



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي ( المجلة العلمية )

=====

## فعالية برنامج سلوكي معرفي لخفض الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي في ثانويات مدينة الطائف

إعداد

عبد الله قبيل قابل الشبتي

إشراف

د / سعيد بن أحمد بن سعيد آل شويل

﴿ المجلد الخامس والثلاثون - العدد الثامن - جزء ثاني - أغسطس ٢٠١٩ م ﴾

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

## مستخلص الدراسة : -

هدفت الدراسة الى التحقق من فعالية برنامج سلوكي معرفي لخفض الضغوط النفسية، ولتحقيق هذا الهدف تم اتباع المنهج شبه التجريبي بتصميمه القائم على وجود مجموعتين (تجريبية وضابطة) واختبار قبلي وبعدي، حيث تم اختيار عينة الدراسة ممن تقع درجاتهم في الإزاعي الأدنى في مقياس الضغوط النفسية (إعداد: الباحث) الذي تم بناؤه لأغراض الدراسة، وبلغ عددهم (٣٠) طالباً بالمرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، كما تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتي الدراسة بواقع (١٥) طالباً في المجموعة التجريبية و(١٥) طالباً في المجموعة الضابطة، بحيث تتعرض المجموعة التجريبية للبرنامج السلوكي المعرفي (إعداد: الباحث) بينما لا تتعرض المجموعة الضابطة لأي معالجة تجريبية. وبتطبيق مقياس الضغوط النفسية على مجموعتي الدراسة قبلياً وبعدياً توصلت الدراسة الى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة التجريبية، والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية وذلك في أبعاد المقياس الأربعة (الخوف-القلق-التوتر-الإحباط) كذلك تبين النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي، وعلى ضوء النتائج التي تم التوصل إليها فقد تم تقديم مجموعة من التوصيات ومنها، تكثيف البرامج السلوكية المعرفية التي تهدف لخفض الضغوط النفسية لدى الطلاب ولتوعية أسر الطلاب للقيام بدورهم في تخفيف الضغوط النفسية التي يعاني منها أبنائهم.

**الكلمات المفتاحية :** برنامج سلوكي معرفي - الضغوط النفسية ( الخوف - القلق - التوتر - الإحباط ).

## Abstract

The study aimed to identify effectiveness of a cognitive behavioral counseling program to reduce psychological stress. To achieve this goal, the quasi-experimental approach was followed by its design based on the existence of two groups (experimental and control). The study sample was chosen in the lowest quadrant in the psychological stress scale (30) students in the experimental group and (15) students in the control group, so that the experimental group of the behavioral cognitive program Numbers: Researcher (P. What the control group not exposed to any experimental treatment. The study showed that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in the measurement of psychological pressure for the experimental group in the dimensions of the four dimensions (fear, anxiety, tension, frustration), as well as the results The existence of statistically significant differences between the tribal and post-experimental parameters of the experimental group on the psychological stress scale in favor of the post-scale. In the light of the results reached, a number of recommendations were presented, including intensifying behavioral cognitive programs aimed at raising awareness T students to do their part in reducing the psychological stress suffered by their children.

**Keywords:** cognitive behavioral program - psychological stress (fear - anxiety - tension - frustration).

## مقدمة:

كانت الضغوط النفسية ملازمة للإنسان منذ وجوده على الأرض، وازدادت تبعاً للتعقيدات الاجتماعية والبيئية والاقتصادية التي ميزت هذا العصر، الأمر الذي أدى إلى تسميته بعصر الضغوط وعلى الرغم من أن مصطلح الضغط النفسي يستخدم لدى كثير من العلماء كمرادف لمعنى القلق والإحباط والصراع وبعض الانفعالات كالضبط والخوف، إلا أن هذا المصطلح (Stresses) أصبح مألوفاً وأصبح جزءاً من مصطلحات هذا العصر وله معناه الخاص. (الخياط؛ والسليحات، ٢٠١٢: ٢).

وتعتبر الصحة النفسية مهمة في حياة الناس عامة والطلاب خاصة وأنهم في مرحلة بناء شخصياتهم ومستقبلهم، وهي مرحلة انتقالية ذات أثر فعال في تحقيق طموحاتهم لاحقاً فهم الجيل الواعد بتحقيق ما لم يتم إنجازه إلي الآن وعلى سلامة صحتهم النفسية والجسمية يتوقف مدى التقدم والازدهار في المجتمع، فالصحة النفسية ضرورة لا بد من تحققها في جوانب حياة الطالب، ويبرز أثر هذا على شكل مشكلات سلوكية تتمثل في صعوبة تركيز انتباهه من جراء أعراض جسدية أو نفسية، والملل والقلق والاكتئاب وأحلام اليقظة والإسراف فيها (الحمد والرشيدي، ٢٠١٥).

ويؤكد الباحث على أهمية الإرشاد السلوكي المعرفي في تحقيق التوافق والصحة النفسية للطلاب، حيث يتيح الفرصة لهم لتشكيل قيم التوافق والاندماج السوي مع الكيان الاجتماعي، والمساهمة الفاعلة من خلال حاجته إلى الإرشاد وصولاً إلى تكوين الشخصية السوية، والحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي تعد من أهم الحاجات لدى الفرد، مثلها مثل الحاجة إلى الأمن، والحب والانجاز، والنجاح.

ويحاول الباحث من خلال هذا البحث أن يلقي الضوء على الضغوط النفسية لعينة من طلاب ثانويات مدينة الطائف وإخضاعهم لبرنامج إرشادي سلوكي معرفي للتعامل مع تلك الضغوط، وإكسابهم القدرة علي تجاوزها، وتعتبر هذه الدراسة الأولى التي طبقت بحثاً تجريبياً لخفض الضغوط النفسية التي تحدث بسبب النظام الفصلي، وهي الضغوط التي قد تتسبب في تبديد الجهد التربوي والتعليمي المتمثل في عدم استفادة الطالب من نظام التعليم أو تكرار الرسوب، إضافة إلى صعوبات التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي.

**مشكلة الدراسة:** - يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال التالي: ما فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي في ثانويات الطائف؟.

**أسئلة الدراسة:** - تتمثل أسئلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما درجة فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي في ثانويات مدينة الطائف؟ وتتفرع منه الأسئلة التالية:

١. ما درجة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الضغوط النفسية؟.
٢. ما درجة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية.
٣. ما درجة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في الاختبار البعدي ومتوسط درجاتهم في الاختبار التتبعي .

#### أهداف الدراسة هدف الدراسة إلى الآتي :

١. إعداد برنامج سلوكي معرفي لخفض الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي بالمرحلة الثانوية بمحافظة الطائف يمكن الاستفادة منه في المجال الإرشادي .
٢. التعرف على تأثير الارشاد السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي.
٣. معرفة فعالية البرنامج الارشادي الذي أعده الباحث في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي بثانويات الطائف .
٤. مساعدة المهتمين والمسؤولين والمعلمين والتربويين في اختيار بعض الأنشطة والبرامج التربوية والنفسية المناسبة لخفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

**أهمية الدراسة:** تتشكل أهمية الدراسة الحالية في جانبين رئيسيين هما : الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية:

#### أولاً : الأهمية النظرية:

١. معرفة درجة فعالية برنامج سلوكي معرفي قد يسهم في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي في ثانويات محافظة الطائف ، بما يحقق لهم الاستقرار النفسي وذلك من خلال مجموعة من المهارات، وتزداد الحاجة لهذا البرنامج مع ازدياد الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية كونهم يمرون بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الثانوية والتي تقابل مرحلة المراهقة والتي يكون الطالب فيها في حاجة إلى إشباع حاجاته النفسية..
٢. يمثل البحث الحالي إضافة إلى المعرفة التراكمية في هذا الميدان المهم، وكذلك كون هذا البحث في دراسة الضغوط النفسية ومدى انتشارها بين شريحة مهمة من شرائح المجتمع هي فئة الطلاب والعوامل المؤثرة والأساليب الإرشادية المختلفة للتعامل معها؛ إذ يحاول البحث المساهمة في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب ثانويات محافظة الطائف.
٣. إلقاء الضوء على الضغوط النفسية التي تنشأ من النظام الفصلي في المجال المدرسي.

٤. ارتباطها بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الثانوية والتي تقابل مرحلة المراهقة. والتي يكون الطالب فيها. الطالب بحاجة إلى مساعدة للتعامل مع مجمل الضغوط النفسية من خلال تدريبهم. على مهارات حل المشكلات استنادا. إلى جلسات البرنامج السلوكي المعرفي. والمعد من قبل الباحث. والذي يفترض أنه يسهم. في التقليل من شعوره بالضيق والتوتر؛ ويزيد من قدرته على. القيام بوظائفه بفاعلية؛ مما ينعكس. إيجابا على مستقبله الحياتي.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. البرنامج السلوكي المعرفي. ذو أثر تطبيقي. مهم حيث يتضمن التدريب علي. فنيات سلوكية معرفية للاستفادة منه في. التعامل مع الضغوط النفسية، سواء في المجتمع السعودي. أو في غيره لمن سيستفيد من. برامج ارشادية مماثلة وتطبيقها على. فئة الطلاب الذين هم في حاجة ملحة لمثل هذه البرامج. .

٢. المساعدة في وضع. برامج سلوكية معرفية للطلاب. الذين يعانون من الضغوط. النفسية المدرسية والتي يمكن تطبيقها. لخفض تلك الضغوط.

٣. توصيات . هذه الدراسة قد تفيد في تحسين. البيئة المدرسية.

٤. استفادة بعض الجهات المعنية. من هذه البرامج خصوصا الجهات. التربوية والتي تهتم بإعداد متعلمين. أصحاء نفسياً ومتوافقين مع بيئتهم الخارجية..

### مصطلحات الدراسة:

١. **الفعالية: Effectivity** : - عرّف بارتولي (Bartoli.M) "الفعالية على أنها تلك العلاقة بين النتائج المحققة فعلا والنتائج المقدرة وذلك من خلال قياس الانحراف". (Roubah, 2000, 59) ، وعرفها الشبانان (١٩٩٦). الفاعلية على. أنها: القدرة. على تحقيق النتيجة الإيجابية المقصودة. حسب المعايير المحددة مسبقاً،. حيث ترتفع درجة الكفاية. عندما يتم تحقيق النتيجة بشكل كامل. (الرشيدي، ١٩٩٩، ص ١٥).

