



كلية التربية



جامعة مدينة السادات

قسم علم النفس

تخصص صحة نفسية

فعالية برنامج إرشادي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية

بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في التربية
تخصص صحة نفسية

إعداد

إيهاب محمد محمود سلطان

إشراف

أ.م.د/ أحمد ثابت فضل

أستاذ ورئيس قسم علم النفس المساعد
بكلية التربية - جامعة مدينة السادات

أ.د/ عادل السعيد البنا

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي
بكلية التربية جامعة دمنهور

٢٠٢١

مدخل إلى الدراسة

مقدمة الدراسة:

مرحلة المراهقة من المراحل الهامة في حياة الفرد لما يتخللها من تغيرات وتحولات بيولوجية وعقلية واجتماعية ووجدانية فهي مرحلة يبدأ فيها النضج لجوانب متعددة من الشخصية لذا فهي فترة عمرية لها أهميتها وخطورتها.

كما أن مرحلة المراهقة تعد مرحلة اتخاذ قرارات تتعلق بأسلوب الحياة، وتحديد الأهداف، والتوجه إلى تحقيقها، والبحث عن مصادر جديدة للمعنى والإنجاز.

ويذكر محمد عبد الظاهر (١٩٩٦، ٨٣: ٢٣٦) أن مرحلة المراهقة من أهم وأخطر المراحل التي يمر بها الإنسان فينظر الجميع دائماً للمراهقين علي إنهم شباب المستقبل وتقوم عليهم حضارة الأمم في كل مجتمع، ونجد أن المراهقين الذين يعانون من الإضطراب يكون غالباً بسبب العزل المبكر بين الطفل وأمه، والهوة بين مستوى الطموح ومستوي الإمكانيات.

والمتأمل في تعاليم الإسلام يجد أن التفكير أساس عقيدة المسلم وقد أعطي الله سبحانه وتعالى أهمية كبيرة للتفكير والتدبر والتأمل وما أكثر آيات الذكر الحكيم الدالة علي ذلك فقال المولي عز وجل " إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ^(٢١)، "كَذَٰلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ^(٢٨) صدق الله العظيم. (سورة الروم آية (٢١)، (٢٨)).

ويقوم الإمام الغزالي "الإسلام لا يلوم علي حرية الفكر" بل يلوم علي الغفلة والذهول والمصابون بكسل التفكير واسترخاء العقل عصاة في نظر الإسلام.

وقد صنف بارون (Baron, 1986: 107- 205) العوامل التي تساهم في حدوث الضغوط النفسية علي الفرد إلي مجموعتين إحداهما تشتمل علي متغيرات أو عوامل لها علاقة بالبيئة الإجتماعية للفرد، والأخري ذات علاقة بسمات وخبرات الفرد الذاتية.

كما أشار محمد إبراهيم سعفان (٢٠٠١، ٧٧: ١٧٦) أن طريقة تفسي الفرد وتأويله للأحداث هي التي تؤدي إلي التوافق أو اللاتوافق، فإذا اعتمد الفرد علي الأفكار الإنهزامية أ المشوشة أو غير المنطقية مثل التمسك بفكرة أو اتجاه أو دحض فكرة أو اتجاه (دون توافر المعلومات والأدلة) فإن ذلك يزيد من

شعور الفرد بالضغط النفسية، كما أن اسراف الفرد في استخدام أساليب غير منطقية مثل المبالغة والتعميم يزيد من شعور بالضغط النفسي.

أما محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٦: ٢٠٥) فيري أن هناك بعض العوامل المسؤولة عن الضغط النفسي التي يعاني فيها تلاميذ المدارس مثل المناهج غير المرنة التي تدرس لجميع التلاميذ بنفس الطريقة دون مراعاة الفروق الفردية بينهم، ودون النظر إلي ميولهم واستعدادهم وبالتالي يصبح المنهج وطريقة التدريس عبئاً علي بعض التلاميذ. كما أن طموحات الوالدين المتعلقة بمستقبل الابن قد تتخطي قدرات هذا الابن، وإمكانياته واستعداداته ومن ثم يعيش الوالدان قلقاً شديداً يتعلق بمستقبل ابنها. هذا القلق ينتقل إلي الابن لأنه يعيش صراعات بين عدم قدرته علي تحقيق هذه الطموحات وإمكانياته، ومن المعروف أن الهوية السحيقة بين مستوي الطموح ومستوي الإمكانيات تعد سبباً من أسباب نشأة الاضطراب النفسي.

ويتميز الأفراد ذوي التفكير الإيجابي بالقوة علي التركيز والانتباه في جوانب القوة في المشكلة، وفي القدرات التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية، القدرة علي تحمل المشاق والتوازن النفسي، كما أنهم يتميزون بتحمل المواقف الضاغطة (إبراهيم الحارثي، ٢٠٠٣: ٣٣) وبالتالي فإن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان وتعتبر الحصن القوي الذي يقي الشخص من الضغوط ونواتجها السلبية (Seligman, 2002: 8).

وبشكل عام يمكن تصنيف العوامل التي تساهم في حدوث الضغوط النفسية علي الفرد إلي مجموعتين إحدهما تشتمل علي متغيرات أو عوامل لها علاقة بالبيئة الاجتماعية للفرد والأخرى ذات علاقة بسمات وخبرات الفرد الذاتية (بارون، ١٩٨٦: ٢٠٥).

أي أن تقدير الفرد لما يمر من مواقف بالإضافة إلي مفهومه عن ذاته يشكل العاملين الأساسيين في الإحساس بالضغط النفسي.

وعلي هذا فإنه لا يمكن التعامل مع الضغوط بصورة منفردة فنحن في حاجة إلي التعرف علي مدي ضغط المثيرات والمواقف والمتغيرات البيئية. فالهدف من إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها لا يمكن أن يكون القضاء عليها نهائياً، فالحياة تصبح بلا معني بدون ضغوط إيجابية نتشكل معها، أو ضغوط سلبية تستجيب لها ونحاول التغلب عليها أو التعايش معها، وعلي ذلك فإن الهدف الذي يكمن وراء إدارة

الضغوط هو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية لتلك الضغوط الفردية بقدر الإمكان أو امكانية التعامل معها بصورة إيجابية.

مشكلة الدراسة:

طلاب المرحلة الثانوية يمثلون مرحلة هامة فهي فترة المراهقة التي ينتاب الأفراد فيها تغيرات جسمية متعددة وتعصف بهم تيارات فكرية متضاربة كما تلازمهم علاقات وقيم اجتماعية متناقضة، تشقي بها أنفسهم ويشقي بها الكثير من حولهم في الأسرة والمدرسة والمجتمع. لذلك فإن العناية بالمراهقين في مدارسنا يمثل جانباً هاماً من جوانب العملية التعليمية التي تسهم كثيراً في تحقيق أهداف المجتمع.

ولا جدال في أن التعرف علي مشكلات هذه المرحلة والظروف البيئية التي يتعرض لها وتسبب ضغوطاً سوف يهيئ الوسائل للقائمين بالعملية التربوية بالنتائج الإيجابية لضغوط التلاميذ.

وقد توصلت دراسة محمد السيد بخيت (١٩٩٤ - ٧٨ : ١٤٥) إلي وجود علاقة سالبة بين إدراك الضغوط النفسية وتحقيق الذات، كما أشارت الدراسة إلي أن الأشخاص ذوي المستوى المرتفع من الضغوط النفسية أكثر معاناة من الصراعات اللاشعورية التي تستنزف طاقاتهم وتوقهم عن تحقيق ذواتهم.

