

جامعة الجزائر-2- أبو القاسم سعد الله

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس



فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تخفيض مستوى
الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي
(دراسة شبه تجريبية بجامعة العلوم والتكنولوجيا هواري
بومدين بباب الزوار)

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث ل.م.د في علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي

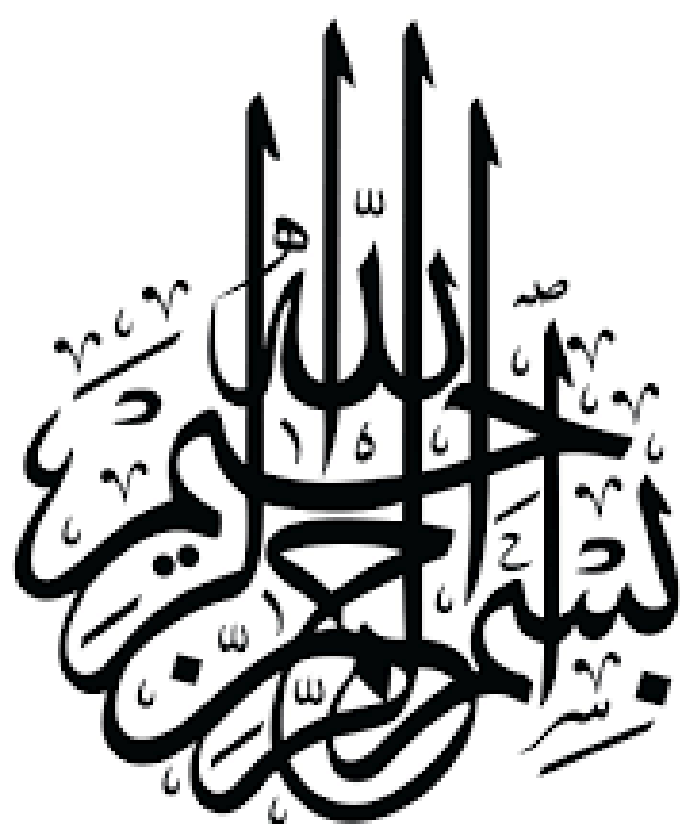
إشراف:

أ.د. زهية خطار

إعداد:

سهام بوراي

السنة الجامعية: 2024 - 2025



كلمة شكر

الحمد و الشكر لله العلي القدير صاحب الفضل و المنة على
توفيقه لإتمام هذا البحث، ولم لا توفيقه عز وجل لما تحقق من
ذلك شيء، ثم الصلاة والسلام على نبيه الحبيب المصطفى
عليه أفضل الصلاة والسلام.

وبعد أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة "خاتر
زهية" التي أشرفت على هذا العمل، والتي لم تبخل علي لا بعلمها
ولا بوقتها، فجزاها الله عني كل خير وأعلى مراتبها في العلم
والخير والعطاء.

كما أتقدم بالشكر إلى رئيس جامعة هوارى بومدين للعلوم
والتكنولوجيا بباب الزوار وجميع العاملين بالإدارة والأستاذة على ما
تفضلوا به من مساعدات والذين وفروا البيئة المناسبة لإتمام البحث
الميداني.

وشكر خاص إلى الأستاذة برزوان حسيبة والأستاذ محمد لعرش.
كما أتوجه بجزيل الشكر للأستاذة أعضاء لجنة المناقشة.

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى والدي رحمه الله وأمي حفظها الله، كما أهديه
إلى زوجي وإبني قرة عيني وأختي راضية وزوجها وأبنائها وإلى إختي
محمد السعيد وعبد الناصر وزوجاتهما وأبنائهما وإلى أخي مهدي،
وأخت زوجي نورة وزوجها وأبنائها.

إلى أغلى رفيقة على قلبي إيمان بن نعبه
وعائلتها الكريمة.

نسأل الله أن يجعله نبراسا لكل طالب علم.
اللهم آمين يا رب العالمين.

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى بجامعة العلوم والتكنولوجيا هواري بومدين بباب الزوار. ولتحقيق أهداف البحث واختبار فرضياته، تم استخدام المنهج التجريبي بتصميمه ذي المجموعتين المتكافئتين، بقياسين قبلي/بعدي.

تكونت عينة الدراسة من 20 طالبة ملتحقة بالسنة الأولى بجامعة العلوم والتكنولوجيا بباب الزوار، حيث تم توزيعهم بالتساوي على مجموعتين (ضابطة/تجريبية) بواقع 10 طالبات في كل مجموعة.

تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية لزينب أحمد شقير (2003)، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من إعداد الباحثة. وقد أسفرت نتائج البحث على ما يلي:

1- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي للقياس القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي الفرعية (الأسرية، الانفعالية، الصحية، الشخصية، والدراسية) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي الفرعية (الاقتصادية، والاجتماعية) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، دالة على ارتفاع الضغط النفسي في القياس البعدي.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي ومصادره بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي الفرعية (الاقتصادية، الدراسية، الانفعالية، والصحية) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، دالة على انخفاض الضغط النفسي في القياس البعدي.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي الفرعية (الأسرية، والاجتماعية) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي ومصادره بين القياس البعدي والقياس التتبعي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس التتبعي.

Abstract :

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of counselling program based on the cognitive-behavioural theory in reducing of psychological stress among university students.

The experimental curriculum was used by designing it with two measurements (before / after) on a sample of students in the first year at university consisting of 20 female students, divided into two groups, control and experimental groups of 10 in each group.

The research concluded the following results:

1-There are no statistically significant differences in the mean scores of the pre-measurement between the control group and experimental group on the psychological stress scale.

2-There are no statistically significant differences between the mean scores of the pre and post measurements of the control group on the psychological stress scale.

3- There are statistically significant differences between the mean scores of the pre and post measurements of the experimental group, in favor of the post measurement on the psychological stress scale.

4- There are no statistically significant differences in the mean scores of the post-measurement scores between of the control group and the experimental group on the psychological stress scale, in favor of the experimental group.

5- There are statistically significant differences between the mean scores of post and tracer measurements of the experimental group on the psychological stress scale, in favor of the tracer measurement.

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
كلمة شكر	
الإهداء	
ملخص البحث	
فهرس المحتويات.....	
فهرس الجداول والملاحق	
مقدمة	1

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للبحث

1- إشكالية البحث	6
2- مشكلة البحث وتساؤلاته	8
3- فرضيات البحث	8
4- أهداف البحث	9
5- أهمية البحث	9
6 - تحديد المفاهيم الأساسية للبحث	10
1.6. الضغوط النفسية.....	10
2.6. البرنامج الإرشادي	11
7 - الدراسات السابقة	12
1.7. دراسات تناولت الضغوط النفسية.....	12
2.7. دراسات حول فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفيض الضغوط النفسية.....	18

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد	28
أولاً: الضغط النفسي	29

29	1- تعريف الضغط النفسي
29	1-1 الضغط النفسي هو مثير خارجي.....
29	2-1 الضغط النفسي كاستجابة
30	3-1 الضغط النفسي كمثير واستجابة
31	2- أعراض الضغط النفسي.....
31	1-2 الأعراض الفسيولوجية
32	2-2 الأعراض السلوكية
33	3-2 الأعراض النفسية
33	3- أنواع الضغط النفسي ومستوياته.....
34	1-3 من حيث المصدر
34	2-3 من حيث التأثير
35	3-3 من حيث الشدة
36	4-3 من حيث المدة
36	4- مصادر الضغط النفسي.....
37	1-4 الضغوط الشخصية
37	2-4 الضغوط الاقتصادية.....
37	3-4 الضغوط الأسرية... ..
37	4-4 الضغوط الدراسية
38	5-4 الضغوط العاطفية
38	6-4 الضغوط الاجتماعية.....
38	7-4 الضغوط المهنية
39	8-4 الضغوط الصحية
39	9-4 الضغوط السياسية.....
40	5- مخلفات وآثار الضغط النفسي.....

40	1-5 الآثار الانفعالية
40	2-5 الآثار الجسمية
40	3-5 الآثار الاجتماعية
41	4-5 الآثار المعرفية
41	5-5 الآثار السلوكية
41	6- العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية
42	7- بعض النماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي
42	1-7 التفسير البيولوجي للضغط (وولتر كانون)
43	2-7 التفسير المعرفي للضغط (ريتشارد لازاروس)
43	3-7 التفسير الفيزيولوجي للضغط (هانز سيللي)
44	4-7 التفسير الدينامي النفسي للضغط (هنري موراي)
45	5-7 تفسير الضغط حسب نظرية العجز المكتسب (سليجمان)
45	6-7 تفسير الضغط حسب نظرية التحليل النفسي
46	ثانيا: الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة
46	1-تعريف الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة
47	2- مصادر الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة
47	1-2 المصادر الشخصية
48	2-2 المصادر الأسرية
48	3-2 المصادر الدراسية
49	4-2 المصادر الاجتماعية
49	3- أعراض الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة
50	1-3 الأعراض الفسيولوجية
50	2-3 الأعراض النفسية
50	3-3 الأعراض السلوكية

50 4-3 الأعراض المعرفية

51 خلاصة

الفصل الثالث: الإرشاد السلوكي المعرفي والبرامج الإرشادية

53 تمهيد

54 أولاً: الإرشاد النفسي

54 1- تعريف الإرشاد النفسي

56 2- أهداف الإرشاد النفسي

56 1-2 تحقيق الذات

56 2-2 تحقيق التوافق

57 3-2 تحقيق الصحة النفسية

57 4-2 تحسين العملية التربوية

58 3- الحاجة إلى الإرشاد النفسي

58 1-3 التغيرات الأسرية في البناء والوظيفة

59 2-3 التغير الاجتماعي السريع

59 3-3 التقدم العلمي والتكنولوجي

59 4-3 التغير في مجال التعليم

59 5-3 التغير في الوسط المهني

59 6-3 المراحل الانتقالية

60 7-3 الصراعات النفسية والإحباطات المتكررة

60 4- مناهج الإرشاد النفسي

60 1-4 المنهج الإنمائي

60 2-4 المنهج الوقائي

61 3-4 المنهج العلاجي

61 5- مبادئ ومسلمات الإرشاد النفسي

61	 6- أسس الإرشاد النفسي
61	 1-6 الأسس الفلسفية
61	 2-6 الأسس النفسية
61	 3-6 الأسس التربوية
62	 4-6 الأسس الاجتماعية
62	 7- طرق الإرشاد النفسي
62	 1-7 الإرشاد النفسي الفردي
62	 2-7 الإرشاد النفسي الجماعي
66	 8- العملية الإرشادية
66	 1-8 تعريف العملية الإرشادية
66	 2-8 أهداف العملية الإرشادية
67	 3-8 مراحل العملية الإرشادية
70	 4-8 أدوات جمع المعلومات في العملية الإرشادية
73	 5-8 واجبات المسترشد في العملية الإرشادية
73	 9- العلاقة الإرشادية
73	 1-9 تعريف العلاقة الإرشادية
74	 2-9 أخلاقيات العلاقة الإرشادية
75	 10- الجلسة الإرشادية (المقابلة)
75	 1-10 تعريف الجلسة الإرشادية
75	 2-10 إدارة الجلسة الإرشادية
77	 3-10 المقاومة أثناء الجلسة الإرشادية
77	 4-10 تكنيكات المرشد النفسي في إدارة الجلسة الإرشادية
78	 11- نظريات الإرشاد النفسي
79	 1-11 نظرية مدرسة مينوسوتا للإرشاد

79	 2-11 نظرية التحليل النفسي
80	 3-11 نظرية الجشطلت
80	 4-11 نظرية الذات
82	 5-11 النظرية السلوكية
83	 6-11 النظرية المعرفية
84	 7-11 النظرية العقلانية الانفعالية
87	 8-11 النظرية السلوكية المعرفية
89	 ثانيا: الإرشاد المعرفي السلوكي
89	 1- تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي
90	 2- المفاهيم والافتراضات الأساسية للإرشاد السلوكي المعرفي
91	 3- النماذج النظرية للإرشاد السلوكي المعرفي
91	 1-3 نموذج ميكينبوم
92	 2-3 نموذج إليس
92	 3-3 نموذج بيك
93	 4- مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي
94	 5- أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي
94	 6- مراحل الإرشاد المعرفي السلوكي
95	 7- مميزات الإرشاد المعرفي السلوكي
95	 8- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي
100	 ثالثا: الإرشاد المدرسي
100	 1- مفهوم الإرشاد المدرسي والحاجة إليه
101	 2- أهداف الإرشاد في الجامعة
102	 3- طالب الجامعة كمسترشد
102	 4- الخدمات الإرشادية لطلبة الجامعة

102	 5- الخطة الإرشادية داخل الجامعة.
103	 رابعا: البرامج الإرشادية
103	 1- تعريف البرنامج الإرشادي.
103	 2- خصائص البرامج الإرشادية.
103	 1-2 التنظيم والتخطيط.
103	 2-2 المرونة.
104	 3-2 الشمول.
104	 4-2 التكامل.
104	 5-2 الموضوعية.
104	 6-2 الدقة وسهولة التطبيق.
104	 7-2 إمكانية التعميم.
104	 8-2 الواقعية.
104	 3- الأسس التي يقوم عليها بناء البرامج الإرشادية.
105	 1-3 الأسس العامة.
105	 2-3 الأسس النفسية والتربوية.
105	 3-3 الأسس الفلسفية.
105	 4-3 الأسس الاجتماعية.
106	 5-3 الأسس الفيزيولوجية.
106	 4- أهداف البرامج الإرشادية.
106	 5- مصادر بناء البرامج الإرشادية.
107	 6- المتطلبات الأساسية لبناء البرامج الإرشادية.
107	 1-6 تحديد الأهداف.
107	 2-6 تحديد الخلفية النظرية لبرنامج الإرشادي.
108	 3-6 تحديد المستفيدين من البرنامج الإرشادي.

108	4-6 تحديد مكان تطبيق البرنامج الإرشادي وشروطه.....
108	5-6 تحديد مدة البرنامج والمدة الفاصلة بين جلسة وأخرى.....
108	6-6 تحديد القائمون على تنفيذ البرنامج الإرشادي.....
109	7-6 تحديد الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي.....
109	8-6 تحكيم البرنامج الإرشادي وتقويمه.....
109	9-6 تنفيذ البرنامج الإرشادي.....
109	7- خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي.....
110	1-7 الجلسة التمهيديّة.....
110	2-7 القياس القبلي.....
110	3-7 إجراءات التدخل الإرشادي.....
110	4-7 القياس البعدي.....
110	5-7 إنهاء البرنامج الإرشادي.....
110	6-7 قياس مستوى التحسن.....
111	خلاصة الفصل.....

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

115	تمهيد
115	1-الدراسة الاستطلاعية
115	1-1 تعريف الدراسة الاستطلاعية
115	2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية.....
116	3-1 عينة الدراسة الاستطلاعية
116	4-1 الحدود المكانية والزمانية للدراسة الاستطلاعية

116	 5-1 إجراءات الدراسة الاستطلاعية
117	 6-1 نتائج الدراسة الاستطلاعية
117	 2- الدراسة التجريبية (البحث التجريبي)
117	 1-2 منهج البحث
121	 2-2 مجتمع البحث وعينته وكيفية اختيارها
122	 3-2 الحدود المكانية والزمنية للبحث التجريبي
123	 4-2 أدوات البحث

152	 5-2 الأساليب الإحصائية المعتمدة في البحث التجريبي
-----	---

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج البحث

156	 تمهيد
157	 1- عرض وتحليل نتائج البحث
157	 1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
158	 2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
159	 3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
161	 4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
162	 5-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة
166	 2- تفسير ومناقشة نتائج البحث
166	 1-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
167	 2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
168	 3-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
171	 4-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
174	 5-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
177	 الاستنتاج العام

180	 خاتمة البحث
-----	-------------------

المراجع

185	 قائمة المراجع
-----	---------------------

185	 المراجع باللغة العربية
-----	------------------------------

195	 المراجع باللغة الأجنبية
-----	-------------------------------

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان
119	الجدول رقم (1): التصميم التجريبي ذو القياسين (قبلي /بعدي) مع استخدام المجموعة الضابطة ..
120	جدول رقم (2): التصميم التجريبي ذو القياسين (قبلي / بعدي) لمتغير الضغط النفسي للمجموعة التجريبية والضابطة
121	جدول رقم (3): التصميم التجريبي ذو القياس البعدي لدى المجموعتين (الضابطة/ التجريبية).....
121	جدول رقم (4): التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بقياسين (بعدي/ تتبعي).....
124	جدول رقم (5): نتائج صدق الاتساق الداخلي لمدى ارتباط الابعاد بمقياس الضغوط النفسية.....
125	جدول رقم (6): قيم معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية بمعادلة ألفا كرونباخ.....
132	جدول رقم (7) يوضح محتوى جلسات البرنامج الإرشادي.....
157	جدول رقم (8): نتائج اختبار " t " للمجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمتغير الضغط النفسي.....
158	جدول رقم (9): نتائج اختبار " t " للمجموعة الضابطة في القياسات القبلية والبعدية للضغط النفسي ومصادره.....
160	جدول رقم (10): نتائج اختبار " t " للمجموعة التجريبية في القياسات القبلية والبعدية للضغط النفسي ومصادره.....
162	جدول رقم (11): نتائج اختبار " t " للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير الضغط النفسي.....
163	جدول رقم (12): نتائج اختبار " t " للمجموعة التجريبية في القياسات البعدية و التتبعية للضغط النفسي ومصادره.....

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
01	رخصة إجراء البحث الميداني
02	مقياس الضغوط النفسية
03	استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي
04	ملخص محتوى البرنامج الإرشادي
05	قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين للبرنامج الإرشادي
06	التوزيع الزمني لجلسات البرنامج الإرشادي
07	قواعد الجلسات الإرشادية
08	مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي وفق نموذج مايكينبوم
09	نتائج القياسات بنظام Spss

مقدمة

تعتبر ضغوط الحياة التي يتعرض لها الفرد يوميا سمة من سمات الحياة المعاصرة، حيث أدى التطور التكنولوجي السريع إلى تغيرات في جميع مناحي الحياة سواء الأسرية، الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية، الدراسية، والثقافية، وبالتالي فقد أدى إلى ازدياد وتنوع متطلبات الحياة، حيث فرض على الفرد مضاعفة المجهودات المبذولة من أجل مسايرة هذا التطور والتكيف مع المواقف الحياتية المعاصرة، مما يجعله يشعر بالتوتر والقلق والضغط النفسي. لذلك فقد شغل موضوع الضغط النفسي العديد من الباحثين في العديد من الميادين.

والجدير بالذكر أنه من أبرز المؤسسات التي يكثر فيها الضغط النفسي هي المؤسسات التعليمية بصفة عامة، والجامعات بصفة خاصة، حيث أصبح الطالب الجامعي أكثر عرضة للضغط النفسي نظرا للمتطلبات الأكاديمية، والاجتماعية، والنفسية التي تفرضها عليه هذه المرحلة. وقد أكدت الدراسات الحديثة أن المستويات المرتفعة من الضغوط النفسية تؤثر سلبا على التوافق الشخصي والاجتماعي، والصحة النفسية والجسدية، والأداء الأكاديمي للطالب.

لقد ازداد اهتمام المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي بالصحة النفسية للطالب الجامعي، وذلك للسماح له بالنجاح والتفوق الأكاديمي والإنجاز العلمي، لذلك يتم تقديم العون له من خلال تطبيق البرامج الإرشادية خاصة تلك التي تعتمد على التقنيات المعرفية السلوكية التي أثبتت فعاليتها في التخفيض من الضغوط النفسية، وذلك من خلال الاستبصار واكتساب الاستراتيجيات والتقنيات التي تمكن الطالب الجامعي من تسيير الضغوط النفسية بفعالية، وبالتالي تحقيق كل من الصحة النفسية والجسدية، التوافق الشخصي والاجتماعي، والرفع من مستوى الأداء الأكاديمي.

ولهذا سعى البحث الحالي لإبراز أهمية التدخل الإرشادي ببناء وتطبيق برنامج إرشادي يستند في تقنياته الإرشادية إلى فنيات النظرية المعرفية السلوكية لتخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي.

وقد قسمت الباحثة البحث إلى جانبين وهما الجانب النظري والجانب التطبيقي.

*الجانب النظري تضمن ثلاثة فصول، وهي:

-الفصل الأول: الإطار العام للبحث ويحتوي على إشكالية الدراسة وفرضياتها، تحديد المفاهيم، أهمية وأهداف الدراسة والدراسات السابقة.

-الفصل الثاني: الضغوط النفسية وتم التطرق أولاً إلى تعريف الضغط النفسي، الأشكال العيادية للضغط النفسي، آلية حدوث الضغط النفسي، مصادر الضغط النفسي، أسبابه وأعراضه، ومخلفاته وفي الأخير النماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي.

أما ثانياً فقد تم التطرق إلى تعريف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، أنواع الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة، ومصادرها، والعوامل المحددة للضغوط النفسية.

