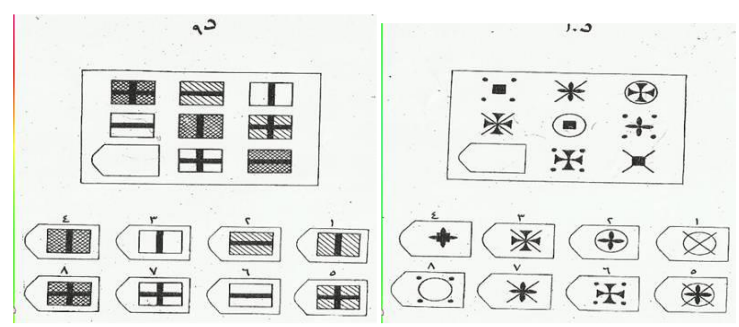
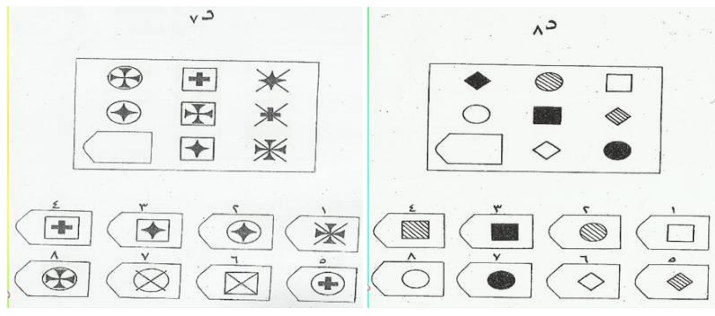
المجموعة (ج)



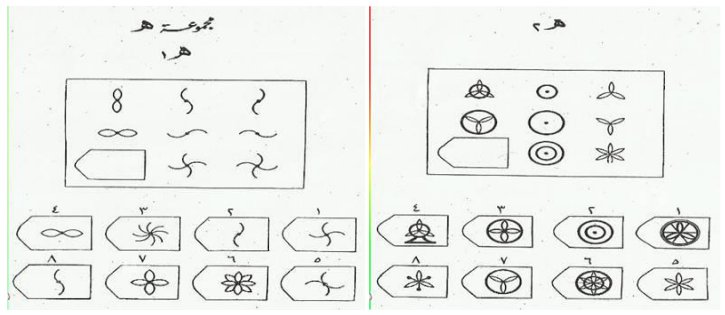
المجموعة (د)

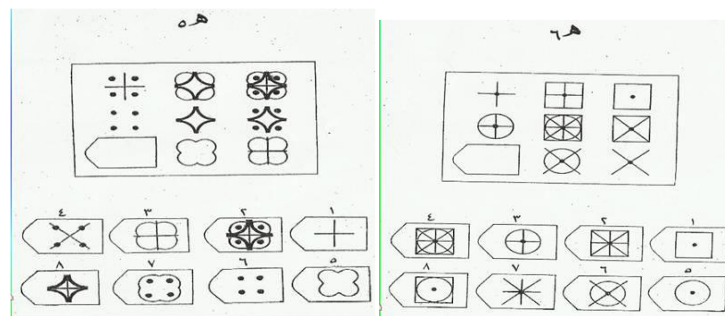
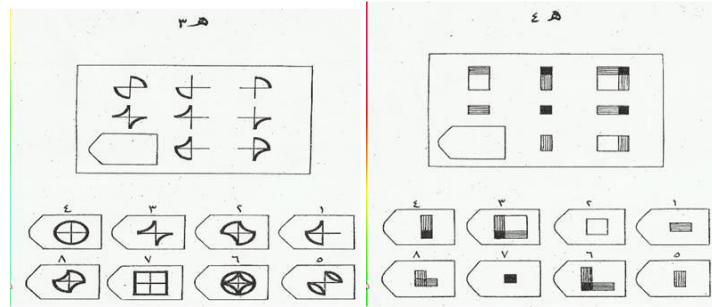


المجموعة (د)

