



جامعة المنصورة  
كلية التربية



**فاعليه برنامج إرشادي معرفي سلوكي  
لخفض ضغوط ما بعد الصدمة لدي طلبة  
الجامعة بغزة**

إعداد

الباحثة / رندة عبد العزيز محمد أبو سويرح

إشراف

أ. د / عصام محمد زيدان زيدان

د / محمد عيسى

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنصورة

كلية التربية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٠ – أكتوبر ٢٠٢٢

---

## فاعليه برنامج إرشادي معرفي لخفض ضغوط ما بعد الصدمة لدي طلبة الجامعة بغزة

رنة عبد العزيز محمد أبو سويرح

### مستخلص البحث :

يهدف البحث لقياس فاعلية برنامج إرشادي معرفي لخفض ضغوط ما بعد الصدمة لدي طلبة الجامعة بغزة في ظل الحروب والأزمات التي يتعرض لها قطاع غزة وما خلفته من اثار وأحداث صادمة كان لها تداعيات على الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية لدي المجتمع الفلسطيني بشكل عام وطلبة الجامعة بشكل خاص وآثرت على مستوي التحصيل الدراسي نتيجة حاله القلق والتوتر والاكتئاب والإحباط النفسي وعلى علاقاتهم الاجتماعية الاسرية واعتمدت الدراسة على توظيف المنهج الشبه تجريبي على عينة تجريبية قوامها ٣٠ طالب ومجموعة ضابطة قوامها ٣٠ طالب وتم التطبيق على ثلاث جامعات بقطاع غزة شملت جامعة الأزهر بغزة والجامعة الإسلامية وجامعة الأقصى . وطبق عليهم مقياس الضغوط من "إعداد الباحثة " والبرنامج الإرشادي المستخدم (اعداد الباحثة ) واشارات النتائج إلى فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي المستخدم لخفض ضغوط ما بعد الصدمة لدي طلبة الجامعات واستمرار فاعليته بعد انتهاء البرنامج وخلال فترة المتابعة

الكلمات المفتاحية: البرنامج المعرفي السلوكي، الضغوط، الصدمة، طلبة الجامعات .

### Abstract

The research aims to measure the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program to reduce post-traumatic stress among university students in Gaza in light of the wars and crises that the Gaza Strip is exposed to . Those consequences and traumatic events had repercussions on the psychological, social and economic aspects of the Palestinian society in general and university students in particular.

In addition, it resulted on the academic achievement as a result of the condition of anxiety, stress, depression and psychological frustration and on their family social relations.

The study depended on employing the semi-experimental approach on an experimental sample of 30 students and a control group of 30 students. It was applied on three universities in the Gaza Strip, including Al-Azhar University in Gaza, the Islamic University and Al-Aqsa University. The stress scale and the counseling program were prepared by the researcher and they were applied on

---

them. The results showed the effectiveness of the cognitive-behavioral counseling program to reduce post-traumatic stress among university students, and its continued effectiveness after the end of the program and during the follow-up period.

**Keywords:** Cognitive Behavioral Program, Stress, Trauma, University students.

#### مقدمة:

في ظل الظروف والكوارث والحروب والأزمات التي تتعرض لها شعوب العالم، حيث تتعرض لأبشع انتهاكات حقوق الإنسان، والتي تترك بصماتها على كافة نواحي الحياة، حيث تشكل ظروف الكوارث الأحداث الصادمة تؤدي إلى اهتزازاً الثقة بالنفس وبالآخرين، فالحروب والكوارث لها تأثيرات سلبية على الجوانب الجسدية والجنسية والنفسية والاجتماعية وتؤثر على كلفة شرائح المجتمع وتترك آثارها السلبية المدمرة عليهم من زيادة الفقر والتهجير والانفصال الأسري، وانعدام الأمان النفسي، وفقدان أسباب الرزق واختلال شبكات النسيج الاجتماعي وفقدان الخصوصية وزيادة الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب أو الفصام أو ادمان الكحول والحزن والأسى، والقلق .

والشباب هم أكثر فئات المجتمع تأثراً تحت ظروف الحرب وقسوة السلاح والنيران وهمجية القوة والعنف، وذلك لأنهم بأهم مرحلة من مراحل العمر مرحلة تكوين الشخصية و اكتمال النضج انفعالياً ونفسياً واجتماعياً، وبذلك إذا كانت ظروف الكوارث فوق طاقة الكبار فهي بشكل مضاعف فوق طاقة تحمل الشباب في مستقبل العمر قادرة علي تحمل القلق والضغط والأزمات، مما أدى لتعقيد أساليب الحياة، وأثر سلبي على علاقاتهم الاجتماعية والأسرية وحياتهم الجامعية، فالأهداف كثيرة والأمانى والتطلعات عالية ولكن كل ما يحيط بنا من الإحباطات والعوائق والأزمات كثير .

كما ترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية، فان جميع فئات المجتمع تتعرض بشكل يومي لأنواع مختلفة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والأسرة والأمور المالية، وكذلك يتعرض الفرد بشكل يومي للضغوط الداخلية مثل الآثار النفسية والاجتماعية والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية (عبد الستار ١٩٩٨). حيث أن فئة الشباب من طلاب الجامعة أكثر فئات المجتمع استهدافاً للاضطرابات النفسية والضغط فهم أكثر معاناه من الضغوط النفسية عن مراحل التعليم الأخرى وذلك لان مرحلة الشباب هي مرحلة البحث عن فلسفة الحياة وهي مرحلة الاستقلال والتفرد وكلما تعرض الشباب للضغوط النفسية كلما أثر ذلك على نظرتهم للمستقبل وكلما زاد شعورهم بالإحباط والاكتئاب . (عاطف الحسيني ٢٠١٢: ٢٤)

وينبثق عن مشكلة الدراسة التساؤل الرئيسي التالي: ما فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض كل من ضغوط ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة بغزة؟  
ويتفرع من السؤال الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

١. ما مستوى ضغوط ما بعد الصدمة لطلبة الجامعات في قطاع غزة حسب نوع المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي؟
٢. ما مستوى الضغوط النفسية ما بعد الصدمة لطلبة الجامعات في قطاع غزة حسب نوع المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي؟
٣. حسب نوع المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي؟
٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في درجات الضغوط ما بعد الصدمة في المجموعة التجريبية؟
٥. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في درجات الضغوط ما بعد الصدمة في المجموعة التجريبية؟

**أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى ما يلي:

١. معرفة مستوى ضغوط ما بعد الصدمة لطلبة الجامعات في قطاع غزة حسب نوع المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي.
٢. معرفة مستوى ضغوط ما بعد الصدمة لطلبة الجامعات في قطاع غزة حسب نوع المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي.
٣. الكشف عن الفروق في درجات ضغوط ما بعد الصدمة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في المجموعة التجريبية.
٤. الكشف عن الفروق في درجات ضغوط ما بعد الصدمة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في المجموعة التجريبية.

**أهمية الدراسة:**

**أولاً: الأهمية النظرية:** تكمن الأهمية النظرية فيما يلي:

١. ندرة الدراسات التي تناولت مثل هذه الدراسة في المجتمع الفلسطيني من حيث الربط بين متغيري الدراسة حيث أن الباحثة لم تعثر على أية دراسة ربطت بين المتغيرين.

٢. تسهم في إثراء البحوث العربية في مجال علم النفس والتربية والقائمين على إعداد البرامج العلاجية المعرفية السلوكية، كما تساعد في بناء قاعدة علمية يمكن الانطلاق منها لإجراء مزيد من الدراسات والبحوث التربوية المعمقة سواء في متغيرات الدراسة أو المجالات ذات العلاقة لاسيما مع وجود حاجة متزايدة لمثل هذه الدراسات والبحوث.

٣. قد يستفيد خبراء المناهج وبرامج الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والديني في التخطيط لبرامج علاجية وتوعوية لحل المشكلات التي تواجه طلبة الجامعات في قطاع غزة.

**ثانياً: الأهمية العملية (التطبيقية):** تكمن الأهمية التطبيقية فيما يلي:

١. الاستفادة من نتائج الدراسة في إفادة المشرفين النفسيين في كيفية التعامل مع الطلبة الجامعات.

٢. قد تساعد العاملين في مجال الصحة النفسية، في تصميم وإعداد برامج إرشادية نفسية أخرى، تعني بالأشخاص الذين يعانون من ارتفاع في مستوى الضغوط ما بعد الصدمة ، من إعادة البناء النفسي لديهم، والمحافظة على صحتهم النفسية والعقلية.

#### **المفاهيم الاجرائية للدراسة**

١. البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي :

تعرف الباحثة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بأنه: مجموعة من الخطوات التي تقوم بها الباحثة لإحداث تغييرات في سلوك طلبة الجامعات لخفض مستويات ضغوط ما بعد الصدمة

٢. الضغوط : هي الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث معينة بأنها غير مريحة او مزعجة أو على الأقل تحتاج نوع من التكيف او إعادة التكيف ،وأن استمرارها قد يؤدي إلى اثار سلبية كالمرض والإضطراب وسوء التوافق .(يوسف )

٣. الصدمة :تعرف الرابطة الأمريكية للطب النفسي American Psychiatric Association (1994)

الصدمة النفسية بأنها "التعرض لحدث صدمي ضاغط على نحو مفرط الشدة متضمناً خبرة شخصية مباشرة لهذا الحدث الذي ينطوي على موت فعلي او تهديد بالموت أو إصابة شديدة أو غير ذلك من التهديد للسلامة الجسمية او مشاهدة حدث يتضمن موتاً أو إصابة أو تهديداً بسلامة الجسم لشخص اخر او الإصابة مما قد وقع لعضو من أعضاء الأسرة أو بعض الأصدقاء.

تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة ،وما هي إلا رد فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة النواحي حتي صار عصرنا الحالي يطلق عليه عصر الضغوط ،إن الإنسان في كل مواقف الحياة يعايش الضغط المستمر، ولكن التعايش مع الضغوط أصبح أمر طبيعياً وانه لا حياه بدون ضغوط و انتهاء الضغط يعني انتهاء الإنسان وانعدام الحياه .