-الفصل الثالث: الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي الذي احتوى على أربع عناصر رئيسية، حيث تناولنا أولاً الإرشاد النفسي: تعريفه، أهدافه، الحاجة إلى الإرشاد النفسي، مناهجه، مبادئه ومسلماته، بالإضافة إلى كل ما يخص كل من العملية الإرشادية، الجماعة الإرشادية والجلسة الإرشادية، كما تم التطرق إلى مهارات المرشد النفسي وعرض مجموعة من النظريات الإرشادية. أما ثانياً فقد فصلنا في الإرشاد المعرفي السلوكي: من حيث المفاهيم، الافتراضات الأساسية، النماذج النظرية، المبادئ، الأهداف، المراحل، المميزات، والفنيات. بينما ثالثاً فقد خصصناه للإرشاد المدرسي: مفهومه والحاجة إليه، طالب الجامعة كمسترشد، الخدمات الإرشادية لطلبة الجامعة، والخطة الإرشادية داخل الجامعة. في حين تناولنا في العنصر الرابع موضوع البرامج الإرشادية: تعريفها، أسس تصميمها، أهدافها، وأهميتها، بالإضافة لخصائص البرامج الإرشادية ومراحل تصميمها.

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين وهما:

-الفصل الرابع: والمتمثل في منهجية الدراسة ويحتوي على المنهج المتبع في الدراسة، متغيرات الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة وأدوات الدراسة والتي تمثلت في مقياس الضغوط النفسية والبرنامج الإرشادي وفي الأخير الأدوات الإحصائية.

-الفصل الخامس: والمتمثل في عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج، وفي الأخير قامت الباحثة ببلورة أهم ما جاء في الدراسة من خلال الاستنتاج العام والخاتمة بالإضافة لتقديم الباحثة لمجموعة من الاقتراحات التي من شأنها أن تفعل النتائج المتوصل إليها. مع عرض قائمة لأهم الكتب والمراجع والمجلات المعتمدة لإنجاز هذا البحث، تليه الملاحق التي عرضت فيه أدوات البحث ومخرجات الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية.

الباب الأول

الجانِب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

1. إشكالية البحث
2. مشكلة البحث وتساؤلاته
3. فرضيات البحث
4. أهداف البحث
5. أهمية البحث
6. تحديد المفاهيم الأساسية للبحث
7. الدراسات السابقة

1- إشكالية البحث:

إن أهم ما يميز العصر الحديث هو التطور التكنولوجي السريع في ظل نظام المعلوماتية والذكاء الاصطناعي، التي أصبحت تسير حياتنا، مما يدفع بالفرد إلى محاولة مسايرة هذا التطور والتغير الذي شمل حياتنا الاجتماعية والتعليمية، للتكيف معها. وهذا ما يحفز بعض الطلبة الناجحين في شهادة البكالوريا للالتحاق بالشعب التكنولوجية والتقنية لتعميق مفاهيمهم في هذا المجال. هذه التخصصات العلمية تتطلب معارف واسعة، الاجتهاد، المثابرة، والمراجعة الدورية لضمان النجاح. كل هذا يخلق لهم جو من القلق والتوتر، على حد قول الباحث "جاسم، 2016" أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية، ويؤكد ذلك أيضا الباحث "صابر، 2011" أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة يكون جد مرتفع.

هذا ما أثار انتباه الباحثة لموضوع الضغوط النفسية لدى الطلبة الجدد الذين التحقوا بالتخصصات التكنولوجية في الجامعة، والتي بدورها تتطلب الكثير من الجهد والتحضير المتواصل للنجاح فيها.

بالرجوع للتعاريف المحددة لمفهوم الضغط النفسي، يصطلح على تعريف الضغط النفسي على أنه ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد، تنتج عن مختلف العلاقات النفسية الاجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها الطالب ويدركها على أنها مصدر توتر وقلق نفسي " (المصري، 2010، ص.3). كما يعرف أنه حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح وفق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقع صراع حاد (الطريي، 1994، ص. 9). ويذكر الباحث " ابراهيم عبد الستار، 2002" أن الضغط النفسي إن لم يكن مرضا فإنه يمهد للإصابة بكثير من الاضطرابات الصحية سواء من الجانب النفسي أو الجسمي، وأن هناك العديد من الأمراض النفسية والجسمية تلعب الضغوط دورا أساسيا في إحداثها، وتقام أعراضها (نقلا عن مسعودي، 2010، ص.85). ويمكن حصر أهم مخلفات الضغط النفسي التي وردت في التراث السيكولوجي فيما يلي:

- يتدهور مفهوم الذات لدى الأفراد الذين يتعرضون للضغوط النفسية باستمرار.
- يؤدي التعرض للضغوط النفسية إلى الشعور بالإحباط.
- يمر الجسم بمرحلة مقاومة أثناء مواجهة الأحداث الضاغطة، يتم خلالها استنزاف موارد الجسم، حيث يتم تعطيل الجهاز المناعي جزئيا، فإذا كان الحدث الضاغط شديدا واستمر لفترة طويلة يصل الفرد لمرحلة الإنهاك ويصبح الجسم معرضا للإصابة بالأمراض، وقد يصل إلى الانهيار والموت. (حسن، 2020، ص.ص. 582-583).

كل ما سبق ذكره دفع بالباحثة للاحتكاك بالميدان، والاتصال بالطلبة للتعرف على أهم مشكلاتهم النفسية والدراسية، والتي تمثلت في:

- الدراسة لساعات متأخرة مع نقص أو شبه انعدام النقل الجامعي.
- كثافة الدروس وضيق وقت المراجعة.
- عدم الإلتقان الجيد للغة الفرنسية، وهي اللغة المستخدمة في تقديم الدروس.
- المعتقدات السلبية حول نمط دراسة المواد التكنولوجية.
- تخوف الطلبة من الرسوب وإعادة السنة نظرا للنسبة الكبيرة للمعيدين مقارنة بعدد الناجحين.

هذه الانشغالات والمشكلات تطرقت إليها العديد من الدراسات، نوجزها في دراسة (ناشر، 2008، ص. 192) التي حصر فيها مجموعة من المشكلات التي يعاني منها الطلبة والمتمثلة في: كثرة المقررات الدراسية في إطار الفصل الدراسي، عدم توفر الغرف الدراسية والتجهيزات الملائمة، ازدحام وصعوبة المواصلات والسكن في المدينة، صعوبة الامتحانات وعدم توفر الوقت والمناخ الملائم لمراجعة واستذكار الدروس في المنزل.

بالرجوع إلى ما سبق ذكره؛ جعل الباحثة تتساءل على أهمية التدخل الإرشادي والمرافقة النفسية لهؤلاء الطلبة، وذلك لمساعدتهم على تسيير وإدارة تلك الضغوط.

وبتعميق المطالعات النظرية في التراث التربوي والسيكولوجي، استنادا لما ذكرته الباحثة " prot, 1997" التي توصلت من خلال احتكاكها بالتلاميذ إلى أنهم بحاجة إلى طرق العمل بالبيت والمدرسة، وتركيز الانتباه وتطوير الثقة بالنفس وطرق حل المشكل (نقلا عن خطر، 2007، ص.27). وما توصلت إليه الدراسات السابقة، نذكر منها:

- دراسة (عبد المهدي، وعلي، 2013)، موضوعها: مدى فعالية برنامج في تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وقد أسفرت نتائجها إلى أن الطلبة يعانون من الضغوط، وساهم الاسترخاء في تخفيض الضغوط لدى الطلبة.

- دراسة كل من (الغامدي، 2016)، موضوعها: الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة أوريغون بالولايات المتحدة الأمريكية، وقد أسفرت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة البحث.

- دراسة (الجنابي، 2015)، بعنوان: فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف من الضغوط النفسية للطلبة المراهقين من العراقيين المهاجرين. وخلصت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من الذكور والإناث والمهاجرين في الأردن بالمدارس الحكومية والخاصة تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة (القعدان، 2018) بعنوان أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل. توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الضغوط النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

وعلى ذكر الباحث " Argwis " أن الطريقة الوحيدة لتحريك الطاقة النفسية في سياق إنتاجي، هي توفير حظوظ النجاح، والتي لا يشعرون بها إلا في حدود امتلاك القدرة على التحكم في أنفسهم وعلى البيئة. (Etienne, 1992, p. 25)، تصاغ مشكلة بحثنا على النحو الآتي:

2 - مشكلة البحث وتساؤلاته:

بالرجوع الى ما سبق ذكره في طيات إشكالية البحث، تصاغ مشكلة البحث في السياق التالي: هل يساهم البرنامج الإرشادي القائم على فنيات التيار السلوكي المعرفي مع طلبة العلوم والتكنولوجيا في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لديهم؟ وتتبع من مشكلة البحث التساؤلات الآتية:

- 1- هل توجد فروق في متوسطي درجات الضغط النفسي في القياس القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟
- 2- هل توجد فروق في متوسطي درجات الضغط النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة الضابطة؟
- 3- هل توجد فروق في متوسطي درجات الضغط النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية؟
- 4- هل توجد فروق في متوسطي درجات الضغط النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي؟
- 5- هل توجد فروق في متوسطي درجات الضغط النفسي بين القياس البعدي والقياس التتبعي لدى المجموعة التجريبية؟

3 - فرضيات البحث:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي درجات الضغط النفسي للقياس القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي درجات الضغط النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي درجات الضغط النفسي ومصادره بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي درجات الضغط النفسي في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي درجات الضغط النفسي ومصادره بين القياس البعدي والقياس التتبعي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس التتبعي.

4 - أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف يمكن تلخيصها فيما يلي:

- بناء وتطبيق برنامج إرشادي جماعي معرفي سلوكي لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي تخصص علوم وتكنولوجيا، يسعى لـ:
 - . خفض مشاعر الإحباط المصاحبة للضغوط النفسية.
 - . خفض مستوى القلق المصاحب للضغوط النفسية.
 - . خفض الأعراض النفسية والجسمية المصاحبة للضغوط النفسية.
 - . خفض الضغوط النفسية المتعلقة بمشكلات الأداء الأكاديمي.
 - . الرفع من المعنويات بالتحفيز والدعم.
- تجريب مدى فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي المعرفي السلوكي المصمم من طرف الباحثة في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي من خلال تحديد الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لنتائج المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية، ومقارنتها بنتائج المجموعة الضابطة.

5 - أهمية البحث:

- سعى البحث الحالي لإبراز أهمية البحث من جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي، حيث تتمثل أهميته من الجانب النظري فيما يلي:
 - . تزويد الطلبة والباحثين في مجال الضغوط النفسية والبرامج الإرشادية السلوكية المعرفية بمعارف تساعد في مجال الدراسة والبحث العلمي.

. إبراز الدور الذي يلعبه الإرشاد السلوكي المعرفي المطبق مع طلبة السنة الأولى جامعي في تطوير مهاراتهم الأدائية، والتي تسمح لهم بالمواجهة الفعلية للضغط النفسي، مما يساعدهم على تحقيق النجاح الدراسي.

أما من الناحية التطبيقية فيمكن إيجاز أهميته فيما يلي:

- . تزويد الهيئات المكلفة بتقديم خدمات الإرشاد للطلبة الجامعيين ببرنامج إرشادي فعال في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- . المساهمة في التقليل من الرسوب والتسرب الجامعي.
- . المساهمة في التقليل من المشكلات السلوكية كالعنف لدى الطلبة.
- . المساهمة في التقليل من توجه الطلبة نحو تناول المخدرات.
- . الرفع من مستوى الأداء الأكاديمي الجامعي.
- . المساهمة في التقليل من تضيق الطلبة للسنوات الدراسية من خلال تغيير التخصصات الجامعية وبالتالي خفض الهدر الجامعي.

6 - تحديد المفاهيم الأساسية للبحث:

6 - 1 الضغوط النفسية:

* التعريف اللغوي للضغوط النفسية:

لقد اشتق مصطلح stress من الكلمة الفرنسية distress ومعناها الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، ثم تحولت في اللغة الإنجليزية إلى distress ومعناها الشيء غير المرغوب فيه. وقد استخدمت كلمة stress للتعبير عن المعاناة والضيق والاضطهاد (نقلا عن يوسف، 2013، ص. 218).

* التعريف الاصطلاحي للضغوط النفسية:

يتحدد المفهوم الاصطلاحي للضغط النفسي، بأنه إدراك الطالب بأن الأحداث والمواقف الداخلية والخارجية التي تواجهه تفوق قدراته ومصادره الذاتية للمواجهة، مما يشعره بالتهديد والاضطراب مما ينتج عنها استجابات فسيولوجية ومعرفية وانفعالية. (يوسف، 2016، ص. 61).

* التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:

يتمثل التحديد الإجرائي لمفهوم الضغوط النفسية في مجموعة من المؤشرات نذكر البعض منها: (الخلافات الأسرية، سوء المعاملة داخل الأسرة، غياب الحوار الأسري، انخفاض الدخل الأسري، سوء

الظروف المعيشية، عدم تمكن من شراء المستلزمات المدرسية بسبب الفقر، صعوبة المناهج الدراسية، نقص تكوين الأساتذة، صعوبة في تركيز الانتباه، الافتقار لطرق الجيدة للمذاكرة، غياب الدعم من طرف الأساتذة، كثرة الامتحانات، عدم توفر المراجع الدراسية اللازمة، كثرة المشاجرات بين الطلبة، صعوبة تكوين علاقات مستقرة مع زملاء، غياب التعلم التعاوني بين الطلبة، الأرق، الغيرة، سرعة الاستثارة، الخجل والحساسية الزائدة، الميل إلى العزلة، عدم توافق المواد الدراسية مع قدرات وطموحات الطلبة، عدم التقدير من طرف الآخرين، تردد في أخذ القرار، لوم الذات، عدم استقرار الحياة الشخصية، التعرض لانتقادات الآخرين، مشكلات صحية)، موزعة على عدة مصادر تنتج هذا الضغط الذي يشعر به الطالب الجامعي وهي: (أسرية، اقتصادية، اجتماعية، دراسية، انفعالية، صحية و شخصية).

وكل هذه المؤشرات تم قياسها بمقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، المعد من طرف الباحثة "زينب محمد شقير"، المصمم في سنة 2013، متضمنا المصادر الآتية: أسرية، اقتصادية، اجتماعية، دراسية، انفعالية، صحية وشخصية.

وبذلك يتحدد إجرائيا مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة بحثنا، من خلال استجابتهم على عبارات المقياس واحتساب الدرجة الكلية للمقياس، إذ كلما ارتفعت الدرجة على المقياس كلما دل ذلك على ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة. وتم تحديد مستويات الضغط النفسي إجرائيا باعتماد الاربعيات، على النحو الآتي:

- مستوى الضغط النفسي المنخفض: تتراوح درجات الطلبة على المقياس من 0 إلى 60.
- مستوى الضغط النفسي المعتدل: تتراوح درجات الطلبة على المقياس من 61 إلى 130.
- مستوى الضغط النفسي المرتفع: تتراوح الدرجات على المقياس من 131 إلى 210.

6 - 2 البرنامج الإرشادي:

* **التعريف الاصطلاحي للبرنامج الإرشادي:** تعرف عزة حسين (1989) البرنامج الإرشادي بأنه خطة تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه والوعي بمشكلاته، وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ القرارات اللازمة بشأنها، إلى جانب سعيه نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته ومهاراته. (العاسمي، 2009، ص. 31).

* **التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:** هو مجموعة من التدخلات الإرشادية المطبقة في هذا البحث، والتي وضعت بشكل مخطط ومنظم، تتكون من مجموعة من الفنيات الإرشادية المعرفية السلوكية، وتطبق في عدد من الجلسات الجماعية حسب برنامج تنفيذي، في فترة زمنية معينة، ومكان معين، تهدف إلى خفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم وتكنولوجيا.

7 - الدراسات السابقة:

7-1 دراسات تناولت الضغوط النفسية:

- دراسة صابر (2024) بعنوان "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمصادر الضغوط النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة درنة كلية التربية القبة"

- هدفت الدراسة إلى معرفة السلم الترتيبي لمصادر الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث، والتعرف على الفروق في مصادر الضغوط النفسية تبعاً للسنة الدراسية.
- تكونت عينة الدراسة من 516 طالب وطالبة بكلية التربية القبة جامعة درنة.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية.
- توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:
- الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة مرتفعة.
- الضغوط الدراسية والأسرية والشخصية مرتفعة.
- الضغوط الاجتماعية والصحية منخفضة.
- الضغوط النفسية أكثر ارتفاعاً لدى طلبة السنة الأولى منها في السنة الرابعة.
- الضغوط الاجتماعية والدراسية والشخصية أكثر ارتفاعاً لدى طلبة السنة الأولى مقارنة بالسنة الرابعة.
- الضغوط الصحية أكثر ارتفاعاً لدى طلبة السنة الرابعة مقارنة بالسنة الأولى.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة في الضغوط الصحية.

- دراسة المعاينة (2022) بعنوان "مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة حسب متغيرات النوع الاجتماعي والسنة الدراسية.
- تكونت عينة الدراسة من 87 طالب وطالبة مسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2018/2019.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة بخمسة أبعاد وهي: الاجتماعية، الدراسية، الاقتصادية، الصحية، والشخصية.
- توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:
- الضغوط النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة مرتفع في المجالات الاجتماعية والأكاديمية والاقتصادية.

- الضغوط النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة منخفض في المجالات الصحية والشخصية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير النوع الاجتماعي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير السنة الدراسية.
- دراسة أبو مصطفى (2022)، بعنوان "ضغوط الحياة وعلاقتها بالعجز النفسي لدى طلاب كلية مجتمع الأقصى للدراسات المتوسطة"
- هدفت الدراسة إلى: التعرف على مستوى كل من مجالات مقياس ضغوط الحياة والعجز النفسي لدى الطلبة.
- تكونت عينة الدراسة من: 180 طالب وطالبة.
- تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس ضغوط الحياة ومقياس العجز النفسي لدى الطلبة.
- توصل الباحث إلى أن أكثر مجالات ضغوط الحياة شيوعا لدى عينة الدراسة هو مجال الضغوط الاقتصادية.
- دراسة سليمان، وسليمان، والسيد (2021) بعنوان "مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية"
- هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة حائل.
- تكونت عينة الدراسة من 400 طالب وطالبة.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثين.
- توصل الباحثان إلى النتائج التالية:
- تتسم مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة حائل بالارتقاع.
- يتسم طلاب جامعة حائل بأساليب مواجهة ضغوط مرتفعة.
- دراسة Lin (2020) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الطور الأول في طب الأسنان بفوجيان بالصين: دراسة مسحية عن طريق استبيان عبر الأنترنت"
- هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى ومصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الطور الأول في طب الأسنان بفوجيان بالصين، والتعرف على العوامل المرافقة للضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.
- تكونت عينة الدراسة من 347 طالب وطالبة.
- تمثلت أدوات الدراسة في استبيان الضغوط النفسية في ومقياس الضغط النفسي المدرك.

- توصل الباحثون إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الطور الأول في طب الأسنان بفوجيان بالصين كان معتدلاً (متوسط)، وأنه توجد علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي.

- دراسة (Verma, et Verma, 2020) بعنوان "نموذج للتنبؤ بالضغوط الأكاديمية لدى طلبة التعليم التقني في الهند"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة التعليم التقني في الهند
- تكونت عينة الدراسة من 2500 طالب في التخصصات التقنية من مختلف كليات وجامعات شمال الهند.
- تمثلت أدوات الدراسة في استبيان الضغوط النفسية عن طريق الأنترنت وخارجها.
- توصل الباحثان إلى النتائج التالية: أن العوامل الرئيسية المسببة للضغط النفسي والاكتئاب لدى الطلبة الجدد في التخصصات التقنية تتمثل في: عبء العمل، نقص المساندة من طرف الأسرة والأصدقاء، ضغط الحضور، التعاون مع الأساتذة، التوظيف، وغياب الأنشطة اللاصفية.

- دراسة الخميس، وطنوس (2019) بعنوان "مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضير في جامعة الجوف بمحافظة القريات"

- هدفت الدراسة إلى: التعرف على مستوى كل من المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.
- تكونت عينة الدراسة من: 140 طالبة.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية ومقياس المرونة النفسية.
- توصل الباحثان إلى أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة.

- دراسة شريقي (2019) بعنوان "الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومنبئ للوقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الإيجابي)"

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن نوع العلاقة القائمة بين الذكاء الوجداني والصحة النفسية، وكذا الضغط النفسي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- تكونت عينة الدراسة من 614 طالبا جامعيًا بواقع 162 من الذكور و452 من الإناث، من جامعة الجزائر 2، جامعة تيزي وزو، جامعة البليدة، والمدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة.
- تمثلت أدوات الدراسة في استبيان المعلومات العامة، ومقياس الصحة النفسية لأمين القريطي السيد الشخص (1992)، بالإضافة إلى مقياس سمة الذكاء الوجداني المختصر لبيتريديسوفورنهام (2006)، ومقياس مؤشر إدراك الضغط لليفينستين وآخرون (1993).