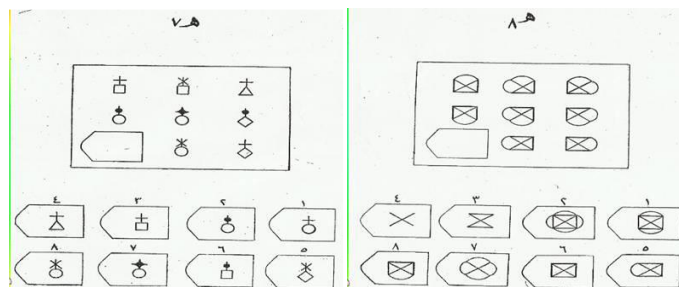


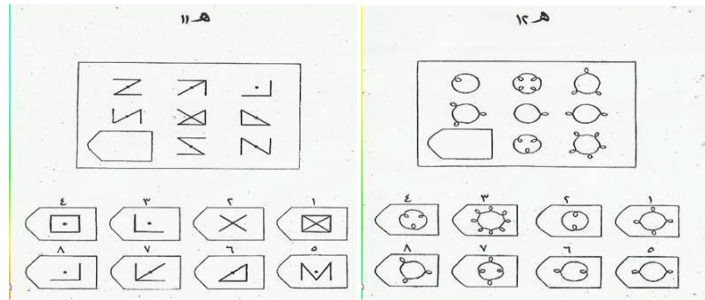
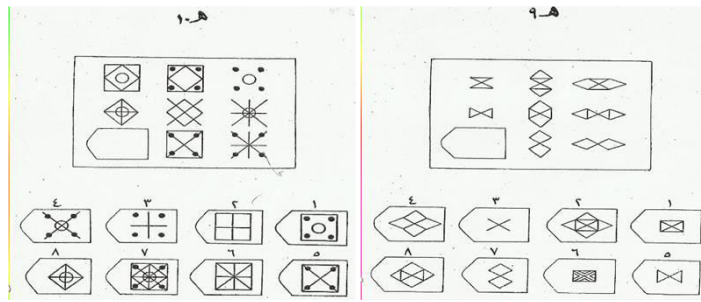
المجموعة (هـ)





المجموعة (هـ)





مفتاح التصحيح

المجموعة هـ		المجموعة د		المجموعة ج		المجموعة ب		المجموعة أ	
الجواب	السؤال	الجواب	السؤال	الجواب	السؤال	الجواب	السؤال	الجواب	السؤال
7	1هـ	3	1د	8	1ج	2	1ب	4	1أ
6	2هـ	4	2د	2	2ج	6	2ب	5	2أ
8	3هـ	3	3د	3	3ج	1	3ب	1	3أ
2	4هـ	7	4د	8	4ج	2	4ب	2	4أ
1	5هـ	8	5د	7	5ج	1	5ب	6	5أ
5	6هـ	6	6د	4	6ج	3	6ب	3	6أ
1	7هـ	5	7د	5	7ج	5	7ب	6	7أ
6	8هـ	4	8د	1	8ج	6	8ب	2	8أ
3	9هـ	1	9د	7	9ج	4	9ب	1	9أ
2	10هـ	2	10د	6	10ج	3	10ب	3	10أ
4	11هـ	5	11د	1	11ج	4	11ب	4	11أ
5	12هـ	6	12د	2	12ج	5	12ب	5	12أ

نسبة الذكاء المقابلة للدرجة الخام لاختبار الذكاء للمصفوفات المتتابعة لجون رافن للمراهقين

الدرجة	نسبة الذكاء	الدرجة	نسبة الذكاء	الدرجة	نسبة الذكاء
9	46	27	75	45	105
10	47	28	77	46	106
11	49	29	79	47	108
12	51	30	80	48	110
13	52	31	82	49	111
14	54	32	83	50	113
15	56	33	85	51	115
16	57	34	87	52	116
17	59	35	88	53	118
18	60	36	90	54	120
19	62	37	92	55	121
20	64	38	93	56	123
21	65	39	95	57	125

126	58	97	40	67	22
128	59	98	41	69	23
130	60	100	42	70	24
		102	43	72	25
		103	44	74	26

ملحق رقم (04) مقياس الضغط النفسي

إعداد : فطيمة طوبال

تعلية مقياس الضغط النفسي :

يتكون المقياس من (42) عبارة، اقرأ كل منها وأجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الأربعة الموضحة وذلك بوضع الإشارة (x) تحت الإجابة التي تناسبك، علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما تعبر الإجابة عن وجهة نظرك.

- إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا تطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي.

شكرا على التعاون

العبارات	تتطبق دائما	تتطبق أحيانا	تتطبق نادرا	لا تتطبق أبدا
1 تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية ، نصف العام، آخر العام)				
2 أشعر أنني متعب نفسي				

3	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين
4	أعاني من كثرة النسيان
5	أعاني من سرعة خفقان القلب
6	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري
7	أفضل الانسحاب عن الآخرين
8	أعاني من مشاكل هضمية
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها
11	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواءً كتابية أو شفوية
12	أعاني من صداع متكرر
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي
15	يميز والي أو أحدهما بيني وبين أشقائي
16	أعاني صعوبة في النوم
17	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له
18	أشعر أنني مهموم دائما
19	لا أثق في الناس
20	أشعر بالتعب الجسدي دون سبب
21	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة
22	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها
23	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة
24	أعاني صعوبة في التنفس
25	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية
26	أشعر بأنني فاشل
27	علاقتي بعائلتي متوترة
28	أعاني من اضطرابات في الشهية
29	أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية
30	أشعر بالحزن معظم الأوقات
31	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم
32	أشعر بالإرهاق طوال الوقت
33	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر
34	لا أحد يفهمني
35	أشكو من الغثيان
36	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط
37	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم
38	أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم
39	أشعر بأنني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات
40	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل

				القسم	
				أعاني من الارتعاش	41
				أخاف من الفشل الدراسي	42

ملحق رقم (05)

استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة

إعداد : أ.د / عبد الكريم القرشي

نضع بين أيديكم استمارة تدور أسئلتها حول وضعية الطالب، ووضعية أسرته، نرجو منكم قرائتها بشكل جيد، وإعطاء الإجابة التي تلائمكم وأسرتم بكل صدق وأمانة.

بيانات خاصة بالطالب :

الاسم واللقب : تاريخ ومكان الازدياد : القسم : الشعبة :
الثانوية :

بيانات حول الأسرة : ضع علامة X في المكان المناسب لتدل على المستوى التعليمي الذي بلغه كل من الأب والأم

الأم	الأب	المستوى التعليمي
		أمي (لا يقرأ ولا يكتب)
		يقرأ ويكتب
		مستوى التعليم الابتدائي
		مستوى التعليم المتوسط
		مستوى التعليم الثانوي
		مستوى جامعي
		دراسات عليا (ماجستير ودكتوراه)

مهنة الأب : مهنة الأم :

دخل الأسرة الشهري بما في ذلك المصادر الأخرى غير الدخل من الوظيفة بالدينار الجزائري
أذكر عدد أفراد الأسرة بما فيهم أنت ()

- ضع علامة (x) أمام نوع السكن الذي تسكنه الأسرة مع ذكر عدد الغرف التي يحتويها :

1- فيلا () عدد الغرف () إيجار () مالك ()

2- شقة في عمارة () عدد الغرف () إيجار () مالك ()

جامعة زيان عاشور بالجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

إعداد
- زيب
- العربي حدة

البرنامج الإرشادي

البرنامج الإرشادي :

هو مجموعة من الإجراءات العلاجية تستند إلى أسس نظرية وتشمل عددا محددًا من الجلسات ،وتتضمن كل جلسة موضوعا له محتواه وفنيات مستخدمة فيه وسائل معينة وأساليب للتقويم وتحديد الواجب المنزلي.

المرشد :

لا يقوم بعملية الإرشاد وحده ،بل إن المسترشد يقع عليه الجزء الأكبر من مسؤولية نجاح عملية الإرشاد أو عدمها فالمرشد والمسترشد يدخلان في علاقة تعاونية ويشتركان في إنجاز أعمال ومهام محددة في سبيل التخلص من الأعراض المرضية والشفاء والتحسن.

الجلسات الإرشادية:

يحتوي البرنامج على (10) جلسات وواحدة تتبعية.

قواعد السلوك في البرنامج الإرشادي:

- الالتزام بمواعيد الجلسات التزاما دقيقا.
- التعبير عن آرائنا بكل صراحة.
- احترام الآخرين حتى لو اختلفنا معهم.
- تلبية الواجب المنزلي.
- السرية في كل ما يقال أو يحدث داخل المجموعة الإرشادية.
- الاستماع أو الإصغاء إلى الآخرين.