كما عُرِفت على أنها: "الأثر. الذي يمكن أن يحدثه. البرنامج المقترح في التعامل. مع المشكلات النفسية، ويتم تحديد هذا. الأثر إحصائياً من خلال اختبار إحصائي مستخدم. في التحقق من تأثير البرنامج.. (الدريني و كامل، ٢٠٠٦، ص ٢)

**ويعرفها. الباحث على أنها:** الأثر الذي يمكن أن يحدثه البرنامج. السلوكي المعرفي في خفض الضغوط النفسية. لدى عينة من طلاب النظام الفصلي بثانويات الطائف. .

**وإجراءياً:** - الأثر الذي يتركه البرنامج الإرشادي. المصمم. من قبل الباحث وذلك بتحقيق درجة أفضل في القياس البعدي. من تلك الدرجة التي حققها المفحوص نفسه في. القياس القبلي على مقياس الضغوط النفسية بعد. تطبيق البرنامج الإرشادي بالمقترح.

٢. البرنامج السلوكي المعرفي: **behavioral - Cognitive Training** : - يعرفه ريتشارد ١٩٩٧ Richard بأنه: "مجموعة الإجراءات العلاجية التي تجسد تصورات عن التغيير وتضع أهمية أساسية على العملية المعرفية، وتهدف بصورة إجرائية إلى بعض الممارسات العلاجية لتبديل المظاهر المعرفية". (في المنعمي، ٢٠١٣، ٨)

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه: برنامج يعمل على دمج فنيات سلوكية ومعرفية من خلال عدد من الجلسات، بهدف إحداث التغييرات المطلوبة في السلوك، للتحقق من فعاليته في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، والذي يقاس أثره بالمقاييس المستخدمة في البحث.

٣. **الضغوط النفسية: psychological Stress** : - عرّف عبد الرحمن (٢٠١٢) الضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، والتأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

ويشير عثمان (٢٠٠١) إلى الضغوط بأنها تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناجمة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق.

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغط النفسي المستخدم فيها.

#### فروض الدراسة: تسعى الدراسة لاختبار صحة الفروض التالية:

١. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $0.5 \leq a$  ) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الضغوط النفسية وتفرع منه الفروض التالية :

أ. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $0.5 \leq a$  ) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس الخوف.

ب. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $0.5 \leq a$  ) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس القلق.

ج. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $0.5 \leq a$  ) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس التوتر.

د. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $0.5 \leq a$  ) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس الاحباط.

٢. لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة  $(a \leq 0.5)$  بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية.

**حدود الدراسة :** تتمثل حدود الدراسة في الآتي:

١. **الحدود الموضوعية:** تتمثل الحدود الموضوعية لهذه الدراسة في فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب النظام الفصلي بثانويات محافظة الطائف.

٢. **الحدود البشرية:** يشتمل مجتمع البحث على طلاب النظام الفصلي بالمرحلة الثانوية بمحافظة الطائف.

٣. **الحدود المكانية:** اقتصر التطبيق الميداني على عينة قصدية بسيطة متكافئة تم توزيعها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية حجمها (٣٠) طالباً في مدارس البنين الثانوية الحكومية بمدينة الطائف التعليمية.

٤. **الحدود الزمانية:** طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني ١٤٣٨ / ١٤٣٩هـ.

**منهج الدراسة:** اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي القائم على اختبار فعالية برنامج سلوكي معرفي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب النظام الفصلي بمدينة الطائف، ومن أجل تصميم منهج الدراسة اعتمد الباحث على التصميم التجريبي ذي المجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).

**أداة الدراسة:**

**الأداة الأولى:** مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي للمرحلة الثانوية (من إعداد الباحث).

**الأداة الثانية:** تصميم برنامج سلوكي معرفي لخفض الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي بمدينة الطائف (من إعداد الباحث).

**أدبيات الدراسة**

**أولاً: البرنامج السلوكي المعرفي Cognitive Behavioral Program :**

تحدث الباحث في هذا الفصل عن أحد أهم متغيرات الدراسة ألا وهو البرنامج السلوكي المعرفي الذي بدأ يهيمن على ساحة العلاج النفسي في السنوات الأخيرة، إذ يعتبر من أنجح طرق العلاج النفسي الحديث، فما هو العلاج السلوكي المعرفي؟.

**مفهوم العلاج السلوكي المعرفي:** - اشارت دراسة السيد (٢٠٠٩) إلى مفهوم العلاج السلوكي المعرفي باعتباره مدرسة علاجية مصممة لتصحيح أخطاء العملاء المعرفية بالنسبة لعالمهم ولأنفسهم بالإضافة إلى محاولة تعديل السلوك (كما هو الحال في العلاج السلوكي التقليدي) والمعالج السلوكي المعرفي يسعى إلى تغيير تعلم الفرد في التفكير.



فمعظم عمليات التعلم البشري كما أشار كندل Kendall تتم عن طريق المعرفة، وأن المعرفة والسلوك متشابكان، والاتجاهات والتوقعات والأنشطة الإدراكية الأخرى هي أساس السلوك، ومن خلالها يمكن فهمها وتوقعها والتنبؤ بها، لذا يسترشد المعالج السلوكي بالحقائق العلمية والتجريبية في العلوم السلوكية، مع التركيز بشكل خاص على نظريات التعلم التي تعتبر أن الاستجابة المرضية وغير الطبيعية يمكن الحصول عليها عن طريق تجارب خاطئة. (بن عثمان؛ قمان، ٢٠١٢).

وعليه، نجد أن أساليب العلاج السلوكي برغم التنوع والثراء، فهي على هدف مشترك هو أن ما يمكن الحصول عليه يمكن التوقف عنه، أو الاستعاضة عنه بسلوك أو استجابات أخرى وبعبارة أخرى، فإن المعالج السلوكي يطبق نفس القواعد العلمية في تشجيع الطفل على وقف المشكلة ( المرض) وتشجيعه على اكتساب سلوك صحي بديل يجعل حياته وحياته المحيطين به أكثر فعالية وأكثر إيجابية. (بن عثمان؛ قمان، ٢٠١٢).

**الاتجاه السلوكي المعرفي في العلاج:** - يعد العلاج السلوكي المعرفي من أشكال العلاج النفسي الحديث نسبياً، ويركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها، وإعطاء المعاني لخبراته المتعددة . ويستند هذا النم العلاجي على نموذج التشغيل المعرفي للمعلومات (العمليات العقلية) الذي يرى أنه خلال فترات التوتر النفسي يصبح تفكير الفرد أكثر جموداً وأكثر تشوهاً، وتصبح أحكامه مطلقة ويسيطر عليها التعميم الزائد، كما تصبح المعتقدات الأساسية للفرد حول نفسه والعالم من حوله محددة بدرجة كبيرة. (محمد، ٢٠٠٠، ٢١).

## النظريات السلوكية المعرفية Behavioral and cognitive theory

وهناك ثلاث مدارس رائدة في العلاج السلوكي المعرفي وهي طريقة اليس Ellis في العلاج العقلاني الانفعالي، وطريقة ميكنوم Meichenbaum في إرشاد الذات، وطريقة بيك Beck في العلاج المعرفي، وهي على النحو التالي :

### ١- النظرية العقلية الانفعالية العاطفية Albert Ellis:

قدم أليس نظرية العلاج العقلاني مشتملة على الجانبين الأساسيين في الشخصية، وهو الجانب العقلاني الذي اعتبره هو المسئول عن الجانب الانفعالي أي أن الاضطرابات الانفعالية و النفسية ترجع بدرجة كبيرة إلى التفكير غير المنطقي وغير العقلاني و يرى أن نعاسة الفرد ونوتره ترجع إلى إدراكه المشوه وتفكيره اللامنطقي، حيث يعتبر أن التفكير و الانفعال عمليتان متكاملتان و أساسيتان .

ويؤكد إليس أن هناك علاقة وثيقة متبادلة بين التفكير والانفعال، فهما عادة ما يعملان بشكل مصاحب، ويتم ذلك بطريقة دائرية. فالتفكير يصير انفعالاً والانفعال يصير تفكيراً، ويأخذ هذا التفكير والانفعال شكل التحدث الذاتي، هذا التحدث الذاتي ( الذي يجمع بين التفكير والمشاعر والسلوك)، ويوجه الفرد إما إلى وجهة سلبية أو وجهة إيجابية ( حسين، ٢٠٠٤، ٢٨).

ركز إيلس على أهمية الحديث الداخلي في تعديل السلوك، واعتبر أن نتائج السلوك ليست نتيجة تفاعل مثير واستجابة، بل أن هذه الأفكار هي المسؤولة عن النتائج. ثم جاء ميكنوم للتأكيد على نفس الاتجاه، مشيراً إلى أن عملية التعلم لا يمكن أن تقتصر على كما ترى النظرية السلوكية، ولكن يرى أنه إذا أردنا تغيير سلوك الفرد، يجب أن تشمل معتقداته ومشاعره وأفكاره. الأفكار هي تلك التي تدفع الفرد للعمل. (صالح، ٢٠١٤، ٦٠) وميز إيلس بين نوعين من الأفكار والمعتقدات:

أ- اعتقادات ( أفكار ) منطقية وعقلانية Rational Beliefs: تصاحبها- في الغالب- حالات وجدانية سليمة دافعة لمزيد من النضوج والانفتاح.

ب- اعتقادات ( أفكار ) لا منطقية ولا عقلانية Irrational Beliefs

## ٢- النظرية السلوكية المعرفية لميكنوم Meichenbaum:

يرى دونالد ميكنوم أن السلوك الملاحظ الظاهري الموضوعي فقط هو الذي يوضع في الاعتبار من ناحية و مسلمات النظرية السلوكية المعرفية أن جزءاً من اضطراب سلوكنا يتم بفعل تفكيرنا الخاطئ، لأننا لا نعرف الطريقة الصحيحة في التفكير، وأن الفكرة الأساسية في النظرية هي أن المسترشد يسلك سلوكه بحسب ما يفكر، لذا فإن أثر المرشد يكمن في تدريب المسترشدين على الطريقة الصحيحة للتفكير، لتعديل محتوى أفكارهم ( أي ما يقولونه لأنفسهم) في مواقف الحياة المختلفة، ولذلك يقوم المرشد السلوكي المعرفي بعملية إعادة للتنظيم عند المسترشد من خلال التركيز على أهمية الحوار الداخلي self-talk عند الإنسان وكيف يمكن تغييره وتغيير التفكير والمشاعر لديه ليتم تعديل السلوك في النهاية ( الدراجي ، 2002، 51 ).