وقد توصلت دراسة ربيعة رجب عوض (٢٠٠٠ - ٢٦ : ١٧٨) إلي أن المراهقين يكونوا أكثر عرضة للإحباط عندما يحدث حدث سلبي داخل مجال هام لديهم وأن التدريب المنظم علي حل المشكلات يمكن أن ينتج عنه علاقة أكثر توافقاً بين الفرد والبيئة والتي تؤدي بدورها إلي تقييم أكثر إيجابية ورد فعل أكثر إيجابية.

وقد أشارت دراسة صبحي الكفوري (٢٠٠٩ - ٣٦ : ١٤٠) إلي فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدي عينة من المراهقين، كما قام كلا من (هانس وسيزوكوسكي: ١٩٩٠) ببناء برنامج سلوكي معرفي يعتمد علي فنيات (التدريب التحصيني) ضد الضغط Induction Training Stress لتحقيق الضغوط لدي عينة من المراهقين وأظهرت نتائج الدراسة فعالية التدخل المعرفي في خفض مستوى الغضب والقلق، كما أظهرت تحسناً دال في تقدير الذات.

علي هذا يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

ما مدي فعالية برنامج ارشادي قائم علي نظرية اليقظة العقلية في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات التالية:

١- هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في إدارة الضغوط النفسية بعد تطبيق برنامج الدراسة؟

٢- هل تختلف درجات الضغوط النفسية لدي أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج الدراسة؟

٣- هل توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية بين القياسين البعدي والتتبعي؟

٤- ما حجم تأثير برنامج إرشادي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي تحقيق الأهداف التالية:

١. إعداد برنامج إرشادي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية.
٢. دراسة فعالية البرنامج المقترح في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية.
٣. مساعدة طلاب المرحلة الثانوية في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية.
٤. الكشف عن مدي استمرارية فعالية البرنامج المقترح علي أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة.
٥. التعرف علي حجم التأثير الفعلي للبرنامج الإرشادي للوقوف علي مدي فاعليته في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية.

أهمية الدراسة:

١. تعتبر هذه الدراسة إضافة إلي التراث النظري والسيكولوجي.
٢. أهمية الدراسة المرحلة التي تناولتها الدراسة الحالية ألا وهي مرحلة الثانوية العامة فهي بحاجة إلي مزيد من الاهتمام، والرعاية، ومساعدتهم في الوعي بقدراتهم وامكانياتهم وكيفية توظيفها بإيجابية.

٣. تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية يؤدي إلى تعديل كثير من الاضطرابات المصاحبة لها.
٤. ندرة البحوث والتي تناولت البرامج الإرشادية القائمة علي نظرية اليقظة العقلية كمدخل ارشادي بشكل عام، وفي المجتمع العربي بشكل خاص- وعلي حد علم الباحث- يعد هذه أول دراسة تستخدم هذا المدخل الإرشادي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية مما يؤدي إلي ثراء التراث السيكولوجي.
٥. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في توفير الظروف الملائمة نفسيًا واجتماعيًا، وتوجيه أنظار جميع من يتعاملون مع هذه الفئة في دعم قدراتهم وإمكاناتهم أو في التخفيف من وطأة الضغوط النفسية التي تنقل كواهلهم.

الإطار النظري

الإرشاد السلوكي المعرفي "Cognitive Behavior Counseling":

تتجه البحوث الحديثة في الإرشاد نحو دراسة المتغيرات المعرفية كوسائط للسلوك وتغيير السلوك ولقد قدم(Beck...1967).مدخلا حديثا للإرشاد يسمى الإرشاد المعرفي . ويرى Beck أن فاعلية الارشاد السلوكي المعرفي تنشأ من التغيرات فى الاتجاهات والمعارف ، ولهذا اهتم بيك بصفة خاصة بالأفكار التلقائية ، وهى أفكار تقييميه مستمرة تضع الأساس لتفسير المثيرات وهذه الأفكار يدركها الفرد بشكل ضئيل جدا . فعلى سبيل المثال عندما يطلب شخص من أحد أصدقائه أن يتناول معه طعام الغداء ويعتذر الآخر عن قبول الدعوة بأنه مشغول فربما تفسر هذه الاستجابة على أنها رفض ويستنتج صاحب الدعوة تقييمه التلقائي أنه شخص غير مرغوب فيه وغير جدير بالاحترام وقد ينتهى به الحال إلى الشعور بالغضب والاكنتاب من الشخص الآخر فكون المرء مشغول يعتبر عذر جيد لعدم قبول الدعوة ولكن تفسير الموقف من منظور آخر قد يؤدي إلى استنتاجات خاطئة .

ينكر Edward ، 1980 (123 : 201 - 208) أن جوهر الإرشاد السلوكي المعرفي هو تفسير الفرد للأحداث الواقعة بدلا من تفسير الأحداث نفسها والتي تسبق السلوك وتؤدي إلى سوء التوافق .

وينكر حامد زهران (١٩٩٤ : ٢٠ : ٢٩٧ - ٣٤٥) أن الإرشاد السلوكي يتضمن تعديل وتغيير السلوك كما يبدو من الأعراض السلوكية المرضية ويعتبر العلاج السلوكي تطبيقا عمليا لقوانين ومبادئ التعليم في مجال العلاج النفسي في حين أن العلاج المعرفي يتضمن تعديلا وتغيير الجوانب العقلية

المعرفية لدى العميل مما يترتب عليه تغيير السلوك ويستخدم فنيات معرفية ستتناول المعتقدات والأفكار

ويذكر عبد الستار ابراهيم ١٩٩٤ (٤٩ : ٢٧٣) أن الإرشاد النفسي السلوكي المعاصر يسلم بأن الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يتبناها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به. ومن هنا ابتكر المرشدون النفسيون مفاهيم وآراء مختلفة عن قيمة العوامل الذهنية والفكرية في الاضطراب النفسي وتفاوت هذه المفاهيم فهي عند : أدلر تشير إلى : (أسلوب الحياة الذي يتبناه العصابي) ، أما ألبرت اليس يستخدم مفهوم : (الدفع المتعقل) ، وبالرغم من الاختلافات الظاهرية في هذه المفاهيم فإن هذه الطائفة من الباحثين والمعالجين تتفق على أن الاضطرابات النفسية والعقلية لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها المسترشد عن نفسه وعن العالم أو اتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين ، وأن العلاج النفسي بالتالي يجب أن يركز مباشرة على تغيير هذه العمليات الذهنية قبل أن تتوقع أي تغيير حاسم في شخصية المسترشد . ومن ثم فإن نجاح العلاج النفسي أو نجاح الشخص في التغيير الايجابي يجب أن يكون مصحوبا بتحسن في طريقة تفكيره والتغيير فيها... ويعرف لويس مليكه ، ١٩٩٠ (٧٣ : ١٢٠) الإرشاد السلوكي المعرفي على أنه:

أحد المناهج العلاجية التي تهدف لتعديل السلوك الظاهري لدى العميل من خلال التأثير في عمليات التفكير عن طريق:

- ١- التدريب على مهارات المواجهة.
٢. التحكم في القلق.
٣. أسلوب صورة الذات المثالية.
٤. التخلص ضد الضغوط.
- ٥- التدريب على حل المشكلة.
٦. وقف الأفكار السالبة..

