



جامعة المنصورة
كلية التربية



**فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض
الضغوط النفسية لدى معلمى المرحلة الثانوية
بالمملكة العربية السعودية**

إعداد

متعب بن جعيران بن صنهاة العتيبي
باحث دكتوراه بقسم الصحة النفسية

إشراف

أ.د/ ماجدة إبراهيم السيد
أستاذة الصحة النفسية (المتفرغ)
كلية التربية - جامعة المنصورة

أ.د/ فؤاد حامد الموافي الشوري
أستاذة الصحة النفسية والتربية الخاصة (المتفرغ)
كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٩ – يناير ٢٠٢٥

فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية

متعب بن جويران بن صنهات العتيبي

مستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية من خلال الأبعاد المتمثلة في: البعد الجسدي - البعد المعرفي- البعد النفسي- البعد الاجتماعي - البعد المهني ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) معلم من معلمي المرحلة الثانوية تراوحت أعمارهم من (٣٥-٥٠) سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعة ضابطة وتشمل (١٥) معلم بمتوسط عمري (٤٤,٥٣) وانحراف معياري قدره (٢,٥) للمجموعة الضابطة ، ومتوسط عمري (٤٥,٥٣) وانحراف معياري قدره (٢,٨) للمجموعة التجريبية ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحث)، والبرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي لخفض الضغوط النفسية (إعداد الباحث)، واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: اختبار مان - ويتني، واختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب، ومعادلة حجم التأثير، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية

الكلمات المفتاحية: الإرشاد السلوكي الجدلي، الضغوط النفسية، معلمي المرحلة الثانوية .

Abstract

The current study aimed to reveal the effectiveness of of a dialectical behavioral counseling program in reducing psychological stress for a sample of secondary school teachers through the dimensions represented by: The physical dimension - the cognitive dimension - the psychological dimension - the social dimension - the professional dimension,. The study sample consisted of (30) secondary school teachers whose ages ranged from (35-50) years. They were divided into a control group, which included (15) teachers with an average age of (44.53) and a standard deviation of (2.5) for the control group, and an average age of (45.53) and a standard deviation of (2.8) for the experimental group. The study tools included the psychological stress scale (prepared by the researcher), and the dialectical behavioral guidance program to reduce psychological stress (prepared by the researcher). The researcher used the following statistical methods: the Mann-Whitney test, the Wilcoxon test for the sign of ranks, and the effect size equation. The results of the study reached the effectiveness of the dialectical behavioral guidance program in reducing psychological stress for secondary school teachers.

Keywords: dialectical behavioral counseling, psychological stress, secondary school teachers.

مقدمة

عادة ما يتعرض العاملون في السلك التعليمي إلى عدد من الضغوط، والمؤثرات التي من شأنها التأثير في مستوى أدائهم، وفي تعاملهم مع الظروف المحيطة بهم، وقد يجد المعلمون أنفسهم في وضع لم يختاروه، لكنه فرض عليهم من مؤثر خارجي يملك نوعاً من القوة، أو السلطة، التي يجد المعلمون أنفسهم معه غير قادرين على التصويب، أو إرجاع الأمور إلى نصابها، أو أنهم ملزمون على اتخاذ أو إتباع أسلوب معين بغض النظر عن درجة قناعاتهم، أو رضاهم عنه، الأمر الذي يشكل لديهم نوعاً من الضغوط التي إذا لم يحسن متخذو القرار وراسمو السياسة التعليمية التعامل معها فقد تؤدي إلى نتائج عكسية، وقد تكون مدمرة، إذا ما انعكست على شخصيات المعلمين، وسلوكياتهم وتعاملهم مع مديريهم، وزملائهم، وطلبتهم، وأفراد أسرهم.

وقد أظهرت الدراسات ارتباط الضغوط النفسية ببيئة العمل، وأن ذلك قد ينتج عنه التعرض لمشاعر الاحتراق النفسى الذى يظهر فى الإحساس بالفشل والغضب والعناد، والإحساس بالتعب معظم اليوم، وفقدان الإحساس الإيجابى نحو العمل، والغياب المتكرر، وعدم المرونة ومقاومة التغيير والسلبية بصورة عامة فى معاملة الآخرين (هالة محمد كمال شمبولية، ٢٠٢٠، ٢٠).

ويُعد الإرشاد السلوكى الجدلى من المداخل الحديثة والمهمة فى مجال الصحة النفسية والذي أكد كثير من الباحثين فعاليته فى علاج بعض الاضطرابات النفسية المتعددة مقارنة بالمدخل العلاجي المعرفية السلوكية الأخرى، والمداخل العلاجية النفسية والطبية (Valentine,Bankoff,Poulin, Reidler&Pantalone,2015,3)

مشكلة الدراسة:

تقول (Naylor, 2001) أن المستويات المتدرجة من الضغوط النفسية لدى المعلمين إن لم يتم حلها أصبحت عرضاً للاحتراق النفسى بما يهدد مهنة التدريس بالفشل؛ حيث أشار (Shyman,2009,5) أن المستويات العليا من الضغط النفسى تؤثر سلباً على بيئة التعليم والأهداف المتوقعة من المؤسسة التعليمية، كما أنها تؤثر سلباً على المعلمين أنفسهم بأعراض نفسية كالاغتراب وأخرى فسيولوجية كالإصابة بأمراض القلب والسكري (McEween,2003)

وما للعلاج والإرشاد الجدلى السلوكى من أهمية ودور فعال فى التخلص من الأفكار السلبية وتحقيق التغيير والوصول إلى معانى جديدة؛ وذلك من خلال الإقناع الجدلى واستثمار التعارض فى العلاقة العلاجية (ديفيد بارلو، ٢٠٠٢، ٩٦٦). كما يركز هذا النوع من الإرشاد على تعليم الأفراد تعديل العواطف المتطرفة أو الزائدة عن الحد وخفض السلوكيات الناتجة عن هذه الانفعالات المتطرفة، ويهدف أيضاً إلى تعليمهم الثقة فى انفعالاتهم الخاصة، وفى أفكارهم وفى سلوكياتهم، معتمداً فى ذلك على الإرشاد الفردى، والتدريب على المهارات (اليقظة العقلية، الفاعلية البيئية، تحمل الضغوط، تنظيم الانفعالات)، والتدريب عن طريق الهاتف (Swales&Heard,2007,190)

وبناءً على ما سبق؛ جاءت هذه الدراسة بهدف مساعدة بعض معلمى المرحلة الثانوية الذين يعانون من الضغوط النفسية وذلك من خلال تطبيق برنامج إرشادى جدلى سلوكى يُساعد فى تخفيض حدة الضغوط النفسية.

وعليه يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال السؤال الرئيس التالي:

ما فعالية برنامج إرشادى سلوكى جدلى فى خفض الضغوط النفسية لدى معلمى المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟

وينبثق من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية التالية:

١. هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟
٢. هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟
٣. هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟
٤. ما حجم تأثير البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي المستخدم في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟

أهداف الدراسة

تتلخص أهداف الدراسة في:

- التحقق من فعالية برنامج الإرشاد الجدلي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.
- التعرف على مدي استمرارية فعالية برنامج الإرشاد الجدلي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.
- التعرف على حجم تأثير البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟

أهمية الدراسة:

١. الإهتمام بفئة من أهم فئات المجتمع وهم معلمي المرحلة الثانوية، حيث يُعتمد عليهم في تقدم وتطور المجتمع وبناء جيل من الشباب في أخطر مراحل العمرية، وذلك من خلال تخفيف بعض الضغوط النفسية لديهم.
٢. أهمية المجال التعليمي باعتباره من أهم العوامل الأساسية للنهوض بالمجتمعات الإنسانية وتقدمها، لأنه يرفع من مكانة الإنسان في البناء الاجتماعي، ويرقى بدوره الوظيفي داخل المجتمع (فاطمة عناقرة ، و محمد الخوالدة، ٢٠٠٧، ٣١٢)
٣. أهمية ما تسفر عنه الدراسة من نتائج تكشف عن دور الإرشاد السلوكي الجدلي في تخفيف حدة الضغوط النفسية، وإلقاء الضوء على مزيد من فنيات ومهارات الإرشاد السلوكي الجدلي الذي يمكن توظيفه في برامج إرشادية مشابهة قد تسهم في خفض كثير من المشكلات والإضطرابات النفسية.

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

• البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي

يعرفه الباحث بأنه " مجموعة الخطوات المنظمة تخطيطاً، وتنفيذاً، وتقييمياً لمجموعة من الفنيات الإرشادية المتنوعة والتي تقوم على وجهة نظر لينهان في العلاج السلوكي الجدلي والتي يتم تنسيق مراحلها وأنشطتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع على شكل جلسات إرشادية جماعية، ويتم ذلك في جو نفسي آمن وعلاقة إرشادية تتيح فرصة المشاركة والتفاعل الإيجابيين لمعلمي المدارس الثانوية بهدف تخفيف بعض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الثانوية".

• الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية

يعرف الباحث الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: " بأنها مجموعة المثيرات الضاغطة (الداخلية والخارجية) التي يتعرض لها المعلم ويدركها علي أنها ضاغطة وتهدد توازنه

النفسي، وتظهر على شكل أثار جسمية وعقلية ونفسية واجتماعية ومهنية سلبية تعيق تكيفه في الحياة بصفه عامه وفي العمل بصفة خاصة . "

معلمي المرحلة الثانوية

هم المعلمون الذين يُدرسون صفوف الثانوية العامة (التوجيهي) بفرعيه العلمي والأدبي في المدارس الحكومية أو الخاصة في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية.

اطار نظري

مفهوم الإرشاد السلوكي الجدلي

عُرف العلاج السلوكي الجدلي على أنه مدخل علاجي وضعته عالمة النفس الأمريكية مارشا لينان Marsha Linehan في نظرية العلاج المعرفي السلوكي، يهدف إلى تعليم الفرد خفض أو تعديل الانفعالات الحادة أو المتطرفة، والعمل على خفض السلوك السلبي المرتبط بالانفعالات وزيادة الثقة في انفعالاته وأفكاره وسلوكه، حيث يعتمد على ثلاثة أنماط رئيسة في العلاج، وهي: العلاج الفردي، والعلاج الجماعي من خلال مجموعة المهارات والذي يعرف بالتدريب المهاري (التدريب على اليقظة العقلية، وفاعلية التعامل مع الآخرين، وتنظيم الانفعالات، وتحمل الإحباط)، والتدريب عبر الهاتف. (Linehan, & Wilks, 2015, 101)

كما عرّفه أحمد محمد جاد الرب أبو زيد (٢٠١٧، ٨) بأنه مدخل علاجي وضعته مارث لينهان يستند إلى النظرية الحيوية الاجتماعية ويهدف إلى مساعدة العميل على خفض أو تعديل الانفعالات المتطرفة أو الحادة ، وكذلك خفض السلوكيات السلبية المرتبطة بالانفعالات ، وزيادة ثقته في انفعالاته وأفكاره وسلوكاته، وذلك من خلال الاستراتيجيات التي تضمن مدى كبير من الفنيات منها العلاج الفردي-العلاج الجماعي- التدريب على المهارات (اليقظة العقلية، تنظيم الانفعالات، تحمل الإحباط، الفاعلية البيئشخصية) وكذلك التدريب على الأزومات ، وبناء البيئة ، كما ينتمي هذا المدخل للعلاج السلوكي المعرفي ويعد منهجا متكاملًا في العلاج.

أهداف الإرشاد السلوكي الجدلي

أشار فريدمان (Friedman, 2018, 208) إلى أن الهدف النهائي من العلاج السلوكي الجدلي يتمثل في بناء حياة تستحق العيش، بحيث يطور المرضى أسسا وأهدافا ذات مغزى ومحفزة للحياة، ومن أجل تفعيل الأهداف والغايات التي تشكل جزءا من تسهيل حصول المرضى على نوعية حياة مقبولة، يجب أن يقوم برنامج العلاج السلوكي الجدلي بأداء خمس وظائف أساسية، هي:

١. تعزيز قدرات المرضى واكتساب المهارات السلوكية.
٢. زيادة دوافعهم في العلاج.
٣. استخدام المهارات لدعم تعميم المهارات السلوكية الجديدة للمرضى في بيئتهم الطبيعية.
٤. بناء بيئة تساعد على إدارة الطوارئ بشكل مناسب لتعزيز السلوكيات الفعالة بدلا من الاختلال الوظيفي.
٥. تعزيز قدرات المعالجين ودافعيتهم في تقديم العلاج السلوكي الجدلي .

استراتيجيات وفنيات العلاج السلوكي الجدلي:

قام بيدرسون (Pederson, 2015, 160-167) بتوضيح مجموعة من الفنيات الجدلية التي يتضمنها العلاج الجدلي السلوكي وتشمل ما يلي:

١. إدخال التناقض: Entering the Paradox

تقوم تلك الفنية بالجمع بين المتناقضات التي تبقى العملاء متمسكين بانتمائهم . وتقوم تلك الفنية بصنع تنافر معرفي بين الاعتقادات والقيم والسلوكيات ، وعندما يتم جلب التعارض إلى الوعي فإن العميل يصبح في حاجة إلى القيام بتحول معرفي لتخفيف الألم النفسي ، ومع إدخال التناقض

يكون من المفضل غالباً السماح للعميل بالانخراط والتنقل لحل المشكلة بدلاً من قيام المعالج بحلها ، فإذا تم بوضوح إظهار إلى أين يجب على العميل التحول فإن ذلك يكون له تأثير أقل عمقاً بالمقارنة مع الأفراد الذين يقومون بالعمل نحو التوازن بأنفسهم.

٢. رفض الصواب والخطأ: Refusing Right and Wrong

تسلم هذه الفنية بأن وجهات النظر المتعارضة من الممكن أن تكون جميعها صائبة، وأنه يمكن لوجهة نظر أن تكون صائبة وخاطئة على حد سواء، ومن الممكن أن تكون الإجابات نعم ولا على حد سواء. فرفض الصواب والخطأ لا يعنى ألا يكون هناك طرق مفضلة أو أكثر نفعاً في التعامل مع المواقف، لكنها تعنى أن الوقوع في الاعتقاد بأن هناك إجابة واحدة صحيحة أو تدخلاً واحداً صحيحاً لكل شخص وكل شئ يشل حركة الخيارات "يجعل الخيارات محدودة". فالمفارقة تتمثل في أنه ليس هناك طرق صحيحة وطرق خاطئة بشكل مطلق بينما هناك احتمالية في نفس الوقت أن تتواجد طريقة أكثر ملاءمة بناء على السياق.

٣. تنشيط العقل الحكيم: Wise-Mind Activation

هذه الفنية تتطلب من العميل أن ينظر للموقف أو المشكلة الحالية من منظور العقل الحكيم، وربما يسأل عميل قد تم تنشيطه انفعالياً ما الذى ربما يقوله عقله الحكيم أو يوجهه لفعله. فالعملاء الذين يفهمون حالات العقل التي تم تدريسها في نموذج تنبيه الذهن "التعقل" يمكنهم في أغلب الأوقات أن يتلفظوا بإجابات العقل الحكيم ، وأحياناً يأتي تنشيط العقل الحكيم من استحضار الحالة "المفقودة" للعقل.

٤. التدريب على مجموعة المهارات: Skills group training

يتضمن برنامج العلاج الجدلي السلوكي تدريب الأفراد على مجموعة من المهارات، وهناك أربع وحدات للمهارات، تركز وحدتان من هذه الوحدات الأربع على التغيير وتركز الأخرى على التقبل. كما تعمل هذه المهارات على تدريب الأفراد على التكيف مع الواقع بكل ما يسببه من آلام في أي وقت من الأوقات حتى يدركوا أنهم بإمكانهم مواجهته، فالعلاج الجدلي السلوكي يدرّب هؤلاء الأفراد على تنمية العديد من المهارات بحيث يمكنهم تعلم المواجهة وليس الهروب، ويديرهم أيضاً على فهم أسباب شفتانهم في حياتهم(عبد الرحمن سيد سليمان، ٢٠١٠: ٢٠).

وأكد هشام محمد الخولى(٢٠١٨) أنه من الضروري أن تكون المهارات موجودة وما يحدث هو تنمية لهذه المهارات. وفيما يلي بيان ذلك بالتفصيل:

١- أسلوب مهارة اليقظة العقلية: Mindfulness Skill

تعتبر اليقظة العقلية جوهر مهارات العلاج الجدلي السلوكي ، ويقصد بها الوعي الكامل باللحظة الحالية ، ومعايشة الفرد لانفعالاته وأفكاره وأحاسيسه الجسدية بدون إصدار أحكام وبدون الاستجابة لها

٢- أسلوب مهارة التنظيم الانفعالي: skill Emotional Regulation

تهدف هذه المهارة إلى تقليل طواعية الحالة المزاجية للفرد (سرعة التأثر)، وفيها يتم تعليم العميل المعلومات العامة عن الانفعالات ولماذا نحتاجها ؟ ولماذا نريد التخلص منها أحياناً عندما تكون مؤلمة كما يتعلم العميل كيفية الربط بين أفكاره ومشاعره وسلوكياته وأنه من خلال تغيير أحدهم يحدث تأثير على الباقيين (Dijk,2012,15).

وفيها يدرّب الباحث على فهم طبيعة انفعالاته ، وتمييز الأحداث التي تزيد من الاستثارة الانفعالية لديه وفهم الاستجابات السلوكية لبعض الخبرات الانفعالية ، كما تهدف تلك الفنية إلى تنمية القدرة على عدم إصدار الأحكام السريعة طبقاً للانفعالات الإيجابية أو السلبية وتقليل القابلية السريعة للتأثر والمعاناة العاطفية.

٣- أسلوب مهارة الفعالية الشخصية: Interpersonal Effectiveness Skill

وتتضمن في العلاج الجدلي تعليم الفرد ما يلي:

- الاستمرار في علاقات جيدة.

- احترام الذات.

- التنوع في استخدام مهارات اجتماعية (Harvey, Britth, & Rathbone., 2013, 225)

٤- أسلوب مهارة التسامح في الضغوط: skill Distress Tolerance

وفيها يتم تعلم الفرد مهارات التعامل مع المواقف الصعبة وتجنب حدوث الأسوأ وتتضمن

هذه المهارة جانبين :

- **الجانب الأول :** مهارات النجاة من الأزمة وفيها يتعلم الفرد تحمل الأحداث والتوابع والعواطف المؤلمة عند الشعور أنها لا تسير على ما يرام .