جميعنا قد نخطئ.

جامعة زيان عاشور بالجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

التخفيف من الضغط النفسي:

- ✓ إتباع نظام غذائي متوازن.
- ✓ الحصول على النوم الكافي.
- ✓ ممارسة الرياضة.
- ✓ التعبير عن الأمور التي تضايق المرء مع شخص يثق به من عائلته أو أصدقائه.
- ✓ شغل الوقت بالأنشطة التي تجعل الإنسان سعيداً.

تعريف الضغط النفسي:

حالة من التوتر النفسي الشديد، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك.

مصادره :

شخصية : ضغوطات دراسية، تربية الأطفال.

بيئية : الضوضاء، الانتقال.

وظيفية : أعباء العمل، تغير المهنة.

أنواع الضغوط :

- **ضغوط حادة :** وهي الأكثر انتشارا (ترك وظيفة، مشاكل مدرسية، حوادث).
- **ضغوط مزمنة :** يدمر الجسم والعقل.

أعراض الضغط النفسي :

سلوكيا	نفسيا	جسديا
- فرط الأكل	- قلق، حزن	- صداع
- نقص الشهية	- اهتياج	- كز الأسنان
- انعدام الصبر	- شعور بخطر	- تضيق وجفاف الحلق
- ميل إلى الجدل	- تباطؤ في التفكير	- شد الفكين
- ملاحظة	- تسارع في الأفكار	- ألم في الصدر
- انعزال	- شعور بالعجز	- قصر النفس
- تجنب المسؤولية أو إنكارها	- شعور بفقدان الأمل	- خفقان القلب
- أداء سيء في العمل	- شعور	- ارتفاع ضغط الدم
		- ألم عضلي

ملحق رقم (08)

جامعة زيان عاشور بالجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

مطوية الثقة بالنفس

إعداد الطالبتين :

- الثقة بالنفس والتفاؤل بالخير معديان وبالنعم العدوى.
- الفائزون يتوقعون الغدر.

ماذا تقول لنفسك حين تحدثها؟ وكيف تعزز ثقتك بنفسك

إن الكلام مع الذات هو ترجمة للتفكير والأفكار الذهنية التي تطوف في وعينا ودماغنا دوما في نشاط دائم وينعكس نشاطه في أحاديثنا مع ذواتنا، فالكلام السلبي مع الذات يشعرها بالدونية والنقص، والعكس إذا تحدث الفرد بكلام إيجابي مع ذاته فذلك

- ✓ النظر إلى الأخطاء كخبرات تعليمية لنمو الذات والمعرفة.
- ✓ قل لذاتك ما ترغب أن يقوله الناس لك.

الثقة بالنفس هي طريق النجاح

خطوات الثقة بالنفس :

- 1- اختر أفكارك بعناية.
- 2- ادرس بعض الأشخاص المقربين لديك.
- 3- احذر من المقارنات.

إليك بعض الشعارات التي ينبغي أن تكتبها على الورقة وتعلقها على

جدران غرفتك حتى تحفز نفسك وعقلك

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة :

الواقع والرغبة في الدراسة أمر هام جدًا في حياتك
ويساعدك في تخفيف النجاح والتفوق لذا :

- كن جادًا في دراستك ونشطًا وابتعد عن الملل لأن الملل يقلل الدافع والجهد.
- أنت قادر على التعلم والنجاح، ولا بد أن تكون إرادتك قوية.
- أنت قادر على تحقيق أشياء كثيرة في حياتك، وأن توجه

مطوية الفعالية الذاتية

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة : لا تضيع دقيقة واحدة من وقتك، فإنك كل دقيقة تمر دون عمل نافع تكلفة ضائعة تذهب هباءً، كن متفائلاً، نشطاً، ذكياً، طموحاً، محباً للعلم والمعرفة، مقبلاً على الحياة، فالوقت هو أثمن ما تملكه.

- فوائد تنظيم الوقت :

تتلخص فوائد تنظيم الوقت فيما يلي :

- الشعور بتحسن بشكل عام في حياتك.
- قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي.
- إنجاز أهدافك وأحلامك الشخصية.
- تحقيق نتائج أفضل في المذاكرة.
- تحسين نتائج التحصيل الدراسي.
- الاستعداد الجيد للامتحان.
- إتمام أعمالك الدراسية بشكل أسرع ومحصول أفضل.