عرفت إجلال سري ، ١٩٩٠ (٤ : ٨٧) الإرشاد السلوكي بأنه :

أسلوب علاجي يعتمد على استخدام قوانين ونظريات التعلم الشرطي حيث أن محاولة حل المشكلات واضطرابات السلوك عن طريق تعديل السلوك المرضى للمريض، والمرضى النفسيين من وجهة نظر المدرسة السلوكية ما هو إلا تجمعات لعادات وسلوك خاطئ مكتسب من البيئة المريضة التي يعيش فيها المريض، وحيث أن هذا السلوك المرضى قد اكتسبه المريض وليس أخلاقيا فإنه من الميسور محو هذا السلوك الخاطئ وتعلم السلوك السوي من جديد.

ويقول (129 : 59) Freeman & Davis 1992 ، أنه يحدث تعديل السلوك من خلال تغيير المعرفيات (الاتجاهات-الأفكار - مفهوم الذات) ، وكما يرى فري مان أن الإرشاد السلوكي المعرفي يمكن تعريفه على أنه: أحد أنواع العلاج السلوكي الذي يهدف تصحيح المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالسلوك الغير سوى .

ويقول (110 : 285) Beck 1989 ، أن الإرشاد السلوكي يقوم على أساس نظري عقلاني متميز وهو أنه: يمثل استراتيجيات تدخل علاجي سلوكي مشتقة من نموذج معرفي في علم النفس المرضى، وأنه على الرغم من تركيز الأهداف المبدئية لهذه الاستراتيجيات على المعتقدات والعمليات وإلا أن الطريقة التي يحددها الأفراد لبناء خبراتهم والتي تحدد كيف يشعرون؟؟ وتعتمد الأساليب العلاجية على مزج الإجراءات اللفظية وأساليب تعمم بقصد مساعدة العميل للتعرف على التصورات المحرفة والاعتقادات غير الوظيفية .

ويعرف عادل عبدالله محمد، ٢٠٠٠ (٤٠ : ١٩ - ٢١) الإرشاد السلوكي المعرفي على أنه : شكل من أشكال العلاج النفسي الحديث نسبيا ويركز على كيفية إدراك الفرد للمميزات المختلفة وتفسيراتها وإعطاء المعاني لخبراته المتعددة ويستند هذا النمط العلاجي على نموذج التشغيل النفسي ويصبح تفكير الفرد أكثر تشوها وتصبح أحكامه مطلقة ويسيطر عليها التعمم الزائد كما تصبح المعتقدات الأساسية للفرد حول نفسه والعالم من حوله محددة بدرجة كبيرة. كما أشار إلى أن هذه النظرية تعتبر من النظريات التي جمعت بين كل من أساليب النظرية السلوكية والنظرية المعرفية في الإرشاد.

ويضيف جمال الخطيب ، ١٩٩٨ (١٩ : ١١٣) ، أن باندورا : ١٩٧٧ أشار إلى أن هذا الإرشاد يمكن أن يعمل على تقوية تقدير الفرد بذاته وشعوره بفاعليته الذاتية ، الأمر الذي يجعله ينمي أهدافا تلبي طموحاته ، وتنعكس ايجابيا على علاقاته بمحيطه بالاعتماد على تقنيات سلوكية.

كما أن كانفير، وجولد ستين ، ١٩٨٤ (١٣٩ : ٢) Kanfer & Goldstein قد توصلا من خلال الدراسات المسحية التي قاما بها إلى أن حوالي ٤٠٪ من المرشدين الحديثين وصفوا توجهاتهم النظرية بطريقة معرفية سلوكية .

وقد تبني الباحث تعريف (130 : 317) Glass & Shea 1986 ، " أنه أحد التيارات العلاجية الحديثة والتي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات الانفعالية ويهدف هذا الأسلوب إلى إقناع الفرد أن معتقداتها غير المنطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود

الفعل الدالة على سوء التكيف وذلك بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة ويعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير وذلك من أجل إحداث تغيرات معرفية سلوكية وانفعالية لدى الفرد "

الضغوط النفسية :

يتناول الباحث في تحليل الضغوط النفسية العناصر الآتية :

١ - مفهوم الضغوط النفسية

٢ - المراهقة والضغوط النفسية

٤ - ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة

مفهوم الضغوط النفسية :

يستخدم أ.ف.بتروفسكي & م.ح.بار وشوسكي، ١٩٩٦ (١ : ٢٠٣) مصطلح الضغوط النفسية "stresses" للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة (عوامل إجهاد) وقد نشأت فكرة الإجهاد في علم وظائف الأعضاء للدلالة على استجابات جسدية غير محددة " زملة التكيف العام " لأي تأثير غير مقبول "هانز سييلي". وفيما بعد استخدم مفهوم الإجهاد لوصف حالات فردية في ظروف صعبة على المستويات الوظيفية العضوية والنفسية والسلوكية وتصف الأنماط المختلفة للإجهاد عادة طبقاً لعامل الإجهاد وأثره إلى إجهاد فسيولوجي وإجهاد نفسي .

ويشير فرج عبد القادر ، ١٩٩٣ (٦٧ : ٤٤٥) في هذا المفهوم إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو جزء منه وبدرجة تولد لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً في تكامل شخصيته وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ،ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. وللضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد والضغط النفسي حالة يعانها الفرد حين يواجه بطلب ملح فوق حدود استطاعته ، أو حين يقع في موقف صراع حاد أو خجل شديد. وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي فإن الفرد يصبح محبطاً وحتى إذا لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد .

و ينكر Ressler، 1989 (158 : 55) أنه على الرغم من أن مفهوم الضغط stress يستخدم على نطاق واسع اليوم في مجال الطب والأحياء وعلم النفس والصحة النفسية إلا أنه لا ينطوي على معنى واحداً أو أحادياً يحظى بالاتفاق أو التقبل العام.

فهو عندما يشير إلى القوة الخارجية أو التجارب التي تمر على الكائن الحي أو رد فعل الكائن الحي تجاه هذه التجارب يكون شبيه باستخدامه في الفيزياء ويطبق هنا على المثيرات الخارجية التي يمكن أن تسبب ضغط على الفرد الذي يتعرض لها وأي شيء يمكن أن يهدد الكائن الحي يعتبر خطرا إما بصورة مباشرة أو غير مباشرة من خلال ما ترمز إليه من معان .

ويستخدم Seyle ، 1976 (162 : 17) مصطلح الضغط للإشارة إلى مجموعة الأعراض الفسيولوجية التي تحدث في الجسم كرد فعل لبعض المثيرات التي يشار إليها باسم الضواغط "stresses" والتي يمكن أن تنتج من المواقف السارة وغير السارة.

ويري Allen ، 1983 (102 : 3) أن تعريف سيلبي على أنه استجابة فسيولوجية جسدية وليست استجابة معرفية إدراكية أي أنها استجابة غير نوعيه "Nonspecific Response" تحدث عندما يتعرض الفرد للمواقف الضاغطة لذا فهي استجابة جسدية وليست إنهاكا أو قلقا أو اكتئابا أو إحباطا وتكون تلك الاستجابة سببها غير معروف وذلك لأن تلك الأحداث تحدث استتارة للبعض وقد لا تحدث أي اضطراب للبعض الآخر.

ويفرق سيلبي بين عدة مصطلحات يرى أن البعض كثيرا ما يخلطون بينها وبين الضغط "stress" كالتوتر "Tension" والقلق "Anxiety" والإحباط " Frustration " والغضب عرضا من أعراض الضغوط ، في : Trumbull & Appley ، 1986 (103 : 4).