يرى علماء النفس ان الأشخاص الذين تعصف بهم الحروب والأزمات يكونون في مرمي الإصابة بالمشكلات النفسية أكثر ممن لم يختبروا هذه الظروف العصبية، وأن استمرار التعرض لمثل هذه الظروف الضاغطة يفضي الي عجز الفرد عن تحمله واحتوائه ،وبالتالي يؤدي الي اختلال في التوازن النفسي لديه، كما يلاحظ في هذه الأيام زيادة كبيرة في عدد حالات الإضطرابات النفسية لدي أفراد المجتمعات العربية لعوامل عدة منها ما يعزي الي عدم الاستقرار الأمني الذي تمر به بعض الدول العربية بسبب الصراع بين الشعوب والأنظمة الحاكمة (محمود محمد الغرابية، ٢٠١٤، ٣٤)

#### أنواع الضغوط:

##### • الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة:

**الضغوط المؤقتة:** تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتفح، ولا يدوم أثرها لفترة طويلة (مثل تلك الناشئة عن الامتحانات، أو مواجهة موقف صعب مفاجئ، أو الزواج الحديث)، وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى صدمة عصبية.

**الضغوط المزمنة :** تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة، أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية، واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر، وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد، لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية، أو فسيولوجية مما يؤدي إلى اختلال في الصحة النفسية، والإرهاك، أو الاحتراق. (منصور والبيلاوي، ١٩٨٩)

ويتفق مع التقسيم السابق للضغوط تقسيم (كوهين وسوبرينج، ١٩٨٥) حيث يرى كلا منها أن الضغوط قد تكون مؤقتة، وهي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل ضغوط الامتحانات، أو الزواج الحديث، وغيرها من الظروف المؤقتة التي لا تدوم طويلا، كما أن الضغوط قد تكون مزمنة، وهي تلك التي تحيط بالفرد لفترة طويلة كتعرض الفرد لآلام مزمنة، أو كونه في أجواء اجتماعية، واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر.

(Cohen & Swpearngen 1985)

## • الضغوط الإيجابية والسلبية:

يميز كل من (لازاروس وكوهن ١٩٧٧ ، Lazarus &Cohen ) بين نوعين من الضغوط الخارجية البيئية والضغوط الداخلية (الشخصية) وتمتد الضغوط البيئية من الأحداث البسيطة التي تحدث كل يوم إلى الأحداث الحادة القوية، وتشير الضغوط الداخلية إلى الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي .(عبد الجواد،١٩٩٤)، وهذا ما يؤكد (سيلبي) حيث يميز بين نوعين من الضغوط حيث يطلق على الضغط النافع، أو الحسن Eustress والضغط السلبي، أو الضغط المزعج Distress ويرى أن الضغط الحسن يسبب القليل من البلى، والتمزق مقارنة بالضغط السلبي، أو المزعج ويرى (سيلبي) أن الفارق الرئيس بينهما يكون في العمليات المعرفية الوسيطة في استجابة الضغط، ويؤكد على أن التحرر الكامل من الضغط يعني الموت، وهكذا فإن الضغوط ليس ضارة، أو سيئة على الدوام. (حسين وحسين، ٢٠٠٦).

وبعد هذا العرض يتضح للباحثة مما سبق أن مصادر الضغوط تأتي أولاً من الأحداث والمواقف التي يتعرض لها الفرد خلال حياتية اليومية والتذكر الدائم بالخبرات السلبية التي مرت به، وحضور الأحداث بشكل مستمر ، والمواقف بصورة دائمة في مخيلته، وما يحمل من أفكار سلبية، وإدراكه الخاطئ لهذه الأحداث، والمواقف، والذكريات الصادمة ، والخبرات المؤلمة، والأفكار وكل ذلك يؤثر عليه سلبية من الناحية الفسيولوجية، والمعرفية، والانفعالية، والسلوكية.

**أسباب الضغوط النفسية:** نتيجة لأن الضغوط النفسية أصبحت جزءاً من الحياة اليومية لجميع الأشخاص فإنه يجب علينا التعرف على مسبباتها لكي نتمكن من فهمها وبالتالي التعامل معها والتخفيف من حدتها. كما تتعدد أسباب الضغوط النفسية تبعاً لمصدرها الأساسي، وقد حدد أحمد حسن (٢٠١٢، ٧١) عدة أسباب للضغوط النفسية تتمثل فيما يلي:

١. ناجمة عما اقترفه الفرد من أثم يزيد من حدة الشعور بالذنب ومن الشعور بالاكنتاب
  ٢. عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية يؤثر سلبياً في زيادة الشعور بالضغط النفسي.
  ٣. الأحداث اليومية فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي.
- مصادر الضغوط النفسية :** حددت زينب شقير(٢٠٠٤:١٢) وجود مصادر سبعة للضغوط النفسية وهي على النحو التالي :

١- ضغوط أسرية : مثل غياب الأب او حالات الطلاق او وفاة أحد الوالدين .

- ٢- ضغوط اقتصادية : مثل تدني مستوى المعيشة أو ازدحام المنطقة السكانية .
  - ٣- ضغوط دراسية :وهي متعلقة بظروف الدراسة من حيث الصعوبة وضعف التركيز .
  - ٤- ضغوط اجتماعية :مثل سوء العلاقات بالآخرين وصعوبة تكوين الصداقات .
  - ٥- ضغوط انفعالية: منها ضعف الثقة بالنفس وتدني مفهوم الذات .
  - ٦- ضغوط شخصية : الهروب والمقاومة وانخفاض مستوي الطموح لدي الفرد.
  - ٧- ضغوط صحية وهي مرتبطة بالحالة الصحية الجسمية الفسيولوجية للفرد .
- أعراض الضغوط النفسية :**

يذكر كل من أحمد عبد الله وعلى عسكر (٢٠٠٩:٧) أن للضغوط النفسية عدة أعراض وهي على النحو التالي :

- ١- الشعور بالإرهاق والملل
- ٢- الشعور بالاكتئاب والإحباط
- ٣- الغضب والضجر والضيق
- ٤- سرعة الاستثارة
- ٥- عدم القدرة على التركيز
- ٦- ارتفاع ضغط الدم والنبض السريع
- ٧- التشاؤم
- ٨- فقدان الاهتمام بالمحيطين به

**أنواع الضغوط النفسية :** موراي (Murray) بين عدة أنواع من الضغوط وهي :

النوع الأول Beta Stress والذي يعتمد على الفرد وطريقة إدراكه للموضوعات الخارجية، فهو يوضح أن الفرد هو الذي يستطيع ربط الموضوعات البيئية بحاجته، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، في حين يعتبر النوع الثاني Alpha Stress عند تفاعل كل من الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة. (عثمان، ٢٠٠١: ١٠٠) .

**الدراسات السابقة :**

تعددت الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية والصدمات، ومنها:

- دراسة أحمد حسين التي هدفت إلى تعرف فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدي الزوجات المعنفات تكونت عينة الدراسة من ٥٠ زوجة معنفه تتعرض للعنف من الزوج وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية والبرنامج المعرفي السلوكي



---

الذي يعتمد على الفنيات التالية (فنية الإسترخاء العضلي، وتوقف التفكير، والحوار السقراطي) وبلغ عدد جلسات البرنامج ١٦ جلسة بواقع جلستين كل أسبوعياً وظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي (أحمد حسين، ٢٠١١).

- دراسة ماجد الخياط وملوح السليحات التي هدفت إلى التأكد من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدي عينة من طلبة جامعة البلقاء تكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالب تم توزيعهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح المجموعة التجريبية وأوصي الباحثان بإجراء دراسات أخرى حول تدريب الطلبة على أسلوب حل المشكلات ودورة في خفض الضغط النفسي . (ماجد الخياط، ملوح السليحات ٢٠١٢)

- دراسة كنج King هدفت الي تقويم فعالية برنامج سلوكي معرفي على عينة من الأطفال الذين يعانون من الضغوط النفسية تكونت عينة الدراسة من (٣٦) طفلاً تراوحت أعمارهم من (١٧:١٥ سنة ) وزعوا عشوائياً على ثلاث مجموعات مجموعة ضابطة ومجموعتان تدريبتان تلقت المجموعة الاولى ارشادا معرفيا والثانية ارشادا سلوكياً والثالثة كانت مجموعة ضابطة لم تتلقي أي معالجة وتضمن البرنامج الارشادي ٢٠ جلسة تم فيها التدريب على الاسترخاء والحديث مع الذات ومناقشة العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك وظهرت النتائج ن أفراد المجموعتين التجريبيتين ابدوا تحسناً ذا دلالة لأعراض الضغوط حتي بعد مرور شهرين على القياس التتبعي (King,2014)

- كما أجرى كونيلى Connelle دراسة هدفت إلى تعرف مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتحقيق حدة الضغوط النفسية لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية واشتملت عينة الدراسة على ٢٤ طالباً وطالبة يتم توزيعهم على مجموعتين اقدم ضابطة والأخرى تجريبية وكشفت نتائج الدراسة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة علة مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية كما أشارت النتائج أيضاً إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والبعدي

---

لمقياس الضغوط النفسية لصالح البعدي مما يوضح فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. (Connelle 2016)

ويتضح من خلال عرض الدراسات السابقة ان غالبيتها اهتمت بمرحلة الشباب الجامعي لأهمية هذه الفئة وصناعة مستقبله كدراسة ماجد الخياط وملوح السليحات (٢٠١٢) واتفقت الدراسات السابقة على فاعلية البرامج المعرفية السلوكية في خفض الضغوط النفسية مثل دراسة أحمد حسين (٢٠١١) التي استندت الى فنيات مختلفة فنية توقف التفكير والحوار السقراطي وفنية الاسترخاء .

#### **إجراءات الدراسة:**

تعرض الباحثة في هذا الفصل الخطوات والإجراءات المتبعة في الجانب الميداني في هذه الدراسة من حيث منهجية البحث، ومجتمع الدراسة الأصلي، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي استخدمتها الباحثة بدراستها، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختبار صدق وثبات الأدوات والتوصل إلى النتائج النهائية للدراسة، وضمن الخطوات الاستدلالية وحسب آليات وخطوات البحث العلمي الصحيح والمتفق عليه، للوصول إلى نتائج دقيقة يمكن لنا أن نقدمها إلى الآخرين مبسطة وذات بناء علمي.