ويقوم ميكنوم على تعليم العملاء على إعاقة سلوكياتهم غير التكيفية و إنتاج استراتيجيات و سلوكيات متناسبة مع الموقف و المهمة المطلوبة منه، ويتضمن مجموعة من العلاج السلوكي مثل النمذجة المعرفية (التي يقوم بها المعالج)، المهام المتدرجة، تمرينات محددة على مهام تدريبية يتم اختيارها بعناية، الاستظهار الظاهري و التدعيم الذاتي أو التغذية الراجعة للأداء. (بن عثمان؛ قمان، ٢٠١٢).

كما تقوم نظرية ميكنوم على فرض أساسي يرى أن الحديث الداخلي لدى الفرد هو الذي يحدد كلاً من: الاستجابة الفسيولوجية، وردود الفعل الذاتية الوجدانية، والمعارف والتفاعلات الاجتماعية، حيث يرتبط ميكنوم الحديث الداخلي بثلاثة مجالات أساسية (الغامدي، ٢٠١٦، ٢١):

أ- التوجهات الخاصة بالعلاقات الشخصية.

ب- العوامل المعرفية في الإجهاد.

ت- تأثير التعليمات الذاتية على ردود الفعل الفسيولوجية.

وعن دور العوامل المعرفية في الإرشاد السلوكي فقد ركز الإرشاد السلوكي على أهمية دور البيئة، وتقليل أهمية العوامل المعرفية، حيث يؤكد ميكينيوم على أن الأحداث التي تقع في البيئة قبل السلوك لا تأتي بالمرتبة الأولى، وأن الإرشاد الذي يؤثر في سلوك المسترشد هو ما يحدث به نفسه حول هذه الأحداث، ويشير ميكينيوم بأنه يمكن استخدام أسلوب تعديل الحديث الذاتي للمسترشد عند إضافة أساليب التوجيه الذاتي إلى الأساليب السلوكية المعروفة أكثر فاعلية ( الحياتي، ٢٠١١، ٢٩٢).

### ٣ - نظرية بيك Bock theory:

يعد آرون بيك Beck المنظر الأساسي لهذه النظرية ، وهو الذي وضع اللبنة الأولى والحجر الأساس للعلاج المعرفي، وركز بيك على مبدأ هام يتمثل في أن المعارف الخاطئة أو المشوهة هي التي تسبب الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، ويتسم الإرشاد السلوكي المعرفي بالتعاون الإمبريقي بين المرشد والمسترشد في سبيل دراسة معتقدات المسترشد المرتبطة بسوء التكيف والتوافق ونماذج تخيلاته (محمد، ٢٠٠٠، ٢١ - ٢٢).

إذن أهم أهداف العلاج السلوكي المعرفي من وجهة نظر "بيك" هي تصحيح نمط التفكير لدى المريض بالتعامل مع التفكير غير المنطقي و التعامل مع عملية تحريف الواقع و الحقائق و التعامل مع المشكلات و المشاركة في تخفيفها معتمدا على عدة أسس أهمها: المشاركة العلاجية، توطيد المصادقية مع المريض، اختزال المشكلة التي يعاني منها المريض، ومعرفة كيفية التعلم في حل المشكلة التي يعاني تواجهه المريض ومن ثم فإن فنيات العلاج المعرفي عند بيك تعتمد على اتجاه عقلائي، وآخر تجريبي و ثالث سلوكي من خلال صد عمليات التفكير غير (السوي و ملئ الفراغ المعرفي، وصولا إلى رؤية الواقع بصورة إيجابية. (بن عثمان؛ قمان، ٢٠١٢، ٤١).

### أهداف الإرشاد السلوكي المعرفي:

يرى بوتلر Butler أن الهدف الرئيس للعلاج السلوكي المعرفي هو مساعدة المسترشد وحمله على أحداث التغييرات التي يرغب فيها في حياته، لذا يعتمد الإرشاد على إتاحة الفرصة للمسترشد، ليتعلم طريقا جديدة للتأقلم ، كما يعتبر جزءاً مكملاً في الإرشاد، لذا يعمل المرشد مع المسترشد جنباً إلى جنب لكي يتوصلا إلى معرفة الصعوبات، وبالتالي إيجاد الحلول.

ويتفق كل من دوبر (dupper)، وبويل (Boyle) أن الإرشاد السلوكي المعرفي يركز على الأهداف الآتية:

- ١- تحديد المشكلات في صورة اصطلاحية واضحة.
- ٢- مساعدة العملاء على إدراك دور الأحداث السابقة ونتائجها وتأثيرها على السلوك.
- ٣- تدريب العملاء على تعديل سلوكهم من خلال أساليب التدخل المختلفة.

٤- العمل على تقييم التغييرات السلوكية والمعرفية.

٥- كما أنه من خلال الإرشاد السلوكي المعرفي يتم تحديد التشوهات والاضطرابات المعرفية التي ينتج عنها السلوك، والتركيز على مساعدة الأفراد للتعامل مع المشكلات بطريقة عقلانية . (أبو زعيزع، ٢٠٠٩).

### المفاهيم والافتراضات الأساسية للاتجاه السلوكي المعرفي:

١. يولد الناس منطقيين بنائين لذواتهم، ويسعون إلى تحقيق السعادة والتوازن في حياتهم. إلا أنه هناك بعض الظروف تجعل منهم اناسا غير عقلانيين وهازمين لذواتهم مثل أساليب التنشئة الوالدية الخاطئة في مرحلة الطفولة، وتورط الفرد في انحرافات خطيرة مثل المشروبات الكحولية، السرقة، أو التدخين في مراحل مبكرة من العمر و انحراف الاحداث.

٢. أن افكار ومعتقدات الفرد لها معان شخصية عالية لديه ويمكن اكتشاف هذه المعاني من قبل المرشد.

٣. أن التشويهات المعرفية (Cognitive Disruptions) والتي تتمثل في الاستدلالات او الاستنتاجات المبنية على معلومات خاطئة تؤدي إلى التفكير الخاطئ، والذي يقود بدوره إلى المشكلات النفسية. ومن الامثلة على هذه الاستدلالات التعميم المبالغ فيه، والتفكير ذو القطب الواحد، والربط بين الحوادث والموقف على غير اساس منطقي.

٤. أن الحديث الذاتي (Self - talk) الذي يتمثل بالأفكار والتعليمات الذاتية التي يكررها الفرد داخل نفسه - بشأن موقف أو خبرة أو حدث أو شخص معين يلعب دورا مهما في تشكيل مشاعره و سلوكه نحو هذه المواقف أو الأشخاص.

**الأساليب العلاجية للعلاج السلوكي المعرفي:** إن العلاج السلوكي المعرفي يتميز بمحاولة المزج بين الأساليب المعرفية من ناحية وأساليب العلاج السلوكي من ناحية أخرى، كما أنه يتضمن العديد من الأساليب الانتقائية التي يصعب حصرها نظرا لتعدددها وتنوعها كي تلائم كل عملية تدخل علاجي طبقا لما تمليه الظروف الخاصة للموقف وسوف نحاول عرض بعض هذه الأساليب كما يلي:

١- **الاستعراض المعرفي:** الاستعراض المعرفي يعتبر أحد الاستراتيجيات الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي وهو يتضمن (التقدير المعرفي) لتحديد أسباب المشكلة أو الاضطراب ويمكن أيضا الاعتماد على التقارير الذاتية اليومية التي توضح أسباب السلوك اللاعقلاني.

٢- **إعادة البناء المعرفي:** إن جوهر عملية العلاج السلوكي المعرفي هو مساعدة العميل على أن يتمكن من إعادة البناء المعرفي بشكل سليم، والهدف من هذا الأسلوب هو أن يقوم المعالج بمساعدة العميل على اكتساب جوانب معرفية جديدة ترتبط بمشكلاته لتحل محل الأفكار والمعارف الخاطئة حتي يستطيع أن يوظف هذه الأفكار الجديدة في ممارسته اليومية. (السيد، ٢٠٠٩، ٧١٤).

٣-التدعيم الإيجابي: وهو أسلوب في العلاج السلوكي المعرفي يتم في كل مرة يؤدي فيه السلوك المرغوب ويكون التأكيد ليس فقط على النجاح الكلي بل على الجزئي أيضاً، فالشخص يريد التدعيم الإيجابي (الثناء والمدح) حيث يزيد من احتمالية حدوث السلوك مرة أخرى وهنا يعمل المعالج على خلق الفرص للعمل ليتلقى مكافأة على سلوكه الجديد.

### تعريف الضغوط النفسية : -

يُعرّف معجم علم النفس والتحليل النفسي الضغوط النفسية بأنها "وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكأنيته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر، وحينما تزداد حدتها قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه إلى نمط جديد ولها آثار على الجهاز البدني والنفسي للفرد". (شقير، ١٩٩٨م، ٣).

ويوضح ليفين وسكوتش (Levin & Scotch) أن الضغط النفسي "حالة من الاضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية للفرد التي تتضمن مواقف يدرك الفرد فيها بأن هناك فرقاً بين ما يُطلب منه وقدرته على الاستجابة لها"، ويذكر كوفر وأبلاي (Cofer & Appley) أن الضغط "حالة تكون فيها الحالة العامة والشخصية معرضة للخطر ويكسر الفرد كل حيويته للحماية منها"، ويُعرّف رابكن (Rabkin) الضغط بأنه "نظام استجابات لحالات ضاغطة أو لضواغط تتكون من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو مرجأة"، ويُعرّفه كوكس وماكاي (Kox & Mackay) بأنه "ظاهرة تنشأ من مقارنة الفرد للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهتها، وعندما يحدث عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الفرد أي الاستسلام للأمر الواقع يُحدث ضغطاً وتظهر الاستجابات الخاصة، وتدل محاولات الشخص النفسية والفسولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حدوث الضغط". في (الرشيدي، ١٩٩٩م، ٢٠).

والضغط عبارة عن العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها إجراء المتطلبات والاستمتاع بالإثارة المتضمنة فيها فإن الضغط يكون مقبولاً، أما إذا كانت لا تستطيع ووجود الاستثارة يضعفها فإن الضغط لا يكون مقبولاً بل وضاراً. (أبو زعيزع، ٢٠٠٩، ١٣).