توصلت الباحثة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والصحة النفسية.

- دراسة حسن، والوندي (2018) بعنوان "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- تكونت عينة الدراسة من 300 طالب وطالبة.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية (الجميلي، 2007).
- توصل الباحثان إلى أنه يعاني طلبة الجامعة من الضغوط النفسية.

- دراسة عرنكي (2017) بعنوان "الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- تكونت عينة الدراسة من 370 طالب وطالبة.
- تمثلت أدوات الدراسة في استبانة الضغوط النفسية.
- توصلت الباحثة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية متوسط.

- دراسة أبو حسونة (2017) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- تكونت عينة الدراسة من 120 طالبة.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث.
- توصل الباحث إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات بجامعة إربد الأهلية مرتفع.

- دراسة قلندر، وعباس (2017) بعنوان "القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية والقمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة، والتعرف على قوة واتجاه العلاقة بينهما، بالإضافة للتعرف على الفروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، والمرحلة (الأولى، الرابعة).
- تكونت عينة الدراسة من 400 طالب وطالبة من طلبة الجامعة بواقع 160 طالبا و 240 طالبة للتخصصين العلمي والإنساني
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس القمع الانفعالي ل طالب (2013)، ومقياس الضغوط النفسية ل القيسي (2008).
- توصل الباحثان إلى أن مستوى الضغوط النفسية أعلى من المتوسط الفرضي لدى طلبة الجامعة.

- دراسة الغامدي (2016) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة أوريغون بالولايات المتحدة الأمريكية"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين في جامعة أوريغون الأمريكية، والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين في جامعة أوريغون الأمريكية، بالإضافة للتعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين في جامعة أوريغون الأمريكية.
- تكونت عينة الدراسة من 170 طالبا من الطلاب السعوديين المبتعثين في جامعة أوريغون الأمريكية، بواقع 91 من الذكور، و79 من الإناث.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث (2015).
- توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة البحث، ووجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين الطلبة منخفضي ومرتفعي التحصيل الأكاديمي لصالح منخفضي التحصيل من عينة البحث.

- دراسة الفقيه، (2016) بعنوان "الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية - النادرة"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة، ومعرفة طبيعة الفروق في مجالات مقياس الضغوط النفسية وفقا لمتغيرات (الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص).
- تكونت عينة الدراسة من 180 طالب وطالبة
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث.
- توصل الباحث إلى أن أكثر مجالات الضغوط انتشارا بين أفراد العينة هي الضغوط الدراسية ثم الضغوط السياسية، والضغوط الاجتماعية.

- دراسة جاسم (2016) بعنوان "الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي، بالإضافة إلى التعرف على الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، وأيضا تبعا لمتغير التخصص الدراسي (علمي، إنساني)، على عينة من طلبة جامعة بغداد المرحلة الرابعة (كلية التربية ابن رشد وكلية العلوم).

- تكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة، بواقع 100 من الذكور و100 من الإناث.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.

- توصلت الباحثة إلى أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية.
- دراسة جيويسي (2014) بعنوان "الضغوطات النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي واستراتيجيات حلها من وجهة نظر طلبة جامعة فلسطين التقنية"
- هدفت الدراسة إلى: التعرف على الضغوطات النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي.
- تكونت عينة الدراسة من: 245 طالب وطالبة.
- تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس الضغوط النفسية ومقياس استراتيجيات المواجهة.
- توصل الباحث إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة متوسط.
- دراسة عبد المهدي، وعلي (2013) بعنوان "مدى فعالية برنامج في تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة"
- هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، وبناء برنامج للاسترخاء لمعرفة أثر هذا البرنامج لتخفيض الضغوط النفسية.
- تكونت عينة الدراسة من 40 طالب وطالبة بالكلية الأربعة (التربية، الآداب، العلوم، القانون) لجامعة المستنصرية، مقسمة إلى مجموعة ضابطة قوامها 20 طالب وطالبة، ومجموعة تجريبية قوامها 20 طالب وطالبة.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية للعبادي عامر عبده (1995)، بالإضافة لبرنامج الاسترخاء من إعداد الباحثان.
- توصل الباحثان إلى أنه يعاني الطلبة من الضغوط النفسية.
- دراسة صبار (2011) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة"
- هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومستوى الثقة بالنفس، وكذلك الكشف عن العلاقة بين هذين المتغيرين لدى عينة من طلبة كلية التربية.
- تكونت عينة الدراسة من 75 طالب وطالبة من طلبة كلية التربية.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث، ومقياس الثقة بالنفس للبياتي (2006).
- توصل الباحث إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفع.
- دراسة ناشر (2008) بعنوان "العلاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى طلبة جامعة إرب"
 - هدفت الدراسة إلى: معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
 - تكونت عينة الدراسة من: 320 طالب وطالبة.

- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية للأميري والصورة المقربة لمقياس بروسيدانو وهيلر لقياس إدراك الفرد لمدى ما تلبي علاقاته بأصدقائه حاجاته إلى الدعم والمعلومات والتغذية الراجعة الاجتماعية.

- توصل الباحث إلى أن مستوى الضغوط النفسية منخفض لدى عينة الدراسة.

7 - 2 دراسات حول فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفيض الضغوط النفسية:

- دراسة بن إيدر (2024) بعنوان "فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض درجة أعراض الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية"

- هدفت الدراسة إلى تقييم فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيض من مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.

- تكونت عينة الدراسة من 08 أعوان الحماية المدنية تابعين للوحدة الرئيسية لولاية المدية.

- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس أعراض الضغط النفسي والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة.

- توصلت الباحثة إلى أن البرنامج الإرشادي ذو فعالية في خفض درجة أعراض الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية بالإضافة إلى استمرار فعاليته بعد شهر من انتهائه.

- دراسة الخروصي (2021) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية الملتحقين بجامعة السلطان قابوس"

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة ذوي الإعاقة البصرية في جامعة قابوس.

- تكونت عينة الدراسة من 16 طالب وطالبة.

- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي.

- توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة ملعب، وواكلي آيت مجبر (2021) بعنوان "فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بإعاقة حركية ذات منشأ عصبي"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بإعاقة حركية ذات منشأ عصبي، ومدى استمرار فعالية البرنامج العلاجي بعد شهرين من الانتهاء من تطبيقه.

- تكونت عينة الدراسة من 12 أم لأطفال مصابين بإعاقة حركية ذات منشأ عصبي.

- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغط النفسي، والبرنامج العلاجي المقترح.
- توصلت الباحثتان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وبالتالي للبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي فعالية في خفض الضغط النفسي لدى عينة الدراسة، واستمرار فعالية البرنامج العلاجي المقترح بعد شهرين من الانتهاء من تطبيقه.

- دراسة عزيز، ومحيز (2021) بعنوان "فعالية برنامج إرشادي يستند إلى النموذج المعرفي السلوكي والعقلاني الانفعالي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى المصابين بمرض القلب والشرابين التاجية"

- هدفت الدراسة الكشف عن فعالية برنامج إرشادي يستند إلى النموذج المعرفي السلوكي والعقلاني الانفعالي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى المصابين بمرض القلب والشرابين التاجية، والتعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي لدى المجموعة التجريبية.
- تكونت عينة الدراسة من 24 مريضاً.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية لفانستين، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثين.
- توصل الباحثان إلى النتائج التالية:
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الضغط النفسي لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الضغط النفسي لصالح القياس التتبعي.
- فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي والعقلاني الانفعالي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية.

- دراسة محمد (2018) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي طيف التوحد"

- هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي طيف التوحد.
- تكونت عينة الدراسة من 30 أم الأطفال ذوي طيف التوحد من مركز عين شمس التخصصي.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث وبرنامج إرشادي من إعداد الباحث.

- توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي الكلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المطبق.

- دراسة القعدان (2018) بعنوان "أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية بجامعة حائل.
- تكونت عينة الدراسة من 60 طالبا.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحث.
- توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في خفض الضغط النفسي لدى عينة الدراسة.

- دراسة باشا (2017) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي جماعي معرفي سلوكي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحيديين"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي جماعي معرفي سلوكي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحيديين.
- تكونت عينة الدراسة من 20 أما لأطفال توحيديين.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية لزيدان أحمد السرطاوي وعبد العزيز السيد الشخص (1998)، وبرنامج إرشادي من إعداد الباحثة.
- توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق في متوسطات درجات الضغط النفسي (الكلية والفرعية) بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، دالة على انخفاض الضغوط النفسية في القياس البعدي.
- وجود فروق في متوسطات درجات الضغط النفسي الكلية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، دالة على ارتفاع الضغوط النفسية في القياس البعدي.
- وجود فروق في متوسطات درجات الضغط النفسي الكلية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي، دالة على انخفاض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية.
- وجود فروق في متوسطات درجات الضغط النفسي (الكلية والفرعية) بين القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية، دالة على ارتفاع الضغوط النفسية في القياس التتبعي.

- دراسة طوبال (2017) بعنوان "فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية"

- هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية.
- تكونت عينة الدراسة من 26 تلميذة من المرحلة الثانوية.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغط النفسي من إعداد الباحثة، والمقابلة التشخيصية الموجهة، واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة لعبد الكريم القريشي، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة.
- توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:
 - وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، لصالح القياس البعدي.
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.
 - وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي بين القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية.
 - للبرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي فعالية في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة الدراسة، واستمرار فعالية البرنامج الإرشادي المقترح بعد حوالي ثلاثة أشهر من الانتهاء من تطبيقه.

- دراسة المهيرة، وطنوس (2016) بعنوان "فعالية برنامج إشرافي يستند إلى النموذج السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإرشادية وخفض الضغوط النفسية لدى مرشدي مدارس الطفيلة"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إشرافي سلوكي معرفي في تحسين المهارات الإرشادية وخفض الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.
- تكونت عينة الدراسة من 30 مرشدا بمدارس الطفيلة.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس المهارات الإرشادية من إعداد الباحثين ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثين والبرنامج الإشرافي من إعداد الباحثين.

- توصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وهو ما يدل على فعالية البرنامج الإشرافي السلوكي المعرفي في خفض الضغوط النفسية.

- دراسة بن صالح (2016) بعنوان "فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس"

- * هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس.

* تكونت عينة الدراسة من 22 تلميذ وتلميذة.

- * تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغط النفسي من إعداد الباحثة، والبرنامج العلاجي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية من إعداد الباحثة.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الضغط النفسي.

- وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس الضغط النفسي في القياس البعدي.

- دراسة بومجان (2016) بعنوان "بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة"

- هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي للتخفيف من الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، مستند إلى فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي ومنهج التدريب التحصيلي ضد الضغط لماكينبوم، والكشف عن مدى فاعليته.

- تكونت عينة الدراسة من 74 أستاذة جامعية متزوجة.

- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس مصادر الضغط النفسي من إعداد الباحثة، ومقياس استجابة الضغط النفسي من إعداد الباحثة، وبرنامج إرشادي من إعداد الباحثة.

- توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس مصادر الضغط النفسي في الدرجة الكلية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مقياس مصادر الضغط النفسي وأبعاده الفرعية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس مصادر الضغط النفسي في الدرجة الكلية منه لصالح المجموعة التجريبية.
- للبرنامج الإرشادي فعالية في التخفيض من مستوى الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجات الكلية للقياسين البعدي والتتبعي على مقياس مصادر الضغط النفسي للمجموعة التجريبية وهذا ما يعني فاعلية البرنامج الإرشادي في استمرار التحسن والثبات.
- دراسة الجنابي (2015) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الضغوط النفسية للطلبة المراهقين من العراقيين المهاجرين في عمان الأردن"
- هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي وقياس أثره في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.
- تكونت عينة الدراسة من 30 طالب وطالبة.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة وبرنامج إرشادي من تصميم الباحثة.
- توصلت الباحثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من الذكور والإناث والمهاجرين في الأردن بالمدارس الحكومية والخاصة تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي لصالح المجموعة التجريبية.
- دراسة العدوان، وجبريل (2014) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي لمعالجة الضغوط النفسية والاكتئاب لدى عينة من المصابين بالسكري"
- هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي لمعالجة الضغوط النفسية والاكتئاب لدى عينة من المصابين بالسكري.
- تكونت عينة الدراسة من 30 شخصا.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من إعداد الباحثين.

- توصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسطات درجات الضغط النفسي في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية.

- دراسة الخياط، والسليحات (2012) بعنوان "فاعلية برنامج تدريبي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية"

- هدفت الدراسة إلى: التأكد من فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية بجامعة البلقاء التطبيقية
- تكونت عينة الدراسة من 40 طالبا.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية لبيتش (Beetch, et al, 182) والطور من قبل زواوي 1992، وبرنامج تدريبي سلوكي معرفي من إعداد الباحثان.
- توصل الباحثان إلى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمتغير الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة غيث، والمصري، وميزاغوابيان (2011) بعنوان "فاعلية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالقليلة السحائية"

- هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال المصابين بالقليلة السحائية.
- تكونت عينة الدراسة من 30 أما لأطفال مصابين بالقليلة السحائية.
- تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية لمعالي (2003)، والبرنامج التدريبي من إعداد الباحثان.
- توصلت الباحثات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي الكلية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في خفض الضغط النفسي لدى عينة الدراسة واستمرار أثره بعد شهر من انتهاء البرنامج.

- التعقيب على الدراسات السابقة:

1- التعقيب على الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة:

من خلال تحليلنا لمجموعة الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وجدنا ما يلي:

- هدفت جميع الدراسات أساساً إلى التعرف على مستوى و/أو مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، أو التعرف على علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات كالتحصيل الدراسي، إلا دراسة (Verma, & verma, 2020) التي هدفت إلى معرفة أسباب الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.

- تراوح قوام عينات الدراسات ما بين 40 و2500 طالب.

- من حيث مستوى الضغط النفسي: أكدت نتائج جميع الدراسات أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية بمستويات مختلفة، لكن أغلبية الدراسات أكدت على الضغط المرتفع كدراسة كل من: (صبار، 2011)، (أبو حسونة، 2017)، (قلندر، وعباس، 2017)، (المعاينة، 2022)، (سليمان، وآخرون، 2021)، (صابر، 2024)، و(الخميس، وطنوس، 2019). أما دراسة (Lin, 2020)، (عركي، 2017)، ودراسة (جيوسي، 2014) فقد توصلت إلى المستوى المعتدل من الضغط. في حين توصل (ناشر، 2008) إلى مستوى منخفض من الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.

- مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة متنوعة وقد جاءت على رأسها الضغوط الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الدراسية، والضغوط السياسية.

من خلال ما سبق عرضه، يمكن القول بأنه بالرغم من أن هذه الدراسات أجريت على عينات من بيئات ومجتمعات مختلفة، إلا أنها كلها تعاني من الضغوط النفسية، وأغلبها مستواها مرتفع، ومتشابهة المصادر.

2- التعقيب على الدراسات المتعلقة بالبرامج الإرشادية المعرفية السلوكية:

من خلال تحليلنا لمجموعة الدراسات السابقة التي تناولت موضوع البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية، وجدنا ما يلي:

- كل الدراسات اعتمدت على التصميم ذي القياسين قبلي/بعدي بمجموعتين ضابطة وتجريبية.
- كل الدراسات توصلت إلى فعالية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في تخفيض الضغوط النفسية.
- كل الدراسات التي أجرت القياس التتبعي أكدت على استمرار فاعلية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية بعد مدة تتراوح بين شهر وثلاثة أشهر، ما عدا دراسة (باشا، 2017) التي توصلت إلى عكس هذه النتيجة.
- أجريت الدراسات على عينات من فئات متنوعة والتي من بينها طلبة الجامعة، مراهقين، ممتدرسين، أمهات أطفال التوحد، مرضى، موظفين،

بالرغم من أن هذه الدراسات أجريت في مجتمعات وبيئات مختلفة وعلى عينات من فئات مختلفة إلا أن البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية قد أثبتت فعاليتها في خفض الضغوط النفسية لدى عينات الدراسات، ويأتي البحث الحالي امتدادا لهذه الدراسات وتدعيما للبحث العلمي بصفة عامة ومجال الإرشاد النفسي بصفة خاصة بالبرنامج الإرشادي المقترح.

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

الفصل الثاني الضغوط النفسية

- تمهيد

- أولاً: الضغط النفسي

1. تعريف الضغط النفسي
2. أعراض الضغط النفسي
3. أنواع الضغط النفسي ومستوياته
4. مصادر الضغط النفسي
5. مخلفات وآثار الضغط النفسي
6. العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية
7. بعض النماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي

- ثانياً: الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة

1. تعريف الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة
2. مصادر الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة
3. أعراض الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة

- خلاصة الفصل

تمهيد:

لقي موضوع الضغط النفسي في السنوات الأخيرة اهتماماً كبيراً من طرف الباحثين في مجالات عدة كعلم النفس والإرشاد النفسي وعلم الاجتماع والطب، نظراً لانتشاره في جميع المجتمعات بطريقة رهيبة ولانعكاساته السلبية على جميع مناحي الحياة. وقد مست الضغوط النفسية جميع فئات المجتمع وخصوصاً طلبة الجامعة حيث يشكل التحاق الطالب بالجامعة مرحلة انتقالية حاسمة في حياته، فهو يواجه تحديات جديدة ومتنوعة تتطلب منه قدراً كبيراً من التكيف. ومع كل هذه التغيرات الإيجابية التي تأتي مع هذه المرحلة، فإن الطالب الجامعي غالباً ما يجد نفسه غارقاً في بحر من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على أدائه الأكاديمي وصحته النفسية والجسمية وعلاقاته الاجتماعية. فمن جانب، يتعين عليه مواكبة متطلبات الدراسة الجامعية الصعبة، والتي تتطلب منه قدراً كبيراً من الجهد والتركيز، ومن جانب آخر، عليه أن يتعامل مع ضغوط الحياة الجامعية الاجتماعية، كبناء علاقات جديدة، والتأقلم مع البيئة الجديدة. كما أنه قد يواجه ضغوطاً اقتصادية، أو ضغوطاً عائلية واجتماعية.

سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بموضوع الضغط النفسي من مفهوم، مصادر، أنواع، أعراض، ومخلفات الضغط النفسي، وسنستعرض مجموعة من النماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي. كما سنتطرق إلى تعريف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وأسبابها، وسنستعرض مصادر هذه الضغوط، ومخلفاتها وآثارها السلبية على صحة الطلبة النفسية والجسدية وكذا تحصيلهم الأكاديمي.

أولاً: الضغط النفسي:

1- تعريف الضغط النفسي:

لقد تعددت تعاريف الباحثين لمصطلح الضغط النفسي بتعدد توجهاتهم النظرية، حيث يمكن حصرها في ثلاث فئات، فهمهم من يعرفه على أنه مثير خارجي، ومنهم من يعرفه على أنه استجابة، بينما تعرفه الفئة الثالثة على أنه مثير واستجابة، سنستعرض مختلف هذه التعاريف فيما يلي:

1-1- الضغط النفسي هو مثير خارجي:

يتم التركيز في هذه التعاريف على مصدر الضغط أو سببه باعتباره حدثاً أو مجموعة ظروف كضغط العمل المرتفع، حيث يتم إدراك الأحداث أو الظروف المسببة للضغط على أنها مهددة لنا، وبالتالي فهي تستثير مشاعر التوتر لدينا والتي نسميها ضغوطات (الشيخ حمود، وعبد الله، 2015، ص.258)

كما يعرفها حسن مصطفى (1992) بأنها أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بدرجة شديدة ودائمة، بما يتقل قدرة الفرد على التكيف إلى أقصى حد، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اضطراب السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية غير صحية (عبد المنعم، 2006، ص.22).

في حين يعرف فؤادة (1995) الضغط النفسي بأنه الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعاً من التوافق وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف (عبد المنعم، 2006، ص. 59).

1-2- الضغط النفسي كاستجابة:

تركز على ردود فعل الشخص على الموقف الضاغط أو مصدر الضغط النفسي، أي كيفية استجابة الفرد مع التهديد الناتج عن الحدث الضاغط نفسه. إن مثل هذه الاستجابة تحتوي على مكونين أساسيين أولهما نفسي يتضمن السلوك، الأفكار، والانفعالات كما هو الحال عند الشعور بالعصبية، والثاني هو فيزيولوجي يتضمن إثارة الجهاز العصبي الذاتي وما ينتج عنه من تسارع في ضربات القلب، واختلال الدورة الدموية، والتنفس، والغدد وخاصة الأدرينالين (الشيخ حمود، وعبد الله، 2015، ص.258).