- إتمام الأعمال في وقتها وليس بعد فوات الأوان.
- تجنب تراكم الدروس، حتى لا تشعر بالملل والقلق.
- يتيح لك الاستغلال الأمثل ليومك.
- التقليل من الأخطاء الممكن إحداثها.
- التخفيف من ضغط الحياة.

- كيفية إدارة الوقت :

- إدراك أهمية الوقت.
- قف وقفة حزم وحدد أهدافك.
- حدد أولوياتك جيداً.
- حدد الأعمال الخاصة باليوم نفسه.
- المحافظة على مواعيد الدراسة.
- تنظيم وقت المذاكرة تنظيماً دقيقاً.

جامعة زيان عاشور بالجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

فوائد الاسترخاء

- يخفض ضغط الدم

- يحسن الذاكرة

مطوية الاسترخاء

يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من العضلات وثنائي أكسيد الكربون وينتقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن.

تعريف الاسترخاء:

هو طريقة علاجية من العلاجات النفسية ووسيلة لخفض التوترات الانفعالية المرتبطة بحالات نفسية مثل القرحة، التشنج، التوتر. أي أنه التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

طرق الاسترخاء:

1/ الاسترخاء الجسمي : يكون عن طريق إرخاء عضلات الجسم بتمارين الشد والإرخاء.

2/ الاسترخاء العقلي : ونصل إلى هذا المستوى من الاسترخاء بعد تحقيق الاسترخاء الجسمي عن طريق

جامعة زيان عاشور بالجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

مطوية حل
المشكلات

4/ اختبار صحة الفروض.

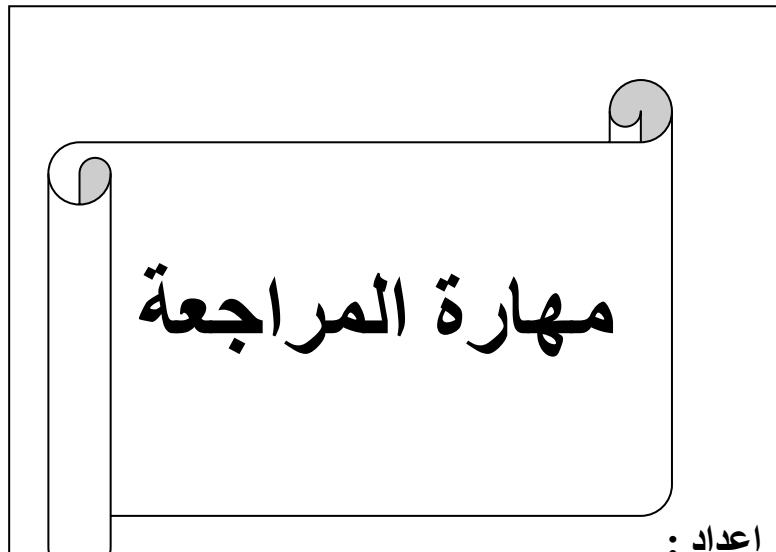
5/ الوصول إلى نتائج.

6/ تطبيق الحل

تعريف استراتيجيات حل المشكلات:

هي مجموعة من العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدمًا المعلومات والمعارف التي سبق له تعلمها والمهارات التي اكتسبها للتغلب على موقف بشكل جديد.

ملحق رقم (12)



بصورة في ذهنك وهذا يسهل عليك تذكر الأحداث
والصور.

7/ ركز على الفهم والحفظ جيدا.

8/ بعد الحفظ ينبغي عليك تسميع ما حفظته.

9/ الجأ إلى مراجعة ما حفظته بعد ساعة ثم بعد أسبوع ثم
بعد شهر فهذه الطريقة تساعد في حفظ المعلومات في
الذاكرة لمدة طويلة.

ملاحظة مهمة

عندما تكون قد حفظت درسا مسبقا وقدم الامتحان لا تعد
حفظه من جديد بل راجعه فقط.

طريقة المذاكرة

اختر مكانا هادئا ومريحا مع توفر الإضاءة الجيدة لأنها
تساعد على الدراسة وبعد هذا عليك القيام بالآتي:

1/ الاستعانة بالله قبل البدء في المذاكرة.