- **الجانب الثاني :** يتضمن مهارات تقبل الواقع وتهدف الى المساعدة في التقليل من المعاناة النفسية من خلال قبول الواقع ، والاندماج الكامل في الحياة رغم عدم كمال الواقع ، أو سير الأحداث فيه عكس المبتغى (Linehan, 2020, 28).

وفيها يتم تدريب المعلم على مزيد من الطرق الفعالة لمواجهة الضغوط والانفعالات السلبية وذلك بتدريبه على عدم انتقاد ظروفه الحياتية التي يعجز سريعا عن تغييرها، وتدرج تحت تلك المهارة عدة مهارات: كتهنئة الذات، وتحسين اللحظة، وتقييم الإيجابيات والسلبيات .

• **فنية التعديل المعرفي: ومن أهم أساليبها الجدلية:**

الفصل بين المتناقضات الظاهرية: Paradoxical inter vention يقوم المرشد بعرض التناقضات الظاهرية التي يتضمنها مجال السلوك في الواقع بصفة عامة ويطلب من العميل البحث عن المنطق خلف هذه التناقضات وتشجيعه للوصول للفهم والجمع بين النقيضين وحل المأزق.

• **فنية استخدام المجاز: The use of metaphor**

وفيها يتم توفير معان بديلة لتعليم التفكير الجدلي، وعادة ما تكون القمص من الأمور الأسهل في التذكر والتطبيق، والأكثر تشويقا، فهي تساعد المسترشد على إعادة صياغة مشكلاته واكتشاف معان جديدة؛ مما يكسبه طرق جديدة في التفكير ويجعله أكثر اتزاناً.

• **فنية دفاع الشيطان: Devils Advocate**

ويستخدم في مواجهة المعلمين بمعتقداتهم غير السوية، ففيها يقدم الباحث اقتراح متطرف لأحد معتقدات المعلم غير السوية ويقوم بدور دفاع الشيطان عن هذا المعتقد ليوقف في مواجهة محاولات العميل لدحض هذه الفكرة.

• **فنية الامتداد: Extending**

يأخذ المرشد موقفا يحاول العميل البرهنة عليه، بشكل أكثر جدية من العميل نفسه، وهذه الفنية هي صورة مكافئة لفنية دفاع الشيطان (ديفيد هـ. بارلو، ٢٠٠٢، ٩٩١-٩٩٣).

• **فنية التدريب على حل المشكلات: Problem Solving**

يركز حل المشكلات في العلاج السلوكي الجدلي على عمليتين فهم وتقبل المشكلة ثم توليد حلول بديلة ، كما أن أولى خطوات مساعدة المسترشد على تغيير أنماط سلوكه التقليدية في حل المشكلات هو التدريب على التحليل السلوكي وفيه يتم اختيار المشكلة وتحديد أسبابها وما الذي يعوق حلها ، وما المعينات المتاحة لها ثم تقديم الحلول وتقييمها من حيث النتائج المتوقعة ، ثم اختيار الحل السلوكي الملائم (ديفيد هـ. بارلو، ٢٠٠٢، ٩٩٨-١٠٠١)

ثانياً : الضغوط النفسية مفهوم الضغوط النفسية:

أشار جمعة سيد يوسف (٢٠٠٤، ١٦) أن العلماء والباحثين اختلفوا وتنوعوا في تعريف الضغوط النفسية، ويعزى هذا الاختلاف تبعاً للباحث والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه فمنهم من نظر إليها على أنها مثيرات أو منبهات Stimuli ومنهم من تعامل معها باعتبارها استجابات Responses ومنهم من تناولها في ضوء العلاقة بين المثيرات والاستجابات . وقد خلص ممدوح صالح علي سليمان (٢٠١٥، ٥١٥) لتقسيم هذه الآراء إلى ثلاثة اتجاهات :

- فأما الاتجاه الأول: فينظر أصحابه الضغوط على أنها أحد المثيرات (القوة) التي تتواجد في البيئة وتحدث تأثيرها على الفرد فتسبب له المشقة والإجهاد.
- وأما الاتجاه الثاني: فيرى أصحابه أن الضغط استجابة الفرد للمثيرات؛ أي أنه رد فعل نفسي أو فسيولوجي يترتب عليه تغيرات بيولوجية.
- وأما الاتجاه الثالث: ينظر أصحابه للضغط على أنه التفاعل بين العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له. وقد تباينت تعريفات لضغوط النفسية حسب رؤية هذه الاتجاهات الثلاثة وذلك عنى النحو التالي:
١. **تعريف الضغوط كمثيرات** : وفي هذا الاتجاه يشير حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦، ٢٣) بأنها "تلك المثيرات الداخلية أو البيئية التي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يتقل القدرة التوافقية للفرد والتي قد تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفي أو السلوكي".
٢. **تعريف الضغوط كاستجابات** : عرفها طه عبد العظيم (٢٠٠٦، ٦٨) بأنها ردود فعل العامل تجاه ظروف بيئة العمل التي تمثل تهديداً مما يجعل من الصعب عليه أن يتكيف معها.
٣. **تعريف الضغوط كعلاقة تفاعلية بين المثيرات والاستجابات** : أشار أسامه عنتر البهي (٢٠١٢، ١٤) أن الضغوط النفسية هي الأحداث القاهرة (الضاغطة) التي تضع الإنسان في حالة من عدم الراحة نتيجة لتهديدها لسلامته أو أمنه أو استقراره، وهذه الحالة تسمى بالانضغاط (stress) .

- الضغوط النفسية للمعلم؛ Psychological Stress For The Teacher

هي حالة من الإجهاد الجسمي والعقلي التي تحدث نتيجة إدراك المعلم لعدم قدرته على مواجهة متطلبات مهنة تعليم (شوقية إبراهيم السمدوني، ١٩٩٣، ٢٧) . وقد أجمل رياض نايل العاسمي (٢٠١١، ٢٢٨) في تعريفها حيث بين أن الضغوط النفسية للمعلمين مجموعة الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها المعلم ويدركها على أنها ضاغطة

- أنواع الضغوط

- يشير جمال الخطيب و منى الحديد (٢٠٠٣) لعدة أنواع من الضغوط النفسية منها:
- ضغوط غير حادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة من علامات الضغط وبعض الأعراض التي من السهولة ملاحظتها.
 - ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر، وهذا لا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.
 - ضغوط متأخرة: وهذه الضغوط لا تظهر دائماً أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.
 ٤. ضغوط بعد الصدمة: وهي الضغوط التي تلي الصدمات والأحداث المؤلمة، وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.

كما صنف عبدالله تيسير الحواجري (٢٠٠٤) الضغوط النفسية تبعاً لمدة تأثيرها إلى: ضغوط مؤقتة، وضغوط دائمة. كما يمكن تقسيمها تبعاً لأثرها إلى: ضغوط إيجابية وضغوط سلبية.

- أما الضغوط المؤقتة: فهي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة، ثم تزول، وعادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ، لا يدوم أثره طويلاً، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الذي تعرض له، بينما الضغوط الدائمة فهي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً، مثال ذلك تعرض الفرد لمرض مزمن وآلام مرافقة له، يرافق ذلك ظروف و أوضاع مادية واقتصادية واجتماعية متدنية، ولا تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذلك.

- كما أن الضغوط الإيجابية تحدث توتراً يؤدي إلى الشعور بالرضا والسعادة والاتزان النفسي، في حين تؤدي الضغوط السلبية إلى الشعور بالإحباط والتعاسة وعدم السرور، وعدم الاتزان النفسي، ويشعر الفرد في الموقفين بالتوتر، ولكن مع فارق في تأثير كل منها فيه، وقد يرافق هذه الضغوط أمراض نفسية، أو فسيولوجية، تؤدي إلى الاختلال الوظيفي للأعضاء، واختلال في الصحة النفسية، وشعور الفرد بالانفعال، وقد تؤدي إلى الانحراف.

- أنواع وأساليب مواجهة الضغوط النفسية:
هنالك عدة تصنيفات لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، فقد صنفها لطفى عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٤، ٩٥-١٢٧) إلى:

- أ. أساليب سلوكية توجه نحو مصدر الضغط وتتضمن هذه الفئة من العمليات :
 - المبادأة بالفعل النشط Active Coping: تتمثل هذه العملية فيما يقوم به الفرد من أفعال توجه مباشرة نحو مصدر المشكلة مع محاولة مستمرة لزيادة أو تعديل الجهد بغية الحل والتخلص من الضاغطة.
 - كشف الأنشطة التنافسية Suppression of Conseting Activities: كما تتمثل في محاولة الفرد الابتعاد عن الآراء والأنشطة الأخرى والتركيز على ما هو ضروري فقط، وقد يقتضي ذلك أن يكبت الفرد تجهيز المعلومات عبر القنوات التنافسية لكي يكون أكثر تركيزاً على التهديد الذي يواجهه.
 - التريث (الكبح) Exercise of restrain: تتمثل هذه العملية في عدم التسرع أو متابعة أول حدث وإجبار الذات على الانتظار للوقت المناسب، وبالرغم من أن هذه الإستراتيجية تبدو سلبية فإنها تجعل سلوك الفرد موجهاً نحو التعامل بفعالية مع الموقف الضاغطة.
- ب. العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال: وتشمل هذه الفئة العمليات التالية:
 ١. السلبية (العجز) Helplessness: كما تبدو في انخفاض جهد الفرد في مع الضاغطة، والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى كالنوم ومشاهدة التلفزيون والتنزه، والتعرف على أصدقاء جدد، بغرض تخفيف أو إزالة الآثار الانفعالية المترتبة على المشكلة.
 ٢. عزل الذات Self- isolation: تتمثل هذه الإستراتيجية في محاولة الفرد إخفاء ما حدث وما يشعر به والابتعاد عن الأشخاص الذين يذكرونه بالمشكلة بل ويذكر نفسه دائماً أنه سبب ما هو فيه.
 ٣. التنفيس الانفعالي Emotional discharge: تتمثل هذه العملية في القيام بأعمال قد لا تكون مرتبطة بالمشكلة ولا يجيدها أصلاً لتفريغ مشاعره والتعبير عنها بالصراخ أو البكاء إن اقتضى الموقف ذلك .