بينما يرى الغرير، وأبو أسعد أن الضغط النفسي هو عبارة عن شدة أو صعوبة جسمية أو عقلية أو انفعالية تحدث بسبب مطالب أو ضغوطات بيئية وموقفية أو شخصية (الغرير، وأبو أسعد، 2021، ص.25)،

في حين يرى عطير أن الضغوط النفسية هي رد فعل انعكاسي لعوامل خارجية يتعرض لها الفرد وتؤثر عليه سلبيا، وهو كل تغير، داخلي أو خارجي، إيجابي أو سلبي، يستوجب التكيف معه، وقد تولده التغيرات الأساسية في حياة الشخص، فالضغوط النفسية هي حالة من التوتر تفرضها على الفرد بيئته الداخلية أو الخارجية، وقد ينجح الفرد في التغلب عليها مما يحدث نوع من التوافق، وقد لا ينجح في ذلك فيتعرض لكثير من المشكلات (عطير، 2019، ص، ص. 19-21).

كما يعرفها Zimbardo & Gerrig على أنها مجموعة من العمليات يستجيب من خلالها الفرد لمواقف تهدد توازنه وتحد من قدراته على المواجهة (Zimbardo, Gerrig, 2008, p. 340).

1-3- الضغط النفسي كمثير واستجابة:

نظرا للخلاف بين الاتجاهين السابقين، يرى بعض الباحثين أن تعريف الضغوط ينبغي أن يؤكد على العلاقة بين الفرد والبيئة (أي بين المثير والاستجابة)، حيث يتصور أصحاب هذا الاتجاه أن الضغط يظهر من خلال عملية تفاعل الفرد مع محيطه، فهو كنسق أو نظام أو معادلة لا تتضمن المواقف المجهدة أو الاستجابة فحسب، بل تتضمن أيضا التفاعل الحاصل بينهما. ويوصف هذا الاتجاه بالتوفيقي نظرا للتناول الكلي لمفهوم الضغط (نقلا عن مسعودي، 2010، ص. 19).

فالضغط النفسي إذا هو عملية تتضمن كلا من المثير والاستجابة معا، ولكن مع إضافة بعد آخر وهو العلاقة بين الشخص والبيئة، وهو يعرف بأنه "الحالة التي يعانيها الشخص حين تكون العلاقة التبادلية بينه وبين بيئته غير المنسجمة، وحين يدركها على أنها لا تلبي المتطلبات البيولوجية والنفسية والاجتماعية لشخصيته، سواء على مستوى واقعي أم متخيل" وينطوي هذا التعريف على أربعة عناصر:

1- يفرض الضغط النفسي على الشخص بما يحمله من مصادر بيولوجية ونفسية واجتماعية أن يتعامل مع الصعوبات التي ترافق الأحداث التي يواجهها. إن مصادر شخصيته (مكونات الشخصية البيولوجية والنفسية والاجتماعية) قد تكون محدودة، بحيث لا تتيح للشخص القدرة على التعامل مع هذه المشكلات أو التصدي لها، وبالتالي يصبح عرضة للمرض.

2- إن كلمة متطلبات تعني جميع المصادر والإمكانات التي نعملها في شخصيتنا بهدف حشدنا لمواجهة الضغط النفسي وما يتطلبه للتعامل معه.

3- إن فشل مصادر الشخصية في مواجهة متطلبات الموقف الضاغظ سيخلق حالة من عدم الانسجام بين الفرد والموقف البيئي، مما ستعكس آثاره على مكونات الشخصية وستظهر أعراض الضغط النفسي.

4- إن مصطلح العلاقة التبادلية بين الشخص وبيئته هذه تتأثر بالعديد من العوامل منها: خبرة الشخص السابقة وسمات شخصيته (فيما يتعلق بالشخص)، وبالموقف وخصائصه ومصادره (الموقف البيئي الضاغط). فإذا كان الشخص قد فشل سابقاً في مواجهة مواقف ضاغطة نتيجة ضعف مصادر المواجهة الجسمية والنفسية في شخصيته، سيكون عرضة للتأثر في الموقف الضاغط الحالي، كما أن قلة المعلومات المتاحة عن الموقف، أو قلة التدريب، تجعله يشعر بالعجز، وقد تسيطر عليه أعراض اليأس والتشاؤم. (الشيخ حمود، وعبد الله، 2015، ص. ص. 259-260).

في حين يقترح كوكس (1982) تعريفاً بناءً على النموذج الذي اقترحه، حيث أنه يرى أن الضغط هو ظاهرة إدراكية تنشأ من المقارنة بين مطلب يقع على الفرد وقدرته على التعامل معه، وهذا التفاعل يكون سيكولوجياً وفيزيولوجياً، لكن إذا كان هذا التفاعل بين الفرد والموقف البيئي غير فعال فإن الضغط يستمر وقد يحدث استجابات غير طبيعية، والتي بحدوثها والتعرض المستمر للضغط يؤدي إلى تلف وظيفي (عبد المنعم، 2006، ص. 25).

من خلال ما سبق عرضه من تعريف الباحثين للضغط النفسي، يتضح لنا جلياً وجود ثلاث توجهات في تعريف الضغط النفسي، حيث يعرفه أصحاب التوجه الأول على أساس أنه مثير، بينما يعرفه أصحاب التوجه الثاني على أساس أنه استجابة، في حين حاول أصحاب التوجه الثالث الجمع بين التوجهين السابقين، فعرفوا الضغط النفسي على أساس أنه مثير واستجابة في آن واحد، حيث ركز على العلاقة التفاعلية بين الفرد وبيئته. ويعتبر هذا التوجه الأكثر شمولية والأكثر قبولا من طرف الباحثين.

وتأسيساً على ما سبق، يمكن تعريف الضغط النفسي على أنه الحالة التي تنتج عن تفاعل الفرد مع بيئته، حيث تفوق مطالب البيئة قدرات الفرد، وإذا كان هذا التفاعل غير فعال فإن الفرد يصدر استجابات فيزيولوجية، وسلوكية، ونفسية، ومعرفية، وانفعالية لا تكيفية.

2- أعراض الضغط النفسي:

للضغوط النفسية مجموعة من الأعراض المتنوعة منها ما هو فسيولوجي، ومنها ما هو سلوكي، ومنها ما هو نفسي سنذكر البعض منها وهي كالآتي:

2-1 الأعراض الفسيولوجية:

من المسلم به أن الضغوط لا تؤثر فقط على الصحة النفسية للفرد، وإنما يمتد تأثيرها ليشمل الصحة الجسمية أيضاً، وذلك من خلال النقص في كفاءة الجسم وقدرته على مقاومة الأمراض، حيث تؤدي الضغوط إلى حدوث تغيرات على مستوى الجهاز العصبي المركزي تنشيط الهيبتولاموس وإفراز هرموني الأدرينالين والكورتيزول مما يؤدي إلى إضعاف الجهاز المناعي، وبالتالي تقليل الدفاعات الجسمية ضد

الأمراض، كما أن الضغوط قد تدفع الفرد إلى بعض الممارسات والسلوكيات غير الصحية كالتدخين أو تعاطي العقاقير غير المشروعة للتخفيف من المشاعر السلبية الناجمة عنها، فيؤدي ذلك إلى ارتفاع نسبة السموم في الجسم مما يعرضه للإرهاق والإصابة بالأمراض (يوسف، 2016، ص. 51). ولعل من أهم الأعراض الفيزيولوجية ما يلي:

- انقباض العضلات والتعب العضلي المبكر
- التنفس القصير غير العميق
- بروز الجلد
- إفراز العرق وجفاف الحلق وتكرار التبول
- الأرق
- القيء
- ضيق مجال الرؤية (الحوري، 2019، ص. ص. 84-85).
- صداع توتري، وآلام بالظهر.
- اضطرابات النوم والتعب الشديد.
- زيادة أو فقدان في وزن الجسم بطريقة غير طبيعية، حيث يكون ذلك غير مفسر (Zablocki, 2009 p. 56-62).
- تطبيق الفكين واحتكاك الأسنان.
- عسر الهضم وقرحة المعدة.
- اضطراب الشهية (نقلا عن فلاح، واقتير، 2018، ص. 408).

2-2- الأعراض السلوكية:

يتغير سلوكنا ونمط حياتنا كثيراً حينما نتعرض للضغوط السلبية، إذ أن التناول المختلف للطعام ونماذج التدخين والشرب المتغيرين وسوء تعاطي الأدوية أو المخدرات تجلب مشكلات تضاف إلى المخاطر الصحية المصاحبة لتلك السلوكيات بطبيعة الحال، وفيما يلي بعض الأمراض والاضطرابات الناتجة عن الضغوط السلبية، وهي تتراوح بين أعراض غير سارة ومزعجة وأمراض خطيرة قد تجعل الشخص عاجزاً وقد تهدد حياته وتؤدي إلى وفاته وتتمثل في:

- الإفراط في تناول الطعام - السمنة - فقدان الشهية - الإفراط في التدخين - الإفراط في تناول المشروبات المحتوية على الكافيين - الإفراط في تعاطي الكحوليات - سوء تعاطي العقاقير والمخدرات (حمدي، وسلامة، 2014، ص. 83).

كما تؤكد عسكر (2003) أن تأثيرات الضغوط النفسية على سلوكيات الفرد تشمل كل من: نقص الميول والحماس، ارتفاع نسب تغيب الفرد عن العمل، انخفاض مستوى الطاقة في الجسم، ازدياد الشك بخصوص الآخرين، الإفراط في تناول العقاقير، غياب الاهتمام بالعلاقات مع الآخرين الخ (يوسف، 2016، ص.53).

2-3- الأعراض النفسية:

إن التعرض المستمر للضغوط ولفترات طويلة لا يؤثر فقط على الصحة الجسدية وإنما يؤثر حتى على الصحة النفسية للفرد، مكلما ازدادت شدة الضغوط واستمرت لمدة طويلة كلما ازدادت شدة الأعراض. ومن بين الأعراض النفسية للضغوط نذكر ما يلي:

أ. **التأثيرات الانفعالية:** من بين التأثيرات الانفعالية الناتجة عن الضغوط النفسية نجد الانزعاج والعصبية، والنظرة التشاؤمية، وعدم الرضا عن العمل بالإضافة إلى انخفاض مستوى تقدير الذات، والتحسس (Zablocki, 2009, p.p. 56-62)، زيادة التوتر الفيزيولوجي والنفسي، زيادة معدل الوسوس، ازدياد المشكلات الشخصية، سرعة الانفعال وتقلب في المزاج، العصبية، الشعور بالاحتراق النفسي، الاكتئاب، الشعور القوي بتأكيد الذات بشكل.

ب. **التأثيرات المعرفية:** ويظهر في نقص الانتباه والتركيز، اضطراب القدرات، تدهور الذاكرة طويلة وقصيرة المدى، ازدياد معدل الأخطاء في الأداء، ازدياد الاضطرابات (يوسف، 2016، ص.53).

كما يؤكد الباحث تايلور Taylor (1986) أن الآثار النفسية للضغوط النفسية تشمل كل من: التعب، الإرهاق، الملل، انخفاض الميل للعمل، الاكتئاب، الأرق، والقلق، بالإضافة إلى انخفاض تقدير الذات (الغريز، وأبو سعد 2009، ص.52).

من خلال ما سبق، يظهر لنا جليا بأن أعراض الضغط النفسي على الفرد عديدة ومتعددة، فمنها ما هو فيسيولوجي، ومنها ما هو نفسي (معرفي/انفعالي)، ومنها ما هو سلوكي، مما يجعل الفرد يجعل الفرد يعاني من جميع النواحي، فهو لا يتمتع لا بالصحة النفسية ولا بالصحة الجسمية، ولا بالتوافق النفسي، ولا بالتوافق الاجتماعي.

3- أنواع الضغط النفسي ومستوياته:

تتعدد التصنيفات لأنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد، فهناك الضغوط المؤقتة والمزمنة، وهناك الضغوط الإيجابية والسلبية، وهناك الضغوط السارة والمؤلمة، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه

الأنواع فقط لأن الضغوط مرتبطة بالمواقف وقدرة الإنسان على تقبلها، ومدى قدرته على التعامل والتعايش والتوافق معها، وفيما يأتي نستعرض أهم أنواع الضغوط والتمثلة في:

3-1- من حيث المصدر:

لقد ميز كل من لازاروس وكوهن Lazarus & Cohen (1977) بين نوعين من الضغوط من حيث المصدر، وهما الضغوط الداخلية والضغوط الخارجية.

* **الضغوط الداخلية:** هي ضغوط شخصية وتعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد. مثال ذلك افتراضات طالب بضرورة معرفته لكل الإجابات ونماذج السلوك المثالي في كل وقت، وهذه افتراضات غير واقعية ويجب أن يعرف أنه إنسان وهو ليس كاملاً، فهو يشعر ويقابله حاجات متعددة ولديه مشاكل يومية كثيرة، ومحاولة الفرد أن يعيش فوق مستوى قدراته الشخصية يؤدي حتماً إلى الضغوط.

* **الضغوط الخارجية:** وهي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة (الغريز، وأبو أسعد، 2009، ص. ص. 29-37).

3-2- من حيث التأثير:

يعتبر الباحث سيلبي (Selye) أحد أبرز الباحثين الذين وضعوا تقسيماً للضغوط من حيث التأثير، وقد قسموها إلى ضغوط إيجابية وضغوط سلبية، حيث يطلق عليهما الضغط الحسن (eustress)، واستجابة الأسى والانضغاط (distress). والضغط بشقيه الإيجابي والسلبي توجد بينهما نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي من الصحة البدنية والنفسية، وفي هذا الصدد يشير بعض الباحثين أن المتعة فيما يقوم به الفرد تقع بين الملل والقلق أي عندما تكون التحديات في حالة توازن.

* **الضغوط الإيجابية:** هذا النوع من الضغوط يكون كما في حالة الشعور بالنشاط، وهي الاستجابة لأحداث إيجابية وذات مشاعر طيبة، حتى وإن كانت تتطلب من الجسم إنتاج طاقة كالمناقسة في حدث رياضي أو علمي، الوقوع في الحب، أو ميلاد طفل، ولذلك ليست كل المواقف والخبرات السلبية وحدها بالضرورة هي المسببة للضغوط، فمن الممكن للأحداث الإيجابية أن تنتج ضغطاً أيضاً وهو ما يسمى بالضغط الإيجابي لأنه يكون دافعاً للإنجاز ومحفزاً على الأداء. وفي نفس السياق يؤكد بعض الباحثين على أن الشخص بحاجة إلى درجة معينة من الضغط لتكون لديه الدافعية للقيام بعمل ما أو تحقيق إنجاز، أما في حالة انعدام الضغط فإن سلوك الشخص سيتسم باللامبالاة (يوسف، 2016، ص. ص. 25-26).

إذا فالضغوط الإيجابية هي ضغوط مفيدة ولها انعكاسات إيجابية، حيث يشعر الشخص بالقدرة على الإنتاج والإنجاز بسرعة وحسم، كما أن لها آثار نفسية إيجابية على الفرد تتمثل في شعوره بالسعادة والسرور، وهو ما ينعكس في مجمله على المردودية اليومية، حيث أن المهام المنفذة بتفوق هي تلك المحددة بإطار زمني لتنفيذها، أما المهام المنجزة بدون تحديد إطار زمني فإن إنجازها يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة (أبيو، 2019، ص.77).

*** الضغوط السلبية:** تشير الضغوط السلبية إلى تلك الأحداث التي تؤدي إلى التوتر والشعور بالإحباط واختلال توازن الفرد، فحسب سيلبي فإن الضغوط هي بمثابة إنذار فيزيولوجي للأحداث السلبية التي يستجيب لها الجسم كنوع من المقاومة، وهي تؤثر سلبا على أداء الفرد وتعوقة عن الإنجاز والإبداع، كما تؤثر سلبا على كل من صحته الجسدية والنفسية، حيث أنها تؤدي إلى أعراض كالصداع، آلام المعدة، التشنجات، ارتفاع ضغط الدم وغيره من الأعراض (يوسف، 2016، ص.26). فالضغوط السلبية إذا هي ذات انعكاسات سلبية على صحة الفرد النفسية والجسدية، من ثم تنعكس على أدائه ومردوديته، كذلك الضغوط التي تؤدي إلى الإحباط، عدم الرضا عن العمل، والنظرة السلبية اتجاه الحياة ككل (أبيو، 2019، ص.77).

3-3- من حيث الشدة:

يشير الخطيب (2003) إلى أربعة أنواع من الضغوط من حيث الشدة وهي:

*** الضغوط الحادة:** هي تلك الضغوط التي تنتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر، ولا يشير ذلك بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.

*** الضغوط غير الحادة:** تتمثل في الضغوط التي تنتج عنها استجابات طفيفة، تشمل مجموعة علامات الضغط وأعراضه والتي من السهولة ملاحظتها.

*** الضغوط المتأخرة:** وتتمثل في تلك الضغوط التي لا تظهر مباشرة أثناء الموقف الضاغط، وإنما يتأخر ظهورها ولا تظهر إلا بعد مدة من حدوثه.

*** ضغوط ما بعد الصدمة:** إن ضغوط ما بعد الصدمة هي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية والتي تؤدي إلى اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، حيث تبقى آثارها على الفرد على المدى الطويل. ومن المهم معرفة أن الضغوط النفسية أصبحت جزءا من حياتنا اليومية مما يفرض علينا السعي للتعرف على مسبباتها، وذلك بغية التخفيف من حدتها (الغريز، أبو أسعد، 2009، ص.28).

3-4- من حيث المدة:

تنقسم الضغوط النفسية من حيث المدة إلى ضغوط مؤقتة وضغوط مزمنة نستعرضهما كالتالي:

* **الضغوط المؤقتة:** تعتبر الضغوط المؤقتة ضغوطاً قصيرة المدى، وهي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول كضغوط الامتحانات، الزواج الحديث، ميلاد طفل، عطب سيارة... وغيرها من الظروف المؤقتة التي لا تدوم طويلاً.

* **الضغوط المزمنة:** تعتبر الضغوط المزمنة ضغوطاً طويلة الأمد، وهي تلك التي تحيط بالفرد لمدة طويلة مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة، إصابته بمرض خطير، أو وجوده في ظروف اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بصورة مستمرة، وتؤكد نتائج بعض الدراسات على أن الناس يستطيعون الصمود أمام أحداث الحياة الضاغطة قصيرة المدى ولكنهم يفقدون القدرة على التصدي للأحداث طويلة المدى نتيجة لما تسببه لهم من خبرات مؤلمة، من إحباطات وتوترات والتي لا تتحملها الأجهزة النفسية والجسمية للإنسان (يوسف، 2016، ص. 26). كما أنها عبارة عن حالة من اليقظة لمدة طويلة والتي خلالها تدرك الضغوط على أنها تفوق القدرات والإمكانات الشخصية والبيئية المتوفرة لمواجهةها (Zimbardo, et Gerrig, 2008, p. 341).

من خلال ما سبق، يتضح لنا وجود أربع تقسيمات لأنواع الضغوط النفسية، وهي: التقسيم الأول من حيث المصدر، والتقسيم الثاني من حيث الشدة، أما التقسيم الثالث فهو من حيث التأثير، والتقسيم الرابع والأخير فهو حيث المدة، حيث يميز كل تقسيم ما بين نوعين إلى أربعة أنواع من الضغوط النفسية، وكلها تساهم في توضيح موضوع الضغط النفسي.

4- مصادر الضغط النفسي:

لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام الكثير من الباحثين، حيث تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم، ومما لا شك فيه أن الضغوط تحيط بالفرد من كل جانب وقد لا تنتهي، علماً بأنها تختلف من فرد لآخر، كما أنها تختلف لدى الفرد الواحد من مرحلة عمرية إلى أخرى. إن مصادر الضغوط ومسبباتها موجودة في جميع البيئات سواء كانت البيئة الطبيعية، نفسية أو اجتماعية، فالفرد يواجه على المستوى الأسري والمهني والدراسي والاجتماعي سلسلة من الضواغط تستوجب ضرورة التعامل معها.

يرى عطير بأن مسببات الضغوط النفسية كثيرة بعدد مفردات الحياة، إلا أنها تندرج جميعها ضمن المصادر التالية: البيئة المنزلية والأسرية، البيئة المهنية، المحيط الاجتماعي، والحالة النفسية والعقلية للفرد ذاته (عطير، 2019، ص. 25). وسنستعرض فيما يلي أهم مصادر الضغوط النفسية.

4-1 - الضغوط الشخصية:

تتمثل الضغوط الشخصية في تلك الضغوط النابعة من داخل الشخص نفسه والتي لا يمكن التحكم فيها كالطموحات، الأهداف التي يسعى الشخص لتحقيقها، الحديث الذاتي السلبي مثل التفكير المتشائم، النقد الذاتي المستمر، التفكير في الحصول على كل شيء في نفس الوقت، العناد، والتقلب في الآراء، وكل ذلك يخلق للشخص ضغوطاً نفسية تعرقل تحقيقه لأهدافه (نقلا عن عليوي، 2014، ص. 44). ويعتبر الطموح من بين العوامل الشخصية المسببة للضغط، حيث أن مستوى طموح الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية، فكلما زاد مستوى طموح الفرد في إحداث تغييرات اجتماعية في الحياة كان أكثر عرضة للضغط (عبد الله، 2023، ص. 22). كما أن العوامل الشخصية لها دور في الطريقة التي يتعامل به الشخص مع المواقف الضاغطة، فمثلاً الأشخاص ذوي مركز التحكم الداخلي يميلون إلى مواجهة الضغوط بينما يميل الأشخاص ذوي مركز التحكم الخارجي إلى تجنب الضغوط (الفرماوي، 2014، ص. 142).