#### **منهج الدراسة:-**

لجأت الباحثة إلى اتباع المنهج شبه التجريبي وذلك لصعوبة استخدام المنهج التجريبي لاعتبارات أخلاقية أو دينية أو عدم القدرة على التحكم في المتغيرات وقد قام الباحث بإجراء الدراسة على مجموعة من طلاب الجامعة بقطاع غزة الذين يعانون من ارتفاع درجة الضغوط النفسية ، الثقة، فقد أرتأت الباحثة تطبيق العلاج النفسي الجماعي باستخدام العلاج النفسي الارشادي والهدف منه إعطاء مهارات لطلبة الجامعات لتخفيف حدة الضغوط النفسية.

**مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة الجامعات في قطاع غزة والبالغ عددهم (٤٥٠٠٠) طالبة وطالبة ( ، 2022).

**عينة الدراسة:** تألفت عينة الدراسة من عينتين:

أ. **عينة استطلاعية:** حيث تم تطبيق المقياس على ٦٥ من طلبة الجامعات في قطاع غزة، فقد تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس الأعراض السيكماتية على جميع أفراد عينة الدراسة (٢٥١) طالب وطالبة، بعد ذلك تم اختيار ٦٠ طالبة وطالبة من الطلبة الذين حصلوا على أعلى درجات على مقياس الضغوط النفسية ومقياس الأعراض

السيكوماتية لتطبيقه على هذه الفئة، وذلك من خلال حساب معاملات الصدق والثبات للمقياس، والهدف الثاني وهو اختيار العينة الضابطة والعينة التجريبية التي سوف يتم تطبيق برنامج العلاج النفسي الجماعي عليهم.

ب. عينة الدراسة الأساسية: بلغت عينة الدراسة ٦٠ طالب وطالبة من الطلبة الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية والأعراض السيكوماتية، فقد تم اختيار الطلبة وفقا لمتغير الجنس والمجموعة، فقد تم اختيار ٣٠ طالب مجموعة تجريبية (١٥ ذكور و ١٥ إناث) وتم اختار ٣٠ طالب مجموعة ضابطة (١٥ ذكور و ١٥ إناث).

التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الديمغرافية:

جدول (١) الخصائص الديمغرافية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

لطلبة الجامعات (ن=٦٠)

المتغير	التصنيف	التجريبية		الضابطة		مربع كاي	مستوى الدلالة
		%	N	%	n		
الجنس	أنثى	50.0	15	50.0	15		
	ذكر	50.0	15	50.0	15		
	المجموع	100.0	30	100.0	30		
الكلية	كلية أدبية	33.3	10	56.7	17	3.300 <sup>a</sup>	//0.069
	كلية علمية	66.7	20	43.3	13		
	المجموع	100.0	30	100.0	30		
المستوى الدراسي	الأول	10.0	3	13.3	4	.679 <sup>a</sup>	0.984
	الثاني	20.0	6	23.3	7		
	الثالث	30.0	9	23.3	7		
	الرابع	40.0	12	40.0	12		
	المجموع	100.0	30	100.0	30		
ترتيبك الميلادي	الأول	43.3	13	33.3	10	1.091 <sup>a</sup>	0.579
	الأوسط	46.7	14	60.0	18		
	الأخير	10.0	3	6.7	2		
	المجموع	100.0	30	100.0	30		
المحافظة	الشمال	23.3	7	10.0	3	4.3	0.5
	غزة	30.0	9	46.7	14		
	الوسطى	30.0	9	20.0	6		
	خانيونس	10.0	3	13.3	4		
	رفح	6.7	2	10.0	3		
	المجموع	100.0	30	100.0	30		

المتغير	التصنيف	التجريبية		الضابطة		مربع كاي	مستوى الدلالة
		%	N	%	n		
مكان السكن	قرية	16.7	5	6.7	2	4.6	0.1
	مخيم	16.7	5	40.0	12		
	مدينة	66.7	20	53.3	16		
	المجموع	#####	30	100.0	30		
الوضع الاقتصادي للأسرة	ضعيف	36.7	11	40.0	12	1	0.74
	متوسط	56.7	17	53.3	16		
	مرتفع	6.7	2	6.7	2		
	المجموع	#####	30	100.0	30		
المستوى التعليمي للأب:	ابتدائية وإعدادية وما دون	20.0	6	26.7	8	.763 <sup>a</sup>	0.943
	ثانوية عامة	40.0	12	36.7	11		
	دبلوم/كليات متوسطة	13.3	4	10.0	3		
	دراسات عليا	10.0	3	6.7	2		
	ليسانس/يكالوريوس	16.7	5	20.0	6		
	المجموع	#####	30	100.0	30		
عمل الأم:	ربة منزل	83.3	25	66.7	20	2.222 <sup>a</sup>	0.136
	موظفة	16.7	5	33.3	10		
	المجموع	#####	30	100.0	30		
المستوى التعليمي للأم	ابتدائية وإعدادية وما دون	30.0	9	13.3	4	4.485 <sup>a</sup>	0.344
	ثانوية عامة	36.7	11	46.7	14		
	دبلوم/كليات متوسطة	13.3	4	16.7	5		
	دراسات عليا	0.0	0	6.7	2		
	ليسانس/يكالوريوس	20.0	6	23.3	7		
	المجموع	#####	30	100.0	30		

\* دالة إحصائياً عند 0,05 ١١ غير دالة إحصائياً

أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وبين أفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات الديمغرافية التالية (نوع الجنس، نوع الكلية، الترتيب الميلادي، المستوى الدراسي، نوع الجامعة، نوع العمل للوالدين، المؤهل العلمي للوالدين، المستوى الاقتصادي للأسرة)، وهذا يدل على وجود تجانس وتكافؤ بين أفراد المجموعة التجريبية وبين أفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات الديمغرافية.

#### التكافؤ في درجات المقياس:

للتحقق من ذلك قامت الباحثة باستخدام اختبار (مان ويتني) الغير معلمي لعينتين مستقلتين للمقارنة بين وسيط درجات أفراد المجموعة التجريبية ووسيط درجات أفراد المجموعة

الضابطة بالنسبة لدرجات مقياس الضغوط النفسية في القياس القبلي وذلك حسب نوع الجنس، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٨) نتائج اختبار مان ويتني الغير معلمي لدراسة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية في مقاييس الدراسة في القياس القبلي حسب نوع الجنس

نوع الجنس	الأبعاد	التجريبية		الضابطة		قيمة z	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
إناث	الضغوط الأسرية	8.7	48.1	8.0	48.9	-0.26	//0.80
	الضغوط الاجتماعية	5.6	46.1	4.1	46.5	-0.19	//0.85
	الضغوط النفسية	6.2	47.1	4.9	45.8	0.65	//0.52
	الضغوط الأكاديمية	10.3	51.9	9.8	47.1	1.30	//0.20
	الضغوط الاقتصادية	13.3	44.9	11.5	41.8	0.69	//0.50
	الضغوط البيئية	3.2	19.9	3.7	17.9	1.54	//0.14
	الضغوط السياسية	7.0	36.8	5.8	33.2	1.53	//0.14
	الدرجة الكلية للضغوط	39.0	294.8	21.5	281.1	1.19	//0.24
ذكور	الضغوط الأسرية	6.7	41.9	5.1	45.7	-1.75	//0.09
	الضغوط الاجتماعية	5.4	40.1	4.5	39.1	0.55	//0.59
	الضغوط النفسية	5.8	42.4	7.0	41.9	0.23	//0.82
	الضغوط الأكاديمية	9.5	44.5	9.0	43.3	0.36	//0.72
	الضغوط الاقتصادية	12.1	49.8	9.0	51.3	-0.39	//0.70
	الضغوط البيئية	2.4	17.7	2.5	19.1	-1.65	//0.11
	الضغوط السياسية	4.0	35.8	6.0	35.1	0.36	//0.72
	الدرجة الكلية للضغوط	26.6	272.3	17.7	275.7	-0.41	//0.68

\*\* دالة عند ٠,٠١ \* دالة عند ٠,٠٥ // غير دالة إحصائياً

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده السبعة في القياس القبلي، وهذا يدل على أن وجود تكافؤ بين أفراد المجموعة التجريبية وبين أفراد المجموعة الضابطة في درجات الضغوط النفسية وأبعاده السبعة، وذلك حسب نوع الجنس.

رابعاً - أدوات الدراسة:

مقياس الضغوط النفسية (الباحثة، ٢٠٢٢)

**وصف المقياس:** يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية عند طلبة الجامعات في قطاع غزة، وتضمن المقياس في صورته الأولية (١٠٠) فقرة، ويحتوي المقياس على سبعة أبعاد، حيث أن كل عبارة في المقياس ترتبط بالضغوط النفسية وأبعادها، وأمام كل عبارة خمس إجابات (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، وتضع المبحوث/ة إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعره والعبارة كلها صحيحة وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر. ويتم الإجابة علي واحدة من الخيارات التي أمام العبارة.

تصحيح المقياس: تتراوح درجات المقياس من (٧٨ درجة وحتى ١٠٥ درجة)، وتقع الإجابة على المقياس في خمس إجابات (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (١ درجة، ٤ درجات)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية.

جدول (٢) يوضح أبعاد مقياس الضغوط النفسية و فقراته

م.م	أبعاد المقياس	عدد الفقرات
١	الضغوط الأسرية	١٢
٢	الضغوط الاجتماعية	١١
٣	الضغوط النفسية	١١
٤	الضغوط الأكاديمية	١٤
٥	الضغوط الاقتصادية	١٣
٦	الضغوط البيئية	٥
٧	الضغوط السياسية	١٢
	المقياس الكلي	٧٨

**الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:**

للتعرف إلى الخصائص السيكومترية للمقياس، قامت الباحثة بحساب معاملات الصدق والثبات للمقياس، وستقوم الباحثة بعرض النتائج بالتفصيل من خلال التالي:

١. معاملات الصدق لمقياس الضغوط النفسية: للتحقق من معاملات الصدق للمقياس قامت

الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي، وسوف نعرض نتائجه بالتفصيل من خلال التالي:

- **صدق المحكمين:** عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلاً من {الجامعات داخل قطاع غزة وخارجة في الجامعات العربية} وعلى مختصين في العلوم الإنسانية (تخصص علم نفس) والبحث العلمي، وقد استجابت الباحثة لأراء السادة المحكمين، انظر إلى الملحق رقم (٢)، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية، في صورتها قبل النهائية.