يوضح هذا التعريف أن تأثير الضغط النفسي لا يقتصر على الناحية السلبية فقط ولكن له تأثير إيجابي أيضاً، وذلك عندما تستطيع طاقة الجسم أن تستمتع بالإثارة المتضمنة فيها، أي تكون متطلبات الفرد في حدود إمكانياته وقدراته.

ويحدث الضغط عندما يتعرض الفرد لعوائق تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتمالته. (يونس، ١٩٩٣م، ٣٣٩).

وقد أشار البعض الآخر بأن الضغط النفسي هو "التغيرات التي تحدث عن أحداث الحياة والتي يكون لها تأثير واضح على الصحة النفسية للفرد مثل فقدان العمل أو الضيق المادي". (Gorge :1977 , 115)

وينشأ الضغط من خلال تعامل الفرد مع البيئة التي تتمثل في أعباء العمل وصراع الأدوار وشبكة علاقاته مع الآخرين كالأصدقاء والأقارب وأفراد الأسرة. (الصبان، ٢٠٠٣).

وتؤدي الضغوط النفسية إلى العديد من المشكلات التي تجعل نظرة الفرد تشاؤمية ويشعر بالقلق والتوتر، ورفض النظم وقواعد البيئة. (أبو حطب، وصادق، ١٩٩١م، ٢٢٤).

### النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تفسر على أسس بيولوجية وعقلية، ونفسية واجتماعية، وقد قدمت في مجالها كثير من المبادئ النظرية التي كشفت عن طبيعتها وديناميكيته والنتائج التي تنتج عن آثارها. (الرشيدي ، ١٩٩٩ ، ٥٠) وسوف يتم تناول بعض من وجهات النظر التي فسرت الضغوط النفسية على النحو الآتي:

#### ١- أعراض المواجهة أو الهروب لكانون (Cannon).

يطلق على النموذج هذا الاسم لأن هذه الاستجابة تجعل الفرد إما أن يواجه الموقف أو أن يتجنبه ويهرب منه. (الطالع، ٢٠٠٠م، ١٧) ويعتبر كانون (Cannon) أول من وضع التوصيف العلمي للاستجابات الجسمية للضغط الفسيولوجي (١٩٢٠م) في دراسته عن كيفية استجابة الفرد لتهديد خارجي، وقد وجد أن هناك أنشطة متتابعة تستثير الغدد والأعصاب لتهيئ الجسم لأن يُجابه الخطر أو أن يهرب منه، وقد أطلق على تلك الاستجابة المزدوجة اسم أعراض المواجهة أو الهروب (Fight Or Fight Syndrome)، وهو يرى أن المهاد (Hypothalamus) هو المركز الأصلي لتلك الاستجابة الخاصة بالضغط وله وظيفة مزدوجة في الحالات الطارئة، وهي التحكم في الجهاز العصبي المستقل وتنشيط الغدة النخامية ولذلك يطلق على المهاد مركز الضغوط، والجهاز العصبي المستقل هو المسئول عن تنظيم وحدوث الاستجابات الفسيولوجية عن طريق مجموعة من الوظائف الهامة التي يقوم بها عند وقوع الفرد تحت وطأة الضغوط النفسية، وهي قيام الجهاز العصبي المستقل بعملية تنظيم فاعلية أعضاء الجسم وإفراز مادة الأندروفين (Endorphin) ثم إفراز مادة الأدرينالين (Adrenaline).

#### ٢- أعراض التوافق العام لسيلي (Selye)

وتتطلق نظرية هانز سيلي من أن الضغط متغير غير مستقل، وأنه استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص، ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطًا معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر «سيلي» أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. (العنبي، ٢٠١٤).

### ٣\_ نموذج ليفي (Leavy)

يفترض ليفي (Leavy) أن العوامل النفسية والاجتماعية تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة مع المرض العضوي حيث يرى أن أي تغيرات نفسية اجتماعية يمكن أن تعمل كمصدر للتوتر أو كمثيرات لاستجابات بيولوجية غير محددة، وتستخدم هذه المثيرات للفرد مع البرنامج النفسي الفسيولوجي (العوامل الوراثية، المؤثرات البيئية) وفقاً لنمط معين، وتهيئ هذه الاستجابة الفرد لبعض أنماط النشاط الجسمي كالمواجهة أو الهروب في المواقف المختلفة، ومن ثم تعتبر استجابة التوتر غير المحددة نذير للمرض الذي يُعرف بأنه عجز أو فشل في النظام النفسي الفسيولوجي على القيام بمهام ضرورية. (عبد الرحمن: ١٩٩٩م، ٣٠٤).

### ٤\_ النسق النظري لسبيلبيرجر (Spielberger)

يهتم سبيلبيرجر (Spielberger) بالضغط باعتباره مثير يتعامل معه في شكل الخصائص المنبهة للبيئات التي تدرك على أنها مسببة للاضطرابات بشكل ما، وهو نموذج ذو طابع هندسي تؤدي الضغوط الخارجية فيه إلى رد فعل الانضغاط داخل الفرد، كما أنه يدخل في لغة الحياة اليومية (لا أستطيع أن أتحمّل الضغط الواقع علي)، وهو يتعامل مع الضغط على أنه متغير مستقل، ويعتبر فهم نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة (Anxiety State) أو (القلق الموضوعي أو قلق الموقف)، وقلق السمة (Anxiety Trait) أو (القلق العصابي أو القلق المزمن)، وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الخبرات الماضية بينما حالة القلق موقفية تعتمد على الظروف الضاغطة، وهو يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق وما يثبته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث إن الفرد يكون من سماته الشخصية القلق أصلاً. (الرشدي: ١٩٩٩م، ٥٣).

### أنواع الضغوط النفسية:

نرى في كثير من الأحيان حالات تعاني من عدم القدرة على قبول الواقع المعاش، ونجد كثيراً من الأفراد يعانون من التشاؤم، وفي المقابل قد نجد شخصاً آخر يأتي إلى الحياة مع كل ما فيها أفراح، وهذا ما سنتناوله في أنواع الضغط النفسي:

**الضغط الإيجابي:** قد تكون الضغوط النفسية ذات تأثير إيجابي كذلك. فمن الضروري في الحث على التحريض وإدراك التحفيز الإثارة التي يمس إليها الاضطراب والكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونهما سوف تكون الحياة (الوجود)، والضغط يوفر أيضاً حس الإلحاحية والتهيؤ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل، اجتياز طريق مزدحم، أو قيادة السيارة في أحوال جوية رديئة، « فالمرقبة المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات تكون مهلكة. (شيخاني، ٢٠٠٣، ١٤).

إن تعرض الفرد لأنواع الضغوطات يجعل منه، أما إنساناً رافضاً للحياة ، وذلك من خلال تعرضه لعدة أمراض. أو يجعله فرداً متمسكاً ومتفائلاً بها، أي أنه يكون متوافق مع معطياته الواقعية.

**الضغط السلبي:** قد يكون للضغط المفرط، والممتد، وغير المفرح تأثير مؤذ في الصحة العقلية، والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف، والاكنتاب المتولدة من الضغط دون حل، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، ويقدر أن الضغط إنما هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث، وهو على وجه الاحتمال ، في أساس ما يقارب ٨٠ % من جميع الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة. والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبياً من مثل الصداع، والاضطرابات الهضمية، والاضطرابات الجلدية، والأرق والقروح، ولكنه يمثل كذلك دوراً مهماً في الأسباب الرئيسية للموت في العالم الغربي، كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية، واضطرابات التنفس والإصابات الطارئة بسبب الحوادث، وتشمع الكبد والانتحار. (حمادات، ٢٠٠٨، ١٦٨)

**مؤشرات الضغوط النفسية :** يرى بعض علماء النفس أن للضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن إيجازها على النحو التالي:

١. **المؤشرات الجسمية:** وهي عبارة عن الشعور بالتعب والإجهاد، وتشنج العضلات والشعور بالآلام الجسمية، وارتفاع ضغط الدم مع زيادة تناول الأدوية والمهدئات.

٢. **المؤشرات العقلية:** وهي عبارة عن ضعف القدرة على التركيز ، والنسيان وصعوبة اتخاذ القرار.

٣. **المؤشرات النفسية العاطفية :** وهي عبارة عن الغضب والاكنتاب، واللامبالاة النظرة السلبية للذات مع كثرة التبرير والإنكار .

٤. **المؤشرات الاجتماعية:** وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية، واضطراب العلاقات الأسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة . (الصبان، ٢٠٠٣)

نرى أن هذه المؤشرات تعتبر علامات على التعرض الفردي للعديد من الضغوط الجسدية، بما في ذلك النفسية والاجتماعية، وكذلك العقلية، وهذا هو ما يشعر الفرد بالتشاؤم ورفض الحياة، فيشعره بسوء التوافق مع نفسه ومحيطه.

### **العوامل النفسية الاجتماعية المسببة للضغوط :-**

تتفاوت العوامل النفسية الاجتماعية (البيئية) من المسؤوليات الحياتية اليومية إلى الأحداث والتغيرات ببعديها السلبي والإيجابي، وهي تنشأ من التفاعل بين الإدراك وعمليات التأهيل الاجتماعي أي تفسير الفرد للأحداث التي تقع ضمن مجاله النفسي والاجتماعي ، ومن ضمن إطار الأسباب النفسية الاجتماعية للضغوط ما يلي: (الصبان، ٢٠٠٣).



١\_ **التوافق (Adaptation)** تعتمد صحة الفرد العامة على الاحتفاظ بالتوازن بين الجانب العقلي والبدني، وتكمن الخطورة في التغيرات التي يواجهها الجسم التي من شأنها إحداث خلل في التوازن الكيميائي.

٢\_ **الإحباط (Frustration)** يشعر الفرد بالإحباط عند وجود عائق يمنعه من تحقيق هدفه أو في حالة شعوره بالعجز لتغيير الموقف غير المرغوب فيه، وفي الغالب يتجسد رد الفعل في انفعال الغضب، ومن الطبيعي أن يصحب ذلك إفراز للهرمونات التي ترتبط بالمواقف الضاغطة.

٣\_ **زيادة الحمل (Overload)** ويحدث ذلك عندما تزيد المتطلبات على قدرات الفرد لمواجهتها مثل عدم وجود وقت كافي لإنجاز المتطلبات وزيادة المسؤولية وعدم وجود مساندة اجتماعية.