ج. العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة وتشمل:

١. إعادة التفسير الإيجابي Positive Reinterpretation: وهي عبارة عن جهود معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى تحويل الموقف الضاغط في إطار إيجابي، وربما يقتضي ذلك تغيير أهدافه أو تعديلها، وقد تبدو هذه العملية موجهة نحو الانفعال إلا أن إعادة التقدير يفود الفرد إلى أن يسترد أفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة.
 ٢. التحليل المنطقي Logieal analysis: استراتيجية يذهب خلالها الفرد إلى ما وراء المشكلة لمحاولة الإمساك بجميع أطرافها وتوقع ما يمكن أن يؤول إليه الموقف إذا ما قام بعمل ما.
 ٣. الإنكار Denial: نشاط معرفي يسعى خلاله الفرد إلى تجاهل خطورة الموقف بل ورفض الاعتراف بما حدث والعمل وكان شيئاً لم يكن.
- د. العمليات المعرفية الموجهة نحو الجوانب الانفعالية وتشمل:

١. القبول (الاستسلام) Acceptance : نشاط معرفي – ضمني – يقود الفرد إلى قبول الواقع ومعايشته والاعتراف به. ويلاحظ أن هذه العملية تتضمن الاعتراف بالغياب الحالي الإستراتيجي ما فعالة لحل
٢. التفكير الرغبي Wishful Thinking : إستراتيجية تتصف بانشغال الفرد بالتفكير في المستقبل وتمني التغيير وتحسن الموقف وزوال المشكلة ما تسببه من توترات.
٣. الانسحاب المعرفي Mental Disengagement: تبدو هذه العملية في محاولة الفرد الاستغراق في أحلام اليقظة والتفكير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة، وبالرغم من أن الانسحاب عن هدف ما يعد استجابة عالية التوافق أحياناً إلا أنها ربما تعوق التحمل المتوافق في حالات أخرى.

هـ. العمليات السلوكية المعرفية (المختلطة): تتضمن هذه الفئة عمليتين أساسيتين هما:

- ١- البحث عن المعلومات والتأييد الاجتماعي Socking of information and social support: وتتمثل هذه الإستراتيجية في سعي الأفراد للحصول على المعلومات بغرض النصيحة، والمساعدة والفهم الجيد للموقف، ويعد ذلك تحملاً موجهاً نحو المشكلة، وفي المقابل قد يسعى الفرد إلى التأييد الاجتماعي لأسباب انفعالية - عاطفية - حيث يبحث عن الدعم الأخلاقي أو التعاطف وبعد ذلك للتحمل الموجه نحو الانفعال.
- ٢- الرجوع إلى الدين Tuning to religion: تتضح هذه العملية في تحول الأفراد إلى الدين والإكثار من العبادات والدعاء المتصل، حيث يصبح الدين مصدراً للدعم الروحي والانفعالي، وسلوكاً وعملاً لتجاوز الموقف الضاغط.

معلمي المدارس الثانوية :

يمثل المعلم أحد الجوانب بالغة الأهمية في العملية التعليمية – بما تتضمنه هذه العملية من إجراءات ونشاطات وممارسات ، باعتبار أن المعلم يمارس دوره ويضطلع بمهامه ومسئوليته بين تلاميذه وطلابه فيما يمكن اعتباره بالخط الأول في جبهة المواجهة التربوية برمتها . وقد قصد هذا المحور التطرق إلى إلقاء نظرة على مكانة المعلم، ثم التطرق إلى واقع المعلم العربي، ثم التعرف إلى معوقات عمل المعلم، وأدواره وخصائصه والمهارات التي يجب أن يتمتع بها، ثم التفريق بين أنواع المعلمين في غرفة الصف.

المعوقات التي تواجه المعلم

كما أجمعت الدراسات على أن هناك عوامل مشتركة تعمل على تثبيط عزيمة المعلم بداء عمله على أكمل وجه، وتم التوصل إلى أن أهم تلك المعوقات ما يلي:

- غياب التقدير المهني.

- تدنى النظرة العامة للمعلمين ومهنته.
- نقص الدعم المادي والمعنوي.
- صعوبة ظروف العمل.
- عدم ملائمة متطلبات العمل.
- ضغوطات المدرسة.
- عدم ملائمة التجهيزات وقلة المرافق .
- كثرة عند التلاميذ في الصف.
- عدم المشاركة في صنع القرار .
- انخفاض الرواتب.
- قلة فرص الترقية.
- بعد مكان العمل عن السكن (سهيل أحمد عبيدات، ٢٠٠٧ : ٢٦-٢٧).

أدوار المعلم

قد صنف (توفيق أحمد يوسف مرعي، ٢٠٠٨ : ٨٠-٩٩). أدوار المعلم إلى أربعة محاور رئيسة وهي:

- ١- مهمات صافية تنظيمية غير تعليمية وتشمل:
 - مهمات إدارة الصف وضبط النظام.
 - مهمات رعاية البيئة المادية والنفسية في غرفة الصف وخارجها .
 - مهمات إعداد الوسائل التعليمية والسجلات وحفظها وصيانتها.
- ٢- مهمات متصلة بأنشطة الطلبة داخل غرفة الصف وخارجها وتشمل :
 - مهمات المعلم في رعاية التفاعل اللفظي الصفي.
 - مهمات المعلم في تنظيم التعيينات البيئية.
 - مهمات المعلم في تنظيم العمل الكتابي .
 - مهمات تنظيم العمل الفردي والزمري في التعلم.
 - مهمات المعلم في تخطيط الأنشطة المنهجية غير الصفية.
 - مهمات المعلم في استخدام الكتاب المدرسي.
- ٣- مهمات المعلم المتعلقة بشخصيته وتشمل:
 - مهمات المعلم في مجال تحقيق الذات .
 - مهمات المعلم في مجال نموه المهني

خصائص المعلم الناجح :

من المتعارف عليه أن التعليم مهنة تتطلب كفايات معينة ليس من السهل توافرها عند كل إنسان، فهناك تفاوت بين المعلمين ممن وهبهم الله الخصائص التي تجعل من كل منهم معلما مميزا، وقد لخص (سهيل أحمد عبيدات، ٢٠٠٧ ، ١٨١-١٩٧) ، أهم الخصائص التي يجب أن ينصف بها المعلم على النحو التالي:

- **خصائص خلقية:** كالعطف واللين والصبر والحزم والكياسة، والإخلاص في العمل.
- **خصائص جسمية:** كسلامة الحواس والجسد والمظهر والنظافة.
- **خصائص مهنية:** كالقدرة على ضبط الصف، والثقافة العامة، والمعرفة باستخدام الوسائل المعينة.
- **خصائص عقلية:** كالذكاء وسرعة البديهة والإبداع والتطوير .
- **خصائص اتصالية:** كإقامة علاقات حسنة مع الطالب، حل مشكلاتهم، الإنصات الجيد.

- **خصائص معرفية :** كالإلمام بالمادة الدراسية، وحسن تقديمها للطالب ، ومعرفة مراحل نمو التلاميذ .
- **خصائص الفعالية :** كالإلتزان في التفكير، الحماس في العمل، الإمتناع عن الجمود والتصلب في الرأي. أما (خالد طه الأحمد ، ٢٠٠٥ ، ٨٧-٩٢) فقد ذكر الجوانب التي يجب أن يتخصص فيها المعلم وهي:
- **الجانب الثقافي:** وهو أن يهتم المعلم بالتزود الثقافي من العلوم الأخرى غير تخصصه ، والإلمام بموضوعات العصر.
- **الجانب التخصصي:** وهي جميع الخبرات التي ينبغي أن يكتسبها المعلم في مجال تخصصه، ليتمكن من تقديمها للطلاب بصورة كاملة.
- **الجانب التربوي :** وتشمل فهم طبيعة المتعلم ، والإلمام بنظريات التعلم، وجوانب تطور الفكر التربوي بصفة عامة.
- **الجانب العملي:** وهي كل الخبرات التي ينبغي أن يكتسبها المعلم مما يساعده على ممارسة التعليم الصفي بشكل ملحوظ .