- **صدق الاتساق الداخلي:** للتحقق من صدق الاتساق الداخلي تم حساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين فقرات كل بعد على حده مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له الفقرة، وذلك لمعرفة مدى ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للبعد. ويوضح الجدول التالي مدى ارتباط الأبعاد للمقياس بالدرجة الكلية للمقياس:

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس (ن=٦٥)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	البعد
0.00١	.759**	الضغوط الأسرية
0.00١	.780**	الضغوط الاجتماعية
0.00١	.852**	الضغوط النفسية
0.00١	.786**	الضغوط الأكاديمية
0.00١	.776**	الضغوط الاقتصادية
0.00١	.530**	الضغوط البيئية
0.00١	.561**	الضغوط السياسية

\*\* دالة إحصائية عند ٠,٠١

يتبين من النتائج الموضحة في الجدول السابق بأن أبعاد مقياس الضغوط النفسية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٥٣ - ٠,٨٥)، وهذا يدل على أن أبعاد مقياس الضغوط النفسية تتمتع بدرجة مرتفعة من معاملات الصدق. ثانياً: **معاملات الثبات للمقياس:** للتحقق من معاملات الثبات للمقياس، قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

## ١ - معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ:

تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة استطلاعية قوامها (65) من طلبة الجامعات في قطاع غزة، وبعد تطبيق المقياس تم احتساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات للمقياس الكلي، حيث وجد أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت ٠,٩٦، وللمقياس الكلي، وهذا دليل على أن مقياس الضغوط النفسية يتمتع بمعامل ثبات جيد، وبما أن المقياس لديه سبعة أبعاد، فقد تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (٠,٧٩ - ٠,٩٦)، وهذا دليل كافٍ على أن أبعاد المقياس تتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

## ٢ - معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

### جدول (٥) معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

#### والتجزئة النصفية (الضغوط النفسية) وأبعاده (ن=٦٥)

التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	أبعاد المقياس
معامل الارتباط	سيبيرمان براون			
0.88	0.8	0.914	12	الضغوط الأسرية
0.83	0.71	0.86	11	الضغوط الاجتماعية
0.85	0.74	0.89	11	الضغوط النفسية
0.81	0.68	0.87	14	الضغوط الأكاديمية
0.94	0.89	0.96	13	الضغوط الاقتصادية
0.73	0.58	0.79	5	الضغوط البيئية
0.77	0.63	0.83	12	الضغوط السياسية
0.74	0.59	0.96	78	المقياس الكلي

## البرنامج الإرشادي المستخدم (إعداد الباحثة):

ويعرف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في البحث الحالي على أنه "عملية مخططة منظمة تقوم على توظيف النظرية السلوكية المعرفية وفياتها والتي تتضمن مجموعة من الأنشطة والتدريبات المنظمة والمهام التي يتم تقديمها لعينة البحث من طلبة الجامعات وذلك خلال فترة زمنية محددة ويتم تدريبهم في عدد من الجلسات بما يحقق أهداف البرنامج .

## أهداف البرنامج :

**الهدف العام للبرنامج :** يهدف البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية الى خفض ضغوط

ما بعد الصدمة لدي الطلبة الجامعة من خلال برنامج إرشادي سلوكي .



## الأهداف الإجرائية :

- مشاركة مع طلاب الجامعة ،نتائج التقييمات المكتملة، ومناقشة ما تقترحه هذه التقييمات حول مواطن القوة والاحتياجات
  - بالإضافة إلى ذلك، إدخال الوعي بممارسة التنفس وأهمية الشعر، الذي يتم وضعه دائماً في اليقظة العقلية بشكل أساسي.
  - إدخال ممارسات اليقظة العقلية الرسمية وغير الرسمية التي يمكن أن تكون مفيدة في تعزيز الوعي بالمشاعر والأفكار واستجابات الجسم
  - تغطية الأعراض الأساسية لاضطراب ما بعد الصدمة وما يرتبط بها من تحديات انفعالية وبينشخصية. الغرض منها هو المساعدة في تحديد هذه المشكلات للطالب.
  - استخدام التعزيز التحفيزي بشكل صريح لتحديد وتشجيع الاستعداد للتغيير.
- خامساً: الأساليب الإحصائية:** من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة وفرضيتها تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ١- الإحصاءات الوصفية، منها المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوزن النسبي.
- ٢- معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقياس معاملات الثبات لأداة الدراسة.
- ٣- اختبار كاسكوير " لمعرفة الفروق بين العينتين بالنسبة للمتغيرات الديموغرافية، لمعرفة تجانس العينتين.
- ٤- اختبار (Independent Sample T-test) لعينتين مستقلتين لكشف الفروق بين متغير نوعي (المتغير المستقل) ذوي فئتين كمثل نوع الجنس والمتغير التابع (المتغيرات الكمية)
- ٥- معامل ارتباط بيرسون (Person's Correlation) للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لفقرات أداة الدراسة.
- ٦- اختبار "Mann-Whitney" للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين متساويتين، لأن العينة صغيرة، البيانات غير طبيعية والتباين للمتغيرين غير متجانس.
- ٧- اختبار ويلوكسون Wilcox on Test الغير معلمي، وذلك بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الضغوط النفسية.
- ٨- قيمة أيتا (Eta) لمعرفة حجم التأثير للبرنامج الإرشادي على طلبة الجامعات في المجموعة التجريبية.

## نتائج الدراسة وتفسيرها

### أولاً: نتائج العينة التجريبية

جدول (٦) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس الضغوط

النفسية لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى والتتبعي (ن=٣٠)

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية لكل بعد ثم ضرب

النتائج في ١٠٠

تبين من خلال الجدول السابق مايلي:

عينة الإناث: أفراد المجموعة التجريبية: مقياس الضغوط النفسية: قبل تطبيق

البرنامج ظهر من النتائج بأن متوسط درجات الضغوط النفسية لأفراد المجموعة التجريبية بلغ ٢٩٤,٨ درجة وانحراف معياري ٣٩,٠، وبوزن نسبي (٧٥,٦%)، وهذا يدل على أن الطالبات في المجموعة التجريبية يعانون من الضغوط النفسية بدرجة متوسطة، أما بالنسبة لأبعاد الضغوط النفسية، فقد أحتل بعد الضغوط النفسية المرتبة الأولى وبوزن نسبي بلغ ٨٥,٧%، ويليه في المرتبة الثانية الضغوط الاجتماعية بوزن نسبي ٨٣,٩%، ويليه الضغوط الأسرية ٨٠,١%، ثم الضغوط البيئية ٧٩,٥%، و ثم الضغوط الأكاديمية ٧٤,١%، في المرتبة الأخيرة كانت الضغوط السياسية بوزن نسبي ٦١,٣%، أما في القياس البعدى فقد ظهر من النتائج بأن متوسط درجات الضغوط النفسية لأفراد المجموعة التجريبية بلغ ١٥٨,٣ درجة وانحراف معياري ٢٦,٥، وبوزن نسبي (٤٠,٦%)، وهذا يدل على أن الطالبات في المجموعة التجريبية أصبح معانتهن من الضغوط النفسية بدرجة منخفضة، أما بالنسبة لأبعاد الضغوط النفسية، فقد أصبح بعد الضغوط الاجتماعية بوزن نسبي ٥٢,٤%، ويليه الضغوط النفسية ٤٧,٨%، ثم الضغوط البيئية ٤٣,٥%، والضغوط الأكاديمية ٣٩,٨%، ثم الضغوط السياسية ٣٥,٠%، والضغوط الاقتصادية ٣٤,٩%، والضغوط الاسرية ٣٤,٧%. أما التتبعي فكان الوزن النسبي للدرجة الكلية للضغوط النفسية ٤٠,٧%، وتراوحت نسبة الأبعاد بين (٣٤,٦% - ٥٢,١%).

عينة الذكور: أفراد المجموعة التجريبية: قبل تطبيق البرنامج ظهر من النتائج بأن

متوسط درجات الضغوط النفسية لأفراد المجموعة التجريبية بلغ ٢٧٢,٣ درجة وانحراف معياري ٢٦,٦، وبوزن نسبي (٦٩,٨%)، وهذا يدل على أن الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية يعانون من الضغوط النفسية بدرجة متوسطة، أما بالنسبة لأبعاد الضغوط النفسية، فقد أحتل بعد الضغوط النفسية المرتبة الأولى وبوزن نسبي بلغ ٧٧,١%، ويليه في المرتبة الثانية

الضغوط الاجتماعية بوزن نسبي ٧٣,٠%، ويليه الضغوط الأسرية ٦٩,٩%، ثم الضغوط البيئية ٧٠,١%، و ثم الضغوط الأكاديمية ٦٣,٦%، في المرتبة الأخيرة كانت الضغوط السياسية بوزن نسبي ٥٩,٧%، والضغوط الاقتصادية ٦٧,٦%، أما في القياس البعدي فقد ظهر من النتائج بأن متوسط درجات الضغوط النفسية لأفراد المجموعة التجريبية بلغ ١٦٣,١ درجة وبانحراف معياري ٢١,٣، وبوزن نسبي (٤١,٨%)، وهذا يدل على أن الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية أصبح معانئهم من الضغوط النفسية بدرجة منخفضة، أما بالنسبة لأبعاد الضغوط النفسية، فقد أصبح بعد الضغوط الاجتماعية بوزن نسبي ٥٤,٤%، ويليه الضغوط النفسية ٤٨,١%، ثم الضغوط البيئية ٤٠%، والضغوط الأكاديمية ٣٨%، ثم الضغوط السياسية ٣٧%، والضغوط الاقتصادية ٤٤%، والضغوط الأسرية ٣٢%. أما التتبعي فكان الوزن النسبي للدرجة الكلية للضغوط النفسية ٤٢,٠%، وتراوحت نسبة الأبعاد بين (٣٢,٩% - ٥٤,٥%).