ويرجع McGraph ، 1970 (148 : 23) الضغوط النفسية إلى إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث اتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحب هذا الإدراك مظاهر انفعالية سالبة كالغضب والقلق والإحباط بحيث تصبح هذه المواقف في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في أحداث الضغط النفسي.

و يرى الباحث أن هذا التعريف يدل على حالتين مختلفتين ، تشير الأولى إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد وتسبب له التوتر والانزعاج مثل المصادر الخارجية للضغط ، في حين تشير الحالة الثانية إلى رد الفعل الداخلي والتي تحدث بسبب هذه الضواغط (المصادر) والمتمثلة في الشعور غير السار الذي ينتاب الفرد.

ويعرف Kelloway&Barling ، 1992 (141 : 291 - 309) الضغوط على أنها حالة نفسية ناشئة من تفاعل الفرد مع مواقف البيئة الضاغطة والتي تؤدي إلى استنفاد الطاقة الانفعالية والجسدية.

ويعنى طلعت منصور وآخرون، ١٩٩٣ (٣٩ : ٩٣) بالضغط على انهاتك الظروف المرتبطة بالضغط stress والتوتر Tension والشدة Strain الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عنها من آثار جسمية ونفسية. وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق ، كما تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاث.

ويري السيد السمدوني ، ١٩٨٩ (٩ : ٣٣٧-٣٦٦) أن الضغوط النفسية حالة ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد لذاته وأمنه وسلامته أو التهديد لطريقته وأسلوبه في الحياة وتنتج هذه الحالة من تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة والتي تؤدي إلى استنفاد الطاقة الجسمية والانفعالية.

وتعرف ممدوحة سلامه ، ١٩٩١ (٩٠ : ٤٧٥-٤٩٦) الضغوط على أنها كل من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبها بحيث يتطلب منه ذلك أن يعيد أو يغير من توافقاته السابقة وهذه الأحداث ما بين أحداث رئيسية (كفقد عزيز أو الطلاق والانفصال بالنسبة للأطفال) إلى أحداث أقل ضغطاً من السابقة كالضغوط الاقتصادية واضطراب العلاقة مع الآخرين إلى مجرد منغصات يومية كمشكلات الأبناء والرعاية الصحية والجوانب المالية (كتوفير الضروريات أو التعليم أو العلاقات الاجتماعية).

ويذكر عبد الفتاح القرشي ، ١٩٩٣ (٥٣ : ٨٠-١٢٣) أن الأحداث الضاغطة هي أي ظرف طبيعي أو اجتماعي جديد أو شديد يواجهه الفرد ولا تكفي استجاباته العادية لمواجهتها مما يخل بتوازنه النفسي والاجتماعي ، وقد توصف الأحداث الضاغطة بأنها مرهقة أو تتضمن تهديداً أو مخاطرة ، فقد توصف في أقصى شدتها بأنها كارثة حيث تكون في هذه الحالة مفاجأة وتمثل خطورة على الفرد أو الأشخاص المهمين في حياته.

يتضح مما سبق : أن الضغط النفسي ينشأ عند الفرد بوصفه إنساناً يعيش في بيئته يتأثر بها ويؤثر فيها إذ أن الأحداث التي تدور في بيئته ويتعرض لها تؤثر في تشكيل البناء النفسي الداخلي للفرد. فإذا كانت الظروف التي تدور في البيئة يدركها الفرد أنها تهدد أمنه وسلامته أو تسبب له إحباطاً تزداد عنده مشاعر التوتر والغضب والشعور غير السار ومن ثم الضغط النفسي.

وعلى جانب آخر يري السيد السمدوني ، ١٩٩٠ (١٠ : ٧٢٩-٧٦١) أن الضغوط جانب هام وضروري في حياة كل فرد وهي عن تنوع الأحداث والمواقف وتتوقف على مدى إدراك الفرد ومدى استجابته لها.

وعلى ذلك فإن مفهوم الضغط النفسي يتدرج تحته عدة مكونات مختلفة منها:

- مثير موضوعي أو مدرك يسبقه ويحدث استجابة للضغط.
- عوامل معرفية إدراكية تؤثر على استجابة الفرد لمثير معين.
- فروق فردية ثابتة نسبيا عن مدى تجاوب الفرد مع الضغوط
- استجابة فسيولوجية للضغط.
- تغيرات صريحة في السلوك.

ومن دراساتنا للتعريفات السابقة يتبين لنا أن العلماء قد اختلفوا في تعريفهم لمصطلح الضغط النفسي طبقا للإطار المرجعي الذي يستند عليه كل منهم. وكما يلاحظ أن أغلب هذه التعريفات رغم اختلافها ترد حدوث المواقف الضاغطة إلى التفاعلات الاجتماعية أو علاقة الفرد بالبيئة حوله.

وقد تبني الباحث تعريف Lazarus ، 1993 (144 : 1-18) أن الضغوط النفسية حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية ، وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف .

وعند الأخذ في الاعتبار كل أنواع المثيرات تعتبر الفروق الفردية في الاستجابة هامة وحيوية ، ففي حين أن بعض الأفراد يصابون باضطراب نتيجة لمواقف محددة فإن الآخرين لا يصابون بمثل هذا الاضطراب . وفي الحقيقة أنهم لا يظهرون فقط مرونة في مواجهة الموقف الضاغط ولكن يمكن أن تكون لمسببات الضغوط النفسية آثار ايجابية وفهمنا لهذه العملية المتضمنة في الضغط النفسي سيظل غير كامل حتى يعرف سبب وكيفية عمل هذه الفروق الفردية ، ويبدو أن جزءا من هذا التفسير يكمن في السمات الشخصية مع متغيرات العمر والجنس والمتغيرات الأسرية ومهارات المواجهة والقبالية للمرض وعوامل المقاومة أو الوقاية من أثر الضغط . ويعتبر تقييم الفرد المعرفي لأحداث الحياة هاما ولكن يبدو أن العناصر الهامة لهذا التقييم ليس فقط إدراك معنى الحدث ولكن أيضا الأسلوب المعرفي الذي يعكس ما الذي يمكن فعله حيال ذلك الموقف .

٢. المراهقة... والضغط النفسية

يرى صلاح مخيمر ، ١٩٨٢ (٣٨ : ٦٢) أن فترة المراهقة تتميز بتغيرات انتقالية وضغوط تتضمن البلوغ وضغط الأنداد وتغير الاحتياجات الأكاديمية والاجتماعية وتوقعات تنمية الشعور بالاستقلال لديهم ، إلا أن جميع المراهقين لا يمرون بفترات ثورة أو ضغوط والسؤال الذي ينبغي أن نسأله

: لماذا يبدو على بعض المراهقين أنهم أكثر حساسية للتعرض لهذه الضغوط الجوهرية ؟ أو بمعنى آخر أكثر ايجابية، وما الدور الذي تلعبه الفروق الفردية في مدى فعالية تكيف المراهق مع الضغوط النفسية والمشكلات الشخصية؟ فالمرافقة هي الوجود الحقيقي وهي مزاج من شيء ونقيضه ، ومزاج من شيء وهي الطفولة ونقيضه وهي الرشد وهي الميلاد الوجودي للكائن البشري من حيث أنه يعي لأول مرة ذات تريده أن تتحد في مواجهة الذات الأخرى ووجود يتلمس ما هي الخاصة ويتأهب للمسيرة في مرحلة تحديد المصير التي تمتد امتداد المياه.