دراسات سابقة

- ١- **دراسة فاطمة الزهراء الدمرداش (٢٠٢١)** هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي لتحسين الصلابة النفسية لدى المعلمات المطلقات، وهدفت الدراسة إلى تحسين الصلابة النفسية باستخدام الإرشاد السلوكي الجدلي، وتكونت عينة الدراسة الحالية من (٢٠) معلمة من المعلمات المطلقات بإدارة الحامول التعليمية التابعة لمحافظة كفر الشيخ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية وعددهن (١٠) معلمات مطلقات، ومجموعة ضابطة وعددها (١٠) معلمات مطلقات، وتراوحت أعمارهن من (٢٨- ٤٢) بمتوسط عمري للمجموعتين (٣٥,٩٠) وانحراف معياري (±4.53) ، واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية إعداد/ فوقية حسن رضوان (٢٠١٥) ، البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي إعداد/ الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي لتحسين الصلابة النفسية واستمرارية الفعالية بعد فترة المتابعة.
- ٢- **هدفت دراسة طارق أحمد عبد السلام محمود المتولي (٢٠٢٣)** إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على العلاج الجدلي السلوكي في تحسين التمكين النفسي، والهناء الشخصي لدى عينة من مرضى اضطراب الشخصية الحدية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) حالات من الحاصلين على درجة منخفضة على مقياس التمكين النفسي، ومقياس الهناء الشخصي وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج القائم على العلاج الجدلي السلوكي في تحسين التمكين النفسي، والهناء الشخصي لدى عينة من مرضى اضطراب الشخصية الحدية، كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي وهذا يكشف عن استمرار فاعلية البرنامج مع عينة الدراسة وعدم تعرضهم للانتكاسة في كل من التمكين النفسي، والهناء الشخصي.
- ٣- **دراسة سمر محمد أحمد بدوي (٢٠٢٣)** استهدفت الكشف عن فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي لخفض اضطراب المسلك لدى المراهقين والتحقق من إستمرارية البرنامج وفعاليتة لما بعد فترة المتابعة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) مراهقين (٦ ذكور ، ٤ إناث) الملتحقين بالصف الأول الثانوي بمدرسة حسن كلبوش الثانوية المشتركة التابعة لإدارة شرق كفر الشيخ التعليمية بمحافظة كفر الشيخ ممن يتراوح

عمرهم الزمني (١٥ - ١٦) عاماً، يتراوح عمرهم الزمني (١٥ - ١٦) عاماً بمتوسط عمري قدرة (١٥,٣٥) وانحراف معياري مقدارة (٠,٢٥) ، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج السلوكي الجدلي لخفض اضطراب المسلك لدى المراهقين واستمرارية فعاليته بعد فترة المتابعة.

فروض الدراسة

- ومن خلال عرض الدراسات السابقة والاستفادة منها صيغت فروض الدراسة على النحو التالي:
١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) في اتجاه المجموعة الضابطة.
 ٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) في اتجاه القياس القبلي.
 ٣. يوجد حجم تأثير مرتفع للبرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي المستخدم في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية.
 ٤. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية.

منهج الدراسة واجراءتها

أولاً: منهج الدراسة : اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي الذي يهدف إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض الضغوط النفسية وأثره على جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية

ثانياً: مجتمع الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من معلمي المرحلة الثانوية بمدرسة ثانوية بالقاسم الثانوية بنين التابعة لمكتب تعليم جنوب الرياض بمدينة الرياض. واللذين بلغ عددهم (٥٠) معلم

ثالثاً : عينة الدراسة:

- خطوات اختيار العينة :

- ١- قام الباحث بالعديد من الإجراءات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي لاختيار عينة الدراسة، حيث قام الباحث باختيار مجتمع الدراسة بالكامل ليكون ضمن العينة الأساسية.
 - ٢- اعتذر (٨) معلمين عن الاشتراك في البرنامج لظروف أسرية ، أصبح عدد العينة (٤٢) معلم .
 - ٣- قام الباحث بتطبيق مقياس الضغوط النفسية كقياس قبلي ، وتم استبعاد (٩) معلمين لحصولهم على درجات منخفضة على مقياس الضغوط النفسية .
 - ٤- تم استبعاد (٣) معلمين لعدم التزامهم بحضور الجلسات وأصبح العدد النهائي (٣٠) معلماً من معلمي المرحلة الثانوية مرتفعي الضغوط النفسية تراوحت أعمارهم من (٣٥-٥٠) سنة، تم تعيينهم عشوائياً علي المجموعتين (التجريبية والضابطة) بمتوسط عمري (٤٤,٥٣) وانحراف معياري قدره (٢,٥) للمجموعة الضابطة ، ومتوسط عمري (٤٥,٥٣) وانحراف معياري قدره (٢,٨) للمجموعة التجريبية
- أدوات الدراسة : استخدم الباحث الأدوات التالية :

١- مقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية (اعداد الباحث)

يتكون مقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية من (٧٣) مفردة موزعة (٥) أبعداً، وأمام كل مفردة (٥) بدائل؛ هي (دائماً، غالباً، وأحياناً، ونادراً، أبداً)، يختار المعلم بديلاً واحداً

فقط من بينهم، وتحقق الباحث من صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين؛ حيث عرض المقياس على (١١) محكمًا من أعضاء هيئة التدريس تخصص الصحة النفسية وعلم النفس بكلية التربية جامعة المنصورة، القاهرة، حلوان، بني سويف، مصر للعلوم والتكنولوجيا والملك سعود بن عبد العزيز، وكذلك عن طريق - الصدق التلازمي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات (٤٥) معلمًا على مقياس الضغوط النفسية (إعداد: الباحث) ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية لأعضاء هيئة التدريس (إعداد: وائل السيد حامد، ٢٠١٨) وبلغت قيمة معامل ارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية (إعداد: الباحث) والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية (المحك) (٠,٧٥٧) وهى قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)، وتدل على وجود علاقة قوية بين المقياسين

- حساب الاتساق الداخلي.

تمّ حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال:

١- ارتباط درجة كلّ مفردة بالدرجة الكلية للبعد: تمّ حساب معاملات ارتباط درجة كلّ مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وذلك على عينة الخصائص السيكمترية (ن=٤٥)، وقد اتضح معامل الارتباط بين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها يتراوح من (٠,٦٠٥) - (٠,٨٨٦) وهي معاملات ارتباط دالة وتشير إلى وجود اتساق داخلي بين المفردات والأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها، فيما عدا معاملات ارتباط (١٠) مفردات لم تصل إلى مستوى الدلالة في الارتباط بينها وبين البعد الذي تنتمي إليه، لذلك تم حذفها وهي المفردات التي تحمل رقم (٢، ٣، ١٨، ١٩، ٣٢، ٣٣، ٤٥، ٤٦، ٦٠، ٦١)، وبالتالي أصبح عدد مفردات المقياس (٦٣) مفردة.

٢- حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية وقد اتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية؛ قيم موجبة ومرتفعة وقوية، مما يبرر أن هذه الأبعاد تقيس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية، من خلال (٥) أبعاد فرعية ترتبط فيما بينها بعلاقة طردية.

- الثبات

تحقق الباحث من الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" وتراوحت قيم الثبات للأبعاد من (٠,٨٩٦) - (٠,٩٣٩) للأبعاد الفرعية، و(٠,٩٨٥) للدرجة الكلية، وهى قيم ثبات عالية ومقبولة إحصائياً، وبطريقة إعادة التطبيق، والذي أسفر أن قيم مستويات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للمقياس موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط من (٠,٧٢٥) - (٠,٧٩٩) للأبعاد الفرعية، و(٠,٨١٣) للدرجة الكلية مما يدل على وجود علاقة جيدة ومهمة وقوية بينهما، وتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

- البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي (إعداد الباحث) قام الباحث ببنائه بهدف خفض الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية.

مراحل البرنامج: تضمن البرنامج الحالي ثلاث مراحل رئيسية:

١- مرحلة الإعداد: وتشمل: مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، الاطلاع على مجموعة من البرامج.

ج- مرحلة التنفيذ: أولاً: إجراءات البرنامج ومحتواه: يتكون البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالي من (٣٠) جلسة تم تطبيقه على مدي شهرين ونصف بمعدل (٤-٣) جلسات أسبوعياً، وتم تطبيقه على معلمي المرحلة الثانوية بمدرسة ثانوية القاسم الثانوية بنين التابعة لمكتب تعليم

جنوب الرياض بمدينة الرياض، المشاركون في المجموعة التجريبية ويشمل البرنامج ثلاث مراحل، تتمثل في:

المرحلة الأولى (المرحلة التمهيدية): تشمل جلستين تمهيديتين مع المعلمين (أفراد المجموعة التجريبية)، وتهدف هذه المرحلة إلى بناء الثقة وإقامة علاقة ودية بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية وتعريفهم بأهداف البرنامج ومحتواه، وأهميته والفائدة من نجاحه من خلال التعريف بجلساته وأنشطته ومواقفه وآليات العمل فيه.

المرحلة الثانية (المرحلة التنفيذية): وهي المرحلة الأساسية من البرنامج، وتتكون من (٢٧) جلسة، (تطبق بداية من الجلسة الثالثة حتى الجلسة التاسعة والعشرين)، وهي الجلسات المخصصة لمساعدة أفراد المجموعة التجريبية على خفض مستوى الضغوط النفسية وكانت مدة كل جلسة ٦٠ دقيقة.