٤\_ **الحرمان الحسي (Sensory Deprivation)** مثل قلة الإثارة التي تتمثل في المهام الروتينية التي لا تتطلب مجهود فكري أو بدني إذ إن الفرد يجد نفسه يزول عملاً خال من الإثارة يفقده الرغبة في الأنشطة اليومية ويشعر أنه منهكاً ويؤدي عملاً أقل من قدراته. (عسكر، ١٩٩٨م، ٦٧)

ويُعد التغير الاجتماعي السريع مصدراً آخر من مصادر الضغوط الذي سببته التكنولوجيا الحديثة التي أدت إلى حرمان الفرد من الشعور بالتعاطف والعزلة والعمل بطريقة آلية رغم وجود الآخرين حوله، مما يسبب الإحساس بالملل والإحباط، والشعور بالضغوط. (Caplan: 1981 , 415).

نستنتج من ذلك أن الفرد يتمتع بصحة سليمة إذا استطاع أن يحتفظ بالتوازن بين الجانب النفسي والجسمي، وفسر الأحداث والتغيرات التي تقع ضمن مجاله النفسي والاجتماعي بطريقة سليمة، أما إذا لم يستطع مواجهة هذه الأحداث والتغيرات وشعر بالإحباط وزادت المتطلبات على قدراته أو فقد المساندة الاجتماعية والرغبة في ممارسة أنشطته اليومية حدث خلل في هذا التوازن وفقد الفرد توافقه النفسي والاجتماعي.

لذلك نتوقع أن الضغوط المستمرة قد تؤدي إلى التعرض للإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية التي من أمثلتها ما يتعرض له مدير شركة أو مؤسسة يقضي أسابيع طويلة أو شهور كاملة في حالة طوارئ في مؤسسته، والزوجة التي تعاني من انفعال الخوف من الفشل لمدة طويلة، وهذه الانفعالات المطولة تؤدي إلى تغيرات فيسيولوجية طويلة والتي تؤدي هذه بدورها إلى تحطيم أعضاء الجسم وإلى الاضطرابات السيكوسوماتية. (العيسوي، ١٩٩٧، ٢٨٥).

## أساليب مواجهة الضغوط (Coping):

تُعتبر أساليب مواجهة الضغوط عن الكيفية التي تفكر بها في الأحداث والطريقة التي نستجيب بها للأحداث المسببة للتوتر، ويميز لازاروس ( Lazarus ) بين نوعين أساسيين من أساليب مواجهة الضغوط هما:

١\_ **المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكلة:** يسعى الفرد فيها إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، إذ إن الفرد الذي يصيبه الانزعاج بسبب سلوك زميله غير المبالي يتحدث إليه ويشرح له موقفه، ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة ما يلي: (الصبان، ٢٠٠٣)

( البحث عن معلومات أو طلب النصيحة - اتخاذ إجراء أو حل للمشكلة - تطوير مكافآت أو إثابات بديلة ) .

## ٢\_ **المواجهة السلبية أو المتمركزة على الانفعال المصاحب:**

وتعني التعامل مع الانفعالات الناتجة من مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني وتقبل الفرد لمشاعره، وهذا النوع مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة (مواجهة مرض مفضي إلى الموت)، ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة ما يلي:

( التنظيم الانفعالي كضبط الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة ، التقبل المذعن كالانتظار بعض الوقت للتخلص من المشكلة مع توقع الأسوأ وتقبل الموقف كما هو ، التفرغ الانفعالي مثل البكاء والانغماس في أنشطة كلامية موجهة إلى الخارج ) (الشناوي وعبد الرحمن: ١٩٩٤م ، ٢٩).

٣- **التعامل المتمركز حول التقدير:** يشمل هذا النوع من التعاملات مع مواقف الضغط وعلى محاولات تحديد معنى الموقف ويشتمل على استراتيجيات فعل التحليل المنطقي، وإعادة التحديد المعرفي، والتجنب المعرفي.

أ- **التحليل المنطقي:** تشمل الأساليب المستخدمة في هذه المجموعة محاولة التعرف على سبب المشكلة مع الاهتمام بجانب واحد في الوقت الواحد، والاستفادة من خبرات الماضي "الخبرات السابقة للفرد" والاستعراض العقلي للتصرفات الممكنة ولنتائج هذه التصرفات.

ب- **إعادة التحديد المعرفي:** تشمل هذه المجموعة أساليب معرفية يمكن للفرد عن طريقها أن يتقبل الواقع الخاص بالموقف، ولكنه يعيد بناءه ليجد شيئاً مرغوباً في إطاره، وتتضمن مثل هذه الأساليب تذكير الفرد لنفسه بأن الأمور كان من الممكن أن تكون أسوأ وان يفكر في نفسه كما يفكر بالنسبة للآخرين وأن يركز على شيء جيد يمكن أن ينشأ عن الموقف، وكذلك يركز على تغيير القيم والأولويات بحيث تتسق مع الواقع المتغير.

ت- **التجنب المعرفي:** يدخل في هذه المجموعة أساليب مثل أفكار الخوف أو القلق تحت الضغط ومحاولة نسيان الموقف بأكمله، ورفض الاعتقاد في وجود المشكلة فعلاً، والانشغال في التخيلات المؤلمة بدلاً من التفكير الواقعي في المشكلة. (عرافي، ١٤٣٤هـ).

ونظراً لأهمية العلاج السلوكي المعرفي، والذي يعتمد على استخدام العقل والمنطق في الإرشاد؛ وبما أن المنطق والعقل من أهم أدوات التفاهم مع الطلاب، جاءت الدراسة الحالية تسعى لخفض الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي للمرحلة الثانوية وهم في أمس الحاجة لدحض أفكارهم ومناقشتها مع من يثقوا به، حتى يصلوا إلى بنية معرفية سليمة تؤهلهم للتوافق مع الحياة وأحداثها المتلاحقة والمستمرة.

### ثالثاً: الدراسات السابقة

#### المحور الأول: الدراسات التي تناولت فعالية البرنامج السلوكي المعرفي:

**دراسة الخوالدة (٢٠١٨):** سعت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا. تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية الآداب والفنون في جامعة فيلادلفيا للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦، حيث تم تطبيق مقياسي (الضغوط النفسية، ومفهوم الذات) كاختبار قبلي على الطلبة الذين أبدوا رغبتهم بالاشتراك بالبرنامج، وقد بلغ عددهم (٤٥) طالباً، ثم تم اختيار عينة الدراسة من الطلبة الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية، والطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس مفهوم الذات وعددهم (٣٠) طالباً، وتم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: تجريبية وعدد أفرادها (١٥) طالباً والذين تلقوا برنامج علاجي، والضابطة وعدد أفرادها (١٥) طالباً والذين لم يتلقوا البرنامج العلاجي. وقد تم استخدام تحليل التباين المتعدد المصاحب (ANCOVA) للإجابة عن السؤال الأول والثالث، واختبار (T) للعينات المرتبطة الاختبار دلالة الفروق بين المجموعات وللإجابة عن السؤال الثاني والرابع. أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المجموعة التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لكل من مقياسي الضغوط النفسية ومفهوم الذات تعزى إلى فاعلية البرنامج العلاجي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية.

**دراسة هيجانة (٢٠١٤):** هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشاد جمعي قائم على التعديل المعرفي السلوكي، وتقصي فاعليته في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في سلطنة عمان.

تألفت عينة الدراسة من (٢٢) طالباً ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين متساويتين: تجريبية تلقى أفرادها برنامج إرشاد جمعي مكون من (١٤) جلسة إرشادية بواقع

جلستين إرشاديتين كل أسبوع وتراوحت المدة الزمنية للجلسة الواحدة ما بين (٦٠-٧٥) دقيقة، ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أية معالجة. وقد أظهرت نتائج اختبار " Mann-Whitney" وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على كل من القياسين البعدي والمتابعة لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد العينة. وأوصت الدراسة الأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين النفسيين العاملين في مدارس التعليم ما بعد الأساسي بالاستفادة من البرنامج الإرشادي المطبق في هذه الدراسة في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي.

**دراسة سخسوخ (٢٠١٤):** - هدف البحث إلى تقديم برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع بعض المشكلات النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة، يعمل علي تدريب أفراد المجموعات التجريبية علي بعض الفنيات المعرفية والسلوكية بهدف حل وتجاوز المشكلات النفسية، ومن ثم اختبار مدى فعالية برنامج الإرشاد المصغر، حيث تم اتباع المنهج التجريبي، تألفت عينة البحث من (٦٠) فردا بواقع (٣٠) ذكور و(٣٠) إناث ممن كشفت المقاييس النفسية أنهم يعانون من المشكلات النفسية موضوع البحث والتمثلة في الاكتئاب، القلق العام، تدني الدافع للإنجاز، تم تقسيمهم إلى ست مجموعات ثلاثة تجريبية وثلاثة ضابطة، متجانسة في العمر الزمني وفي المستوي الاجتماعي والاقتصادي، وشملت الأدوات المستخدمة هي: استمارة المستوي الاجتماعي والاقتصادي، إعداد محمود السيد أبو النيل، مقياس بيك للاكتئاب، مقياس حالة القلق لكاتل، استمارة الدافع للإنجاز لفورمر ترجمة الباحث، المقابلة الجماعية، وبرنامج إرشاد مصغر، إعداد الباحث.

وتمثلت الأدوات الاحصائية المستخدمة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت".

أسفرت النتائج عن فعالية برنامج الإرشاد المصغر في التعامل مع المشكلات النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة، حيث وجدت فروق دالة عند مستوي ٠.٠١ بين متوسطات درجات المجموعات التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وبين متوسطات درجات المجموعات التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولم توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعات الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، كما لم توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعات التجريبية في القياسين البعدي والتبعي.

### الدراسات التي تناولت خفض الضغوط النفسية:

ومنها دراسة Takechi وآخرون (٢٠١٥): هدفت الدراسة لتقييم الفوائد المعرفية لعلاج (الكبت) القائم على برنامج سلوكي في الحد من الضغوط النفسية بين الموظفين.