وقد أكد (سيجموند فرويد) على أن المرافقة فترة عواصف وضغوط كما وافقته ابنته (انا فرويد) وذهبت إلى حد أن تقرر أن الإخلال بحالة التوازن أثناء عملية المرافقة هو في حد ذاته حالة مرضية. أما (ايركسون: ١٩٦٨) وهو من المحللين النفسيين الجدد فيذهب إلى أن المراهقين يخبرون أزمة من نوع خاص وهي أزمة الهوية (Identity Crisis) ، في : - طلعت منصور وآخرون ، ١٩٩٣ (٣٩ : ٩٤) أوضح Kaplan ، 1981 (116 : 413 - 420) أن تعرض الفرد للضغوط المستمرة وعدم قدرته على مقاومتها قد يؤدي به إلى أن يظهر تدهورا لمفهومه الذاتي هذا بجانب بعض الاضطرابات المعرفية التي تعطى له معنى لمدرجات العالم قد تؤدي إلى التشويه المعرفي في تقييم ذاته والآخرين مما يؤدي إلى تعرضه للمرض النفسي.

وقد أوضح Bandura ، 1982 (105 : 123 - 147) أن تنظيم الشخصية الأساسى الذي كان مرتبطا بمقاومة ضغوط الحياة يتضمن متغيرات الفاعلية الذاتية "self-efficacy والثقة بالنفس self-confidence والتحكم المدرك perceived control. وترتبط الفاعلية الذاتية بمدى كفاءة الفرد في إمكان تنفيذ سلسلة من الأفعال الضرورية للتعامل مع المواقف الضاغطة. واستنتج باندورا أن الفاعلية الذاتية تبدأ بمدى واسع من السلوكيات التكيفية فى الحياة تشتمل على سلوك المواجهة (Coping) Behavior والانضباط الذاتي "self discipline" في مواجهة ضغوط الحياة فإن مفهوم الفرد عن فعاليته الذاتية يظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدرات الفرد الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها الفرد حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدة الذات في التغلب على الضغوط التي تواجهه وهذه المؤثرات المعرفية قد تأخذ أشكالا مختلفة منها سلوك الفرد وأهدافه الشخصية وتقديره لذاته والثقة بالنفس.

ومن مجموعة خصائص الشخصية المعرضة للضغط النفسي فقد أشار Watson ، 1988 (171 : 1020 - 1035) إلى بعدين من أبعاد الحالة النفسية وهما الشخصية ذات الوجدان السلبي Negative Affect والوجدان الايجابي Positive Affect ويشمل الوجدان السلبي ميل الفرد للشعور بالوجدان السلبي كالغضب والحزن والشعور بالذنب والخوف والبلادة واليأس ويرى واطسون أن الوجدان

السلبى يرتبط بشكل معرفى يقظ وغير ثابت يقوم الفرد فيه بفحص البيئـة بفهم وعدم تأكد. فالأفراد ذوى الوجدان السلبى العالى مفرطوا الانتباه ويتفحصون العالم لإيجاد دلالات أو إشارات لخطر معين ولهم وجهة نظر سلبىة عن الذات والعالم ويشكون من كل جوانب حياتهم فهم يرون حياتهم كحلقة من الضغوط والمشاحنات.

ضغوط المراهقين...ومهارات المواجهة

تذكر ممدوحة سلامة ، ١٩٩١ (٩٠ : ١٩٩ - ٢١٨) أن مسار البحث فى مجال الضغوط خاصة فى العقدين الآخريين قد تحول من مجرد العلاقة بين الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسىة إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرات الفرد على المواجهة الفعالة أو عوامل المقاومة " Resistance Factors " أى المتغيرات النفسىة والبيئىة المرتبطة باستمرار السلامة النفسىة حتى فى مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم القدرة على مواجهة المشكلات والتغلب عليها.

ويعرف لازاروس وفولكمان : (١٩٨٤) التغلب على المشكلات بأنه مجهودات سلوكىة ومعرفىة متغيرة باستمرار لتحقيق متطلبات محددة خارجىة أو داخلىة تقييم على أنها عبئاً أو تفوق قدرات الشخص ،وأشار إلى أن التغلب على الضغوط يشمل : قبول، تحمل، تجنب، تخفيف الضغوط ، وذلك بالإضافة إلى النظرة التقليدىة للتغلب على أنه التحكم فى البيئـة المحيطة ، والتغلب على الضغوط لا تحدده فقط الجهود الناجحة ولكنه يشمل كل المحاولات المتعمدة للتغلب على الضغوط بصرف النظر عن تأثيرها ، وهذا التعريف يتضمن ردود الأفعال للضغوط المبذول فيها جهد أو متعمدة مع استبعاد الانعكاسات و ردود الفعل الأولىة .

ويرى لازاروس وفولكمان (١٩٨٦) أن المواجهة هى قدرة الأفراد على إدارة مصادر الأحداث الضاغطة بالإضافة إلى ثبات الفرد تجاه التغير المعرفى والبناء السلوكى لإدارة المتطلبات الداخلىة والخارجىة التى تظهر كتكليف Loxing أو تجاوز Exceeding عن مصادر الشخصىة ، و ينطوى هذا التعريف على ثلاث مجالات هما: عملية التوجيه: Oriented Process . ويعنى التركيز على التفكير الفعلى للشخص ، والعمل فى مواجهة الضغوط المحتملة بالإضافة إلى ذلك تقييم الشخص للمتطلبات العقلية فى مواجهة وإدارة المصادر الشخصىة ، وهذا يعنى أن الفرد ومتغيرات الموقف هما اللذان يشكلان عناء وجهد المواجهة coping effort ومن هنا يتضح أن المواجهة عبارة عن جهود الفرد لإدارة

المتطلبات البيئية والشخصية وهذا الجهد يمكن نجاحه أو فشله ، فى :- وفاء عبد الجواد، ١٩٩٤ (٩٧: ٣٣) .

وعلى ذلك فالتغلب على المشكلات لدى المراهقين ليس مسألة مجرد معرفة ماذا يفعلون وإنما تتضمن توجيه مرن للمهارات المعرفية والاجتماعية والسلوكية فى التعامل مع مواقف تتضمن عوامل الغموض أو عدم القدرة على التنبؤ والضغط . موس وبيلينج (١٩٨٢) ركزا على خمس وجهات نظر أعتبر من خلالها التغلب على المشكلات:

١. منظور التحليل النفسى الذى يركز على عمليات الأنا (وتناول جوانب اللاشعورية والشعورية فى تحرير العميل من دوافعه المكبوتة).

٢. منظور دورة الحياة حيث التحكم الناجح فى التقلبات التطورية تزيد من مصادر التغلب على المشكلات كتقدير الذات المرتفع والفاعلية الذاتية ، والتحكم الداخلى ، والإحساس بالهوية.

٣. منظور تطويع النمو والسلوك الذى يركز على تقنيات حل المشكلات التى تؤدى إلى الشعور بالكفاءة الذاتية.

٤. المنظور الثقافى الإجتماعى والإقتصادى والذى يركز على التغلب على المشكلات كتطويع للظروف البيئية الحسية والثقافية.