المرحلة الختامية: وتشمل تلك المرحلة الجلسة النهائية (٣٠)، وهي مرحلة تُمثل ما بعد الجلسات الإرشادية، ويتم فيها مراجعة عامة للبرنامج وتوضيح ما يريد المعلمين استيضاحه من الباحث، وشكر الباحث لهم على التزامهم خلال الجلسات، كذلك تقييم حالات المشاركين في البرنامج الإرشادي من خلال تطبيق القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية على المجموعة التجريبية والضابطة والاتفاق مع طالبات المجموعة التجريبية على ميعاد لتطبيق القياس التتبعي

ح- **ثالثاً: الفئة المستهدفة:** معلمي المرحلة الثانوية بمدرسة ثانوية القاسم الثانوية بنين التابعة لمكتب تعليم جنوب الرياض بمدينة الرياض.

رابعاً: الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج

استخدم الباحث مجموعة من الأدوات لتنفيذ جلسات البرنامج مع المعلمين حسب متطلبات كل جلسة مع تكرار بعض الأدوات في الجلسات، وتتمثل في: أوراق، أقلام، كمبيوتر محمول، شاشة عرض، مادة علمية عن الضغوط النفسية، والضغوط ، شاشة عرض، ورق أبيض، ملفات، ورق ملون ، أقلام رصاص وجاف، سبورة، وأقلام سبورة،، صمغ، مقصات، ألوان، أوراق، أقلام.

خامساً : الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي الانتقائي الحالي

استخدمت الباحثة في البرنامج الإرشادي الحالي بعض الفنيات التي تم اختيارها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وبحيث تتماشى مع أهداف البرنامج الإرشادي، وهذه الفنيات هي:

- المحاضرة والمناقشة- التعزيز ويشمل (التدعيم الإيجابي- التدعيم السلبي)-أسلوب

ABCDEF- تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها -التدريب على الاسترخاء -

المراقبة الذاتية- فنية لعب الدور- التداعي الحر- النمذجة - التكاليفات المنزلية)

سادساً : الأسلوب المستخدم في البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي

تم استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي لما له من مزايا خاصة وفوائد متعددة تبعاً لما تقتضيه طبيعة الدراسة من حيث استفاد أكبر عدد من المعلمين وبأقل تكلفة وبأسرع وقت

ملخص ومحتوى البرنامج: صمم البرنامج في ثلاث مراحل، وفيما يلي عرض مُلخص

لمراحل البرنامج، ومحتوى جلساته.

سابعاً: جلسات البرنامج والجدول الزمني: يتكون برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في الدراسة الحالي من (٣٠) جلسة ، تم تطبيقه على مدي شهرين ونصف، بواقع (٣-٤) جلسات في الأسبوع، وتم تطبيقه على معلمي المرحلة الثانوية المشاركين في المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٤/٩/١ إلى ٢٠٢٤/١١/١٥، مدة الجلسة (٦٠) دقيقة

٣- مرحلة الإنهاء والتقييم وتشمل

- التقييم المرحلي : ويكون في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج.

ب- التقييم البنائي : ويكون نوعان هما :

- التقييم البعدي : - وذلك بتطبيق مقياس الضغوط النفسية على مجموعتي الدراسة عقب انتهاء تطبيق البرنامج مباشرة، وذلك للوقوف على الأثر الفعلي للبرنامج.

- التقييم التتبعي : - يتم اجراء التقييم التتبعي بعد شهر من إجراء تطبيق القياس البعدي علي

أفراد المجموعة التجريبية وذلك بإعادة تطبيق مقياس الضغوط النفسية على أفراد المجموعة التجريبية وذلك لمعرفة مدى استمرارية وفعاليتها في تحقيق أهدافه.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتيجة الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية في اتجاه المجموعة الضابطة ".
للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test)

للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مستقلتين) التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية ، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (١) على النحو الآتي

جدول (١) قيمة (U) ودالاتها لاختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية

البعدي	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
البعدي الجسمي	الضابطة	١٥	٢٣،٠٠	٣٤٥،٠٠	٠،٠٠٠	٤،٦٩١	٠،٠٠١	٠،٠٩٧٩
	التجريبية	١٥	٨،٠٠	١٢٠،٠٠				
البعدي المعرفي	الضابطة	١٥	٢٣،٠٠	٣٤٥،٠٠	٠،٠٠٠	٤،٦٩١	٠،٠٠١	٠،٠٩٨٩
	التجريبية	١٥	٨،٠٠	١٢٠،٠٠				
البعدي النفسي	الضابطة	١٥	٢٣،٠٠	٣٤٥،٠٠	٠،٠٠٠	٤،٦٧٦	٠،٠٠١	٠،٠٩٥٤
	التجريبية	١٥	٨،٠٠	١٢٠،٠٠				
البعدي الاجتماعي	الضابطة	١٥	٢٣،٠٠	٣٤٥،٠٠	٠،٠٠٠	٤،٦٧٩	٠،٠٠١	٠،٠٩٨٢
	التجريبية	١٥	٨،٠٠	١٢٠،٠٠				
البعدي المهني	الضابطة	١٥	٢٣،٠٠	٣٤٥،٠٠	٠،٠٠٠	٤،٦٧٧	٠،٠٠١	٠،٠٩٨١
	التجريبية	١٥	٨،٠٠	١٢٠،٠٠				
الدرجة الكلية	الضابطة	١٥	٢٣،٠٠	٣٤٥،٠٠	٠،٠٠٠	٤،٦٧٠	٠،٠٠١	٠،٠٩٩٥
	التجريبية	١٥	٨،٠٠	١٢٠،٠٠				

يتضح من نتائج جدول (١) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية في القياس البعدي في اتجاه المجموعة الضابطة (متوسط الرتب الأعلى)، حيث جاءت جميع قيم "Z" دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠،٠١).

ولحساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي المستخدم في الدراسة الحالية كمتغير مستقل على الضغوط النفسية كمتغير تابع له، وكذلك حساب نسبة تباين الضغوط النفسية والتي ترجع للبرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في العينات المستقلة باستخدام معادلة مربع إيتا،

وبلغت قيمتها لحساب حجم التأثير في الضغوط النفسية (٠،٩٧٩، ٠،٩٨٩، ٠،٩٥٤، ٠،٩٨٢، ٠،٩٨١) للأبعاد الفرعية و(٠،٩٩٥) للدرجة الكلية، وبالتالي فإن قيم π^2 تدل على حجم أثر كبير للبرنامج السلوكي الجدلي على الضغوط النفسية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) لدى المعلمين في المجموعة التجريبية مقارنة بدرجات المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها للبرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي، وتعني أن (٩٧،٩%، ٩٨،٩%، ٩٥،٤%، ٩٨،٢%، ٩٨،١%) من التأثير في قيمة أبعاد الضغوط النفسية لدى المعلمين على التوالي، و(٩٩،٥%) من التأثير في قيمة الدرجة الكلية للضغوط النفسية ترجع إلى تأثير البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي؛ مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية؛ مما يشير على قبول الفرض الأول.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " ينص الفرض الثاني على أنه " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية تجاه القياس القبلي".

للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (Wilcoxon signed-rank test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية قبلي وبعدي على مقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٢) على النحو الآتي:

جدول (٢) قيم (z) ودلالاتها الإحصائية لاختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب (Wilcoxon Signed Ranks Test) للفرق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية ككل وأبعاده الفرعية

البعد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
البعد الجسمي	الرتب السالبة	١٥	٨،٠٠٠	١٢٠،٠٠٠	٣،٤١٢	٠،٠٠١	٠،٩٧٤
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
	الرتب المتساوية	٠	٠	٠			
البعد المعرفي	الرتب السالبة	١٥	٨،٠٠٠	١٢٠،٠٠٠	٣،٤١٨	٠،٠٠١	٠،٩٨٩
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
	الرتب المتساوية	٠	٠	٠			
البعد النفسي	الرتب السالبة	١٥	٨،٠٠٠	١٢٠،٠٠٠	٣،٤١٢	٠،٠٠١	٠،٩٥٦
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
	الرتب المتساوية	٠	٠	٠			
البعد الاجتماعي	الرتب السالبة	١٥	٨،٠٠٠	١٢٠،٠٠٠	٣،٤١٧	٠،٠٠١	٠،٩٨٨
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
	الرتب المتساوية	٠	٠	٠			
البعد المهني	الرتب السالبة	١٥	٨،٠٠٠	١٢٠،٠٠٠	٣،٤١١	٠،٠٠١	٠،٩٧٤
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
	الرتب المتساوية	٠	٠	٠			
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	١٥	٨،٠٠٠	١٢٠،٠٠٠	٣،٤٠٩	٠،٠٠١	٠،٩٩٣
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
	الرتب المتساوية	٠	٠	٠			

يتضح من جدول (٢) عدم وجود حالات موجبة ومتساوية في مقابل (١٥) حالة سالبة في أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الضغوط النفسية ؛ وذلك تجاه القياس القبلي (حيث كان متوسط رتب الحالات السالبة = ٨،٠٠ ، بينما كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = (صفر)؛ حيث جاءت قيم "Z" (٣،٤١٢، ٣،٤١٨، ٣،٤١٢، ٣،٤١٧، ٣،٤١١) للأبعاد و(٣،٤٠٩) للدرجة الكلية ، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى (٠،٠١)؛ مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية.

ولحساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي المستخدم في الدراسة الحالية كمتغير مستقل على الضغوط النفسية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) كمتغير تابع له، وكذلك حساب نسبة تباين الضغوط النفسية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) والتي ترجع للبرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في العينات المرتبطة باستخدام معادلة مربع إيتا، وبلغت قيمتها لحساب حجم التأثير في الضغوط النفسية (الأبعاد الفرعية) (٠،٩٧٤، ٠،٩٨٩، ٠،٩٥٦، ٠،٩٨٨، ٠،٩٧٤) على الترتيب، وللدرجة الكلية (٠،٩٩٣). وبالتالي فإن قيم π^2 تدل على حجم أثر كبير للبرنامج السلوكي الجدلي على الضغوط النفسية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) لدى المعلمين في المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي، وتعني أن (٩٧،٤%، ٩٨،٨%، ٩٥،٦%، ٩٩،٣%) من التأثير في قيمة الأبعاد الفرعية للضغوط النفسية لدى المعلمين على التوالي، و(٩٩،٣%) من التأثير في قيمة الدرجة الكلية للضغوط النفسية ترجع إلى تأثير البرنامج السلوكي الجدلي؛ مما يعني فعالية البرنامج السلوكي الجدلي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية؛ مما يشير على قبول الفرض الثاني .

١- نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على أنه " لا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) على مقياس الضغوط النفسية".

للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (*Wilcoxon signed-rank test*) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية بعدي وتتبعي على مقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (١٥) على النحو الآتي:

جدول (٣)
قيمة z ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين
البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الرتب	البعد
غير دالة	٠,٤١٤	٨,٠٠٠	٤,٠٠٠	٢	الرتب السالبة	البعد الجسمي
		٦,٠٠٠	٢,٠٠٠	٣	الرتب الموجبة	
				١٠	الرتب المتساوية	
غير دالة	٠,٤٤٧	٩,٠٠٠	٣,٠٠٠	٣	الرتب السالبة	البعد المعرفي
		٦,٠٠٠	٣,٠٠٠	٢	الرتب الموجبة	
				١٠	الرتب المتساوية	
غير دالة	٠,٤٤٧	٩,٠٠٠	٣,٠٠٠	٣	الرتب السالبة	البعد النفسي
		٦,٠٠٠	٣,٠٠٠	٢	الرتب الموجبة	
				١٠	الرتب المتساوية	
غير دالة	٠,٤٤٧	١,٠٠٠	١,٠٠٠	١	الرتب السالبة	البعد الاجتماعي
		٢,٠٠٠	٢,٠٠٠	١	الرتب الموجبة	
				١٣	الرتب المتساوية	
غير دالة	٠,٤٤٧	٩,٠٠٠	٣,٠٠٠	٣	الرتب السالبة	البعد المهني
		٦,٠٠٠	٣,٠٠٠	٢	الرتب الموجبة	
				١٠	الرتب المتساوية	
غير دالة	٠,٦٢٨	٣٣,٥٠	٤,٧٩	٧	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٢١,٥٠	٧,١٧	٣	الرتب الموجبة	
				٥	الرتب المتساوية	

- يتضح من جدول (٣) وجود (٢) حالة سالبة بعد الترتيب- في مقابل (٣) حالة موجبة و(١٠) حالات متعادلة في بُعد البعد المعرفي وهذا بدوره يدل على أنه لا وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في البعد المعرفي؛ حيث جاءت قيمة $Z = 0,414$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

- وجود (٣) حالة سالبة بعد الترتيب- في مقابل (٢) حالة موجبة و(١٠) حالات متعادلة في بُعد البعد الجسمي وهذا بدوره يدل على أنه لا وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في البعد الجسمي؛ حيث جاءت قيمة $Z = 0,447$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

- وجود (٣) حالة سالبة بعد الترتيب- في مقابل (٢) حالة موجبة و(١٠) حالات متعادلة في بُعد البعد النفسي وهذا بدوره يدل على أنه لا وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في البعد النفسي؛ حيث جاءت قيمة $Z = 0,447$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

- وجود (١) حالة سالبة بعد الترتيب- في مقابل (١) حالة موجبة و(١٣) حالة متعادلة في بُعد البعد الاجتماعي وهذا بدوره يدل على أنه لا وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في البعد الاجتماعي؛ حيث جاءت قيمة $Z = 0,447$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

- وجود (٣) حالة سالبة بعد الترتيب- في مقابل (٢) حالة موجبة و(١٠) حالة متعادلة في بُعد البعد المهني وهذا بدوره يدل على أنه لا وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في البعد المهني ؛ حيث جاءت قيمة $Z = 0,447$ وهي قيمة غير دالة إحصائية.

وجود (٧) حالات سالبة بعد الترتيب- في مقابل (٣) حالات موجبة و(٥) حالات متعادلة في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية؛ وهذا بدوره يدل على أنه لا وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ؛ حيث جاءت قيمة $Z = 0,628$ وهي قيمة غير دالة إحصائية ، مما يعني استمرار فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بعد انتهاء البرنامج ؛ مما يشير على قبول الفرض الثالث .

تفسير نتائج فروض الدراسة.

يفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء الأثر الإيجابي الذي تحدثه التدخلات والمعالجات الإرشادية المنظمة تخطيطاً وتنفيذاً في مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية في التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم المكبوتة، وذلك من خلال الأنشطة والمواقف والتدريبات التي استخدمت في البرنامج مع المعلمين ، حيث كانت من الأنشطة المحببة التي تجذب انتباه المعلمين ؛ مما جعلها تثبت لديهم لفترة طويلة من الزمن، كما يفسر الباحث ذلك بأن المعلم لم يكن متلقي سلبي بل كان متلقي إيجابي وفعال، إضافة إلى التدريب المستمر على كل نشاط من الأنشطة؛ مما ساعد المعلمين على الاستفادة الكاملة من المواقف والأنشطة، وكذلك الاهتمام باستخدام الأدوات والوسائل المناسبة في البرنامج.

كما اعتمد البرنامج على استخدام فنية النمذجة من خلال قيام الباحث بأداء النشاط أمام أعضاء المجموعة التجريبية، ثم تشجيعهم على محاولة أداء نفس النشاط بأنفسهم؛ مما ساعد على قيامهم بأداء وممارسة أنشطة البرنامج، إضافة إلى تقديم التعزيز الإيجابي المادي والمعنوي، والذي كان بمثابة حافز يتبع السلوك المرغوب عند نجاح المعلم في أداء المهام المطلوبة منه، وكان هذا يدعمه بقوة ويدفعه إلى تحقيق الأداء المطلوب منه؛ مما كان له الأثر الواضح في تعميم ممارسته خارج الجلسات الإرشادية، كما ساعدت التكاليف المنزلية التي تلت كل جلسة من جلسات البرنامج أعضاء المجموعة التجريبية على اكتساب الكثير من المهارات والخبرات التي تساعدهم على التعامل الضغوط النفسية ، حيث ساعد البرنامج على الاستغلال الأمثل للوقت والتفكير المنطقي، وتنمية مهارات حل المشكلات بتعلم أشياء جديدة من خلال ممارسة الأنشطة المختلفة (الاسترخاء – التنفيس الانفعالي) والتي بدورها تجنبهم الأزمات النفسية، وتساهم في تخفيف الضغوط النفسية التي تقع على عاتقهم، كما أن هذه التكاليف من شأنها مساعدة أعضاء المجموعة التجريبية على انتقال أثر التعلم، والتدريب إلى الحياة اليومية واتفقت هذه النتيجة مع دراسة سناء ناصر الخوالدة (٢٠٢٠) والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي والقياس خلال فترة المتابعة ما يدل على استمرارية فعالية البرنامج، و دراسة أحمد عبد القادر (٢٠٢١) والتي أسفرت نتائجها عن فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط وتحسين جودة الحياة. كما أظهرت النتائج وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية البرنامج الإرشادي بعد مرور فترة من توقفه (فترة المتابعة) .

توصيات الدراسة:

انطلاقاً مما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية من فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي لتنمية المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية وأثره على تفكيرهن الإبتكاري، وبناءً على خبرات الباحثة أثناء الدراسة، يمكن أن تقدم الباحثة التوصيات التالية:

1. ضرورة القيام بعمل ورشات تدريبية تساعد على التقليل من الضغوط النفسية لدى المعلمين .
2. ضرورة إعطاء محاضرات في الإرشاد النفسي وبشكل دوري لتسليط الضوء على أهم المشكلات النفسية التي يعاني منها المعلم خاصة في المرحلة الثانوية
- تطبيق برنامج الدراسة الحالية، ذلك من خلال استراتيجياته وأنشطته للتخفيف من الضغوط النفسية لدى المعلم

دراسات وبحوث مقترحة

- فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في تحسين جودة الحياة لدى مديري المدارس الثانوية المتقاعدین.
- فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى معلمات المرحلة الثانوية المنفصلات . فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في تنمية المرونة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية.