وأجريت الدراسة على مجموعة واحدة لمدة ١٠ أسابيع مع الموظفين الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و ٦٥ عاما الذين لم يكن لديهم أي مرض طبي خطير أو سابق. وشارك ٨١ شخصا في ٣٠ دقيقة ودرجة التقيف الصحي التي يرشدها معلم ممارسة الصحة وعلم النفس، وبعد ذلك أكمل برنامج التدريب القائم على كبت الذي وضعه الباحثين. بعد التدخل وتحسين الضغط النفسي على مقياس كيسلر للضغوط النفسية (K6) كانت النتيجة الأولية تشير إلى تحسن العينة المبحوثة بنسبة (٣.٥٤٪) كما تشير إلى انخفاض الضغوط النفسية لأفراد العينة المبحوثة.

**دراسة العدوان، وجبريل (٢٠١٣):** هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي سلوكي معرفي لمعالجة الضغوط النفسية والالاكتئاب لدى عينة من المصابين بالسكري والتعرف على فاعليته. تكونت عينة الدراسة من (٣٠) شخصا، وقُسمت العينة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. استخدمت الدراسة مقياسي الضغوط النفسية، ورودلف للاكتئاب اللذين طُبِّقا على المجموعتين: التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق برنامج إرشادي تألف من (٢٠) جلسة إرشادية، وبنِي استناداً إلى النظرية المعرفية السلوكية. طُبِّق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية بمعدل جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية والضابطة إذ انخفض مستوى كل من الضغوط النفسية، وأعراض الاكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة. وخلصت الدراسة إلى استنتاج مفاده أن البرنامج الإرشادي ذو فعالية في خفض الضغوط النفسية والاكتئاب لدى المجموعة التجريبية مقابل المجموعة الضابطة. وأوصت الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات التي تهتم بالبرامج الإرشادية لمرضى السكري في مختلف المستويات العمرية.

**دراسة الخياط، والسليحات، (٢٠١٢):** هدفت الدراسة الحالية إلى التأكد من فعالية برنامج سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية؛ وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية/ جامعة البلقاء التطبيقية، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً؛ تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين تجريبية وضابطة، (٢٠) طالباً لكل مجموعة، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمتغير الضغط النفسي، بينما لم يكن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فيما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي. وأوصى الباحثان بإجراء دراسات أخرى حول العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي بعد تدريب الطلبة على أسلوب حل المشكلات وأساليب خفض الضغط النفسي.

### التعليق على الدراسات السابقة:

**من حيث الهدف:** هدفت جل الدراسات الخاصة بفعالية البرنامج السلوكي المعرفي إلى بناء برنامج إرشادي سلوكي معرفي لمعالجة نفسية ما لكن هنالك بعضها التي هدفت لخفض الضغوط النفسية كدراسة سخوخ (٢٠١٤) التي هدفت إلى تقديم برنامج إرشادي مصغر

للتعامل مع بعض المشكلات النفسية، ودراسة الزغبي (٢٠١٠) التي هدفت إلى التعرف على مدى فعالية برنامج سلوكي معرفي في تعديل بعض سمات الشخصية المرتبطة بالسلوك الاجرامي (القلق - السلوك العدوانى - المسئولية الاجتماعية)، أما دراسة الريامي (٢٠١٠) فقد هدفت إلى بناء برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج السلوكي المعرفي، وتقصي فعاليته في خفض القلق الاجتماعي.

أما الدراسات التي تعلق بالضغوط النفسية فقد اتفقت الدراسة الحالية مع ما هدفت إليه بقية الدراسات في بحث العلاقة بين البرامج العرفية السلوكية وخفض الضغوط النفسية مثل دراسة Takechi وآخرون (٢٠١٥)، ودراسة العدوان، وجبريل (٢٠١٣)، ودراسة الخياط، والسليحات، (٢٠١٢)، دراسة الخوجة (٢٠١١)، ودراسة غيث، والمصري، وميزاغوايان، (٢٠١١)، ودراسة عربيات، والزيودي (٢٠٠٨)، ودراسة (Holly, 2008).

**من حيث العينة:** فقد تنوعت العينة باختلاف متغيرات البحث بينما اقتصرت دراستنا على طلاب النظام الفصلي بالمرحلة الثانوية بمدينة الطائف .

**من حيث أدوات الدراسة:** فقد تنوعت بحسب الغرض المراد الوصول إليه، أما بخصوص الدراسة الحالية تم استخدام البرنامج السلوكي المعرفي من إعداد الباحث ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث.

**من حيث الأساليب الإحصائية:** فهي تنوعت حسب الأهداف وطبيعة العينة. وتختلف دراستنا عن باقي الدراسات كونها تجمع المتغيرين معاً و تبحث في إيجاد العلاقة الارتباطية بينهما وكذلك في تناولها عينة مختلفة.

### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على أدب الدراسات السابقة فقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في صياغة مشكلة الدراسة ووضع تساؤلاتها، كما وفرت هذه الدراسات للباحث فرص اختيار عينة الدراسة التي لم تتعرض لها الدراسات السابقة بالإضافة لاختيار الأدوات المناسبة لإجرائها.

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أنها الأولى الي تبحث متغيري الدراسة فعالية برنامج سلوكي معرفي لخفض الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي في ثانويات مدينة الطائف.

### منهجية الدراسة وإجراءاتها

**منهج الدراسة:** اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة وذي القياسات القبليّة والبعديّة والتتبعية، والقائم على اختبار فاعلية برنامج سلوكي معرفي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب النظام الفصلي بمدينة الطائف.

**مجتمع الدراسة:** شمل مجتمع الدراسة طلاب مدرستي (السريج) و(حمزة) بالمرحلة الثانوية بمحافظة الطائف للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ١٤٣٨-١٤٣٩هـ، والبالغ عددهم (٢٦٧) طالباً .

**عينة الدراسة:** وقع اختيار الباحث على طلاب النظام الفصلي في ثانويات مدينة الطائف كعينة للدراسة .

**أدوات الدراسة:** لتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث ببناء أداتين هما:

مقياس الضغوط النفسية ، والبرنامج الإرشادي

**أولاً: مقياس الضغوط النفسية:** تم بناء المقياس وفق على الخطوات الإجرائية التالية:

- **هدف المقياس:** يهدف هذا المقياس إلى قياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية (المقابلة لمرحلة المراهقة).

- **مكونات المقياس :** تكون مقياس الضغوط النفسية من (٤٠) فقرة، صيغت (٤٠) فقرة في الاتجاهين الايجابي والسلبي بحيث تُعطى الدرجات الموزونة التالية (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للاستجابات على التوالي (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) لل فقرات الموجبة، ويتم عكس المقياس لل فقرات السالبة (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للاستجابات على التوالي (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وقد تم توزيع فقرات القياس على أربعة محاور رئيسية هي :

١/ الخوف ويقيس هذا البعد ١٠ فقرات.

٢/ القلق ويقيس هذا البعد ١٠ فقرات.

٣ / التوتر ويقيس هذا البعد ١٠ فقرات

٤/ الاحباط ويقيس هذا البعد ١٠ فقرات.

- **صدق وثبات المقياس:** للتحقق من صدق وثبات المقياس، تمت الاستفادة من استجابات (٤٠) طالباً من خارج عينة الدراسة الأساسية أو التجريبية وينتمون للمجتمع الأصلي للدراسة .

- **١/ صدق المقياس:** تم حساب صدق المقياس بطريقتين، وهما :

**أ/ الصدق الظاهري (صدق المحكمين):** حيث تم عرض القياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع بلغ عددهم (٩) محكماً، بغرض الحكم على المقياس من حيث: مدى وضوح فقراته، ومدى انتماء فقراته للسلوك التي تنطوي تحته ، وقد تم التعديل في صياغة بعض الفقرات ، ومن أمثلة ذلك ما يلي:

جدول رقم (٤) تعديل صياغة بعض عبارات المقياس

رقم الفقرة	قبل التحكيم	بعد التحكيم
١	أنا كثير الخروج من الصف بدون سبب	أنا كثير الخروج من الصف بدون سبب ودون خوف من أحد
٥	أتفاعل بالنجاح	أخشى الوقوع في الفشل
٢٣	لا أحب استقراز الآخرين	أتجنب استقراز الآخرين

ب/ صدق الاتساق الداخلي: وهو ما يعرف بصدق البناء الداخلي للمقياس ، وقد تم حسابه على ثلاث مراحل كما يلي :

المرحلة الأولى: حساب دلالة معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس .

والجدول رقم (٥) بين النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذا الإجراء .

جدول رقم (٥) معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية له

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	**٠.٩٤	١١	**٠.٩٣	٢١	**٠.٨٩	٣١	**٠.٩٤
٢	**٠.٧٣	١٢	**٠.٨١	٢٢	**٠.٧٢	٣٢	**٠.٨٣
٣	**٠.٩٢	١٣	**٠.٩٥	٢٣	**٠.٨٧	٣٣	**٠.٨٤
٤	**٠.٨٥	١٤	**٠.٩٣	٢٤	**٠.٩٣	٣٤	**٠.٨٥
٥	**٠.٩٤	١٥	**٠.٨٥	٢٥	**٠.٩٣	٣٥	**٠.٨٨
٦	**٠.٨٨	١٦	**٠.٦٩	٢٦	**٠.٩٤	٣٦	**٠.٨٦
٧	**٠.٨٨	١٧	**٠.٨٦	٢٧	**٠.٩٣	٣٧	**٠.٩١
٨	**٠.٩٣	١٨	**٠.٨٧	٢٨	**٠.٩٦	٣٨	**٠.٧٤
٩	**٠.٨٥	١٩	**٠.٨٢	٢٩	**٠.٩٤	٣٩	**٠.٧٩
١٠	**٠.٨٤	٢٠	**٠.٩٠	٣٠	**٠.٩٣	٤٠	**٠.٨٦

يتبين من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات جاءت جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ومن خلال الإجراء السابق يتبين أن مقياس الضغوط النفسية تتوفر له مؤشرات قوية في الدلالة على صدقه بما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

٢/ ثبات المقياس تم حساب ثبات المقياس بطريقتين، وهما :

أ/ حساب معامل ألفا للثبات باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا.



ب/ حساب معامل التجزئة النصفية باستخدام معادلة التصحيح لسبيرمان - براون (كون فقرات الأبعاد ذات عدد زوجي).

والجدول ( ٦ ) يبين نتائج هذين الإجراءين.