٥. منظور متكامل ينظر للتغلب على المشكلات لعنصر من عناصر القدرات مع(مصادر أخرى)حيث ينظر للتغلب على المشكلات من أربع مكونات تتفاعل وتؤثر على تطور المراهق وتكيفه ، هذه المكونات هى المطالب ،الموارد المتاحة،والتقدير المعرفى ، المواجهة. فى :

(Patterson,Mucbbin, 1987 (153 : 163-186)

وبصفه عامة فإن مهارات المواجهة تفهم كطريقة جيدة للتعامل مع المشكلات يصل بها الفرد للتغلب على المشكلات دون صعوبات ولكن التغلب على المشكلات يمكن أن يكون أيضا مصدرا للتوتر للمراهقين . فقد يتبنون سلوكيات للتغلب تقودهم إلى مواقف ضاغطة أخرى والتي يمكن بدورها أن تضيف إلى أعباءهم من المسؤولية والمصاعب فقد يختار المراهق الهروب من المواقف الضاغطة باستخدام المخدرات كطريقة فى الاسترخاء أو التدخين وقد يستخدم التجنب والأحجام أو التحول أو الانفعال .

يبدو أن المراهقين يكتسبون سلوكيات المواجهة والتغلب على المشكلات من أربعة مصادر مختلفة وهى:

١. الخبرة الشخصية السابقة فى التعامل مع مواقف مشابهة.

٢. الخبرة البديلة المرتبطة بملاحظة نجاح أو فشل الآخرين المهمين خاصة أفراد العائلة والأقران

٣. وجهات نظر خاصة باستنتاجاتهم عن قابليتهم للمواجهة أو التعرض للموقف الضاغط.

٤. الاقتناع الاجتماعي خاصة بواسطة الآباء والأقران والآخرين المهمين.

فروض الدراسة:

مما تقدم من استعراض الإطار النظري، والدراسات السابقة، ومن خلال أهمية الدراسة، وهدف الدراسة يخلص الباحث إلي فرض الفروض التالية:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية في القياسين القبلي والبعدى.

٤. " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية في القياسين البعدى والتتبعى.

منهج و إجراءات الدراسة

منهج الدراسة :

تقى الدراسة الحالية بمتطلبات المنهج شبه التجريبي، حيث تهدف الدراسة الحالية الى فاعلية برنامج إرشادي قائم لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية

عينة الدراسة و شروطها :

تم إختيار عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة الملك الكامل بالدقهلية حيث تضم عدد ٥٠ طالباً تتراوح أعمارهم ما بين ١٤-٢٠ سنة من المرحلة الثانوية بمتوسط عمر (١٨.٥٦) و انحراف معياري قدرة (٢.٤٦) حيث اختياريهم وفقاً للشروط التالية:

١- أن يكون أفراد العينة ممن حصلوا على درجات عالية على مقياس الضغوط النفسية.

٢- أن تكون العينة لديها رغبة قوية فى الاشتراك فى البرنامج الارشادي و الرغبة فى إدارة الضغوط النفسية لديهم.

و بناء على هذه الشروط تم إشتقاق العينة كما يلي :

١- تم إختيار العينة بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية علي عينة قوامها (٧٥) طالباً من مدرسة الملك الكامل بالمنصورة - محافظة الدقهلية.

- ٢- تم استبعاد عدد (١٥) طالب ممن لم يكملوا الاجابة على المقاييس و تم اختيار الطلاب الحاصلين على درجات عالية على مقياس الضغوط النفسية
- ٣- وصل عدد الأفراد بعد الاستبعاد وفقاً لمقاييس الدراسة الى عدد (٦٠) طالب، قام الباحث بأخذ آراء الطلاب في رغبتهم في الاشتراك في البرنامج و ذلك في الجلسة الأولى من البرنامج، امتنع (١٠) طلاب من الاشتراك في البرنامج

اختبار التكافؤ:

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية في القياس القبلي.

جدول (١)

قيمة "ت" للفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية فى التطبيق القبلى لمقياس الضغوط النفسية ككل وفى أبعاده الفرعية

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة "ت" T	درجة الحرية df	الدلالة
ضغط العلاقات الوالدية	ضابطة	25	36.36	3.264	0.322	48	غير دالة
	تجريبية	25	35.92	6.013			
ضغوط الدراسة	ضابطة	25	24.12	4.816	1.822	48	غير دالة
	تجريبية	25	21.00	7.077			
ضغوط العلاقات مع الزملاء	ضابطة	25	32.12	6.924	1.401	48	غير دالة
	تجريبية	25	29.20	7.784			
ضغوط نقص الشعور بالانجاز	ضابطة	25	36.72	4.078	1.857	48	غير دالة
	تجريبية	25	34.20	5.424			
ضغط المشاكل الشخصية	ضابطة	25	38.04	5.381	0.082	48	غير دالة
	تجريبية	25	38.20	8.114			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	25	167.36	17.715	1.290	48	غير دالة
	تجريبية	25	158.52	29.343			

يتضح من الجدول السابق (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة فى الأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية وفى المقياس ككل، حيث جاءت جميع

قيم "ت" غير دالة إحصائياً. وهذا يدل على التجانس أو التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

أدوات الدراسة :

يتناول الباحث الأدوات التالية و تتمثل أدوات جمع المعلومات فى مقياسين روعي أن يغطيا الأبعاد و المتغيرات الاساسية موضوع الدراسة فى هذا البحث و البرنامج الارشادي و هى على النحو التالى :

١- مقياس الضغوط النفسية اعداد الباحث ٢٠٢٠

٢- البرنامج الارشادي اعداد الباحث

و فيما يلي نعرض خطوات و اجراءات اعداد هذه الأدوات :

١. مقياس الضغوط النفسية للمراقبين :

مر بناء هذا المقياس بعدة خطوات حتى وصل إلى صورته النهائية وهى على النحو التالى :

أ - الاطلاع على الدراسات السابقة والأطر النظرية .

يرى لازارس ، ١٩٩٣ (١٤٥ : ١ - ١٢) أن الضغوط النفسية هى حالة من التوتر الانفعالي ينشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف .

كما أن الشعور بالضغط النفسي يتوقف على إحساس الفرد بالعجز والتهديد وعدم قدرته في السيطرة على الموقف وأيضا على تقديره العقلي المعرفي لهذا الموقف

يشير طلعت منصور وآخرون، ١٩٩٣ (٤٠ : ١٧٧) .مصطلح الضغوط Stresses للدلالة على حالتين مختلفتين :

- ضغوط خارجية (بيئية) : وهي ما يتواتر في المجتمع من أحداث ومواقف وتفاعلات شخصية .
- ضغوط داخلية (شخصية) : وهي التكوينات الداخلية النفسية التي تحدد إمكانات الفرد في تحمل الضغوط وفي كيفية التعامل معها .

وهكذا تكون الضغوط في جوهرها هي حالة داخلية من المواجهة والتوتر والاضطراب كرد فعل لصعوبة أو لعجز الفرد عن التوافق مع المتطلبات أو المثيرات أو القوي المفروضة عليه وعليه فإن بناء مقياس للضغوط النفسية عن المراقبين ينبغي أن يحتوي على :