نتائج العينة الضابطة:

جدول (٦) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس الضغوط

النفسية لأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي (ن=٣٠)

البعدي			القبلي					الضابطة	
اثاث ن=١٥			اثاث ن=١٥						
%	ع	م	%	ع	م				
81.4	7.1	48.9	81.4	8.0	48.9	60	12	الضغوط الأسرية	أنثى
81.7	4.7	44.9	84.5	4.1	46.5	55	11	الضغوط الاجتماعية	
82.3	4.7	45.3	83.3	4.9	45.8	55	11	الضغوط النفسية	
67.0	9.7	46.9	67.2	9.8	47.1	70	14	الضغوط الأكاديمية	
64.5	11.6	41.9	64.3	11.5	41.8	65	13	الضغوط الاقتصادية	
71.7	3.5	17.9	71.7	3.7	17.9	25	5	الضغوط البيئية	
56.2	6.1	33.7	55.3	5.8	33.2	60	12	الضغوط السياسية	
71.7	21.5	279.5	72.1	21.5	281.1	390	78	الدرجة الكلية للضغوط	ذكر
76.1	4.55	45.67	76.2	5.12	45.73	60	12	الضغوط الأسرية	
68.0	3.14	37.40	71.2	4.55	39.13	55	11	الضغوط الاجتماعية	
74.1	6.72	40.73	76.1	6.97	41.87	55	11	الضغوط النفسية	
62.6	9.13	43.80	61.9	8.96	43.33	70	14	الضغوط الأكاديمية	
77.9	8.52	50.67	79.0	8.97	51.33	65	13	الضغوط الاقتصادية	
76.8	2.08	19.20	76.5	2.50	19.13	25	5	الضغوط البيئية	
57.9	5.56	34.73	58.6	6.01	35.13	60	12	الضغوط السياسية	
69.8	13.92	272.20	70.7	17.69	275.67	390	78	الدرجة الكلية للضغوط	

تبيين من خلال الجدول السابق مايلي:

**عينة الإناث: أفراد المجموعة الضابطة: مقياس الضغوط النفسية:** قبل تطبيق البرنامج ظهر من النتائج بأن متوسط درجات الضغوط النفسية لأفراد المجموعة الضابطة بلغ ٢٨١,١ درجة وبتحرف معياري ٢١,٥، وبوزن نسبي (٧٢,١%)، وهذا يدل على أن الطالبات في المجموعة الضابطة يعانون من الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة، أما بالنسبة لأبعاد الضغوط النفسية، فقد بلغ بعد الضغوط النفسية وبوزن نسبي بلغ ٨٣,٣%، ويليه الضغوط الاجتماعية بوزن نسبي ٨٤,٥%، ويليه الضغوط الأسرية ٨١,٤%، ثم الضغوط البيئية ٧١,٧%، وثم الضغوط الأكاديمية ٦٧,٢%، في المرتبة الأخيرة كانت الضغوط السياسية بوزن نسبي ٥٥,٣%، أما في القياس البعدي فقد ظهر من النتائج بأن متوسط درجات الضغوط النفسية لأفراد المجموعة الضابطة بلغ ٢٧٩,٥ درجة وبتحرف معياري ٢١,٥، وبوزن نسبي (٧١,٧%)، وهذا يدل على أن الطالبات في المجموعة الضابطة أصبح معانتهن من الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة، أما بالنسبة لأبعاد الضغوط النفسية، فقد أصبح بعد الضغوط الاجتماعية بوزن نسبي ٨١,٧%، ويليه الضغوط النفسية ٨٢,٣%، ثم الضغوط البيئية ٧١,٧%، والضغوط الأكاديمية ٦٧,٠%، ثم الضغوط السياسية ٥٦,٢%، والضغوط الاقتصادية ٦٤,٥%، والضغوط الاسرية ٨١,٤%.

**عينة الذكور: أفراد المجموعة الضابطة: مقياس الضغوط النفسية:** قبل تطبيق البرنامج ظهر من النتائج بأن متوسط درجات الضغوط النفسية لأفراد المجموعة الضابطة بلغ ٢٧٥,٦ درجة وبتحرف معياري ١٧,٦، وبوزن نسبي (٧٠,٧%)، وهذا يدل على أن الطلبة الذكور في المجموعة الضابطة يعانون من الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة، أما بالنسبة لأبعاد الضغوط النفسية، فقد بلغ بعد الضغوط النفسية وبوزن نسبي بلغ ٧٦,١%، ويليه الضغوط الاجتماعية بوزن نسبي ٧١,٢%، ويليه الضغوط الأسرية ٧٦,٢%، ثم الضغوط البيئية ٧٦,٥%، وثم الضغوط الأكاديمية ٦١,٩%، في المرتبة الأخيرة كانت الضغوط السياسية بوزن نسبي ٥٨,٦%، أما في القياس البعدي فقد ظهر من النتائج بأن متوسط درجات الضغوط النفسية لأفراد المجموعة الضابطة بلغ ٢٧٢,٢ درجة وبتحرف معياري ١٣,٩ وبوزن نسبي (٦٩,٨%)، وهذا يدل على أن الطلبة الذكور في المجموعة الضابطة أصبح معانتهن من الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة، أما بالنسبة لأبعاد الضغوط النفسية، فقد أصبح بعد الضغوط الاجتماعية بوزن نسبي ٦٨,٠%، ويليه الضغوط النفسية ٧٤,١%، ثم الضغوط البيئية ٧٦,٨%، والضغوط الأكاديمية

٦٢,٦%، ثم الضغوط السياسية ٥٧,٩%، والضغوط الاقتصادية ٧٧,٩%، والضغوط الأسرية ٧٦,١%.

#### فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الضغوط النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين أفراد (المجموعة التجريبية) وبين أفراد (المجموعة الضابطة) في القياس البعدي حسب النوع الاجتماعي. لاختبار هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار (مان ويتني) للمقارنة بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة بالنسبة لدرجات مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي وذلك حسب النوع الاجتماعي (ذكور، إناث)، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٥) نتائج اختبار مان ويتني Mann-Whitney لدراسة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية في درجات مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي

#### حسب النوع الاجتماعي

النوع الاجتماعي	الأبعاد	التجريبية		الضابطة		قيمة ت	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
أنثى	الضغوط الأسرية	20.8	5.5	48.9	7.1	-12.1	**0.001
	الضغوط الاجتماعية	28.8	6.9	44.9	4.7	-7.5	**0.001
	الضغوط النفسية	26.3	8.9	45.3	4.7	-7.3	**0.001
	الضغوط الأكاديمية	27.9	7.9	46.9	9.7	-5.9	**0.001
	الضغوط الاقتصادية	22.7	8.5	41.9	11.6	-5.2	**0.001
	الضغوط البيئية	10.9	3.7	17.9	3.5	-5.4	**0.001
	الضغوط السياسية	21.0	4.3	33.7	6.1	-6.6	**0.001
	الدرجة الكلية للضغوط	158.3	26.5	279.5	21.5	-13.8	**0.001
ذكر	الضغوط الأسرية	19.2	4.2	45.7	4.5	-16.6	**0.001
	الضغوط الاجتماعية	29.9	7.5	37.4	3.1	-3.6	**0.001
	الضغوط النفسية	26.5	4.7	40.7	6.7	-6.7	**0.001
	الضغوط الأكاديمية	26.6	7.1	43.8	9.1	-5.8	**0.001
	الضغوط الاقتصادية	28.6	8.2	50.7	8.5	-7.2	**0.001
	الضغوط البيئية	10.0	2.1	19.2	2.1	-12.1	**0.001
	الضغوط السياسية	22.3	5.4	34.7	5.6	-6.2	**0.001
	الدرجة الكلية للضغوط	163.1	21.3	272.2	13.9	-16.6	**0.001

\*\* دالة عند ٠,٠١ \* دالة عند ٠,٠٥ // غير دالة إحصائياً

---

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق على ما يلي:

**الإناث: مقياس الضغوط النفسية:** وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات في المجموعة الضابطة ومتوسط درجات الطالبات في المجموعة التجريبية بالنسبة لدرجات مقياس الضغوط النفسية وأبعاده (الضغوط الأسرية، الاجتماعية، النفسية، الأكاديمية، الاقتصادية، البيئية، السياسية) في القياس البعدي. ( $P\text{-value} < 0.01$ ) والفروق كانت لصالح طالبات المجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن الطالبات في المجموعة التجريبية الذين خضعوا لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي، انخفض مستوى معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة بالطالبات في المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا لأي برنامج علاجي أو إرشادي، حيث بلغ متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في درجات الضغوط النفسية ١٥٨,٣ درجة، في حين بلغ متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة ٢٧٩,٥ درجة. وهذا يعطي مؤشر على أن برنامج التدخل لها أثر جوهري في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

**الذكور: مقياس الضغوط النفسية:** وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة الذكور في المجموعة الضابطة ومتوسط درجات الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية بالنسبة لدرجات مقياس الضغوط النفسية وأبعاده (الضغوط الأسرية، الاجتماعية، النفسية، الأكاديمية، الاقتصادية، البيئية، السياسية) في القياس البعدي. ( $P\text{-value} < 0.01$ ) والفروق كانت لصالح الطلبة الذكور المجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية الذين خضعوا لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي، انخفض مستوى معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة بالطلبة الذكور في المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا لأي برنامج علاجي أو إرشادي، حيث بلغ متوسط درجات الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية في درجات الضغوط النفسية ١٦٣,١ درجة، في حين بلغ متوسط درجات الطلبة الذكور في المجموعة الضابطة ٢٧٢,٢ درجة. وهذا يعطي مؤشر على أن برنامج التدخل لها أثر جوهري في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى في ضوء ما تم ممارسته من فنيات وأساليب الارشاد المعرفي السلوكي و هذه الفنيات في مساعدة أفراد العينة على اكتساب مهارات التعامل مع الضغوط والاحداث الصادمة وتدعيمها لديهم واتاحت لهم الفرصة اما أفراد المجموعة للمشاركة في جلسات الارشاد الجماعي واتاحت لهم الفرصة للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم والمشكلات

---

النفسية والضغوطات التي يعانون منها وأتاحت لهم الفرصة أيضاً الي الاستماع لخبرات وتجارب الآخرين ومواقفهم الضاغطة والصادمة والاستفادة منها ،وكذلك التعرف على الأفكار والمشاعر الخاطئة وتصحيحها بأفكار إيجابية تحقق التكيف والاتزان والتوافق النفسي .

وتؤكد الباحثة على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيف من الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية حيث اعتمد البرنامج على عدة فنيات سلوكية ومعرفية وتم التدريب عليها حيث كان لها أثر إيجابي وواضح في خفض الضغوط النفسية منها إعادة البنية المعرفية والدحض والنمذجة والاسترخاء ومراقبة الذات بالإضافة الي استخدام عديدة عند تطبيق البرنامج أسلوب الحوار والمناقشة والإقناع والتعزيز والاتفاق مع أعضاء المجموعة على ضرورة الالتزام بالواجبات المنزلية ومناقشتها بداية كل جلسة وكل هذا أدى الي التخفيف من الضغوط النفسية لدي أفراد المجموعة التجريبية .