4-2 - الضغوط الاقتصادية:

تشكل الضغوط الاقتصادية تهديداً واضحاً للفرد، ومن هذه التهديدات يمكن أن نذكر على سبيل المثال لا الحصر كل من البطالة، الفقر، انخفاض الإنتاج، التفاوت الطبقي وفقدان الثروة، كما تشكل هذه الضغوط الاقتصادية أزمات مالية تشتت جهد الفرد وتركيزه وتفكيره وطاقته، مما ينعكس سلباً على ذاته. وتتضمن الضغوط الاقتصادية عدم عدالة توزيع الناتج القومي، والتفاوت الطبقي حيث يكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد، وقدرته على الاستجابة لها، كما أنها الشعور بالوفاة والعبء، وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية (أبيو، 2019، ص. 64).

4-3 - الضغوط الأسرية:

تتمثل الضغوط الأسرية في تلك الضغوط التي يكون مصدرها الأسرة كاضطراب العلاقات الأسرية أو الطلاق، فالأسرة تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على الفرد وأثراً على التنشئة الأسرية، حيث أن معظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت (الغريز، أبو أسعد، 2009، ص. 30).

4-4 - الضغوط الدراسية:

تتمثل الضغوط الدراسية في مجموعة من الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الطالب في المناخ المدرسي والشعور بالإجهاد من الدراسة، ومن بين هذه الضغوط نذكر: ضغط المناهج الدراسية،

المدرسين، القوانين المدرسية، الامتحانات، ضغط الزملاء، ازدحام الفصول الدراسية، الواجبات المنزلية، بالإضافة إلى توقعات أهل من الطالب كنجاح (نقلا عن عليوي، 2014، ص. 45).

4-5- الضغوط العاطفية:

تمثل الضغوط العاطفية بكل نواحيها النفسية، والانفعالية للفرد واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعرقل الإنسان في الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزواجي، فإن ذلك يشكل ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وعلاقاته وعمله أيضاً، إلى أن يتوصل إلى حل مشاكله وتسوية وضعيته (الغريز، أبو أسعد، 2009، ص. 31).

4-6- الضغوط الاجتماعية:

تعد البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد أحد مصادر الضغوط وهي الضغوط الاجتماعية، والتي تتمثل في الصراع الثقافي، صراع الأجيال، اختلاف الميول والرغبات وصراع القيم والمعتقدات (نقلا عن عليوي، 2014، ص. 45). إن معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، حيث يعد الخروج عنها خروجاً عن العرف والتقاليد الاجتماعية، وبالتالي يحدث إشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوى ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات واختلالاً يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية (الغريز، أبو أسعد، 2009، ص. 30).

4-7- الضغوط المهنية:

تعرف المنظمة العالمية للصحة الضغوط المهنية على أنها حالة من عدم التوافق بين متطلبات البيئة وإمكانات وقدرات الفرد للمواجهة، وهي مجموعة ردود أفعال العمال عند مواجهة متطلبات مواقف مهنية ضاغطة لا تتوافق ومعارفهم وقدراتهم، وتتحدى قدراتهم على المواجهة (نقلا عن حومل، 2019، ص. 63). وعادة ما يرد ذكر العمل كسبب أساسي للضغوط السلبية وهناك أسباب كثيرة لذلك مثل:

- عبء العمل
- كثرة المهام.
- ضغوط الوقت واستحالة بلوغ الأهداف.
- ضعف تحديد وفهم الدور الوظيفي.
- تغيرات في الإجراءات.
- ضعف الاتصال

- عدم معرفة ما يجري وعدم الإحساس بالانتماء للمؤسسة (سلامة وحدي، 2014، ص. 113).

4-8- الضغوط الصحية:

إن الغدد تنشط، وتتضخم الغدة الأدرينالية بشكل خاص حيث يزيد إفراز هرمون الأدرينالين منها لما يواجه الفرد ضغوطا أو مشكلات صحية. ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفراز الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم. وذلك ما يحدث للفرد في المواقف الانفعالية، وقد أثبت "سيلي" أن استمرار تعرض حيواناته للضغوط الصحية (بما في ذلك تعريضها لبرودة شديدة أو لدرجات عالية من الحرارة أو بحقنها بفيروسات) يفقدها القدرة على المقاومة طويلا. فالمرض يمثل بالنسبة لها في البداية مشقة تتطلب منها مزيدا من حشد الطاقة تمر عليها ثانيا فترة موأمة واعتياد كمحاولة للتكيف مع مصادر الضغط ومقاومتها، ولكن ذلك قد يستمر لفترة تشعر الحيوانات بعدها بالإجهاد والإرهاق ثم أخيرا تموت. ومنه يعتبر المرض مصدرا أساسيا للضغط النفسي ويعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط مما يفسر تزايد نسبة تعرضنا للأمراض الخفيفة أو الشديدة في أوقات الأزمات أو أثناء الامتحانات أو السفر أو تزايد الأعباء التي تتطلب مزيدا من العمل الإضافي والتركيز الشديد (الغريز، أبو أسعد، 2009، ص. ص. 33-34).

4-9- الضغوط السياسية:

تنشأ الضغوط السياسية من ظروف متعددة منها عدم الرضا عن الحكم بسبب الصراعات السياسية والصراعات الحزبية، فمفهوم الضغط هنا يشير إلى عدم الرضا والشعور بالوطة الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة. كما تنشأ الضغوط السياسية أيضا عن أنظمة الحكم الاستبدادية للدول، بحيث تؤثر الضغوط السياسية على حياة الأفراد حتى ولم يكونوا من المهتمين بالسياسة، فالجو السياسي العام، التيارات السياسية، العقوبات المفروضة على بعض الدول، الحروب، وتوتر العلاقات مع بعض الدول، كلها تزيد من حجم الضغوط النفسية (أيو، 2019، ص. 65).

تعتبر وسائل الإعلام السياسية وما تتضمنه من مدخلات حسية، سمعية وبصرية، وما يتوفر من مستلزمات تكنولوجية حديثة بأجهزتها ومعدات مثل الحاسوب، الفيديو، التلفزيون المبرمج، شبكة المعلومات، الانترنت، والتدفق الثقافي المفتوح، تعتبر كلها من مصادر الضغط نفسي للفرد سواء أكان يجيد استخدامها أو يجهل استخدامها، ويشير ستيلي Suttely (1981) إلى أن الضغط النفسي ينشأ نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة، وذلك عندما يفسر الفرد المثيرات كحاجات ملحة بالنسبة له، والتي تتجاوز المصادر المتوفرة مثل المطالب السياسية، الاجتماعية، الثقافية، الفسيولوجية والنفسية

مما يشكل عبئاً ثقيلاً، ولها دلالات كمصادر أساسية لضغوط نفسية إيجابية أو سلبية (الغريز، أبو أسعد، 2009، ص. 36).

يتضح لنا من خلال ما سبق، تعدد مصادر الضغط الخارجية بتعدد البيئات التي يتواجد فيها الفرد والمحيط به، فنجد البيئة الأسرية مثلاً يصدر عنها الضغوط الأسرية، والبيئة المدرسية ضغوطاً مدرسية، والبيئة المهنية ضغوطاً مهنية. كما توجد ضغوطاً مصدرها داخلي أي الفرد في حد ذاته، فمثلاً شخصية الفرد هي مصدراً للضغوط الشخصية، وصحة الفرد فرد هي مصدراً للضغوط الصحية، وانفعالاته هي مصدراً للضغوط الانفعالية. وأغلب الأحيان تكون مصادر الضغوط متعددة لدى الفرد وليست أحادية المصدر.

5- مخلفات وآثار الضغط النفسي:

للضغط النفسي مخلفات وآثار متعددة على الفرد، تؤثر سلباً على جميع جوانب حياته، ويمكن إيجازها في الآتي:

5-1 الآثار الانفعالية:

تتمثل الآثار الانفعالية للضغط النفسي في زيادة التوتر الفسيولوجي والنفسي فتقل القدرة على استرخاء العضلات وتزداد اللامبالاة، بالإضافة إلى ارتفاع مستوى القلق، اختفاء الشعور بالصحة والسعادة، ظهور الاكتئاب والعجز، وانخفاض تأكيد الذات (الفرماوي، وعبد الله، 2014، ص. 36-37)، بالإضافة إلى الملل، الخمول، التعب، الإنهاك، السلبية، فرط التهيج، الحزن، الغضب، وفقدان الصبر (نقلا عن اللباد، 2017، ص. 188).

5-2 الآثار الجسمية:

تتمثل آثار الضغط الجسمية في الشكاوى النفسجسمية والأمراض كالصداع، آلام الظهر، التشنجات العضلية، ضغط الدم، قرحة المعدة والأمعاء، فقدان الشهية، الربو وحساسية الجهاز التنفسي، الصدفية وضعف جهاز المناعة.

5-3 الآثار الاجتماعية:

تتأثر الحياة الأسرية والاجتماعية للفرد وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، كما يؤدي إلى الفشل في أداء الأدوار المنوطة به، وقد يؤدي للوحدة والعزلة والاجتماعية.

5-4 الآثار المعرفية:

تتمثل الآثار المعرفية للضغط النفسي في التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية كالإدراك، القدرة على الحكم وحل المشكلات، بالإضافة للذاكرة والانتباه حيث يجد الفرد صعوبة في تركيز انتباهه على مهمة معينة.

5-5 الآثار السلوكية:

تتضمن الآثار السلوكية للضغط النفسي سلوك العنف، إدمان الكحول والمخدرات، والتدخين (السميران، والمساعد، 2014، ص. ص. 26-27)، بالإضافة إلى نقص الميل أو الحماس مما يدفع بالفرد إلى التخلي عن أهدافه وهواياته، ويزداد التغيب عن العمل، واضطرابات في عادات النوم، بالإضافة إلى التهديد بالانتحار (الفرماوي، وعبد الله، 2014، ص. ص. 37-38).

تأسيساً على ما سبق، نلمس المخلفات والآثار السلبية الوخيمة للضغط النفسي على الفرد، فالضغط النفسي له آثار على انفعالات الفرد وصحته، وله آثار على علاقات الفرد الأسرية والاجتماعية، وعلى قدراته ودفاعيته وأدائه، وأيضاً على سلوكه، ومن المؤكد أنه كلما ارتفع مستوى الضغط لدى الفرد كلما ازدادت هذه الآثار التي قد تصل خطورتها إلى تهديد حياته بالموت.

6- العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:

تتمثل العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية حسب عبد الله (2003) فيما يلي:

* **الجنس:** إن تعرض كلا من الجنسين الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة يعتمد على الطريقة التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها، وفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المنبه، والحالة الاجتماعية، التي يمكن أن تشكل عينة على كلا الجنسين أو أحدهما.

* **المستوى التعليمي:** يعتبر المستوى التعليمي للفرد أحد المتغيرات المؤثرة في درجة الشعور بالضغط النفسية، حيث أن الأشخاص ذوي المؤهلات العلمية العالية أكثر شعوراً بالضغط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.

* **السن:** يعتبر عامل السن من بين العوامل المؤثرة في درجة شعور الفرد بالضغط النفسية، فالمراهق مثلاً أكثر تأثراً بمصادر الضغوط من الراشد، وأنه أقل تعاملًا ومواجهة لها.

* **الفروق الفردية:** إن السمات الشخصية تميز كل شخص عن الآخر، فهي تؤثر في نظرتة للضغط وكيفية استجابته له، كما أن الفروق الفردية تؤثر في الحاجات والقيم والقدرات وفي مستوى إدراك الشخص للأحداث الضاغطة.

* **مستوى الطموح:** يعتبر مستوى الطموح أحد العوامل المؤثرة على شدة الضغوط النفسية، إذ كلما زاد طموح الشخص في إحداث تغيرات اجتماعية، كلما كان أكثر عرضة للضغوط.

* **مفهوم الذات:** كلما زاد وعي الذات وكان الفرد مدركاً لقدراته وإمكاناته من جهة، ولمتطلبات البيئة من جهة أخرى ساعد ذلك في تحسين إدارته ومواجهته للضغوط (عبد الله، 2023، ص.22).

وعليه، وبما أن الشعور بالضغط هو نتيجة لإدراك الفرد وليس للموقف الضاغط في حد ذاته، فإن كل ما قد يؤثر في إدراك الفرد يؤثر في درجة الشعور بالضغط وفي كيفية التعامل معه.

7- بعض النماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي:

لقد اختلف الباحثون والعلماء في تفسيرهم للضغط النفسي وذلك باختلاف توجهاتهم النظرية، سنستعرض فيما يلي أهم النماذج المفسرة للضغط النفسي.

7-1 التفسير البيولوجي للضغط: (وولتر كانون)

لقد أسهم والتر كانون في تفسير الضغط النفسي بفكرة مهمة والمتمثلة في التوازن، حيث يعمل الفرد على المحافظة على حالة توازنه الداخلي عند تعرضه للضغط. وقد عرف كانون الضغط على أنه مجموعة من المثيرات الفسيولوجية والانفعالية التي تجعل الشخص يتصرف بطريقة معينة بغية استعادة توازنه، لذلك فإن أي حدث يهدد التوازن الداخلي للفرد يعد ضغوطاً مؤثرة. وقد شخص استجابة الفرد للضغط وأسمائها المواجهة أو الهروب حيث لاحظ مجموعة من التغيرات الفسيولوجية التي تحفز الشخص على المواجهة أو الهروب من الضغط كتسارع نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم، وباختصار عند مواجهة الضغط يحدث تفاعل معقد بين الجهاز الليمفاوي واستثارتته والإفراز الهرموني من الغدة الأدرتالية (السميران والمساعد، 2014، ص. ص. 38-39).

من خلال ما سبق، فإن مفهوم الضغط عند كانون مقترن بمفهوم التوازن الذي يسعى الفرد إلى المحافظة عليه عند التعرض للضغط، وذلك من خلال الاستجابة الفسيولوجية المتمثلة إما في المواجهة أو الهروب.

7-2 التفسير المعرفي للضغط: (ريتشارد لازاروس)

يركز هذا النموذج على الضغط النفسي كعملية تكيفية ديناميكية متبادلة ويرى لازاروس أن الضغط النفسي هو علاقة تبادلية بين الفرد والبيئة يقيّمها الفرد على أنها مرهقة، تتجاوز مصادره وتعرض صحته للخطر، ويشير لازاروس وفولكمان إلى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطاً من وجهة نظر ديناميكية نشطة، وترى وجهة النظر هذه أن جسم الإنسان يبذل جهداً ويستجيب للتكيف وإعادة التوازن حال تعرضه للخطر، مما يدل على أن عملية التكيف هي عملية نشطة ومستمرة وليست عملية سلبية وجامدة. وقد أشار لازاروس وروسكي (Lazarus & Roskies 1980) إلى أن هناك ثلاثة أساليب أو نماذج يمكن العمل من خلالها للتكيف مع حالات الضغط النفسي وهي:

1- حل المشكلات: وهي عملية منظمة تشتمل على خطوات متسلسلة للاستبصار عند تفكير الفرد بحل المشكلة التي تواجهه.

2- الإدراك المعرفي: وهذا من الأساليب الفعالة التي يستطيع الفرد من خلالها تعلم التفكير الواقعي والتخلص من التشوهات الإدراكية في مواجهة المشكلات.

3- الاسترخاء: يعتبر الاسترخاء أحد الأساليب الفعالة التي تعمل على إزالة التوتر من العضلات، والتخلص من الضغط الناتج عن المشكلات المحيطة بالفرد (الغريز، وأبو أسعد، 2021، ص. ص. 65-66).

تأسيساً على ما سبق، يتضح لنا بأن التفسير المعرفي للضغط يقوم على أساس أن إدراك الفرد للموقف الضاغط يثير استجابة الضغط وليس الموقف الضاغط في حد ذاته، وهو الأساس الذي يقوم عليه الإرشاد المعرفي، والإرشاد المعرفي السلوكي.

7-3 التفسير الفيزيولوجي للضغط: (هانز سيللي)

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل، وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للمواقف الضاغطة، وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام (النوايسة، 2013، ص. 20) وتتمثل هذه المراحل في:

* **مرحلة التنبيه:** إن ردة فعل الجسم في حال تعرضه للخطر والتهديد هي واحدة وتتعلق من الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم، لتعبئة الطاقة اللازمة للطوارئ، فتتسارع دقات القلب، ويرتفع ضغط الدم، وتتوتر العضلات، ويزداد إفراز العرق، كما يزداد إفراز هرمون الأدرينالين، لذلك سيحاول الفرد مواجهة

مصدر الضغط النفسي من ناحية فيسيولوجية حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالية بتعبئة أجهزة الجسم، فيصل إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الطوارئ ومقاومة الضغوط، ليعود إنتاج الطاقة إلى المستوى الطبيعي أي إلى حالة التوازن وذلك بعد التخلص من التهديد (الغريز، وأبو أسعد، 2009، ص. 61).

*** مرحلة المقاومة:** وهي مرحلة مواجهة الفرد للضغط النفسي، حيث يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفيسيولوجية من خلال تحريكه لأجهزة الدفاع ضد الحدث الضاغط، حيث يظهر دور كل من الهيبيوتلاموس والغدة النخامية، مما يسمح بتنامي قشرة الكظر وازدياد حجمها، ونكوص سريع في الغدة الصعترية وسائر الأعضاء اللمفاوية، فتزداد مقاومة المثيرات بفضل هرمون الكورتيزول والكورتيزون التي تؤثر على تمثيل السكر والبروتين وتقي من الحساسية والالتهابات. إذا كانت المقاومة ناجحة وتخلص الفرد من التهديد فإن الجسم يرجع إلى حالة التوازن، أما إذا فشلت المقاومة واستمر الضغط فإن الجسم يدخل في المرحلة الثالثة وهي مرحلة الإنهاك (نقلا عن مسعودي، 2010، ص. 21).

*** مرحلة الإنهاك:** تتخفف في هذه المرحلة قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية حيث يصبح مصدر الضغط مسيطرا، والفرد عاجز عن حماية وجوده تحت المستويات المرتفعة من الضغط، وبالتالي تضعف المقاومة، وتظهر علامات الإنهاك، فيصاب الفرد باضطرابات نفسية وأمراض جسمية يمكن أن تصل إلى حد الموت إن فشل الجسم في العودة لفترة النقاهة (الغريز، وأبو أسعد، 2009، ص. 62).

من خلال ما تم عرضه حول التفسير الفيسيولوجي للضغط، يتضح لنا جليا أن سيلي قد ركز في تفسيره للضغط على الاستجابة النمطية للعضوية، بمعنى أن العضوية تستجيب بنفس الاستجابة الفيسيولوجية (كتسارع نبضات القلب، إفراز الأدرينالين) أمام كل التهديدات والمواقف الضاغطة.

7-4 التفسير الدينامي النفسي للضغط: (هنري موراي)

تعتبر نظرية موراي أحد النماذج المفسرة للضغوط النفسية، فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك الموجودة في بيئة الفرد، فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل.

ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين هما:

ضغوط ألفا: وهي الضغوط الموجودة في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

ضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يدركها الفرد.

ويربط موراي بين شعور الفرد بالضغوط النفسية وبين مدى إشباعه لحاجاته، كالحاجة للإنجاز، والحاجة إلى الانتماء. ويمكن استنتاج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تظهر في سلوكه نحو انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات، يصاحبه انفعال معين، وحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، أما إذا لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق (النوايسة، 2013، ص. ص. 20-21).

من خلال ما سبق، يتبين لنا بأن موراي في تفسيره للضغوط قد ربط بين حاجات الفرد التي تحتاج إلى إشباع وبين وقوعه تحت الضغط. أي أن الضغط النفسي هو نتيجة لعدم إشباع حاجات الفرد.

7-5 تفسير الضغط حسب نظرية العجز المكتسب: (سليجمان)

يعتبر العجز المكتسب من السلوكات المؤثرة في الشخصية، حيث تنشأ المعاناة وتتطور لما يتأثر الفرد بمطالب البيئة أو المجتمع التي تفوق قدراته. وقد طور سليجمان نظرية لفهم كيفية وصول بعض الأفراد إلى الشعور بالهزيمة أمام المطالب البيئية والمجتمعية، حيث أشار إلى أن العجز المتعلم هو مفهوم ذو ثلاث أبعاد تتمثل في كل من الدافعية والمعرفة والانفعالية. وأوضح سليجمان أن العجز المتعلم يزيد من فرص الفرد للإصابة بالكآبة.