جدول ( ٦ ) معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية

معايير مقياس الضغوط النفسية	عدد الفقرات	معامل ألفا	معامل التجزئة النصفية
الخوف	١٠	٠.٨٥	٠.٨٧
القلق	١٠	٠.٦٨	٠.٧٨
التوتر	١٠	٠.٨٩	٠.٩٠
الإحباط	١٠	٠.٨٥	٠.٧٩

يتبين من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات باستخدام معادلتني كرونباخ - ألفا، وسبيرمان - براون جاءت جميعها مرتفعة حيث تراوحت ما بين ٠.٦٨ إلى ٠.٨٩ بالنسبة لمعامل ألفا، وما بين ٠.٧٩ إلى ٠.٩٠ بالنسبة لمعامل التجزئة النصفية.

ومن خلال الإجراءات السابقة يتبين أن مقياس الضغوط النفسية تتوفر له مؤشرات قوية في الدلالة على ثباته، بما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

معامل الارتباط بين المحاور

١/ علاقة محور الخوف بالمحاور الأخرى

جدول رقم (٧) يوضح نتائج معامل ارتباط محور الخوف بالمحاور الأخرى

الخوف	القلق	التوتر	الإحباط
٠.٧٠	٠.٨٥	٠.٩١	

٢/ علاقة محور القلق بالمحاور الأخرى

جدول رقم (٨) يوضح نتائج معامل ارتباط محور القلق بالمحاور الأخرى

القلق	الخوف	التوتر	الإحباط
٠.٧٠	٠.٨١	٠.٨٢	

٣/ علاقة محور التوتر بالمحاور الأخرى

جدول رقم (٩) يوضح نتائج معامل ارتباط محور التوتر بالمحاور الأخرى

الاحباط	القلق	الخوف	
٠.٨٨	٠.٨١	٠.٨٥	التوتر

٤/ علاقة محور الإحباط بالمحاور الأخرى

جدول رقم (١٠) يوضح نتائج معامل ارتباط محور الإحباط بالمحاور الأخرى

التوتر	القلق	الخوف	
٠.٨٨	٠.٨٢	٠.٩١	الاحباط

**ثانياً: البرنامج الإرشادي -** قام الباحث بإعداد برنامج سلوكي معرفي لخفض الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي في ثانويات مدينة الطائف، يحتوي على مجموعة من الجلسات الشاملة البالغ عددها (١٢) جلسة، على النحو التالي:

**البرنامج الإرشادي في صورته الأولى:** قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي بثانويات الطائف بعد الاطلاع على البرامج الإرشادية والقراءة في هذا الموضوع، ومن ثم قام بتصميم جلسات البرنامج بما يتوافق مع أبعاد مقياس الضغوط النفسية الذي أعده الباحث، وقد تكون البرنامج في صورته الأولى من (١٢) جلسة إرشادية جماعية، لكل جلسة أهداف محددة وزمن محدد يعكس بدقة تحديد الأهداف، وتضمن البرنامج الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في كل جلسة، وقام الباحث بتصميم استمارة تحكيم لمحكمي البرنامج، وقد قام المحكمون بنحكيم جلسات البرنامج وفق أهدافه ومحتواه، حيث قام الباحث بإعداد الصورة الأولى للبرنامج، وتم توزيعه على (٩) محكمين مختصين في مجال علم النفس من جامعة الباحة، وجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، وجامعة الطائف، وجامعة الملك عبد العزيز، وجامعة عين شمس، وذلك للحكم على البرنامج بشكل عام وإبداء الملاحظات، موضحة أسماؤهم كما في (الملحق رقم ٢).

وبناءً على ما أبداه المحكمون من ملاحظات قام الباحث بإجراء بعض التعديلات، ومنها:

- حذف إحدى الجلسات وهي التحكم في الانفعالات واستبدالها بجلسة التعريف بالضغط النفسية .
- وكذلك ترتيب جلسات البرنامج بما يحقق أهداف البرنامج .
- التأكيد على ترابط الجلسات بحيث يشار في بداية كل جلسة للجلسة التي سبقتها وللواجب المطلوب في نهايتها .

**البرنامج السلوكي المعرفي لخفض الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي في ثانويات مدينة الطائف في صورته النهائية:** قام الباحث بإعداد البرنامج الذي تم تصميمه لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي بالمرحلة الثانوية من مجموعة من الفنيات تتطلق من نظريات الإرشاد السلوكي المعرفي مع الاستفادة من ملاحظات وتوجيهات الأساتذة المحكمين. وقد تكون البرنامج من اثنتي عشرة جلسة، اشتملت كل جلسة على عدد من الأهداف والإجراءات، والفنيات التي ركزت على التعرف على الأفكار الخاطئة التي توجه سلوك الطلاب، وتعمل على خفض كفاءته النفسية، ما يؤدي لعدم توافقه النفسي مع ذاته ومع بيئته المحيطة به، وتضعف من قدرته على مواجهة الضغوط، ومن ثم العمل على إعادة التفكير فيها وتصحيحها، وعبور تلك الضغوط، وتجاوزها، ما يسهم في تعديل سلوكه إضافة إلى الجلسات التمهيديّة التي ركزت على بناء علاقة مهنية بين الباحث وأفراد العينة. واحتوى تصميم البرنامج الإرشادي على عدد من الأنشطة، كالمحاضرات، والنقاشات الجماعية، والحوار، وتمثيل الدور، وعرض المواد الإعلامية عن طريق شاشات العرض، بهدف المساعدة في تخفيف الضغوط النفسية لدى الطلاب، ما يسهم في تعديل سلوكه.

#### الإجراءات والفنيات التي طبقت في البرنامج:

١. تحديد الأفكار السلبية التي تؤثر على نفس الطالب ومستقبله، وتحيله إلى فريسة سهلة للضغوط للاضطرابات النفسية والجسمية.
٢. إعادة تنظيم الأفكار، والمعاني، والإدراكات للطلاب بما يضمن التخلص من الأفكار الخاطئة، وإبدالها بالأفكار الجيدة التي تساعد في تخفيف الضغوط النفسية لدى الطلاب.
٣. اتباع أساليب مختلفة في مساعدة الطلاب للتغلب على المشاكل التي تواجههم وتدريبهم على مواجهة الضغوط من خلال:
- أ. تحليل الأفكار الخاطئة وتبسيطها لجعلها في مستوى إدراكاتهم وفهمهم ومساعدتهم في فهم الجوانب غير المنطقية منها.

ب. تدريبهم على كيفية صياغة الأهداف ، ومعرفة الأهداف الواقعية، والفرق بينها وبين الخيالات.

ت. تعريفهم بالسلوكيات البديلة ومهارة التعامل مع الأحداث الضاغطة.

ث. إعطاء بعض الواجبات.

تكرار الأفكار الذاتية الإيجابية، بحيث تحل محل الأفكار غير المنطقية. و توضيح أن الاستجابات الضعيفة المهزوزة، قد تكون سبباً للاضطراب الانفعالي الذي يشعر به.

**الأسلوب الإرشادي المستخدم:** استخدم الباحث أسلوب الإرشاد الجمعي في جلسات البرنامج الإرشادي، والإرشاد الجمعي هو : (إرشاد عدد من العملاء الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معاً في جماعات صغيرة، كما يحدث في جماعة إرشادية أو في فصل)، ويعد الإرشاد الجمعي من أفضل الأساليب الإرشادية لعدة أسباب منها:

١- أن الإرشاد الجمعي يساعد الأفراد على تجريب سلوكيات جديدة لتحسين مهارات التواصل الجماعي والحصول على مقترحات وأفكار من المجموعة الإرشادية التي يكون لدى أعضائها اهتمامات ومشكلات مماثلة.

٢- أنه يوفر مناخاً يتصف بالثقة والسرية بحيث يتمكن أعضاء المجموعة الإرشادية من مناقشة صعوباتهم والمشكلات التي تشغلهم وتقديم مقترحات للتغلب على هذه المشكلات .

٣- تساعد المجموعة الإرشادية الأفراد على الشعور بالارتياح، وذلك عند معرفة أفراد المجموعة أن هناك الكثير من الأفراد يعانون من صعوبات وهموم مماثلة. وبذلك يتضح أن الإرشاد الجمعي هو المناسب لما يهيئه من تفاعل بين العميل (الطلاب) والمرشد (الباحث)، وبين العميل وأعضاء الجماعة معاً (زهران، ٢٠١٠).

- عدد جلسات البرنامج حدد الباحث عدد جلسات البرنامج الإرشادي النفسي لتخفيف الضغوط النفسية باثنتي عشرة جلسة، كما في الجدول رقم (١١)، وتتراوح مدة كل جلسة من (٤٥ - ٦٠) دقيقة . مدة البرنامج استغرق البرنامج ستة أسابيع، بمعدل جلستين أسبوعياً.

- تقييم البرنامج ويهدف التقييم إلى التحقق من مدى نجاح خطوات البرنامج، وأنها سارت كما هو متوقع لها، ويعد التقييم إجراءً فنياً يعتمد على قياس التغيرات التي تحدث نتيجة الإجراء العملي المحدد، وبناء على ذلك فهو يتم وفق أربع خطوات هي:

- قياس التغيرات التي يمكن أن تحدث .

- قياس التغيرات التي حدثت فعلاً .

- تقدير مدى فاعلية هذه التغيرات أو الرغبة في حدوثها، أو كليهما معاً .

- اقتراح إجراءات عملية جديدة لتصويب الوضع .

ولضمان فاعلية التقييم لابد من استمراره منذ البدء حتى نهاية التنفيذ وفترة المتابعة مع العلم أن التقييم عملية جماعية تعاونية يشترك فيها المسؤولون عن تنفيذ البرنامج بالاشتراك مع الفئة المستهدفة، علمًا أن التقييم في هذا البرنامج كان في كل جلسة من جلسات البرنامج لا يستفيد المرشد من ملاحظات المشاركين حول ما تم تقديمه لهم في الجلسة.