- مصادر للضغوط من خارج الفرد : أي من المجتمع ومن البيئة الاجتماعية التي يتفاعل معها .
 - مصادر للضغوط من داخل الفرد : أي متطلبات النمو في المرحلة العمرية (المراهقة) استجابة لطبيعة المرحلة ومتغيراتها .
 - التفاعل بين المصادر الخارجية والمصادر الداخلية للضغوط وكما يظهر ناتج هذا التفاعل من آثار الضغوط ومظاهرها .
- ب . وقد قام الباحث بتقديم سؤال مفتوح على طلاب المرحلة الثانوية على النحو التالي :
- ما المواقف التي تسبب لك الضغط والتوتر والقلق ؟
- د . ومن خلال المقاييس السابقة واستجابات الطلاب لسؤال أمكن صياغة عبارات المقياس الحالي التي روعي في صياغتها أن تكون قصيرة ذات معنى محدد .
- وتكونت الصورة الأولية للمقياس من خمس مكونات رئيسية هي :-
- المكون الأول (ضغط العلاقات الوالدية) :** وتشير إلى تدخل الوالدين في شئون المراهق وعدم التقدير من الوالدين والشعور بنقص الإمكانيات المادية .
- المكون الثاني (ضغوط الدراسة) :** وتشير إلى إحساس المراهق بصعوبة المواد الدراسية والشعور بالارهاق من الاستذكار والامتحانات .
- المكون الثالث (ضغوط العلاقات مع الزملاء) :** وتشير إلى الإحساس بسخرية الزملاء وجرح المشاعر وصعوبة التحدث مع الجنس الآخر .
- المكون الرابع (ضغوط نقص الشعور بالإنجاز) :** وتشير إلى صعوبة فهم المقررات الدراسية ونقص القدرة على التفوق والشعور بالضيق من تفوق الزملاء .
- المكون الخامس (ضغط المشاكل الشخصية) :** وتشير إلى الشعور بالضعف الجسدي والخوف من المستقبل وعدم كفاية وقت النوم والإحساس بعدم الالتزام بالقيم الأخلاقية .
- وتمثل هذه المكونات الخمس مظاهر ومصادر للضغوط النفسية عند المراهقين كما استخلصناه من مجالات البحث والقياس في مجال الضغوط النفسية وفي خصائص مرحلة المراهقة النمائية وخاصة فيما يتعرضون له من ضغوط .
- وقد تم التعريف الاجرائي لكل مكون الذي في ضوئه تم اختيار عبارات كل مكون ، و تكونت الصورة الأولية لمقياس الضغوط النفسية للمراهقين من (٦٠) عبارة موزعة على خمس مكونات رئيسية وهي :
- ضغط العلاقات الوالدية ويتكون من ١٤ عبارة .

- ضغوط الدراسة وتتكون من ١٠ عبارات .
- ضغوط العلاقات مع الزملاء وتتكون من ١١ عبارة .
- ضغوط نقص الشعور بالإنجاز ويتكون من ١١ عبارة .
- ضغط المشاكل الشخصية وتتكون من ١٤ عبارة .

هـ . الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية للمراهقين :

أولاً الصدق :

أ- الصدق الظاهري أو صدق المحكمين :

تم استخدام طريقة الصدق الظاهري (صدق المحكمين) للتحقق من صدق المقياس حيث تم عرض المقياس في صورته الأولى على عدد من المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في مجال الصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (٥) محكم . " ملحق (١) " .

للتأكد من أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه. وقد تم إجراء بعض التعديلات اللازمة عليه بناءً على مقترحات المحكمين واعتماداً عليها تم تعديل صياغة ٦ عبارات كما هو موضح بالجدول (٤) وقد تم حذف ثلاث عبارات بناءً على آرائهم وهي عبارة ٦ ، ١٧ ، ٢٤ كما هو موضح بالجدول (٥).

جدول (٢)

العبارات قبل وبعد التعديل

م	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٩	تقليل الوالدين من أهمية نجاحك	يقلل والداي من أهمية نجاحي
١٢	تفضيل احد الوالدين لإخوتك عليك	يفضل والداي أو إحداهما أخوتي على
١٤	اتخاذ والديك قرارات تتعلق بك دون التشاور معك	يتخذ والدايقرارات تتعلق بشئوني دون التشاور معي.
٢٠	عدم المشاركة فى الأنشطة المدرسية	لا أتمكن من المشاركة فى الأنشطة المدرسية
٢١	الازدحام الشديد داخل الفصل	يضايقتني الازدحام الشديد داخل الفصل
٤٠	ضياع الوقت بغير فائدة	يضيع منى الوقت دون فائدة

جدول (٣)

الاتساق الداخلي للمقياس ككل ن = (٢٥)

معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة
0.496*	51	0.735**	41	0.397*	31	0.610**	21	0.531**	11	0.446*	1

0.521**	52	0.686**	42	0.585**	32	0.516**	22	0.670**	12	0.539**	2
0.515**	53	0.443*	43	0.477*	33	0.496*	23	0.515**	13	0.407*	3
0.397*	54	0.446*	44	0.397*	34	0.514**	24	0.556**	14	0.583**	4
0.686**	55	0.397*	45	0.642**	35	0.698**	25	0.512**	15	0.512**	5
0.497*	56	0.756**	46	0.616**	36	0.633**	26	0.613**	16	0.635**	6
0.767**	57	0.512**	47	0.596**	37	0.494*	27	0.446*	17	0.407*	7
		0.633**	48	0.397*	38	0.512**	28	0.477*	18	0.585**	8
		0.704**	49	0.443*	39	0.443*	29	0.443*	19	0.514**	9
		0.756**	50	0.397*	40	0.516**	30	0.446*	20	0.446*	10

يتضح من جدول (٣) أن العبارات التي يتكون منها المقياس ترتبط ارتباطاً موجباً بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى 0.01 ، 0.05 .

٢- ثبات المقياس

يقصد بثبات المقياس: أن المقياس يعطى نتائج واحدة إذا ما أعيد تطبيقه على العينة ذاتها من المفحوصين في ظروف واحدة .

أ. الثبات بطريقة إعادة إجراء المقياس

قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبار على نفس عينة التقنين بعد أسبوعين من التطبيق الأول حيث وجد أن معامل الثبات ٠.٩١ وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠٠١ .

ب. الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ

وتم التأكد من ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، والجدول التالي (٣) يوضح معامل ثبات المقياس (الأبعاد والمقياس كامل).

جدول (٤) معامل ثبات المقياس (الأبعاد والمقياس ككل).

(ن = ٢٥)

معامل ثبات ألفا	عدد العبارات	البعد
0.771	12	البعد الأول: ضغط العلاقات الوالدية
0.679	8	البعد الثاني: ضغوط الدراسة
0.694	11	البعد الثالث: ضغوط العلاقات مع الزملاء
0.766	12	البعد الرابع: ضغوط نقص الشعور بالإنجاز
0.829	14	البعد الخامس: ضغط المشاكل الشخصية
0.914	57	المقياس ككل

يتضح من نتائج الجدول السابق (٤) أن قيم الثبات للأبعاد تراوحت بين (0.679 ، 0.829)، كما بلغت قيمة الثبات للمقياس ككل (0.914)، وهي قيم ثبات عالية ومقبولة إحصائياً ، وهو ما يوضح أن هذا المقياس يتصف بدرجة عالية من الثبات ، وعلى ذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات المقياس مما يجعل استخدام المقياس مناسب وملائم في الدراسة الحالية.

الصورة النهائية للمقياس الضغوط النفسية

بعد عرض المقياس على السادة المحكمين وبحساب الصدق والثبات أصبحت الصورة النهائية للمقياس تتكون من (٥٧) مفردة تصف مصادر ومظاهر الضغط النفسي في مرحلة المراهقة لدى وتعطى الاستجابة عليه في أربعة محاور بمقياس متدرج من أربعة نقاط (تنطبق بدرجة كبيرة-تنطبق بدرجة متوسطة-تنطبق بدرجة قليلة-لا تنطبق على الإطلاق وتقابلها درجات (١،٢،٣،٤) والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٥٧ - ٢٢٨) درجة وهي أقصى درجة ممكنة للمقياس بمعنى أن ارتفاع الدرجة يشير إلى زيادة إدراك المراهق للضغوط النفسية . " ملحق (٣) " .