لقد تعرضت نظرية العجز المتعلم للنقد بسبب تجاهلها للفروق الفردية ومدة العجز، مما دفع بسليجمان إلى إعادة صياغة النموذج أخذاً بعين الاعتبار تفسيرات الفرد للأحداث السلبية التي تواجهها، أي أن الفرد يكتسب العجز عندما لا يتمكن من التحكم في تلك الأحداث السلبية أو التكيف معها فيتولد لديه الضغط النفسي، كونه مقتنعا بأنه هما فعل فإنه لن ينجح في تجنب المواقف المسببة للضغط، أي أنه لا يملك خيارات فعلية ولا أثر لسلوكه على البيئة المحيطة، وبالتالي تزيد هذه القناعة من فرص إصابة الفرد بالاكتئاب والشعور بالضغط النفسي (السميران، والمساعد، 2014، ص. 39).

تأسيساً على ما سبق، يمكن القول بأن الضغط يحدث وفق هذه النظرية عند إدراك الفرد واقتناعه بأنه لن يستطيع التحكم في الموقف الضاغط مهما فعل فيحكم على نفسه بالعجز وهو ما يسمى بالعجز المكتسب.

7-6 تفسير الضغط حسب نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية الناتجة عن الصراعات اللاشعورية داخل الفرد، خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات. فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، ما هي إلا تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من

الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية. وطبقاً للنظرية النفسية التحليلية فإن لمعظم الأفراد صراعات لاشعورية تكون لدى البعض أكثر حدة وعدداً. فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد آلية دفاعية اتجاه الضغوط. فكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة ويرافق ذلك الشعور بالذنب، مما يجعل الفرد يعاني من آثار الضغوط النفسية ليصاب لاحقاً ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها.

كما يرى فرويد وأتباعه أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف هي بمثابة تعبير عن الصراع بين الهو الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية التي تضبط وتحرم غالباً من المحيط الخارجي للفرد، وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية أو ما يسمى بالضمير فتؤدي هذه التفاعلات والصراعات إلى ظهور الآليات الدفاعية لدى الفرد (النوايسة، 2013، ص. ص. 18-19).

من خلال ما سبق، يتضح لنا بأن التيار التحليلي قد أرجع الضغوط النفسية إلى الصراع بين الهو والذي يمثل الرغبات والغرائز، وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الضمير الأخلاقي. وقد تعرض هذا التيار إلى عديد الانتقادات بسبب مغالاته في الأهمية التي أولاها لغرائز الفرد التي تحتاج إلى إشباع.

وعلى ضوء ما تم عرضه من نماذج نظرية مفسرة للضغط النفسي، يمكن القول بأن هذه النماذج النظرية متكاملة فيما بينها فيما يخص التفسيرات التي قدمتها حول الضغط النفسي، حيث أنها ترجع الضغط إلى أحد التفسيرات التالية:

- وجود عبء إدراكي معرفي مهدد.
- مواقف وخبرات حياتية مرهقة.
- حالة من العجز المتعلم.
- حالة من الاضطراب الانفعالي.

ثانياً: الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة:

يعتبر طلبة الجامعة أحد أكثر فئات المجتمع معاناة من الضغوط النفسية، لذلك سنحاول الإحاطة بالموضوع لمعرفة خصوصيته لدى هذه الفئة المهمة في المجتمع.

1-تعريف الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة:

تعد الضغوط النفسية لدى الطلبة حالة من عدم التوازن التي تنشأ لدى الطالب عند مقارنته بين المطالب والمواقف البيئية التي يتعرض لها وتمثل تهديداً أو ضرراً لذاته وبين ما لديه من إمكانيات ومصادر

شخصية واجتماعية، وقيمها على أنها تفوق قدراته وإمكاناته، ويصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية، نفسية وسلوكية سلبية. وبعبارة أكثر وضوحاً تعرف الضغوط النفسية للطلاب بأنها حالة من التوتر الجسمي والنفسي التي يشعر بها الطالب والتي تنتج من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية والتي تضع مطالب نفسية وجسدية تتجاوز قدراته وإمكاناته ومصادره الشخصية والاجتماعية، ولذا يتم إدراكها على أنها تمثل تهديداً لشخصيته (البوازدة، 2010، ص. 49).

كما ترى النوايسة أن حدوث الضغط النفسي لدى الطلبة هو نتيجة شعورهم بوجود حوادث مهددة لهم، أو تعيق إشباع حاجاتهم، أو تحقيق أهدافهم، أو وجود أعباء عاجزين على تحملها نظراً لأنها تفوق إمكاناتهم وبالتالي يشعرون بحالة من الانزعاج وعدم الارتياح (النوايسة، 2013، ص. 49).

2- مصادر الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة:

تتعدد مصادر الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي بتعدد مناحي حياته والبيئات التي ينتمي إليها والتي يمكن إيجازها فيما يلي:

2-1 المصادر الشخصية:

إن طلبة الجامعة عرضة لمواجهة العديد من الاضطرابات النفسية والصراعات بسبب المواقف الجديدة والتغيرات التي تطرأ على حياتهم الجامعية، والتي تظهر في إحساسهم بالاستقلالية وتحمل المسؤولية (نقلاً عن اللباد، 2017، ص. 183). فالضغوط التي يتعرض لها الطلبة تتباين في شدتها تبعاً لتباين نمط ومكونات شخصياتهم. فالطلبة ذوي الحساسية المرتفعة يختلفون عن أقرانهم المتبلدين حسياً في الاستجابة للمثيرات في بيئتهم الطبيعية والاجتماعية، كما تمثل المراهقة فترة عواصف وتوترات بالنسبة للطلبة المراهقين، حيث تحدث خلالها تغيرات جسمية وانفعالية وجنسية ومعرفية، فالبلوغ مثلاً بوصفه أحد المتغيرات الجسمية يمثل تدفقاً هائلاً من الطاقة الجنسية، ومن ثم فهو يمثل حدثاً ضاغطاً قد يخل بتوازن الطالب مما يفرض على المراهق التكيف معه، وهذا قد يستهلك جزءاً كبيراً من الطاقة النفسية الموجودة لديه ولا يتبقى سوى جزء ضئيل منها تحت تصرف المراهق لمواجهة المتطلبات والمواقف البيئية، الشيء الذي يجعله يشعر بالقلق والتوتر.

كما تتميز هذه الفترة برفض الطالب الحلول الجاهزة لمشاكله، ويسعى لإعادة النظر في أسلوب حياته وعلاقته الاجتماعية، كما أنه يشعر بالحاجة إلى الانفصال انفعالياً عن الأسرة وسيطرتها وتحكمها فيه، ومن ثم يحاول البحث عن حرية أكثر ويريد أن يكون أبوه على ثقة بأنه ناضج، ولكنه في نفس الوقت يريد تلقي المساندة والدعم من الأب لأنه يناضل للنجاح ويسعى إلى تحقيق خطته في المستقبل.

بالإضافة إلى كل ما سبق، هناك عوامل شخصية أخرى تسهم في حدوث الضغوط لدى الطلبة، ويتمثل ذلك في انخفاض صورة الذات، التشاؤم، نقص المهارات الاجتماعية، الشعور بعدم الكفاءة ونقص مهارات الضبط لدى الطلبة ذوي تقدير الذات المنخفض، حيث أنهم يتعرضون بسهولة للضغط النفسي، ويرون أنفسهم عاجزين وفاشلين، كما يرون الآخرين من حولهم مصدر خوف وقلق (حسين، وحسين، 2006، ص. ص. 201-202).

2-2 المصادر الأسرية:

مما لا شك فيه أن الأسرة هي أكثر المؤسسات الاجتماعية تأثيراً على الطالب، فالمشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تعانيها الأسرة تسهم بدورها في نشأة الضغوط الحادة والمزمنة لدى الأبناء، ويمكن تلخيص أهم العوامل الأسرية المسببة للضغوط لدى الطلبة في الآتي:

- أساليب المعاملة الوالدية غير السوية تجاه الأبناء.
- توتر العلاقات والصراعات الوالدية
- الطلاق أو الانفصال بين الوالدين.
- التباين بين توقعات الآباء وقدرات الأبناء.
- ضيق المسكن وانخفاض الدخل، والعيش في الأسر ذات العائل الواحد.
- العيش في أسر مختلطة.
- مرض أحد أعضاء الأسرة.
- غياب الأب لفترة طويلة للعمل بالخارج.
- تعاطي أحد أعضاء الأسرة للمخدرات (حسين، وحسين، 2006، ص. 190).

2-3 المصادر الدراسية:

إن رسالة الجامعة في هذا العصر لا تقتصر على حشو عقول الطلبة بالمعلومات، بل أصبحت مسؤولة عن نموهم وتقديم لهم الرعاية النفسية والاجتماعية، وبقدر ما تسعى الجامعة إلى تحقيق ذلك بقدر ما تزداد قدرة الطلبة على التوافق معها. ولكن قد تشكل الظروف الجامعية مصدراً رئيسياً للضغوط لدى الطلبة، حين يخفقون في التغلب على الصعوبات الأكاديمية والاجتماعية التي تواجههم فيها. وتتحدد الضغوط المرتبطة بالجامعة والتي تسهم في زيادة الضغوط لدى الطلبة في انخفاض التحصيل الأكاديمي وصعوبة المناهج والمواد الدراسية ونظام الامتحانات وتقويم الأداء وتوتر العلاقات الاجتماعية مع الأقران والمدرسين وعدم المشاركة في الأنشطة داخل الفصل الدراسي، ومن العوامل الجامعية التي تتسبب في حدوث الضغوط لدى الطلبة ما يلي:

- البيئة المادية الفيزيائية للجامعة.
- الوقت والجداول الجامدة.
- كثرة البحوث والواجبات.
- صعوبة المناهج الدراسية وطرق التدريس التقليدية.
- أسلوب التقويم ونظام الامتحانات.
- التنافس الشديد بين الطلبة.
- الفشل الدراسي للطلبة.
- توتر العلاقات مع الأقران والخوف من النبذ.
- المناخ الجامعي غير الأمن.
- الأسلوب الإداري السائد في الجامعة (حسين، وحسين، 2006، ص. 199).

2-4 المصادر الاجتماعية:

قد تنتج الضغوط لدى الطلبة عن عوامل اجتماعية، ويتمثل ذلك في سلوك العنف والجريمة السائدة في المجتمع والذي يظهر بين أفراد أو على شاشات التلفزيون أو عبر وسائل الإعلام الأخرى، والذي يمكن أن يتعلم الطالب منه أن العنف وسيلة مقبولة لحل المشكلات. ومن العوامل الاجتماعية الأخرى التي تسبب الشعور بالضغط النفسي التمييز العنصري بين الطلبة على أساس السن أو لون البشرة أو الخلفية العرقية، وهذه التفرقة تساعد على ظهور الغضب والإحباط والقلق واليأس والعزلة وانخفاض تقدير الذات لديهم مما يشعرهم بالضغط النفسي.

كما يسهم التطور التكنولوجي السريع في انتشار الضغوط النفسية لدى الطلبة، حيث أصبح التغيير سمة من سمات العصر الحالي، ويتمثل ذلك في اتساع الهوة بين الطبقات داخل المجتمع. بالإضافة إلى البطالة وعدم وضوح المستقبل للطلبة بعد التخرج. كما أصبحت وسائل التكنولوجيا والاتصالات تمثل هي الأخرى مصدرا للضغوط فقلد أصبح العالم أشبه بقرية صغيرة، حيث يشاهدون الأخبار في الحال عندما تحدث، وتغطي أحداث مختلفة حول العالم وهذا بدوره أصبح يمثل مصدرا للضغوط لدى العديد من الناس خصوصا عندما تكون أحداث مخيفة ومزعجة (حسين، وحسين، 2006، ص. 201).

3- أعراض الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة:

إن الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها طلبة الجامعة باستمرار تتعكس سلبا على حياتهم من جميع النواحي، فهي تحول بينهم وبين الاستمتاع بحياتهم وبكل ما هو إيجابي فيها، حيث تظهر عليهم مجموعة من الأعراض الفيسيولوجية، النفسية والسلوكية تدل على معاناتهم ضغوطا نفسية، سنستعرضها في الآتي:

3-1 الأعراض الفسيولوجية:

تتضمن الأعراض الفسيولوجية للضغط النفسي مختلف الأمراض النفسجسمية التي قد يصاب بها الطالب كارتفاع ضغط الدم، الذبحة الصدرية، وآلام الظهر (يوسف، 2016، ص. 66)، بالإضافة إلى مشكلات في الرؤية والتي تؤثر سلباً على التحصيل الأكاديمي، تقلص عملية التنفس، الصداع، آلام البطن، الإسهال المتكرر، الغثيان، الإحساس بعدم التوازن، خفقان القلب، آلام في الصدر، الآلام العضلية، والشعور بالتعب والإعياء (النوايسة، 2013، ص. ص. 51-54).

3-2 الأعراض النفسية:

من بين الأعراض النفسية للضغط النفسي نجد: انخفاض تقدير الذات، البلادة في الإحساس، نقص الثقة بالنفس، الميل إلى العزلة والانسحاب الاجتماعي، وانخفاض الدافعية للدراسة والإبداع (حسين، وحسين 2006، ص. 182)، بالإضافة إلى الشعور بالخوف وتوقع الفشل، بالإضافة إلى صعوبات في النوم، الأحلام المزعجة، العصبية، والتوتر (النوايسة، 2013، ص. 54). ونظراً لتدهور الصحة النفسية للطالب فإن ذلك يؤثر بشكل مباشر على جودة حياته فتصبح منخفضة.

3-3 الأعراض السلوكية:

تتمثل الأعراض السلوكية للضغوط النفسية لدى الطلبة في: السلوك العدواني، السلوك الانسحابي، الهروب من البيت، التغيب عن المحاضرات، السرقة، إثارة الشغب مع الزملاء، التدخين، تعاطي المخدرات، تناول الكحول، اضطرابات النوم، واضطرابات في الأكل، وعدم احترام رموز السلطة (حسين، وحسين 2006، ص. 182).

3-4 - الأعراض المعرفية:

إن الضغوط النفسية المزمنة تعطل قدرة الطالب على تحديد أولوياته، كما يعتقد الباحثون أن التفكير والتذكر يتأثران بشكل سلبي تحت الضغوط النفسية، وأنها يكبحان ويثبطان ذاكرة الدماغ المؤقتة فيعيقان قدرة بناء الذاكرة المستديمة (النوايسة، 2013، ص. 50).

خلاصة الفصل:

في ختام هذا الفصل، يتضح لنا أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة هي ظاهرة معقدة ومتعددة الأوجه. وقد أظهرنا كيف تؤثر هذه الضغوط سلباً على أداء الطلاب الأكاديمي وصحتهم النفسية وعلاقاتهم الاجتماعية. كما استعرضنا مجموعة من العوامل التي تساهم في زيادة هذه الضغوط، مثل العبء الدراسي، والضغوط الاجتماعية، والضغوط المالية. وعلى الرغم من التحديات التي يواجهها الطلبة الجامعة، إلا أنه يمكن التغلب على هذه الضغوط من خلال اتباع مجموعة من الاستراتيجيات الفعالة، والتي سيتم تناولها بالتفصيل في الفصل التطبيقي لهذه الدراسة.

الفصل الثالث

الإرشاد السلوكي

المعرفي

والبرامج الإرشادية

الفصل الثالث

الإرشاد السلوكي المعرفي والبرامج الإرشادية

- تمهيد
- أولاً: الإرشاد النفسي
- ثانياً: الإرشاد المعرفي السلوكي
- ثالثاً: الإرشاد المدرسي
- رابعاً: البرامج الإرشادية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

إن أهم ما يميز الحياة المعاصرة هو التطور التكنولوجي السريع الذي يتطلب من الفرد التكيف معه ومسايرته باستمرار، وأثناء ذلك فإنه يواجه العديد من الصعوبات والمشكلات والضغوط التي تجعله يعيش معاناة ترهقه وتؤثر سلباً على صحته وأدائه وعلاقاته، لذلك فهو يحتاج إلى خدمات الإرشاد النفسي التي تساعد على حل ومشكلاته وتجاوز صعوباته لتحقيق قدر من التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية والجسمية والنجاح الأكاديمي والمهني.

والإرشاد المعرفي السلوكي الذي يمزج بين الإرشاد السلوكي والإرشاد المعرفي من أكثر أنواع الإرشاد فعالية مع الضغوط النفسية، لما يوفره من استراتيجيات وفنيات وأساليب ذات فعالية في خفض الضغوط النفسية.

سنتطرق في هذا الفصل إلى الإرشاد النفسي بصفة عامة والإرشاد المعرفي السلوكي بصفة خاصة، كما سنتطرق إلى الإرشاد الجامعي وما يقدمه من خدمات لطلبة الجامعة باعتبارها الفئة المستهدفة في هذا البحث. وأخيراً سنتطرق إلى البرامج الإرشادية وكل ما يحتاجه المرشد النفسي لتصميمها.

أولاً: الإرشاد النفسي:

1- تعريف الإرشاد النفسي:

لقد تعددت التعاريف لمفهوم الإرشاد النفسي ويرجع ذلك لتعدد نظريات الإرشاد النفسي، فكل نظرية تقدم مفهوماً للإرشاد وفقاً لفلسفتها والمبادئ التي تنادي بها والأسس التي تقوم عليها النظرية، سنحاول التطرق إلى البعض منها وهي كالآتي:

تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (1981) الإرشاد النفسي بأنه مجموعة من الخدمات التي يقدمها أخصائيون في علم النفس الإرشادي من خلال استثمار الجوانب الإيجابية في شخصية المسترشد، بغية تطوير مهاراته التكيفية مع مختلف المواقف الحياتية وتحسين قدرته على اتخاذ القرارات. (أبو عيطة، 1997، ص. 16).

في نفس السياق يعرفه رضوان (2002) بأنه "هو الخدمة المتخصصة التي يقدمها أخصائيو علم النفس الإرشادي أو المتخصصون في الإرشاد النفسي مستخدمين مبادئ ومناهج وإجراءات لتيسير السلوك الفعال للإنسان من خلال عمليات نموه على امتداد حياته كلها، وفي الممارسة يؤكد المتخصص النفسي أو المرشد على الجوانب الإيجابية للسلوك والتكيف في إطار منظور النمو" (رضوان، 2002، ص. ص. 498-499).

بينما يعرفه حسين (2006) بأنه عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد في فهم ذاته والتعرف على خبراته وتحديد مشكلاته وتنمية إمكاناته في ضوء معرفته وتدريبه لبلوغ أهدافه المأمولة، كما يهدف الإرشاد النفسي إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته وبيئته والمشكلات التي تواجهه، واستغلال إمكاناته الذاتية وإمكانيات بيئته، والتكيف مع نفسه ومع مجتمعه فيفاعل معه تفاعلاً سليماً، وتوظيف إمكاناته واستعداداته وإمكانات بيئته وتوظيفها أحسن توظيف (ملحم، 2015، ص. 69).

أما كفاي (1999) فيعتبر الإرشاد مجمل الخدمات الموجهة للأفراد والجماعات الأسوياء، الذين يعانون من صعوبات ومشكلات انفعالية معقدة، ويجدون صعوبة في مواجهتها أو التكيف معها بدون مساعدة (كفاي، 1999، ص. 11).

في حين يعرف ضمرة (2008) الإرشاد النفسي على أنه عملية يشجع فيها المرشد المسترشد على معرفة نفسه واكتشاف قدراته والوصول إلى فهم ذاته فهماً كاملاً بحيث يستطيع عمل شيئاً لنفسه والتعامل مع فرص الحياة بواقعية، ومفهوم الإرشاد النفسي يختلف قليلاً عن مفهوم العلاج النفسي، فالعلاج النفسي يستخدم في مجال الطب والطب النفسي، بينما يستخدم الإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية أو عيادات الإرشاد (الحري، والإمامي، 2011، ص. 57).

في حين اعتبره باترسون (Patterson) بأنه يتضمن مقابلة في مكان خاص بين مرشد ذو مهارة وخبرة ومسترشد لديه مشكلة، حيث يصغي المرشد للمسترشد ويحاول فهمه ومعرفة ما يمكن تغييره في سلوكه بطريقة يختارها ويقرها المسترشد، بغية الوصول إلى حل المشكلة.

بينما يرى جلانزر (Glanzr) أن الإرشاد النفسي هو عملية تفاعلية مبنية على علاقة بين مرشد متخصص ومسترشد، حيث يقوم المرشد من خلالها بمساعدة المسترشد على مواجهة مشكلة تغيير سلوكه وأساليبه أو تطويرها في التعامل مع الظروف التي يواجهها (المصري، 2009، ص. 10).

كما تعرف كل من اسماعيلي، وبعبيع (2011) الإرشاد النفسي على أنه موقف تفاعلي بين مرشد ومسترشد، المرشد مختص يتميز بعدة خصائص نفسية وعقلية وشخصية تسمح له بأداء مهمته والنجاح فيها حيث يكون بإمكانه التعرف على القضايا أو المشكلات المعروضة من طرف المسترشد، ويعمل على حلها، ويشمل هذا التفاعل في العملية الإرشادية على أربعة جوانب وهي:

- شخص ما يبحث عن المساعدة.
- شخص ما يريد تقديم المساعدة.
- المرشد مؤهل ومتمكن لتقديم المساعدة.
- مكان مناسب لتقديم المساعدة (اسماعيلي، وبعبيع، 2011، ص. ص. 108-109).