وتتفق نتائج هذه الفرضية مما أشارت اليه الدراسات السابقة كراسة أحمد كامل (٢٠١٥) ودراسة طوبال فطيمة (٢٠١٧) ودراسة هدايا بن صالح (٢٠١٦) حيث اتفقت نتائج هذه الدراسات جميعها على مدى فاعلية البرامج الإرشادية التي تعتمد على المنحني المعرفي السلوكي ورغم اختلاف التقنيات والفنيات التي تستند اليها كل دراسة الا انه اتفقوا على الدور الإيجابي والفعال التي تقوم به هذه البرامج المعرفية السلوكية والانفعالية في التخفيف من حدة الضغوط النفسية.

**الفرضية الثانية: ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0,05)$  بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في درجات مقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة في المجموعة التجريبية حسب النوع الإجتماعي.**

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "وليكوكسون لدراسة الفروق بين وسيطي مجموعتين مرتبطتين (غير مستقلتين)، بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي بالنسبة لدرجات مقياس الضغوط النفسية لأفراد المجموعة التجريبية وذلك حسب النوع الاجتماعي (ذكور، إناث)، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (٦): نتائج اختبار "ويلكسون" للعينات المترابطة لدراسة الفروق بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لأفراد المجموعة التجريبية حسب النوع الاجتماعي - الإناث

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	الرتب السالبة	15 <sup>a</sup>	8.00	120.00	-3.412 <sup>b</sup>	**0.001
	الرتب الموجبة	0 <sup>b</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>c</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط الاجتماعية	الرتب السالبة	15 <sup>d</sup>	8.00	120.00	-3.408 <sup>b</sup>	**0.001
	الرتب الموجبة	0 <sup>e</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>f</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط النفسية	الرتب السالبة	15 <sup>g</sup>	8.00	120.00	-3.408 <sup>b</sup>	**0.001
	الرتب الموجبة	0 <sup>h</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>i</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط الأكاديمية	الرتب السالبة	15 <sup>j</sup>	8.00	120.00	-3.410 <sup>b</sup>	**0.001
	الرتب الموجبة	0 <sup>k</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>l</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط الاقتصادية	الرتب السالبة	15 <sup>m</sup>	8.00	120.00	-3.409 <sup>b</sup>	**0.001
	الرتب الموجبة	0 <sup>n</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>o</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط البيئية	الرتب السالبة	14 <sup>p</sup>	7.50	105.00	-3.311 <sup>b</sup>	0.001**
	الرتب الموجبة	0 <sup>q</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	1 <sup>r</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط السياسية	الرتب السالبة	15 <sup>s</sup>	8.00	120.00	-3.413 <sup>b</sup>	**0.001
	الرتب الموجبة	0 <sup>t</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>u</sup>				
	المجموع	15				
الدرجة الكلية للضغوط	الرتب السالبة	15 <sup>v</sup>	8.00	120.00	-3.408 <sup>b</sup>	**0.001
	الرتب الموجبة	0 <sup>w</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>x</sup>				
	المجموع	15				
	المجموع	15				
	المجموع	15				

\*\* دالة عند ٠,٠١ \* دالة عند ٠,٠٥ // غير دالة إحصائياً

حجم التأثير: d أكبر من ٠,٨ : حجم تأثير كبير d (٠,٧-٠,٥) : حجم تأثير متوسط d من ٠,٢ - ٠,٤ : حجم تأثير ضعيف



**عينة الإناث:** أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في درجات مقياس الضغوط النفسية وأبعاده (الضغوط الأسرية، الاجتماعية، النفسية، الأكاديمية، الاقتصادية، البيئية، السياسية) لدى طالبات المجموعة التجريبية، الفروق كانت لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في خفض درجات الضغوط النفسية الكلية ودرجات الأبعاد التالية (الضغوط الأسرية، الاجتماعية، النفسية، الأكاديمية، الاقتصادية، البيئية، السياسية)، وهذا يدل على أن الضغوط النفسية انخفضت عند الطالبات في المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج المعرفي السلوكي، وفيما يتعلق بحجم تأثير برنامج العلاج المعرفي السلوكي على خفض الضغوط النفسية في المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج، فقد تبين أن حجم التأثير كان كبيراً لأن قيمة  $d$  أكبر من 0,8، وهذا يعني أن برنامج العلاج المعرفي السلوكي له تأثير إيجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية في المجموعة التجريبية. حيث بلغت نسبة التحسن 46,3% عند الطالبات في المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية الكلية بعد تطبيق البرنامج.

وفيما يتعلق بحجم تأثير برنامج المعرفي السلوكي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية، فقد قامت الباحثة بحساب مربع إيتا ( $\eta^2$ ) وعن طريق  $\eta^2$  أمكن حساب قيمة  $d$  التي تعبر عن حجم تأثير البرنامج والجدول التالي يبين قيم  $d$  و  $\eta^2$  و  $t$  ومقدار حجم تأثير البرنامج المقترح على خفض حدة الضغوط النفسية.

**جدول (٢) يبين قيم  $d$  و  $\eta^2$  و  $t$  ومقدار حجم تأثير البرنامج المعرفي السلوكي على الضغوط**

**النفسية للطالبات في المجموعة التجريبية - الإناث**

الأبعاد	قيمة z	Z2	درجات الحرية DF	قيمة إيتا $\eta^2$	قيمة d	حجم التأثير	نسبة التحسن %
الضغوط الأسرية	3.41	11.64	14	0,45	1.82	كبير	56.7
الضغوط الاجتماعية	3.41	11.61	14	0,45	1.82	كبير	37.6
الضغوط النفسية	3.41	11.61	14	0,45	1.82	كبير	44.3
الضغوط الأكاديمية	3.41	11.63	14	0,45	1.82	كبير	46.3
الضغوط الاقتصادية	3.41	11.62	14	0,45	1.82	كبير	49.6
الضغوط البيئية	3.31	10.96	14	0,44	1.77	كبير	45.3
الضغوط السياسية	3.41	11.65	14	0,45	1.82	كبير	42.9
الدرجة الكلية للضغوط	3.41	11.61	14	0,45	1.82	كبير	46.3

**الضغوط النفسية:** يتضح من خلال الجدول السابق بأن حجم تأثير برنامج المعرفي السلوكي على خفض مستوى الضغوط النفسية كبير لأن قيمة d أكبر من ٠,٨، وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي له تأثير على خفض المعاناة من الضغوط النفسية للطالبات في المجموعة التجريبية، وبلغت نسبة التحسن ٤٦,٣% - فيما يخص أبعاد الضغوط النفسية، فقد ظهر بأن حجم التأثير لجميع أبعاد الضغوط النفسية كبير، وفقد تراوحت نسبة التحسن لدى طالبات المجموعة التجريبية بين ( ٣٧,٦% - ٥٧%) مما يدل على نسبة الفاعلية مناسبة للبرنامج المعرف السلوكي في خفض مستوى الضغوط النفسية وأبعاده.

**جدول (٦): نتائج اختبار "ويلكسون" للعينات المترابطة لدراسة الفروق بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لأفراد المجموعة التجريبية حسب**

**النوع الإجتماعي - عينة الذكور**

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	الرتب السالبة	15 <sup>a</sup>	8.00	120.00	-3.410 <sup>b</sup>	**0.001
	الرتب الموجبة	0 <sup>b</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>c</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط الاجتماعية	الرتب السالبة	15 <sup>d</sup>	8.00	120.00	-3.411 <sup>b</sup>	0.001**
	الرتب الموجبة	0 <sup>e</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>f</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط النفسية	الرتب السالبة	15 <sup>g</sup>	8.00	120.00	-3.410 <sup>b</sup>	0.001**
	الرتب الموجبة	0 <sup>h</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>i</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط الأكاديمية	الرتب السالبة	15 <sup>j</sup>	8.00	120.00	-3.411 <sup>b</sup>	0.001**
	الرتب الموجبة	0 <sup>k</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>l</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط الاقتصادية	الرتب السالبة	15 <sup>m</sup>	8.00	120.00	-3.408 <sup>b</sup>	**0.001
	الرتب الموجبة	0 <sup>n</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>o</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط البيئية	الرتب السالبة	15 <sup>p</sup>	8.00	120.00	-3.423 <sup>b</sup>	**0.001
	الرتب الموجبة	0 <sup>q</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>r</sup>				
	المجموع	15				

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الضغوط السياسية	الرتب السالبة	14 <sup>s</sup>	8.50	119.00	-3.367 <sup>b</sup>	**0.001
	الرتب الموجبة	1 <sup>t</sup>	1.00	1.00		
	التعادل	0 <sup>u</sup>				
	المجموع	15				
الدرجة الكلية للضغوط	الرتب السالبة	15 <sup>v</sup>	8.00	120.00	-3.408 <sup>b</sup>	**0.001
	الرتب الموجبة	0 <sup>w</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>x</sup>				
	المجموع	15				
	الرتب الموجبة	0 <sup>ai</sup>	0.00	0.00		
	التعادل	0 <sup>aj</sup>				
	المجموع	15				
	المجموع	15				
	التعادل	0 <sup>av</sup>				
	المجموع	15				

\*\* دالة عند ٠,٠١ ، \* دالة عند ٠,٠٥ // غير دالة إحصائياً

**عينة الذكور:** أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في درجات مقياس الضغوط النفسية وأبعاده (الضغوط الأسرية، الاجتماعية، النفسية، الأكاديمية، الاقتصادية، البيئة السياسية) لدى الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية، الفروق كانت لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في خفض درجات الضغوط النفسية الكلية ودرجات الأبعاد التالية (الضغوط الأسرية، الاجتماعية، النفسية، الأكاديمية، الاقتصادية، البيئة السياسية)، وهذا يدل على أن الضغوط النفسية انخفضت عند الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج المعرفي السلوكي، وفيما يتعلق بحجم تأثير برنامج العلاج المعرفي السلوكي على خفض الضغوط النفسية في المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج، فقد تبين أن حجم التأثير كان كبير لأن قيمة d أكبر من ٠,٨، وهذا يعني أن برنامج العلاج المعرفي السلوكي له تأثير إيجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية في المجموعة التجريبية. حيث بلغت نسبة التحسن ٤٠,١% عند الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية الكلية بعد تطبيق البرنامج.