2/ اقرأ الدرس الذي تريد حفظه كاملا.

3/ اجمع الأفكار الرئيسية وقرأها عدة مرات مع التركيز
التام.

4/ تخيل أن أحدا أمامك وطلب منك شرح ما فهمته من
الدرس فهذا يساعدك على الحفظ بسهولة والتذكر فيما بعد.

5/ إذا وجدت أن هناك معلومات نسيتهما اقرأها عدة مرات
مجرد قراءة فقط وهذا يساعدك على استرجاعها بسهولة
فيما بعد.

6/ وأنت تقرأ الدرس استعمل التخيل لربط ما تحفظه

جامعة زيان عاشور بالجلفة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس والفلسفة

مهارة تنظيم الوقت

جامعة زيان عاشور بالجلفة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس والفلسفة

كيف أستعد للامتحان

- عندما تنتهي من جميع الإجابات التي عرفتھا قم بمراجعة ما أجبت عليه مرتين للتأكد وتصحيح الأخطاء.

- كن جاهزا وادرس المواد بشكل كامل.
- ممارسة الحركات الرياضية التي تساعد على تحسن الذهن.
- خذ قسطا كافيا من النوم قبل يوم الامتحان لكي تنهض مبكرا.
- إحضار جميع الأدوات المطلوبة والمسموح بها.
- تناول فطورك الصباحي.
- تناول وجبة الصباح فهي ضرورية ومفيدة للنشاط.
- طلب رضا الوالدين فدعوتهما مستجابة.
- استرخي قبيل الدخول إلى الامتحان.
- لا تحاول أن تراجع كل شيء في اللحظات

الأخيرة.

- عند الدخول إلى قاعة الامتحان اجلس بشكل مريح.
- اقرأ الدعاء الخاص بالامتحان.
- عندما تسلم لك ورقة الامتحان قم بتزويد عبارات محفزة مثلا كقولك :إنه امتحان سهل واضح وبسيط.
- قم بكتابة بياناتك الشخصية بدقة ثم ضع القلم.
- اقرأ جميع الأسئلة بتمعن عدة مرات.
- قم بأخذ مسودة ودون عليها إجابات قصيرة لكل سؤال عرفته حتى لا تشتت أفكارك، واترك التي بدت لك صعبة وغامضة لحين العودة إليها.
-

ملحق رقم (15)

استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي

عزيزي التلميذ... عزيزتي التلميذة:

نضع بين يديك استمارة تحتوي على مجموعة من الأسئلة لتقييم جلسات البرنامج الإرشادي، الرجاء إبداء رأيك حولها بكل صراحة، ونشكرك على تعاونك معنا.

1- ماهو الموضوع الذي أثار انتباهك؟

.....
.....

2- ماذا استفدت من جلسات البرنامج الإرشادي؟

.....
.....

3- ماهي اقتراحاتك حول البرنامج الإرشادي؟

.....
.....
.....

ملحق رقم (16)
استمارة بيك للمراقبة الذاتية
توجيهات:

عندما تلاحظ أن تغيراً مزاجياً للأسوأ حدث لك، عليك أن تسأل نفسك : ما الذي يدور في ذهنك الآن؟ وبأسرع ما يمكن أكتب الفكرة أو في عمود الأفكار الذاتية، ثم سجل الموقف الذي كان السبب في هذه الفكرة ثم قم بتسجيل الانفعالات التي تنتابك.

التاريخ	الموقف: أين كنت وماذا كان يحدث عندما شعرت بالضيق	الانفعالات: ما الانفعالات (حزن، قلق، غضب. . الخ) التي شعرت بها حينئذ؟ قدر شدة كل منها (0-100%)	الأفكار الذاتية : ما هي الأفكار والصور التي مرت بذهنك حينئذ؟ قدر اعتقادك في كل منها (0-100%)

ملحق رقم (17)
الواجبات المنزلية

من حيث اطلاعك على الضغط النفسي وأعراضه وأسبابه اليوم في الجلسة ، حدد الأعراض التي تتعرض لها منطلقاً من مطوية الضغط النفسي ورأيك ما هي الأسباب لتلك الأعراض ؟

ملحق رقم (18)

الواجبات المنزلية

قم بكتابة ما استخلصته من هذه الجلسة ومدى استفادتك من النصائح والتوجيهات.