المراجع :

- 1- أحمد محمد جاد الرب أبو زيد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طالبات نوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. **مجلة الإرشاد النفسي**، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥١)، ٦٨-١.
- 2- أسامة عنتر البهي. (٢٠١٤). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب وقلق المستقبل والاتجاه نحو الإدمان لدى طلاب الثانوية العامة. **مجلة بحوث التربية النوعية**، (٣٣)، ٧٥-١٠٥.
- 3- آلاء علي محمد الشمايلة. (٢٠١٦). فاعلية الإرشاد الجمعي المستند للعلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر، (رسالة ماجستير)، الجامعة الهاشم كلية الدراسات العليا، الأردن.
- 4- بشرى أحمد إسماعيل. (٢٠٠٤). **ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية**، مكتبة الانجلو، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- 5- توفيق أحمد يوسف مرعي (٢٠٠٨). **طرائق التدريب والتدريس العامة**، عمان: منشورات جامعة القدس المفتوحة
- 6- جمال الخطيب، منى الحديدي، (٢٠٠٣). **برنامج تدريبي للأطفال المعاقين**. دار الشروق، الأردن.
- 7- جمعة سيد يوسف. (٢٠٠٤). **إدارة ضغوط العمل : نموذج للتدريب و الممارسة : رؤية نفسية**، القاهرة : إيترك للطباعة والنشر والتوزيع .
- 8- حسن مصطفى عبد المعطي، (٢٠٠٦) **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- 9- حسين محمد حسانين. (٢٠٠٧) **مهارات المعلم – الرزمة التدريبية للمعلمين في الوطن العربي**، عمان : دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.

- ١٠- دعاء الصاوي السيد حسن. (٢٠١٦).فاعلية كل من العلاج الجدلي السلوكي والعلاج بالتعقل في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية وأثر كل منهما في تحسين التوافق الزواجي لدى عينة من معلمات التعليم الأساسي المتزوجات.رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- ١١- ديفيد ه بارلو. (٢٠٠٢). مرجع إكلينيكي في الإضطرابات النفسية دليل علاجي تفصيلي، ترجمة: صفوت فرج، ومحمد نجيب الصبوة، ومصطفى أحمد تركي، وجمعة سيد يوسف وهبة إبراهيم القشيشي وحصة عبد الرحمن الناصر وهدى حسن جعفر،القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١٢- رضا أبو سريع ومحمد رمضان (١٩٩٣). الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية في بنها، جامعة الزقازيق، ٥، (١٦)، ٣-٣١.
- ١٣- رياض نايل العاسمي (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، س ٢٧، ع ١، ٢، ٢١٩ - ٢٨١.
- ١٤- زيدان أحمد السرطاوي؛ وعبد العزيز السيد الشخص. (١٩٩٩). بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين، العين، دار الكتاب الجامعي.
- ١٥- سليمان حسين المزين ،وسامي عبدالله قاسم (٢٠٠٦). العوامل المؤثرة في مكانة المعلم ، بحث مقدم لمؤتمر مركز العلم والثقافة
- ١٦- سمر محمد أحمد بدوي. (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي لخفض اضطراب المسلك لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، ١٠٩٤، ٦٧ - ٨٩.
- ١٧- سهيل أحمد عبيدات. (٢٠٠٧). إعداد المعلمين وتنميتهم ،إربد : عالم الكتاب الحديث.
- ١٨- شيماء علي الخميسي (٢٠٠٧). السمات الشخصية وعلاقتها بتضغوط لمهنية مجلة علوم التربية الرياضية، (٢١٦)، جامعة بابل. ٦٤-٧٧.
- ١٩- طارق أحمد عبدالسلام محمود المتولي. (٢٠٢٣). فعالية برنامج جدلي سلوكي في تحسين التمكين النفسي والهناء الشخصي لدى عينة من مرضى اضطراب الشخصية الحدية. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، مج ٩، ع ٤٤ ، ٤٠ - ١١٣.
- ٢٠- طه عبد العظيم (٢٠٠٦). إدارة الضغوط التربوية والنفسية. الأردن : دار الفكر
- ٢١- عبد الرحمن محمد الهيجان (١٩٩٨). ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، الرياض : معهد الإدارة العامة، مركز البحوث والدراسات الإدارية.
- ٢٢- عبدالله تيسير الحواجري، (٢٠٠٤). 'العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ٢٣- عبير عبده عبد الرحمن الشرقاوي. (٢٠١٣). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية المهنية لدى المعلمت المتكبرات في مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة، كلية رياض الأطفال، قسم العلوم النفسية، مصر.
- ٢٤- عمر خميس أبو حماد، و فايز كمال عبد الرحمن شلدان. (٢٠١٥).مصادر ضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية بمحافظة غزة وعلاقتها بمستوى الانجاز لديهم ،رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية (غزة)، غزة

- ٢٥- فاطمة الزهراء الدمرداش. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي لتحسين الصلابة النفسية لدى المعلمات المطلقات. *مجلة كلية التربية، ع* ١٠١، ٣٣٥ - ٣٥٨.
- ٢٦- لطفي عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٤): عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى المعلمين، *مجلة مركز البحوث التربوية، س* (٣)، ع (٥)، ٩٥-١٢٧.
- ٢٧- مايسة النيال وهشام إبراهيم عبد الله (١٩٩٧). أساليب مواجهة أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. المؤتمر الدولي الرابع (٢-٤ ديسمبر)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مج (١)، ٨٥-١٤١، القاهرة.
- ٢٨- محمد عبد المحسن ضبيبي العتيبي. (٢٠٠٧). المناخ المدرسي ومعوقاته ودوره في أداء المعلمين بمراحل التعليم العام، أطروحة (ماجستير)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية.
- ٢٩- ممدوح صالح علي سليمان . (٢٠١٥). مقياس الضغوط النفسية للعمل لدى معلمي المرحلة الثانوية *مجلة التربية، ع* ١٦٥، ج ١، ٥١٢-٥٤٦.
- ٣٠- هالة محمد كمال شمبولية. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المهارات الحياتية وأثره في تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجياً، *المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة اسيوط، ٣٦* (١)، ٢٥٧-٣٠٠.
- ٣١- وائل السيد حامد السيد (٢٠١٨). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، *المجلة الدولية للدراسات النفسية التربوية (EPS)، ٣* (١)، ٧٥-١١١.
- 32- Brodsky, B. S., & Stanley, B. (2013). **The dialectical behavior therapy primer: How DBT can inform clinical practice.** John Wiley & Sons.
- 33- Dijk,S.(2012). A Step-by-Step Guide to Dialectical Behavior Therapy, **New Harbinger Publications, Inc, Canada**
- 34- Dimeff, L., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist, 34*(3), 10-13
- 35- Drewett, B. J. (2005). Teaching with attitude: A look inside teacher burn-out (**Doctoral dissertation, Capella University**).
- 36- Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-de Wilde, O., & Arntz, A. (2016). Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy. **Frontiers in psychology, 7**, 1373.
- 37- Friedman, R. (2018). Dialectical Behavior Therapy Skills Groups with Families and Caregivers: **A Critical Literature Review.** Palo Alto University.

-
- 38- Harvey,P.,Britth,A.,&Rathbone,A.(2013). **Dialectical Behavior Therapy for At-Risk Adolescents**. Canada: New Harbinger Publications Inc.
- 39- Janet,F.(2007). Dialectical behaviour therapy: An increasing evidence base, **Journal of Mental Health**,16(1).51-68.
- 40- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In Human Behavior and Environment: **Advances in Theory and Research Volume 2** (. 89-127). Boston, MA: Springer US.
- 41- Lindenboim, N., Anne, K.& Linehan, M. (2007). Skills practice in dialectical behavior therapy for suicidal women meeting criteria for borderline personality disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*. 14 , 147-156.
- 42- Linehan, M. M. (2020). *Dialectical behavior therapy in clinical practice*. Guilford Publications.
- 43- Linehan,M. M.,&Wilks, C. R.(2015). The course and evolution of dialectical behavior therapy. **American journal of psychotherapy**, 69(2), 97-110.
- 44- Magnavita, J. J. (2004). WE STAND POISED at the edge of a remarkable new era in contemporary clinical psychology. **Multiple related scientific disciplines intersect at. Handbook of Personality Disorders: Theory and Practice**, John Wiley & Sons.
- 45- McEwen, B. S. (2003). Mood disorders and allostatic load. **Biological psychiatry**, 54(3), 200-207.
- 46- Naylor, C. (2001). *Teacher Workload and Stress: An International Perspective on Human Costs and Systemic Failure*. BCTF Research Report
- 47- Neacsiu, A. D., Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2010). Dialectical behavior therapy skills use as a mediator and outcome of treatment for borderline personality disorder. **Behaviour research and therapy**, 48(9), 832-839.
- 48- Shyman, E. (2009). Identifying predictors of occupational stress and assessing their relationship to mental health and vitality in special education paraeducators: a correlational study (**Doctoral dissertation, Teachers College, Columbia University**).
- 49- Swales, M. A., & Heard, H. L. (2007). The therapy relationship in dialectical behaviour therapy. **The therapeutic**
-

**relationship in the cognitive behavioral
psychotherapies, 185-204**

- 50- Valentine, S. E., Bankoff, S. M., Poulin, R. M., Reidler, E. B., & Pantalone, D. W. (2015). The use of dialectical behavior therapy skills training as stand-alone treatment: A systematic review of the treatment