وفيما يتعلق بحجم تأثير برنامج المعرفي السلوكي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية، فقد قامت الباحثة بحساب مربع إيتا ( $\eta^2$ ) وعن طريق

$\eta^2$  أمكن حساب قيمة d التي تعبر عن حجم تأثير البرنامج والجدول التالي يبين قيم d و  $\eta^2$  و t ومقدار حجم تأثير البرنامج المقترح على خفض حدة الضغوط النفسية.

جدول (٢) يبين قيم d و  $\eta^2$  و t ومقدار حجم تأثير البرنامج المعرفي السلوكي على الضغوط النفسية للطلبة الذكور في المجموعة التجريبية - عينة الذكور

الابعاد	قيمة z	درجات الحرية DF	قيمة إيتا $\eta^2$	قيمة d	حجم التأثير	نسبة التحسن %
الضغوط الأسرية	3.41	14	٠,٤٥	1.82	كبير	54.2
الضغوط الاجتماعية	3.41	14	٠,٤٥	1.82	كبير	25.4
الضغوط النفسية	3.41	14	٠,٤٥	1.82	كبير	37.6
الضغوط الأكاديمية	3.41	14	٠,٤٥	1.82	كبير	40.3
الضغوط الاقتصادية	3.41	14	٠,٤٥	1.82	كبير	42.6
الضغوط البيئية	3.42	14	٠,٤٦	1.83	كبير	43.4
الضغوط السياسية	3.37	14	٠,٤٥	1.80	كبير	37.8
الدرجة الكلية للضغوط	3.41	14	٠,٤٥	1.82	كبير	40.1

**الضغوط النفسية:** يتضح من خلال الجدول السابق بأن حجم تأثير برنامج المعرفي السلوكي على خفض مستوى الضغوط النفسية كبير لأن قيمة d أكبر من ٠,٨، وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي له تأثير على خفض المعاناة من الضغوط النفسية للطلبة الذكور في المجموعة التجريبية، وبلغت نسبة التحسن ٤٠,١% - فيما يخص أبعاد الضغوط النفسية، فقد ظهر بأن حجم التأثير لجميع أبعاد الضغوط النفسية كبير، وفقد تراوحت نسبة التحسن لدى الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية بين ( ٢٥,٤% - ٥٤%) مما يدل على نسبة الفاعلية مناسبة للبرنامج المعرف السلوكي في خفض مستوى الضغوط النفسية وأبعاده.

يعني أن البرنامج أثبت فاعليته في التخفيف من الضغط النفسي لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج. ادي إلى التخفيف من أعراض الضغوط حيث أدت الفنيات المعرفية السلوكية المستخدمة الي تبصير افراد العينة التجريبية بمصادر الضغوط وأسبابها وأثارها وكيفية مواجهتها او التكيف مها واكتساب مهارات التفكير الإيجابي ومراقبة الذات .

وهذا ما يتفق مع أفكار بيك حول مساعدة الفرد في التعرف على تفكيره الشخصي وأن يتعلم طرقاً أكثر واقعية لصياغة خبراته وهذه الطريقة تعطي معنى للمنتفع لأنها تتيح له استخدام معرفته عن المفاهيم والتفسيرات الخاطئة في وقت مبكر . (الشناوي ١٩٩٥، ص ٤٩)

ونفق هذه النتائج مع دراسة بجمان نادية (٢٠١٦) التي أثبتت نتائجها فعالية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في التخفيف من حدة الضغوط . كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية على أن البرنامج المستخدم ادي الي خفض الضغوط والأعراض السيكوسوماتية لدي أفراد العينة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي ظلت نتائجها على حالها بعد القياس البعدي دراسة (أسماء خويلد ٢٠١٣) التي أكدت نتائجها على مدي فاعلية البرامج الإرشادية في مساعدة التلاميذ أفراد العينة التجريبية على تغيير طريقة تفكيرهم واكسابهم طرق جديدة وفعالة للتعبير عن مشاعرهم بطريقة صحيحة والتصدي للمشكلات التربوية التي تسبب لهم الضغوط النفسية

**الفرضية الثالثة: ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0,05)$  بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في درجات مقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة في المجموعة التجريبية حسب النوع الإجتماعي.**

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "وليكسون لدراسة الفروق بين وسيطي مجموعتين مرتبطتين (غير مستقلتين)، بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي بالنسبة لدرجات مقياس الضغوط النفسية المجموعة التجريبية وذلك حسب النوع الاجتماعي (ذكور، إناث)، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

**جدول (٦): نتائج اختبار "وليكسون" للعينات المترابطة لدراسة الفروق**

**بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي على مقياس الضغوط النفسية**

**لأفراد المجموعة التجريبية عينة الإناث**

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	الرتب السالبة	2 <sup>a</sup>	11.50	23.00	-1.895 <sup>b</sup>	//0.058
	الرتب الموجبة	12 <sup>b</sup>	6.83	82.00		
	التعادل	1 <sup>c</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط الاجتماعية	الرتب السالبة	6 <sup>d</sup>	6.25	37.50	-0.411 <sup>c</sup>	0.681//
	الرتب الموجبة	5 <sup>e</sup>	5.70	28.50		
	التعادل	4 <sup>f</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط النفسية	الرتب السالبة	9 <sup>g</sup>	8.11	73.00	-1.316 <sup>c</sup>	0.188//
	الرتب الموجبة	5 <sup>h</sup>	6.40	32.00		
	التعادل	1 <sup>i</sup>				
	المجموع	15				

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الضغوط الأكاديمية	الرتب السالبة	6 <sup>l</sup>	7.92	47.50	-0.755 <sup>b</sup>	0.450//
	الرتب الموجبة	9 <sup>k</sup>	8.06	72.50		
	التعادل	0 <sup>l</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط الاقتصادية	الرتب السالبة	5 <sup>m</sup>	8.10	40.50	-0.779 <sup>b</sup>	0.436//
	الرتب الموجبة	9 <sup>n</sup>	7.17	64.50		
	التعادل	1 <sup>o</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط البيئية	الرتب السالبة	7 <sup>p</sup>	6.57	46.00	-1.231 <sup>c</sup>	0.218//
	الرتب الموجبة	4 <sup>q</sup>	5.00	20.00		
	التعادل	4 <sup>r</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط السياسية	الرتب السالبة	8 <sup>s</sup>	8.13	65.00	-0.821 <sup>c</sup>	0.412//
	الرتب الموجبة	6 <sup>t</sup>	6.67	40.00		
	التعادل	1 <sup>u</sup>				
	المجموع	15				
الدرجة الكلية للضغوط	الرتب السالبة	6 <sup>v</sup>	7.25	43.50	-0.567 <sup>b</sup>	0.571//
	الرتب الموجبة	8 <sup>w</sup>	7.69	61.50		
	التعادل	1 <sup>x</sup>				
	المجموع	15				
	المجموع	15				

\*\* دالة عند ٠,٠١ \* دالة عند ٠,٠٥ // غير دالة إحصائياً

**عينة الإناث:** أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التنبعي للطلبات في المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج المعرفي السلوكي في الدرجة الكلية للضغوط النفسية وأبعاده التالية (الضغوط الأسرية، الاجتماعية، النفسية، الأكاديمية، الاقتصادية، البيئية، السياسية)، وهذا يدل على استمرارية الأثر الإيجابي لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات في المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج المعرفي السلوكي، وهذا يعطي مؤشراً على أن برنامج المعرفي السلوكي بجلساته تعمل على استقرار التحسن لدى الطالبات في المعاناة من الضغوط النفسية. ونستنتج أن القياس التنبعي الزمني يكشف لنا بأن مستوى التحسن لدى الطالبات في المجموعة التجريبية لم يكن مؤقتاً، وهذا يدل على أن برنامج المعرفي السلوكي كانت له فاعلية تتسم بالاستمرارية.

جدول (٦): نتائج اختبار "ويلكسون" للعينات المترابطة لدراسة الفروق بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي على مقياس الضغوط النفسية لأفراد المجموعة التجريبية الذكور

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	الرتب السالبة	7 <sup>a</sup>	6.00	42.00	-1.052 <sup>b</sup>	//0.293
	الرتب الموجبة	8 <sup>b</sup>	9.75	78.00		
	التعادل	0 <sup>c</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط الاجتماعية	الرتب السالبة	9 <sup>d</sup>	7.44	67.00	-0.932 <sup>c</sup>	//0.351
	الرتب الموجبة	5 <sup>e</sup>	7.60	38.00		
	التعادل	1 <sup>f</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط النفسية	الرتب السالبة	5 <sup>g</sup>	9.40	47.00	-0.357 <sup>b</sup>	//0.721
	الرتب الموجبة	9 <sup>h</sup>	6.44	58.00		
	التعادل	1 <sup>i</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط الأكاديمية	الرتب السالبة	5 <sup>j</sup>	6.80	34.00	-1.213 <sup>b</sup>	//0.225
	الرتب الموجبة	9 <sup>k</sup>	7.89	71.00		
	التعادل	1 <sup>l</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط الاقتصادية	الرتب السالبة	6 <sup>m</sup>	5.50	33.00	.000 <sup>d</sup>	//1.000
	الرتب الموجبة	5 <sup>n</sup>	6.60	33.00		
	التعادل	4 <sup>o</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط البيئية	الرتب السالبة	10 <sup>p</sup>	7.15	71.50	-2.000 <sup>c</sup>	*0.046
	الرتب الموجبة	3 <sup>q</sup>	6.50	19.50		
	التعادل	2 <sup>r</sup>				
	المجموع	15				
الضغوط السياسية	الرتب السالبة	5 <sup>s</sup>	8.40	42.00	-0.688 <sup>b</sup>	//0.492
	الرتب الموجبة	9 <sup>t</sup>	7.00	63.00		
	التعادل	1 <sup>u</sup>				
	المجموع	15				
الدرجة الكلية للضغوط	الرتب السالبة	6 <sup>v</sup>	8.00	48.00	-0.685 <sup>b</sup>	//0.494
	الرتب الموجبة	9 <sup>w</sup>	8.00	72.00		
	التعادل	0 <sup>x</sup>				
	المجموع	15				
	الرتب الموجبة	6 <sup>al</sup>	6.17	37.00		
	التعادل	0 <sup>am</sup>				
المجموع	15					

\*\* دالة عند ٠,٠١ \* دالة عند ٠,٠٥ // غير دالة إحصائياً

---

**عينة الذكور:** أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي للطلبة الذكور في المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج المعرفي السلوكي في الدرجة الكلية للضغوط النفسية، وأبعاده التالية (الضغوط الأسرية، الاجتماعية، النفسية، الأكاديمية، الاقتصادية، البيئية، السياسية)، وهذا يدل على استمرارية الأثر الإيجابي لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج المعرفي السلوكي، وهذا يعطي مؤشر على أن برنامج المعرفي السلوكي بجلساته تعمل على استقرار التحسن لدى الطلبة الذكور في المعاناة من الضغوط النفسية. ونستنتج أن القياس التتبعي الزمني يكشف لنا بان مستوى التحسن لدى الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية لم يكن مؤقتاً، وهذا يدل على أن برنامج المعرفي السلوكي كانت له فاعلية تنسم بالاستمرارية.