بينما يرى علي وعباس (2015) بأن الإرشاد النفسي هو عملية تحتوي على مجموعة من الخدمات المقدمة للأفراد قصد مساعدتهم على فهم أنفسهم وإدراك مشكلاتهم، والاستفادة من قدراتهم في مواجهة هذه المشكلات وتحقيقهم أقصى ما يمكن من نمو وتكامل في شخصياتهم (علي، وعباس، 2015، ص. 15).

في حين عرف زبدي، ولمين (2012) الإرشاد النفسي بأنه الجانب العملي للصحة النفسية، حيث وظف النتائج التي توصلت إليها دراسات الصحة النفسية بصورة عملية، واشتق إجراءات علاجية، تخدم الإنسان وتحصنه بعوامل الوقاية والمقاومة وتحسن مستوى التفاعل الحالي من خلال الاستفادة من التصورات والاستعدادات الحاضرة والتدريب وتقليل أسباب الاضطرابات (زبدي، ولمين، 2012، ص. 129).

ومن جملة هذه التعاريف يمكن أن نعرف الإرشاد النفسي على أنه عملية تتم بين شخصين أحدهما مؤهل ولديه الخبرة لتقديم يد المساعدة يدعى المرشد والثاني بحاجة إلى المساعدة وهو المسترشد، لذا فإن المرشد يجب أن تكون لديه جملة من الخصائص النفسية والعقلية والشخصية التي تسمح له بأداء مهمته والنجاح فيها على أكمل وجه حتى يتمكن من مساعدة المسترشد على تحقيق فهمه لذاته ولبيئته

وللمشكلات التي تواجهه، واستغلاله لإمكانياته الذاتية وإمكانيات بيئته، والتكيف مع نفسه ومع مجتمعه فيفاعل معه تفاعلا سليما، ويستخدم ما لديه من إمكانيات واستعدادات وإمكانات بيئته ويوظفها في أحسن توظيف.

2- أهداف الإرشاد النفسي:

نظرا لأن عملية الإرشاد النفسي خدمة إنسانية يقدمها شخص مؤهل إلى شخص آخر بحاجة إلى المساعدة فإن هذه العملية تسعى إلى تحقيق جملة من الأهداف يمكن إجمالها فيما يلي:

2-1- تحقيق الذات:

يتمثل الهدف الرئيسي للتوجيه والإرشاد النفسي في مساعدة المسترشد على تحقيق ذاته والوصول إلى درجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيكون راضيا عنها (العاسمي، 2012، ص. 46).

ويشير روجرز إلى أن الفرد لديه دافعا أساسيا يوجه سلوكه، والقدرة على تقييم ذاته وتوجيه نفسه على ضوء بصيرته التي تتكون من إدراكه وخبراته في تحقيق متطلباته (المصري، 2009، ص. 15).

كما يذكر العاسمي هدف الإرشاد النفسي بعيد المدى والذي يتمثل في توجيه الذات، أي تحقيق القدرة على توجيه الفرد لحياته بنفسه بذكاء وبصيرة وكفاية في حدود المعايير الاجتماعية، ووضع أهداف للحياة وفلسفة واقعية لتحقيقها. (العاسمي، 2012، ص. 46).

2-2- تحقيق التوافق:

يعتبر تحقيق توافق الفرد مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها من أهم أهداف الإرشاد النفسي. والتوافق في علم النفس يتضمن حالة السعادة والرضى عن النفس، لما يتوصل الفرد إلى إشباع دوافعه وحاجاته الفطرية والمكتسبة ويعبر التوافق عن الشعور بالهدوء (المصري، 2009، ص. 16).

ولتحقيق هذا الهدف على المرشد العمل على تنمية طاقات المسترشد واكسابه مهارات التعامل مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها، أو سيتعرض لها مستقبلا، ومحاولة النهوض بعملية اتخاذ القرارات في مثل هذه المواقف. ولابد أن يحدث هذا التوافق بشكل متوازن في جميع المجالات، والتي من أهمها التوافق الشخصي، التوافق التربوي، التوافق المهني والتوافق الاجتماعي (مشعان 2008، ص. ص. 21-22).

* تحقيق التوافق الشخصي: يتضمن التوافق الشخصي سعادة الفرد مع نفسه ورضاه عنها، وإشباع دوافعه وحاجاته الداخلية الأولية الفطرية العضوية والфизиولوجية، وحاجاته الثانوية المكتسبة، كما يتضمن التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة (الخواجة، 2010، ص. 39).

* **تحقيق التوافق التربوي:** يتم تحقيق التوافق التربوي من خلال مساعدة الفرد على اختيار أنسب المواد الدراسية والمناهج بناء على قدراته وميوله، وبذل أقصى جهد ممكن يسمح بتحقيق النجاح الدراسي (الداهري، 2016، ص. 26).

* **تحقيق التوافق المهني:** يتمثل تحقيق التوافق المهني للفرد في اختيار المهنة المناسبة له، والاستعداد العلمي والتدريبي لها، ودخولها والإنجاز والكفاءة، والشعور بالرضا والنجاح (الداهري، 2016، ص. 26).

* **تحقيق التوافق الاجتماعي:** يشمل ذلك السعادة مع الآخرين، والالتزام بالأخلاقيات السائدة في المجتمع واتباع المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم (الداهري، 2016، ص. 26)، وبالتالي تحسين توافق الفرد مع متطلبات الحياة المتغيرة وتعزيز المهارات اللازمة للتعامل بنجاح مع البيئة المحيطة (رضوان، 2002، ص. 499).

2-3- تحقيق الصحة النفسية:

يعرف زهران (1982) الصحة النفسية على أنها حالة دائمة ونسبية يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا، وسعيدا مع نفسه ومع الآخرين، قادرا على تحقيق ذاته والاستفادة من قدراته إلى أقصى حد ممكن، باستطاعته مواجهة متطلبات الحياة، ويكون متكاملا وطبيعيا في شخصيته، وسويا في سلوكه بحيث يعيش في أمان وسلام. وتعتبر الصحة النفسية حالة إيجابية تشمل التمتع بالصحة العقلية والجسمية، وليس مجرد غياب أعراض المرض النفسي أو الخلو منه أو الشفاء منه (العاسمي، 2012، ص. 48).

2-4- تحسين العملية التربوية:

لا يمكن الفصل بين التوجيه والإرشاد النفسي والعملية التربوية، وذلك لأن العملية التربوية بحاجة إلى خدمات التوجيه والإرشاد النفسي، بسبب الفروق الفردية الموجودة بين التلاميذ في المؤسسات التعليمية، واختلاف المناهج الدراسية، وتزايد أعداد التلاميذ، والمشاكل الاجتماعية (العاسمي، 2012، ص. 49). فالإرشاد النفسي مرتبط بقطبي العملية التعليمية (التلميذ والمعلم) معا من خلال:

- التعرف على الفروق الفردية بين التلاميذ المتخلفين والمتفوقين ورعايتهم وفق ذلك لنمو كل واحد منهم حسب قدراته إلى أقصى حد ممكن.

- تحفيز الدوافع الايجابية للتعلم والإنجاز من خلال المنافسة الشريفة والتعزيز والمكافآت.

- تناسب البرامج والمناهج الدراسية مع احتياجات الحياة وتطلعات التلاميذ وخدمة المجتمع ومصادر العيش.

- إن سعادة الحياة التعليمية والتربوية تتوقف على الانسجام بين عناصرها البشرية والمتمثلة في شخصية كل من التلميذ والمعلم والعلاقات الإدارية الايجابية بينهما، والجو المدرسي بصفة عامة، لذلك فمن المهم اختيار أحسن للعناصر لمهنة الإدارة المدرسية (الحوري، 2019، ص. ص. 171-172).

تحدد الأهداف أساليب التعاون والتفاعل بين المرشد والمسترشد مما يساهم في تحقيق أهداف العملية الإرشادية، ولكي يتمكن المسترشد أن تحديد الأهداف عليه أن يتبع ما يلي:

أ- تحديد السلوكيات المرتبطة بالهدف الظاهرة منها وغير الظاهرة.

ب تحديد الظروف المرتبطة بالتغيير.

ج - تحديد السلوكيات المستهدفة.

د - تحديد الأهداف الفرعية.

هـ - تحديد تسلسل خطوات العمل.

و - تحديد العوائق التي تعرقل تحقيق الهدف.

ز - تحديد الموارد الضرورية لتحقيق الهدف.

ح - مراجعة التقدم المحرز (العزة، 2006، ص. ص. 18-19).

تأسيسا على ما سبق، فإن الإرشاد النفسي يسعى إلى تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى المسترشد، وتحقيق توافقه مع نفسه وبيئته، وإثارة دافعيته للتعلم والتحصيل إذا كان متعلما تلميذا أو طالبا وبالتالي تحسين العملية التربوية، أما الهدف الشامل والعام فهو تحقيق الصحة النفسية وتحقيق سعادة الفرد وهنائه.

3- الحاجة إلى الإرشاد النفسي:

لقد أصبح العالم عبارة عن قرية صغيرة نتيجة التقدم التكنولوجي السريع، ثورة الاتصالات والفضائيات ووسائل التواصل الاجتماعي، ولعل أهم ما يميز الحياة المعاصرة هو السرعة في التطور، والسرعة في التغيير، مما يجعلها تتميز بنوع من التعقيد الذي يفرض على الفرد التكيف المستمر معها. ومن بين العوامل التي زادت الحاجة إلى الإرشاد النفسي نذكر ما يلي:

3-1- التغيرات الأسرية في البناء والوظيفة:

لقد طرأت تغيرات كبيرة على الأسرة، ففي السابق كانت تتكون من الجد والجدة والأبناء والأحفاد، وكان الجد هو كبير الأسرة كلمته مسموعة وكل أفرادها متعاونون فيما بينهم، لكن تغير ذلك الآن فأصبحت أسرة زوجية مستقلة، تلاشت العلاقات بين أفرادها وظهرت العديد من المشكلات الأسرية مثل السكن، وخروج المرأة للعمل الذي أثر على نوعية العلاقات بينها وبين الزوج والأبناء، وأدى إلى ظهور مشكلات جديدة كتأخر الزواج، والعنوسة.... إلخ (ملحم، 2015، ص. 68).

3-2- التغير الاجتماعي السريع:

إن المجتمعات تتغير بمرور الزمن وتتغير معها النظرة إلى التعليم والمهن والوظائف، كما تتغير بعض العادات الاجتماعية ونظم المجتمع والظواهر السلوكية، مما يفرض على الأفراد السعي المستمر للتكيف مع هذه التغيرات، وقد أدى ذلك إلى ظهور العديد من المشكلات الاجتماعية، النفسية، الدراسية، العائلية، والمهنية، والتي من الضروري معالجتها عن طريق خدمات الإرشاد النفسي الجماعي أو الفردي حسب ما تقتضيه الضرورة.

3-3- التقدم العلمي والتكنولوجي:

إن التطور التكنولوجي والعلمي الكبير في العصر الحديث وكثرة الاختراعات يفرض على الفرد مسايرته من خلال الإعداد العلمي والمهني، وخلال هذا التكيف يواجه الفرد بعض المشكلات الناتجة عن هذا الانفجار المعرفي والثورة التقنية المتسارعة، مما يبرز الحاجة إلى الإرشاد (الداهري، 2016، ص.20).

3-4- التغير في مجال التعليم:

لقد عرف النظام التعليمي تغيرات عديدة من حيث المناهج التعليمية، القوانين والتعليمات والتي أدت إلى تغيرات في الأنماط السلوكية لأطراف العملية التربوية وبالأخص الطلبة بالإضافة إلى ارتفاع أعداد التلاميذ في المدارس (أبو زعيزع، 2009، ص.26).

3-5- التغير في الوسط المهني:

لقد أدى التطور التكنولوجي والصناعي إلى تغيرات في بيئة العمل وطبيعته حيث تعددت المهن والتخصصات المهنية، الشيء الذي تسبب في ظهور بعض المشكلات التي وجب معالجتها من خلال الخدمات الإرشادية لمساعدة العمال على تحقيق التوافق المهني (الداهري، 2016، ص.21).

3-6- المراحل الانتقالية:

يواجه جميع أفراد المجتمع مشكلات عادية وفترات انتقالية حرجة في مختلف مراحل حياتهم تتخللها صراعات وإحباطات وتوترات وخوف من المجهول. من أبرز هذه الفترات الانتقالية الحرجة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، أو من المراهقة إلى الرشد، أو من الرشد إلى الشيخوخة أو الانتقال من الدراسة إلى العمل، أو من حياة العزوبية إلى الحياة الزوجية، أو عند حدوث طلاق أو وفاة الزوج، لذلك فقد أصبح الفرد بحاجة ماسة إلى خدمات الإرشاد النفسي في مختلف مراحل نموه من الطفولة إلى الشيخوخة (أبو زعيزع، 2009، ص.25).

3-7- الصراعات النفسية والإحباطات المتكررة:

إن تعرض الفرد للعديد من الإحباطات والصراعات وعدم قدرته على تجاوزها والتكيف معها يجعله عرضة للإصابة بالأمراض النفسجسمية، وبالتالي فهو بحاجة ماسة إلى الخدمات الإرشادية لمساعدته على التعامل مع الضغوط النفسية بطريقة فعالة، واستخدام قدراته بفعالية في حل المشكلات (الداهري، 2016، ص. 22).

4- مناهج الإرشاد النفسي:

يستوجب تحقيق أهداف الإرشاد النفسي اتباع المرشد لأحد مناهج الإرشاد، و يجب أن يكون اختياره للمنهج على أساس النظرية التي يتبناها من جهة وطبيعة مشكلة المسترشد من جهة أخرى، وتتمثل مناهج الإرشاد النفسي فيما يلي:

4-1- المنهج الإنمائي:

يقوم المنهج الإنمائي على مجموعة من الإجراءات التي تسهم في النمو السليم لدى الأسوياء في مختلف مراحل نموهم، وذلك لبلوغ أعلى مستويات النضج، الصحة النفسية والتوافق النفسي، من خلال التوصل إلى معرفة الذات وتقبلها، وتنمية نظرة إيجابية عنها، بالإضافة إلى تحديد أهدافهم وتوجيه قدراتهم النفسية والتربوية والمهنية توجيهها سليماً.

أما في المجال التربوي فإن المنهج الإنمائي في الإرشاد يساعد الطالب لبلوغ أعلى مستويات النضج والصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي، ويتم ذلك في الجوانب التالية:

- تنمية الاستقلالية والاعتماد على النفس.

- تنمية الدافعية للتعلم.

- تطوير القدرة على التخطيط واستثمار أوقات الفراغ.

- تطوير مهارات القيادة وروح الفريق

- التدريب على طرق المراجعة الفعالة للدروس.

4-2- المنهج الوقائي:

يقوم هذا المنهج على مبدأ الوقاية النفسية، حيث أنه يهتم بالأسوياء لوقايتهم من الاضطرابات والأمراض والمشكلات قبل وقوعها، لذلك فهو يسمى أحياناً التحصين النفسي ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية. في المجال التربوي يركز المرشد مع الطلبة على ثلاثة جوانب وقائية والمتمثلة في الوقاية الصحية، والوقاية النفسية، والوقاية الاجتماعية.

4-3- المنهج العلاجي:

يقوم هذا المنهج على علاج المشكلات والاضطرابات النفسية، إذا فهو يهتم بالمصابين بالاضطرابات النفسية حتى يتم شفاؤهم منها ورجوعهم إلى حالة التوافق النفسي والصحة النفسية. (الجبوري، والجبوري، 2013، ص. ص. 160-163).

5- مبادئ ومسلمات الإرشاد النفسي:

تقوم عملية الإرشاد النفسي على مجموعة متعددة ومتداخلة من المسلمات والمبادئ تتعلق بالسلوك البشري، وعلى المرشد أخذها بعين الاعتبار أثناء العملية الإرشادية، ويمكن عرضها كالآتي:

- يتميز السلوك الإنساني بالثبات النسبي وبالتالي يمكن التنبؤ به.
- يتميز السلوك الإنساني بالمرونة وبالتالي فهو قابل للتغيير والتعديل.
- السلوك الإنساني فردي وجماعي حيث يتأثر سلوك الفرد بالجماعة التي ينتمي إليها وأي محاولة لتغييره يجب مراعاة شخصية الفرد ومعايير الجماعة (أبو أسعد، 2012، ص. 68).
- رغبة واستعداد الفرد للإرشاد وتوقعه الاستفادة من العملية الإرشادية.
- حق الفرد في الإرشاد وحرية المواصله أو التوقف فالإرشاد ليس إجباري وإنما اختياري.
- حق الفرد في التقبل فعلى المرشد تقبل المسترشد على حاله بدون أي شروط.
- الإرشاد خدمة يحتاجها الفرد في جميع المراحل العمرية من الطفولة إلى الشيخوخة (الختاتنة، 2016، ص. ص. 42-43).

6-أسس الإرشاد النفسي:

يرى جبريل (1992) أن أسس الإرشاد النفس يتمثل في:

6-1- الأسس الفلسفية: إن للإنسان حرية اختيار أفعاله وتحديد أهدافه، وتتمثل وظيفة المرشد في مساعدة المسترشد على تحقيقها.

6-2- الأسس النفسية: تعتبر من أهم الأسس التي يستند إليها الإرشاد النفسي، فكل مرحلة من مراحل النمو لها خصائص جسمية وعقلية واجتماعية ووجدانية يجب مراعاتها، والاهتمام بالفروق الفردية، وإشباع حاجات الفرد (التميمي، 2016، ص. 16)، باعتبار أن الإرشاد النفسي عملية تعلم يكتسب فيها المسترشد مهارات واتجاهات جديدة تعينه على مواجهة المشكلات التي تواجهه في تعديل أنماط سلوكه (رضوان، 2002، ص. 500).

6-3- الأسس التربوية: تتمثل الأسس التربوية للإرشاد النفسي فيما يلي:

- يعتبر الإرشاد عملية مكملة لعملية التعلم والتعليم.
 - يساعد في تعديل المناهج ووضع برامج النشاط بما يتناسب مع تحقيق أهداف تلك العملية.
 - إن تعاون المرشد مع المدرسين والقائمين على شؤون الطلاب في المدرسة مهم جدا لكي تنجح العملية الإرشادية وتنشط العملية التربوية.
 - الاهتمام بالطالب كفرد في جماعة، لذلك برزت الحاجة إلى تخطيط خدمات الإرشاد الفردي والجماعي.
- 4-6- الأسس الاجتماعية:** إن فهم شخصية المسترشد ودوافع سلوكه يستوجب أخذ بعين الاعتبار الجماعة التي ينتمي إليها (مشاقبة، 2008، ص. 57).

7- طرق الإرشاد النفسي:

7-1- الإرشاد النفسي الفردي:

هو علاقة تفاعلية وتبادلية بين شخصين: مرشد ومسترشد حيث يأتي المسترشد طالبا للمساعدة للتغلب على المشاكل التي يعاني منها. تركز فاعلية هذه الطريقة على عمق العلاقة بين المرشد والمسترشد، وفي هذا النوع من الإرشاد يمكن للمسترشد أن يفرغ انفعالاته ومشاكله، خاصة إذا وجد مرشدا يتفهمه ويحافظ على أسرار (الهادي، 2008، ص. 30)، إذا هو إرشاد مسترشد واحد وجها لوجه في كل مرة، وتتمثل أهم وظائفه في تبادل المعلومات، إثارة الدافعية لدى المسترشد، تفسير المشكلات، ووضع خطط العمل المناسبة وتستخدم مع حالات ذات مشكلات يغلب عليها الطابع الفردي والخاصة جدا (الفرخ، وتيم، 1999، ص.ص. 125-126).

7-2- الإرشاد النفسي الجماعي:

7-2-1- تعريف الإرشاد النفسي الجماعي:

يشير الإرشاد الجماعي إلى إرشاد عدد من الأفراد من الأفضل أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعات صغيرة، وعلى المرشد الاعتناء بتكوين الجماعة الإرشادية وتنمية العلاقات والتفاعل الاجتماعي بين أعضائها وإنهاء عملية التفاعل الاجتماعي عند الانتهاء من عملية الإرشاد الجماعي (اسماعيل، وببيع، 2011، ص. 124). وتقدم هذه الخدمات لجماعة مكونة من ثلاثة أشخاص على الأقل التحقوا بالجماعة الإرشادية بكل حرية في إطار تنظيم رسمي محدد بزمان ومكان وأهداف متفق عليها، بغية اكتساب مهارات شخصية واجتماعية جديدة تسمح لهم بالتمتع بالصحة النفسية والتوافق النفسي. يقود الجماعة الإرشادية مختص في الإرشاد النفسي مؤهل علميا لتقديم الخدمات الإرشادية، وليس لديه مشكلات تعيق عمله وإنما يسير ويشارك ويتقبل ويعالج لإحداث التغيير الذي يسعى لإحداثه في المسترشد (سيفان، 2017، ص.ص. 49-50).

كما يرى الخواجه (2010) أن الإرشاد الجماعي هو عبارة عن إقامة العلاقات والقيام بالأنشطة الإرشادية في وسط الجماعات.