### الوصف التفصيلي لجلسات البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي:

#### جدول (١١) جلسات البرنامج الإرشادي

ترتيب الجلسة	موضوع الجلسة
الجلسة الأولى	التمهيد والتعارف و بناء العلاقة الإرشادية والتعريف بالبرنامج
الجلسة الثانية	تعريف المشاركين بمفهوم السلوك
الجلسة الثالثة	تعريف المشاركين بمفهوم الضغوط النفسية وأسباب الضغوط النفسية لدى الفرد
الجلسة الرابعة	الثقة بالله عز وجل والتوكل عليه والأخذ بالأسباب
الجلسة الخامسة	استخدام أسلوب الاسترخاء
الجلسة السادسة	التفريغ الانفعالي
الجلسة السابعة	التدريب على مهارة المواجهة وتحمل المسؤولية
الجلسة الثامنة	القدرة على تحمل الضغط
الجلسة التاسعة	إعادة البناء المعرفي عن طريق التفكير الإيجابي
الجلسة العاشرة	حل المشكلات وكيفية التعايش معها
الجلسة الحادية عشر	تعزيز التفاؤل ومقاومة الإحباط واليأس

### نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

أولاً : - ملخص نتائج الدراسة: يمكن تلخيص النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية على النحو التالي:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الضغوط النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) لصالح المجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) لصالح القياس البعدي.

**ثانياً : - توصيات الدراسة:** على ضوء ما خلصت إليه الدراسة من نتائج ، فإن الباحث يقدم عددا من التوصيات يُرجى أن تسهم في تنمية المتغيرات موضع الدراسة، وتتمثل في الآتي:

١. العمل على تعميم البرنامج الإرشادي المقدم عبر الدراسة الحالية على إدارة التعليم بمنطقة الطائف، بغض توسيع نطاق الاستفادة منه في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢. ضرورة الاهتمام بطلاب المرحلة الثانوية، والعمل على تنمية القدرات النفسية والسلوكية لديهم حتى يتحقق لهم مرور آمن لمستقبل حياتهم.

٣. تكثيف البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية التي تهدف لتوعية أسر الطلاب للقيام بدورهم في تخفيف الضغوط النفسية التي يعاني منها أبنائهم.

٤. توجيه نظر المعلمين والعاملين في مجال التعليم بتدريب الطلاب على كيفية العامل مع الضغوط النفسية داخل المدرسة وخارجها، لأن ذلك يسهم في تحقيق توازنهم النفسي ويقلل من الضغوط لدى الطلبة المراهقين.

٥. الاستفادة من الأساليب الإرشادية والفنيات المستخدمة في برنامج الإرشاد السلوكي المعرفي المطبق في هذه الدراسة من قبل المرشدين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين في عملية الإرشاد الفردي للمسترشدين من طلاب مرحلة التعليم الثانوي الذين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة.

٦. تطوير البرنامج السلوكي المعرفي الحالي وتقصي فاعليته في خفض الضغوط النفسية لدى عينات أخرى من الطلاب والطالبات الدارسين بمختلف المراحل التعليمية بالمملكة العربية السعودية.

٧. العمل على بناء برامج إرشادية تستند إلى أطر نظرية أخرى وتقصي فاعليتها في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب النظام الفصلي بالمرحلة الثانوية.

**ثالثاً : - مقترحات الدراسة :** يقترح الباحث القيام بالبحوث التالية:

١. فعالية برنامج سلوكي معرفي لخفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة الطائف.

٢. دراسة العوامل الأسرية والمدرسية المنبئة بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلتين الثانوية والمتوسطة.

٣. دراسة دور المرشدين الطلابيين في التحسين الفكري لطلاب المرحلة الثانوية والمتوسطة ضد الضغوط النفسية.

## المراجع

### المراجع العربية:

١. أبو حطب، فؤاد وصادق، أمال (١٩٩١م) *مناهج البحث وطرق التحليل النفسي*. ط ١. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
٢. بن عثمان، حفيزة ؛ وقمان، فطيمة. (٢٠١٢). *فاعلية برنامج سلوكي معرفي في تنمية تأكيد الذات وخفض متوسط الإدمان لدى المدمنين على التدخين، دراسة ميدانية تجريبية على عينة من طلبة جامعة ورقلة، رسالة ماجستير منشورة، الجزائر*.
٣. حمادات، محمد حسن محمد (٢٠٠٨)، *السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية*، ط ١، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
٤. الحمد، نايف فدعوس علوان و الرشيدى، حمود أحمد لزام (٢٠١٥). "فاعلية الإرشاد والعلاج بالمعنى في التخفيف من ضغوط ومشكلات الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة"، *مجلة الطفولة و التربية*. مج٧، ع٢٤، ص ص ١٢٥ - ١٦٤.
٥. الخواجة، عبد الفتاح (٢٠١١). *فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية التي تواجه طلاب الملاحظة الأكاديمية الذكور في جامعة السلطان قابوس*، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية و الاجتماعية. ٢(٨)، ص ص ٢١١ - ٢٣١.
٦. الخوالدة، سناء ناصر عبد الكريم (٢٠١٨). *فاعلية برنامج علاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا، مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، مج١٢، ع٣، ص ص ٦٤٢ - ٦٥٨.
٧. الخياط، ماجد محمد؛ والسليحات، ملوح مفضي (٢٠١٢). *فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني، يونيو ٢٠١٢.
٨. الدريني، حسين وكامل، محمد (٢٠٠٦): *معايير تقويم جودة تصميم برامج التدخل السلوكي*، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد ١٦، العدد ٥٢، يوليو.

٩. الرشدي، هارون (١٩٩٩م) *الضغوط النفسية طبيعتها \_ نظرياتها \_ برنامج لمساعدة الذات في علاجها* . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
١٠. زهران، حامد عبد السلام (٢٠١٠). *التوجيه والإرشاد النفسي*. ط ٦، القاهرة: عالم الكتب.
١١. سخسوخ، حسان (٢٠١٤)، *فعالية برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع بعض المشكلات النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة*، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة سطيف ٢: الجزائر. (ص ف).
١٢. السيد، نيفين صابر عبد الحكيم. (٢٠٠٩). *ممارسة العلاج السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللا توافقي للأطفال المعرضين للانحراف، مجلة كلية الآداب بطلون*، ٢٦٤، يوليو ٢٠٠٩، ص ٧١١.
١٣. شقير، زينب محمود (١٩٩٨). *مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية*، (مصرية - سعودية)، مكتبة النهضة المصرية: القاهرة.
١٤. الشناوي، محمد؛ وعبد الرحمن، ومحمد (١٩٩٤م). *المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية* . ط ١ . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
١٥. شيخاني، سميرة (٢٠٠٣). *الضغط النفسي*، ط ٣، دار الفكر، بيروت: لبنان.
١٦. صالح، نجاه علي (٢٠١٤). *تأثير برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تنمية الطمأنينة الانفعالية لفاقد الأب من تلميذات المرحلة الابتدائية*، رسالة ماجستير منشورة، جامعة ديالى، العراق.
١٧. الصبان، عبير بنت محمد حسن (٢٠٠٣). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة*، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة أم القرى \_ مكة المكرمة.
١٨. الطلاع، عبد الرؤوف (٢٠٠٠م). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين من السجون الإسرائيلية* . رسالة ماجستير (غير منشورة) . القاهرة : جامعة عين شمس . قسم الصحة النفسية .
١٩. عبد الرحمن، علي إسماعيل (٢٠١٢). *الضغوط النفسية : القائل الخفي : الأسباب ، الآثار ، العلاج*. دار اليقين للنشر والتوزيع.



٢٠. العتيبي، ضيف الله حمدان. (٢٠١٤). **فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفي الضغوط النفسية لدى نزلاء السجون. دراسة شبه تجريبية على نزلاء سجن الملز بمدينة الرياض.** رسالة دكتوراه، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
٢١. عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). **القلق وإدارة الضغوط النفسية.** دار الفكر العربي: القاهرة.
٢٢. العدوان، فاطمة عيد؛ وجبريل، موسى عبد الخالق (٢٠١٣): **فعالية برنامج إرشادي لمعالجة الضغوط النفسية والاكتئاب لدى عينة من المصابين بالسكري، كلية العلوم التربوية - الجامعة الأردنية عمان - الأردن، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ١١، العدد ١، يونيو ٢٠١٤.**
٢٣. عربيات، أحمد والزيودي، محمد (٢٠٠٨): **معرفة فعالية برنامج إرشادي لخفض الضغوط لدى أسر الأطفال ضعاف السمع وأثره في تكيف أطفالهم.** كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، دراسة منشورة بمجلة جامعة دمشق - المجلد ٢٤ - العدد الأول.
٢٤. عسكر، علي (١٩٩٨م) **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها.** الكويت، القاهرة، الجزائر: دار الكتاب الحديث.
٢٥. العيسوي، عبد الرحمن (١٩٩٧م). **سيكولوجية الجسم والنفس،** دار الراتب الجامعية، بيروت: لبنان.
٢٦. الغامدي، سالم حامد علي. (٢٠١٦). **أثر برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تنمية السلوك الاجتماعي الايجابي لدى طلاب المرحلة المتوسطة،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية - جامعة الباحة.
٢٧. غيث، سعاد منصور؛ المصري، أناس رمضان؛ وميزاغوايان، أني أبو حنا (٢٠١١): **فعالية برنامج تدريبي معرفي - سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالقليلة السحائية،** المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ٧، عدد ٤.
٢٨. محمد، عادل عبد الله. (٢٠٠٠). **العلاج السلوكي المعرفي - أسس وتطبيقات،** دار الرشد للطباعة والنشر، القاهرة: مصر.
٢٩. هيجانة، أمجد محمد سليمان (٢٠١٤). **فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي،** **المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل - العلوم الإنسانية والإدارية،** مج ١٥، ع ٢٤. ص ص ٨١ - ١١١.

المراجع الأجنبية:

1. Abdelaziz Roubah, (2000). **compétitivité des banques luxembourgeois Monnaie Unique et Prospectives Stratégiques**, Thèse de doctorat en sciences de gestion, université Nancy II, France ; p : 57-60.
2. Caplan G. (1981) mastery of stress : psychosocial aspects . American journal of psychiatry (138) pp 413 \_420 .
3. Gorge K. (1977) **The disorganized personality third edition** . McGraw hill company publisher . U.S.A .
4. Holly R. Wethington, (2008), **The Effectiveness of Interventions to Reduce Psychological Harm from Traumatic Events Among Children and Adolescents**, American Journal of Preventive Medicine.
5. Sayuri Takechi, Toshiaki Kikuchi, Shiori Horisawa, Atsuo Nakagawa, Kimio Yoshimura, Masaru Mimura. (2015). **Effectiveness of a Cognitive Behavioral Therapy-Based Exercise Program for Healthy Employees**. Scientific Research Publishing Inc.