يتضح لنا عند مقارنة القياسين البعدي والتتبعي بالقياس القبلي مدى نجاح وفاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيف من الضغوط لدي أفراد المجموعة التجريبية وتؤكد هذه النتيجة إلى أهمية استمرار فاعلية البرنامج وهذا يدل على مدى كفاءته وفاعليته ومدى تقبل الطلاب ورغبتهم في الاستفادة منه وهذا كان واضحاً من خلال التزامهم بالجلسات الإرشادية والالتزام بأداء الواجبات المنزلية المطلوبة منهم والتدريب عليها بشكل جيد وعلى الفنيات المستخدمة خلال البرنامج والاستجابة للتعليمات .

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة فطيمة طوبال (٢٠١٧) التي أكدت على مدى فاعلية تطبيق برنامج إرشادي سلوكي معرفي في التخفيف من الضغط النفسي للمجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها أي نوع من البرامج الإرشادية.

ان البرنامج أثبت فاعليته في التخفيف من أعراض الضغط النفسي بكل جوانبه الأبعاد لدي العينة التجريبية

ولعل الفنيات المستخدمة المعرفية والسلوكية المستندة على النظرية السلوكية والنظرية العقلانية الانفعالية والنظرية المعرفية عند بيك ونظرية التعلم عند سليجمان كالإسترخاء والعمل على تنمية الفاعلية الذاتية ومحاربة الأفكار السلبية ودحضها واستبدالها بأفكار إيجابية بناءً وتعزيز المادي والمعنوي والنمذجة والإقناع وغيرها كلها كان لها أثر بالغ في التخفيف من حدة الضغط النفسي للطلاب بالمجموعة التجريبية لان كل هذه الفنيات قد ساهمت في تدريب الطلاب



---

على مراقبة أفكارهم بأنفسهم و دحضها بأنفسهم دون إنتظار المساعدة من المرشد وهو العامل الذي يلعب دوراً هاماً في إنجاح العملية الإرشادية حسب ألبرت إليس ليس هو المرشد بل المسترشد .

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة إبراهيم حسن الهيل (٢٠٠٣) والتي أسفرت نتائجها على أن البرنامج المستخدم أدى إلى خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي ظلت نتائجها على حالها بعد القياس البعدي، و(دراسة أسماء خويلد ٢٠١٣) التي أكدت نتائجها على مدى فاعلية البرامج الإرشادية في مساعدة التلاميذ أفراد المجموعة التجريبية على تغيير طريقة تفكيرهم وإكسابهم طرق جديدة وفعالة للتعبير عن مشاعرهم بطريقة صحيحة والتصدي للمشكلات التربوية التي تسبب لهم الضغوط النفسية . وعلى ضوء نتائج الفرضية الثالثة وما وافقتها من نتائج الدراسات السابقة يتضح لنا أهمية التدخل الإرشادي بغرض التخفيف من أعراض الضغط النفسي وفق خطة منظمة تتضمن فنيات مناسبة تشكل عاملاً هاماً في نجاح البرنامج وهذا ما لم يستفد منه أفراد المجموعة الضابطة التي لم يظهر عليها أي دال وهذه النتيجة تدعم نجاح البرنامج الإرشادي في التخفيف من الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

تشير هذه النتائج أيضاً الى استمرار فاعلية البرنامج وترى الباحثة ان هذا الفرض ترجع إلى كفاءة البرنامج المقدم للطلاب ورغبة الطلاب بالمشاركة في البرنامج للتخلص من الضغوط النفسية وهو ما أدى الي التزامهم بالجلسات والتزامهم بأداء الواجبات المنزلية والتدريب على الفنيات والتعاون والاستجابة الي التعليمات اثناء تنفيذ الجلسات ،وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه الباحثين الذين أوضحت نتائج دراساتهم استمرار فاعلية تأثير البرنامج المعرفي السلوكي بعد مرور شهر من المتابعة مثل دراسة كينج (٢٠١٤) King .

**التوصيات:** في ضوء ما أسفرت عنه من نتائج الدراسة يمكن عرض بعض التوصيات على النحو التالي :

١. ضرورة تقديم برامج توعية لطلبة الجامعات يبلون عليها دون تردد وهي نشر الأفكار الإيجابية والتفكير البناء ونشر روح الأمن والتفائل بالمستقبل بين طلبة الجامعات .
٢. الاهتمام بتوفير خدمات الرعاية النفسية والاجتماعية داخل الجامعة للطلبة تخفيف حدة الضغوط النفسية.

٣. ضرورة تقديم برامج توعية لطلبة الجامعات يبلون عليها دون تردد وهي نشر الأفكار الإيجابية والتفكير البناء ونشر روح الأمن والتفاؤل بالمستقبل بين طلبة الجامعات .
٤. الاهتمام بتوفير خدمات الرعاية النفسية والاجتماعية داخل الجامعة للطلبة تخفيف حدة الضغوط النفسية.

#### المراجع العربية :

- أحمد حسين (٢٠١١) فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى الزوجات المعنفات ،رسالة دكتوراة غير منشورة ،جامعة الازهر .
- أحمد حسنين أحمد حسن (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين مجلة الطفولة والتربية كلية رياض الأطفال جامعة الإسكندرية، ١٠٤، ٤٧-١٠٤.
- زينب شقير (٢٠٠٤) مقياس الضغوط النفسية القاهرة ،مكتبة الأنجلو المصرية.
- منال الشيخ (٢٠١٢) فاعلية برنامج إرشادي فردي في التخفيف من أعراض الصدمة النفسية الناتجة عن إساءة المعاملة الجنسية لدي الأطفال من خلال دراسة حالة "مجلة جامعة دمشق، ٢٨،(٣)٤٧٧-٥١٨ .
- علي إسماعيل علي(١٩٩٩) ،استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية والتدخل في مواقف الضغوط والأزمات ،دار المعرفة الجامعية القاهرة
- فاروق السيد عثمان(٢٠٠١):القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.
- مفتاح محمد عبد العزيز(٢٠١٠)، مقدمة في علم الصحة النفسية دار وائل للنشر ، ط١، ٢٠١٠
- عاطف الحسيني (٢٠١٢). قلق المستقبل ،القاهرة ،دار الفكر العربي
- طلعت منصور،فيولا الببلاوي،(١٩٨٩): قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ، مكتبة الانجلو المصرية بالقاهرة.
- زينب شقير (٢٠٠٤) مقياس الضغوط النفسية القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمود محمد عوض الغرابية ،.اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة واستراتيجيات التعامل لدى عينة من المراهقين في مخيم الزعتري ،رسالة ماجستير جامعة اليرموك ،٢٠١٤.
- أسماء خوى لد (٢٠١٣). الضغوط النفسية المصدر والمواجهة مجلة التربية والابستمولوجيا جامعة زيان عاشور الجلفة الجزائر، (٤)، ١١٦-١٢٦.

---

إبراهيم عبد الستار (١٩٩٨) : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه .  
الكويت :عالم المعرفة العدد (٢٣٩).

هداية بن صالح(٢٠١٦)فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية  
لدى المراهق المتمدرس .رسالة دكتوراة غير منشورة ،جامعة قاصدي مرياح ورقلة .  
محمد محروس الشناوي، (١٩٩٥) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي موسوعة الإرشاد والعلاج  
النفسي القاهرة :دار الغريب للطباعة والنشر

أحمد حسنين أحمد حسن (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط  
النفسية لدى عينة من المراهقين مجلة الطفولة والتربية كلية رياض الأطفال جامعة  
الإسكندرية، ١٠٤، ٤٧-١٠٤.

ماجد الخياط ومحمد السليحات، بركات مفضي ملوح. ٢٠١٢. فاعلية برنامج تدريبي سلوكي-  
معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية .مجلة  
الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية،مج. ٢٠، ع. ٢، ص ص. ١-٢٢  
فطيمة طوبال (٢٠١٧)فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي  
لدى عينة من المراهقين المتمرسين بالثانوية ،رسالة دكتوراة غير منشورة .جامعة  
محمد لمين دباغين .سطيف ٢.

علي عسكر ، (٢٠٠٩) ضغوط الحياة وأساليبه مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر  
والقلق .القاهرة دار الكتاب الحديث

نادية بومجان(٢٠١٦) بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة  
الجامعية المتزوجة .رسالة دكتوراة غير منشورة جامعة محمد خضير ،بسكرة  
تيموثي،ج،ترول(٢٠١٧).

المراجع الاجنبية:

American Psychiatric Association (1994). "Diagnostic and Statistical  
Manual of Mental Disorders (DSM-IV).(4<sup>th</sup> Ed.)Washington,  
D.C.A.P.A. Author.

Connelle (2016) the effectiveness of cognitive therapy Sox program to  
revce unit concern the future Journal of personality .Vo(32) P27.

Ellis,A(1999) the effect of the emotional cognitive perspective in facing  
Different in Journal of rational Emotive and cognitive Behavior.

- 
- Kenton,J(1994) Dimensional analysis of childrens stress full life events  
American Journal of community psychology .(8)**
- King, A(2014) the effectiveness of cognate behavioral therapy program  
.journal of psychology .V12.**
- S,cohen .Rc Kessler ,Lu Gorden .(1995).Strategies for mesuring stress  
un studies of psychiatric and physical disorders .abooks  
.googel.com geuide**