ملحق رقم (19)

الواجبات المنزلية

من خلال ما اطلعت عليه من معلومات حول الحديث الايجابي إلى النفس قم بكتابة عبارات تشجيعية وعلقها بغرفتك مستعينا بمطوية الثقة بالنفس.

ملحق رقم (20)

الواجبات المنزلية

بناءً على ما قمت به من تدريبات لحل المشكلات تحدث عن مشكلة تسبب لك الضغط النفسي وبناءً على المخطط المقدم في مطوية حل المشكلات قم بطرح حل لها .

ملحق رقم (21)

الواجبات المنزلية

اكتب ما استخلصته من الجلسة واكتب الاستفسارات التي تراودك . مع القيام بالتدريب الذي قدم لك خلال الجلسة.

ملحق رقم (22)
الواجبات المنزلية

الاسم:

رقم الجلسة :

نوعا ما	لا	نعم	ا/ مارايك في المعلومات والتدريبات التي قدمت في الجلسة ؟ هل كانت
			مفيدة
			واضحة
			مالوفة
			صعبة
			سهلة
			جديدة
			مملة
			ب/ كيف كانت مشاعرك وانفعالاتك في هذه الجلسة ؟ هل كانت
			سعيد

			مرتاح
			راضي
			متوتر
			متضايق
			منزعج

المخرجات للفرضيات والتجانس

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
STRES	35	100.0%	0	0.0%	35	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
STRES	Mean	94.63	1.551	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	91.48	
		Upper Bound	97.78	
	5% Trimmed Mean	94.06		
	Median (المتوسط الحسابي)	93.00		
	Variance	84.182		
	Std. Deviation (الانحراف المعياري)	9.175		
	Minimum	84		
	Maximum	119		
	Range	35		
	Interquartile Range (الربيع)	12		
	Skewness	.900	.398	
	Kurtosis	.199	.778	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
STRES	.123	35	.197	.906	35	.006

a. Lilliefors Significance Correction

Group Statistics

	العينات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
قياسات بعدية	عينة تجريبية	12	94.33	8.500	2.454
	عينة ضابطة	12	75.25	14.149	4.085

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
قياسات بعدية	Equal variances assumed	2.360	.139	4.005	22	.001	19.083	4.765	9.202	28.965
	Equal variances not assumed			4.005	18.024	.001	19.083	4.765	9.074	29.093

Group Statistics

	العينات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
قياسات قبلية	عينة تجريبية	12	93.83	8.233	2.377
	عينة ضابطة	12	96.17	11.777	3.400

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
قياسات قبلية	Equal variances assumed	1.874	.185	- .563	22	.579	-2.333	4.148	-10.936	6.269
	Equal variances not assumed			- .563	19.679	.580	-2.333	4.148	-10.995	6.329

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
قياس بعدي_المجموعة_الضابطة	12	94.17	8.548	84	110
قياس بعدي_المجموعة_التجريبية	12	75.25	14.149	57	101

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
قياس بعدي_المجموعة_التجريبية -	Negative Ranks	10 ^a	6.10	61.00
قياس بعدي_المجموعة_الضابطة	Positive Ranks	1 ^b	5.00	5.00
	Ties	1 ^c		
	Total	12		

a. قياس بعدي_المجموعة_التجريبية < قياس بعدي_المجموعة_الضابطة

b. قياس بعدي_المجموعة_التجريبية > قياس بعدي_المجموعة_الضابطة

c. قياس بعدي_المجموعة_التجريبية = قياس بعدي_المجموعة_الضابطة

Test Statistics^a

قياس بعدي_المجموعة_التجريبية -	
قياس بعدي_المجموعة_الضابطة	
Z	-2.491 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.013

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
قياس قبلي_المجموعة_الضابطة	12	93.83	8.233	84	110
قياس بعدي_المجموعة_الضابطة	12	94.17	8.548	84	110