وهذا وقد اشتمل المقياس في صورته النهائية على ٥٧ عبارة موزعة على خمسة مكونات هي :

- ١ . مكون ضغط العلاقات الوالدية وتشمل العبارات من (١ - ١٢) .
- ٢ . ضغوط الدراسة وتشمل العبارات من (١٣ - ٢٠) .
- ٣ . ضغوط العلاقات مع الزملاء وتشمل العبارات (٢١ - ٣١) .
- ٤ . ضغوط نقص الشعور بالإنجاز تشمل العبارات من (٣٢ - ٤٣) .
- ٥ . ضغط المشاكل الشخصية وتشمل العبارات من (٤٤ - ٥٧) .

ثانيا البرنامج الإرشادي :

قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي سلوكي معرفي لإدارة الضغوط النفسية وخفض اليقظة العقلية لدى عينه من أفراد المجموعة التجريبية . (طلاب المرحلة الثانوية)
وقد اشتمل البرنامج على :

المقدمة :

أ . أهمية البرنامج :

ب . المكونات الرئيسية للبرنامج وتشمل :

- الإطار النظري للبرنامج .
- البرنامج في صورته الأولية .
- الفنيات المستخدمة في البرنامج .
- الوسائل المستخدمة في البرنامج .
- التحكيم على البرنامج .
- المدى الزمني للبرنامج .
- مراحل ومحتويات جلسات الإرشاد .

ج . جلسات البرنامج .

د . فعالية البرنامج .

المقدمة :

يقوم البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية على النظرية المعرفية (Cognitive Theory) والنموذج المعرفي لأرون بيك (Aron Beck) (1963) والعلاج العقلاني الانفعالي لألبرت اليس (1973) والنظرية السلوكية (1979) .

وقد نجحت تلك النظرية المعرفية في تفسير العديد من الاضطرابات مثل (الخوف . اليقظة العقلية . الضغوط النفسية . مشاعر الذنب . الإحساس بالنقص ...) .

ويقوم البرنامج المعرفي لبيك على أساس عقلائي يعتمد على ..

١- الطريقة التي يحدد بها الأفراد أبنية خبراتهم كيف ستكون ، فإذا فسروا موقفا ما على أنه خطأ

فإنهم يشعرون نحوه بالقلق والخوف واليأس والإحباط .

٢- يستمد الأفراد المعلومات والمعتقدات من خلال :

- الأحداث التي يتم تشفيرها في صورة ألفاظ ومفاهيم (Concepts)

- الخبرات السالبة التي تعرض لها الفرد المعاق .

- اتجاه الفرد المعاق نحو موضوع ما .

ولذلك يرى بيك Beck ، ١٩٧٦ ، (١٠٩ : ٣٠٠-٣٢٠) أن الإضطرابات السيكلوجية تنبع

من أخطاء في عادات التفكير أو المعارف وهناك علاقة وثيقة بين المعتقدات Believes والمشاعر

Emotions والسلوك Behavior .

لذلك يرتبط الاضطراب وما يصاحبه من أعراض مرضيه بالأفكار المشوشة أو السالبة

Negative Thoughts ولكي يتم التخلص منها لا بد من معادلتها عن طريق استبدالها بمعتقدات

صحيحة وموجبه Positive Thoughts فالإرشاد السلوكي المعرفي لا يهتم بتناول الأعراض المصاحبة

للاضطراب بقدر ما يهتم بإزالة الأفكار المشوشة المرتبطة بالاضطراب . فالمعتقدات المشوشة تؤدي

للمزيد من السلوكيات المضطربة بينما تصحيح تلك الأخطاء المعرفية سيؤثر في السلوك بشكل إيجابي .

أ - أهمية البرنامج :

يهدف البرنامج المستخدم إلى مساعدة أفراد المجموعة التجريبية في إدارة الضغوط النفسية من

خلال تنمية اليقظة العقلية لديهم .

مراجع الدراسة

- أ.ف بثروفسكى ، م:ج شفنسكى : معجم علم النفس المعاصر ، ترجمة حمدى عبد الجواد بوعبد السلام رضوان (١٩٦٦) ، القاهرة : دار العالم الجديد .
- إجلال محمد سري (٢٠٠٠) : علم النفس العلاجي ، القاهرة : عالم الكتب .السيد إبراهيم السامدونى (١٩٨٩) "تقدير المعلم للضغوط المهنية وعلاقته بوجهة الضبط الداخلي والخارجى وبعض المتغيرات الديموغرافية ".بحث مقدم للمؤتمر الثاني للتربية في مصر(٢: ٤ديسمبر) كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس، ص.ص ٣٣٧-٣٦٦ .
- أحلام مهدي عبد الله(٢٠١٣):اليقظة الذهنية لدي طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، ٢٠، (٥) ، ص ٣٤٣-٣٦٦
- أسماء طه نوري (٢٠١٢) : أثار ابعاد اليقظة الذهنية فى الابداع التنظيمي - مجلة العلوم الاقتصادية و الادارية ، ١٨ ، (٦٨) ، ص ٢٣٦:٢٠٦
- آمال عبد السميع باظه (٢٠٠٢) : النمو النفسي والمراهقين ، القاهرة : الأنجلو المصرية .
- اماني عبد الله الهاشم (٢٠١٧) : درجة توافر اليقظة العقلية لدي من يري المدارس الثانوية الحكومية فى محافظة عمان ، و علاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين و درجة نظرهم - جامعه الشرق الأوسط - كلية العلوم التربوية ١٥ :١٦
- أنور محمد الشراوى (١٩٩٨) : " علم النفس المعرفى المعاصر " ، القاهرة : الانجلو المصرية .
- إياد طالب محمود (٢٠١٣) : الحاجة الى المعرفة و علاقتها باليقظة الذهنية لدي طلاب المرحلة المتوسطة- مجلة الفتح ، ٥٥ ، ٢٤٠-٢٤٥
- جابر عبد الحميد(١٩٨٦) : نظريات الشخصية ، دار النهضة العربية .

- جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاقي (١٩٨٩) : معجم علم النفس والطب النفسي ، القاهرة : دار النهضة العربية ، ج ٢ .
- جمال عطيه خليل فايد (٢٠٠٠) : أثر استخدام مجموعة من الأساليب الإرشادية على تعديل بعض جوانب السلوك المشكل لدى الأطفال الصم فى مرحلة التعليم الأساسى رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٤) : " التوجيه والإرشاد النفسي ، نظرة شاملة " مجلة الإرشاد النفسي القاهرة جامعة عين شمس - ع ٣ ص.ص (٢٩٧ - ٣٤٥) .
- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨) : التوجيه والإرشاد النفسي ، القاهرة : عالم الكتب .
- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، القاهرة : عالم الكتب .

المراجع الأجنبية

- Alan E, Nekazdin (1994) : " Behavior medication in Applied (Setting . Bchmot, California Dorsey, press " U.S.A p (4
- Allen, R.J. (1983) : Human Stress Its nature and control . Minneapolis, Minnesota . Burgess publishing company
- Alter.S.(2012). Information system: The foundation of e-business, .4th edition, new: Jersy prentice hall
- Bandura , A. (1982) : Self –efficacy mechanism in human agency . . American psychologist , 37:123-147
- Baron, R (1986): Behavior in Organization (2nded) Bostor, Allyn .and Bacon
- Bass & Berry, C. (1993) : Special Education . New York : . Lawrence Erlbaum Associates