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
قياس بعدي_المجموعة_الضابطة -	Negative Ranks	1 ^a	1.50	1.50
قياس قبلي_المجموعة_الضابطة	Positive Ranks	3 ^b	2.83	8.50
	Ties	8 ^c		
	Total	12		

a. قياس بعدي_المجموعة_الضابطة < قياس قبلي_المجموعة_الضابطة

b. قياس بعدي_المجموعة_الضابطة > قياس قبلي_المجموعة_الضابطة

c. قياس بعدي_المجموعة_الضابطة = قياس قبلي_المجموعة_الضابطة

Test Statistics^a

قياس بعدي_المجموعة

_الضابطة -

قياس قبلي_المجموعة

الضابطة

Z	-1.300 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.194

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
قياس قبلي_المجموعة_التجريبية	12	96.17	11.777	84	119
قياس بعدي_المجموعة_التجريبية	12	75.25	14.149	57	101

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
قياس بعدي_المجموعة_التجريبية -	Negative Ranks	12 ^a	6.50	78.00
قياس قبلي_المجموعة_التجريبية	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		

a. قياس بعدي_المجموعة_التجريبية < قياس قبلي_المجموعة_التجريبية

b. قياس بعدي_ المجموعة_ التجريبية > قياس قبلي_ المجموعة_ التجريبية

c. قياس بعدي_ المجموعة_ التجريبية = قياس قبلي_ المجموعة_ التجريبية

Test Statistics^a

قياس بعدي_ المجموعة

_ التجريبية -

قياس قبلي_ المجموعة

التجريبية

Z	-3.064 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Ranks

مجموعات	N	Mean Rank	Sum of Ranks
قياس بعدي_ المجموعة_ التجريبية_ الضابطة	12	7.96	95.50
قياس البعدي_ المجموعة_ التجريبية	12	17.04	204.50
Total	24		

Test Statistics^a

قياس بعدي_ المجموعة

_ التجريبية_ الضابطة

Mann-Whitney U	17.500
Wilcoxon W	95.500
Z	-3.151
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^b

a. Grouping Variable: مجموعات

b. Not corrected for ties.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
قياس بعدي_ المجموعة_ التجريبية	12	75.25	14.149	57	101
قياس تتبعي_ المجموعة_ التجريبية	12	74.92	14.330	57	101

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks	
قياس تتبعي_ المجموعة_ التجريبية -	Negative Ranks	3 ^a	2.00	6.00
قياس بعدي_ المجموعة_ التجريبية	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	9 ^c		
Total	12			

a. قياس تتبعي_ المجموعة_ التجريبية < قياس بعدي_ المجموعة_ التجريبية

b. قياس تتبعي_ المجموعة_ التجريبية > قياس بعدي_ المجموعة_ التجريبية

C. قياس_تتبعي_المجموعة_التجريبية = قياس_بعدي_المجموعة_التجريبية

Test Statistics^a

قياس_تتبعي_المجموعة
_التجريبية -
قياس_بعدي_المجموعة
_التجريبية

Z	-1.633 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.102

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Ranks

المجموعات	N	Mean Rank	Sum of Ranks
قياس_تتبعي_المجموعة_التجريبية_الضابطة	12	8.04	96.50
قياس_التتبعي_المجموعة_التجريبية_الضابطة	12	16.96	203.50
Total	24		

Test Statistics^a

قياس_تتبعي_المجموعة
_التجريبية_الضابطة

Mann-Whitney U	18.500
Wilcoxon W	96.500
Z	-3.093
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^b

a. Grouping Variable: المجموعات

b. Not corrected for ties.

مخرجات التجانس

Tests of Normality^{a,d}

	age	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
S	14	.151	20	.200*	.875	20	.015
	15	.145	8	.200*	.970	8	.901
	16	.248	5	.200*	.806	5	.091

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
sex		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
S	f	.138	26	.200*	.905	26	.020
	m	.242	9	.138	.873	9	.131

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality^{a,d}

		Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
age		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
IQ	14	.155	20	.200*	.937	20	.207
	15	.145	8	.200*	.953	8	.744
	16	.250	5	.200*	.931	5	.600

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
sex		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
IQ	f	.102	26	.200*	.955	26	.296
	m	.181	9	.200*	.891	9	.204

Tests of Normality^{a,d}

		Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
age		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
N	14	.215	20	.016	.895	20	.033
	15	.226	8	.200*	.831	8	.060
	16	.300	5	.161	.833	5	.146

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
sex		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
N	f	.236	26	.001	.873	26	.004
	m	.203	9	.200*	.937	9	.546

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