أما ما هالر فيعرفه بأنه العملية التي يستخدم فيها التفاعل الاجتماعي لتسهيل فهم المسترشد لذاته فهما أكثر عمقا وقبوله لذاته أكثر قبولاً (الخواجه، 2010، ص. 14).

وعليه يمكن القول بأن الإرشاد الجماعي هو مجموعة من الخدمات الإرشادية المقدمة من طرف مرشد نفسي لمجموعة من المسترشدين لتحقيق أهداف متفق عليها.

7-2-2- أسس الإرشاد النفسي الجماعي:

- يقوم الإرشاد النفسي الجماعي على مجموعة من الأسس نعرضها فيما يلي:
- يتشابه الأشخاص فيما بينهم في بعض سمات الشخصية، الحاجات والمشكلات بالرغم من الفروق الفردية الموجودة بينهم.
- يحتاج الفرد إلى العيش في جماعة يبادلها التأثير والتأثر ولا يمكنه العيش في منعزلاً دائماً.
- هناك حاجات من غير الممكن إشباعها إلا عن طريق الجماعة كالحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الانتماء.
- لا يمكن اكتساب وتطوير وممارسة بعض المهارات إلا في جماعة كمهارة الإلقاء.
- التفاعل الإيجابي للمسترشدين فيما بينهم داخل الجماعة الإرشادية يسمح لكل واحد منهم رؤية نفسه بطريقة مختلفة من خلال التغذية الراجعة لأفكاره وسلوكه من طرف الآخرين، وذلك لتكوين الفرد الناضج.
- التعلم بالنموذج والتغذية الراجعة في إطار الجماعة الإرشادية يسمح للمسترشد بتحسين أدائه للمهام.
- يتسبب تدهور علاقة الفرد بالجماعة المنتمي إليها في مشكلات سلوكية واضطرابات انفعالية خاصة إذا كانت الجماعة مقيدة أو متسلطة، وهنا يمكن للجماعة الإرشادية إعادة بناء علاقات إيجابية وتعزيز الثقة بين أفراد الجماعة، وتنمية الشعور بالانتماء وتقبل الآخر سواء في حالة الاتفاق أو الاختلاف، مما يساهم في حل المشكلات والاضطرابات الناجمة عن العلاقات البين شخصية (سقفان، 2017، ص. 23-24).

7-2-3- عناصر الإرشاد النفسي الجماعي:

يتكون الإرشاد النفسي الجماعي من مجموعة من العناصر وهي كالآتي:

أ/ المرشد النفسي:

يعد المرشد النفسي مختصاً في الإرشاد النفسي بمؤهل أو مجموعة من المؤهلات العلمية التي تسمح له بتقديم الخدمات الإرشادية لمن يحتاجها ويطلبها، وقد أشار اتحاد علماء النفس الأمريكيين إلى مجموعة من الصفات التي يجب أن يتحلى بها المرشد والمعالج النفسي، وهي كالآتي:

- قدرة عقلية متميزة، وحسن الحكم والتقدير
- إبداع جيد وغيرة في المصادر العقلية العميقة
- فضول قوي ودافعية مرتفعة للتعلم.
- حدس وتبصر جيدان وروح دعاية جيدة.
- الاهتمام بالأشخاص كأفراد.
- التسامح والتواضع والقدرة على بناء علاقات دافئة مع الآخرين.
- ضبط النفس والثبات في الشخصية والمواقف (عبد الله، 2013، ص. 55).

تأسيساً على ما سبق يمكن القول بأن المرشد النفسي لا يمكنه أداء مهامه إلا إذا كان يتمتع بمجموعة من الخصائص المعرفية والوجدانية والإنسانية والأخلاقية إضافة للخصائص المهنية والمتمثلة في المؤهل العلمي، وذلك لتحقيق أهداف العملية الإرشادية.

ب/ المسترشد:

المسترشد هو الشخص صاحب المشكلة ويطلب المساعدة لحلها، فيتم تشكيل الجماعة الإرشادية من مجموعة من المسترشدين الذين تجمعهم خصائص مشتركة ومنها نفس المشكلة بأعراض متشابهة.

ج/ المشكلة:

تتمثل المشكلة في موقف غير مرغوب فيه، أو حالة نفسية سلبية، أو عدم القدرة عن أداء مهام، أو تبني أفكار واتجاهات سلبية، أو وجود قرارات عالقة لم تحسم بعد.

د/ الجماعة الإرشادية:

تتشكل الجماعة الإرشادية من عدد من المسترشدين تجمعهم خصائص مشتركة ويرغبون في مناقشة مشكلاتهم فيما بينهم بغية حلها في مناخ نفسي آمن، حيث يتم ذلك من خلال تعبيرهم عن أفكارهم واتجاهاتهم وانفعالاتهم (سيفان، 2017، ص. ص. 24-29). وللجماعة قوى إرشادية هائلة يجب استغلالها، وتعريف أعضاء الجماعة الإرشادية بها لتحقيق أقصى استفادة منها، حيث تعبر هذه القوى في الجماعة عن الفائدة الكبيرة التي يمكن أن تقدمها الجماعة الإرشادية، وتتمثل أهم هذه القوى فيما يلي:

- التفاعل الاجتماعي: ويشير إلى الأخذ والعطاء والتأثير المتبادل من أعضاء الجماعة.
- الخبرة الاجتماعية: باعتبار الجماعة نموذج مصغر للمجتمع فإنها تسمح بتكوين علاقات اجتماعية جديدة واكتساب خبرات تسهم في تحقيق التوافق الاجتماعي.
- الأمن: إن انتماء المسترشد إلى جماعة إرشادية يسمح له بتنمية الشعور بالقبول والافتتاح بأنه ليس الوحيد الذي يعاني من هذا الاضطراب.
- الجاذبية: تتجلى جاذبية الجماعة الخاصة لأعضائها، من خلال الأنشطة الجماعية التي تؤدي إلى إشباع حاجات أعضائها وتحقيق الأهداف في جو آمن.
- المسايرة: يلتزم أعضاء الجماعة بمواكبة المعايير الاجتماعية المتوقعة، مما يوجههم إلى الحدود المقبولة اجتماعيا (اسماعيل، وببيع، 2011، ص.ص. 124-125).

7-2-4- أساليب الإرشاد الجماعي:

يتبع المرشد النفسي في الإرشاد الجماعي أساليب عديدة ومتنوعة نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:

- التمثيل المسرحي (السيكودراما): مورينو هو صاحب هذا الأسلوب الذي يقوم على تمثيل المسترشد لموقف عاشه ذو علاقة بالمشكلة التي يعاني منها حيث يقوم هو بدور البطل والآخرين يؤدون أدوار الأشخاص الذين كانوا في حياته سببا في المشكلة (حسين، 2008، ص. 148). يعتبر هذا الأسلوب تربويا وعلاجيا حيث تساعد المسترشد على اكتشاف أخطائه ونقائصه والمواقف التي لا يتمكن من التكيف معها (الداهري، 2016، ص. 49).

- الواجب المنزلي: يعد الواجبات المنزلي أسلوبا مهما في الإرشاد، حيث يطلب المرشد من كل عضو من المجموعة الإرشادية تلخيص موضوعا حول المشكلة المطروحة وفقا لوجهة نظره لعرضها في الجلسة القادمة (الحري وآخرون، 2011، ص. 43).

- المناقشة الجماعية: تعتبر المناقشة الجماعية أسلوبا إرشاديا قائما على المنهج التفاعلي، حيث يتولى المرشد النفسي إدارة المناقشة. ويسفر هذا الأسلوب عن نتائج هامة من حيث تغيير اتجاهات الأفراد نحو أنفسهم والآخرين ومشكلاتهم (سي بشير، 2016، ص. 59). إن أسلوب المناقشة الجماعية من أكثر الأساليب تفاعلية وفعالية حيث يسمح بالتنفيس الانفعالي وبتحقيق الفرصة للمسترشد المشاركة في إيجاد الحلول المناسبة للمشكلة المطروحة.

8- العملية الإرشادية:

8-1- تعريف العملية الإرشادية:

تتمثل العملية الإرشادية في الجانب التطبيقي للإرشاد النفسي الذي يتم فيه ومن خلاله ترجمة النظرية إلى التطبيق، وهو يشير إلى الخطوات المتتابعة التي يقدم من خلالها المرشد خدماته الإرشادية للمستترشدين (سعفان، 2017، ص. 31). إذا فالعملية الإرشادية هي مجموعة من الخطوات المهنية المتتابعة التي يسلكها المرشد بغية مساعدة المسترشد على فهم نفسه ومشكلاته، وتنمية قدراته واستغلالها، لتحقيق التكيف مع ذاته والعالم الخارجي. ويعتبر الإرشاد عملية تعلم، وعملية مساعدة مرنة في محتواها وطبيعتها، وهي تتضمن جميع الإجراءات والتفاعلات التي تتم بين المرشد والمسترشد إما بتحقيق أهداف المسترشد أو بالإحالة (عجوة، 2017، ص. 35). وهي تشتمل على ثلاث عمليات رئيسية متداخلة فيما بينها وهي:

* **الدراسة:** تتضمن الدراسة تهيئة مكان الإرشاد، بناء العلاقة الإرشادية، التعرف على مشكلة المسترشد وجمع المعلومات عنه، بالإضافة إلى تحديد الأهداف الإرشادية.

* **التشخيص:** يتضمن التشخيص تحديد أسباب مشكلة المسترشد والتفاعلات التي تحدث فيما بينها.

* **العلاج:** يتضمن العلاج وضع الأساليب العلاجية، وتطبيقها، بالإضافة إلى المتابعة والتقييم (ملحم، 2015، ص. 85).

8-2- أهداف العملية الإرشادية:

يقوم المرشد بالتعاون مع المسترشد بوضع أهداف للعملية الإرشادية، بحيث تكون الأهداف المحددة عملية وقابلة للتحقيق، منها ما هو مبدئي، ومنها ما هو عام، ومنها ما هو خاص، وهي كالاتي:

8-2-1- **الأهداف العامة:** تتجلى الأهداف العامة للعملية الإرشادية في مساعدة المرشد للمسترشد على تحقيق ذاته وفهمها، وتحقيق توافقه النفسي، وتحسين سلوكه، بالإضافة إلى تحقيق سعادته وكذا صحته النفسية.

8-2-2- **الأهداف المبدئية:** هي تلك الأهداف التي توضع للعملية الإرشادية مبدئياً بحيث تتغير أثناءها أو يقدم أحدها على الآخر.

8-2-3- **الأهداف الخاصة:** يعتبر حل مشكلة المسترشد إجرائياً من خلال علاقة إرشادية ناجحة أحد أهم الأهداف الخاصة للعملية الإرشادية (الفرخ وآخرون، 1999، ص. ص. 113-114).

8-3- مراحل العملية الإرشادية:

يتبع المرشد النفسي مجموعة من الخطوات تمثل كل منها مرحلة إرشادية تتطلب منه القيام بمجموعة من الخطوات المهنية والمهارات المحددة. سنعرض فيما يلي أهم مراحل العملية الإرشادية:

8-3-1- مرحلة الإعداد للعملية الإرشادية:

إن مرحلة الإعداد للعملية الإرشادية هي مرحلة ضرورية لا يمكن الاستغناء عنها في الإرشاد وهي مرحلة تحضيرية يقوم المرشد خلالها بما يلي:

- تهيئة ظروف ومتطلبات العملية الإرشادية كالمكان المناسب، والوقت الكافي وتوفير الوسائل اللازمة.
- إعداد المسترشد لتقبل الخدمة الإرشادية وضمان تعاونه.
- تنمية مسؤولية المسترشد لقبول وتحمل الخدمة الإرشادية وأن يتعامل بطريقة إيجابية مع البرنامج الإرشادي.
- تحديد عدد الجلسات الإرشادية ومدتها مبدئياً.
- الاتفاق على الوقت والجهد والتكاليف.
- التأكيد على مبدأ السرية (أبو زعيزع، 2009، ص. ص. 285-286).

تأسيساً على ما سبق، فإن العملية الإرشادية تحتاج إلى تحضير مسبق وتخطيط دقيق ومدرس، من خلال استعداد المرشد، وإعداد المسترشد، واختيار المكان والزمان والمدة والوسائل المناسبة لإجراء العملية الإرشادية في أحسن الظروف وبالتالي تحقيق أهدافها.

8-3-2- مرحلة بناء العلاقة الإرشادية:

تعتبر العلاقة التي يبنها المرشد مع المسترشد بمثابة الأساس الذي تقوم عليه العملية الإرشادية، حيث أن نجاح العملية الإرشادية وتحقيق أهدافها متوقف على تلك العلاقة. فالمسترشد يحتاج دائماً إلى الشعور بالاهتمام والتفهم من طرف المرشد الذي عليه أن يكون جادا ومخلصا في عمله. إن بناء العلاقة الإرشادية التي تربط المرشد بالمسترشد ليس سهلاً فهي علاقة مهنية مؤقتة مختلفة عن العلاقات الاجتماعية، فالمرشد الناجح كشخص في بناء علاقات اجتماعية بسهولة، لا يعني بالضرورة ناجحاً في بناء علاقات إرشادية ناجحة (أبو أسعد وآخرون، 2015، ص. 29). والعلاقة الإرشادية الجيدة تؤدي إلى نمو نفسي جيد بينما تؤدي العلاقة الإرشادية الضعيفة إلى نتائج غير مرغوب فيها (عجوة، 2017، ص. 37).

إذا ونظرا لأهمية علاقة المرشد بالمسترشد في نجاح العملية الإرشادية، فمن الضروري أن تقوم هذه العلاقة المهنية على أساس الاحترام والاهتمام والثقة المتبادلة بينهما لكي تحقق العملية الإرشادية أهدافها، وإلا لجاءت النتائج سلبية ولن ينجح المرشد في مهامه.

8-3-3- مرحلة تحديد المشكلة:

يتضمن تحديد المشكلة جمع وتصنيف المعلومات ذات الصلة بسبب قدوم المسترشد للإرشاد. ويجب على المرشد فتح جميع قنوات الاتصال لتلقي المعلومات من المسترشد مستخدما في ذلك عددا من المهارات المتعلقة بعملية التقييم في الإرشاد النفسي كالملاحظة، والاستفسار، كما يتم تسجيل المعلومات التي يحصل عليها المرشد من الملاحظة والاستفسار، ثم يقوم بتنظيمها وتبويبها ليسهل عليه بعد ذلك التعامل معها، حيث يقوم باستبعاد كل المعلومات غير المهمة والتي لا تخدم العملية الإرشادية (ملحم، 2015، ص. 86).

8-3-4- مرحلة تحديد الأهداف الإرشادية:

إن أهداف العملية الإرشادية هي المخرجات التي يريد المسترشد تحقيقها مع نهاية العملية الإرشادية، والأهداف الإرشادية نوعان هما: أهداف عملية الإرشاد وهي مرتبطة بتوفير المرشد للظروف اللازمة لحدوث التغيير لدى المسترشد، وتقوم على بناء الألفة وتوفير موقف إرشادي آمن، وامتلاك التفهم العاطفي المناسب، والتقدير غير المشروط. وأما النوع الثاني فيتمثل في الأهداف المرتبطة بمخرجات الإرشاد ونتائجه، وهي تختلف من مرشد إلى آخر، كما أنها مرتبطة ارتباطا مباشرا بالتغيير الذي يجب على المسترشد القيام به كنتيجة للإرشاد، ويشترك المرشد مع المسترشد في تحديدها (عبد الله، 2013، ص. 49).

8-3-5- مرحلة تحديد مستقبل المشكلة:

يعتبر تحديد مستقبل المشكلة خطوة أساسية في العملية الإرشادية، وتتمثل في التنبؤ بمستقبل حالة المسترشد ومدى النجاح المحتمل. وهي تهدف إلى توجيه عملية الإرشاد في ضوء المستقبل المتوقع، وتحديد الطرق الإرشادية الملائمة، وتحديد حد من النجاح، فإذا كانت المشكلة حادة ومفاجئة وحديثة، وعرفت الأسباب المهيأة بدقة، وكانت المكاسب الأولية والثانوية للمشكلة قليلة، وكان تشخيص المشكلة دقيقا، فإن مستقبل الحالة يكون مباشرا. كما توجد عوامل تساعد على التنبؤ الإيجابي بمستقبل الحالة مرتبطة بشخصية المسترشد مثل: الذكاء والبصيرة ووجود تاريخ من التوافق العام في مجالات الحياة، وإذا كانت بيئته الاجتماعية والأسرية بعد العملية الإرشادية أفضل (أبو زعيزع، 2009، ص. 292-293).

8-3-6- مرحلة اختيار الاستراتيجية المناسبة:

يقصد بها التدخلات والإجراءات التي تسهم تحقيق الأهداف الإرشادية، فهي إذا خطط عمل توضع لمساعدة المسترشدين على تحقيق أنواع محددة من النتائج. وعلى المرشد في العملية الإرشادية معرفة محاولات المسترشد السابقة والأساليب التي استخدمها لحل مشكلته ومدى فعالية تلك الأساليب. بالإضافة إلى ربط مشكلات المسترشد باستراتيجيات الإرشاد وأساليبه، وذلك على أساس خصائص المشكلة، وكفاءة المرشد في استخدام مختلف التقنيات والاستراتيجيات واستجابات المسترشد لها (عبد الله، 2013، ص. 49). ويتم اختيار الاستراتيجيات الإرشادية الملائمة وفقا لمجموعة من المعايير التي حددها كورمر (Cormmer) وهي: طبيعة المشكلة، طبيعة وتفضيلات المسترشد، العوامل البيئية، وطبيعة الأهداف الإرشادية. وعلى المرشد بعد اختيار الاستراتيجية المناسبة تزويد المسترشد بمعلومات حولها، ومن هذه المعلومات ما يلي:

- تقديم وصف مختصر للاستراتيجيات المفيدة في التعامل مع مشكلة المسترشد.
- إعطاء تبرير لكل إجراء من إجراءات الاستراتيجية المختارة والفائدة منها.
- ذكر المخاطر والمكاسب المتوقعة من كل إجراء.
- الإعلام بوقت وتكلفة كل إجراء.

ومن المستحسن أخذ موافقة المسترشد لتنفيذ الاستراتيجية المختارة (أبو زعيزع، 20، ص. ص. 293-295).

8-3-7- مرحلة تنفيذ الاستراتيجية الإرشادية:

يقوم المرشد في هذه المرحلة بقيادة تحرك المسترشد نحو اتخاذ قرارات وتغيرات تعكس فهمه الجديد لنفسه، ويقوم الطرفان معا باستكشاف فكرة التغيير، وتحديد إرادة المسترشد في التغيير ومعانيه في حياته، وفي بعض الحالات يقوم المرشد بتعليم المسترشد المهارات التي يحتاجها لعمل تغييرات في حياته، وقد يساعده في تطوير استراتيجيات تساعد أثناء محاولته القيام بسلوكيات جديدة (مشاقبة، 2008، ص. 69).

8-3-8- مرحلة تقييم العملية الإرشادية:

تعتبر مرحلة تقييم العملية الإرشادية مرحلة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها، وتتمثل أهميتها من جهة في الكشف عن مدى فاعلية الخطة الإرشادية المنفذة في تحقيق أهداف الإرشاد المحددة، والتعرف على أفضل الاستراتيجيات الإرشادية للتعامل مع مختلف المشكلات، ومن جهة أخرى الكشف عن مدى فاعلية المرشد ومدى التحسن والتغير لدى المسترشد. ومن بين وسائل التقييم المستخدمة من طرف المرشد

لتقييم مدى تحسن المسترشد وتحقيقه لأهدافه وحل مشكلاته نذكر: التقرير الذاتي، مقاييس التقدير، الاختبارات القبلية والبعدية واحتساب معامل الارتباط بينهما، الرجوع إلى الخط القاعدي المرسوم من طرف المرشد في بداية العملية الإرشادية (أبو زعيزع، 2015، ص. ص. 296-297).

8-3-9- مرحلة الإنهاء والمتابعة:

* **الإنهاء:** تشير عملية الإنهاء إلى التقييم الجيد من قبل المرشد والمسترشد لمدى التقدم المحقق والأهداف المنجزة (ملحم، 2015، ص. 86)، وعلى أساس ذلك يتم إما إنهاء العملية الإرشادية أو إحالة المسترشد إلى جهات أخرى (عبد الله، 2013، ص. 50). ومن البديهي أن زمن العملية الإرشادية غير محدد، ويتوقف ذلك على عدة متغيرات كنوع المشكلة وحدتها وشخصية وتجاوب المسترشد، وطريقة المرشد في الإرشاد. ومن الضروري عند إنهاء الإرشاد طمأننة المسترشد بعملية المتابعة للتأكد من تحقيق الصحة النفسية وأن الباب أمامه مفتوح بإمكانه العودة وقتما شعر بالحاجة للاستشارة النفسية (أبو زعيزع، 2015، ص. 298).

* **المتابعة:** لكي تتم العملية الإرشادية بكل دقة وتكون نتائجها عملية ومرضية يجب القيام بعملية المتابعة للتأكد من مدى تحسن وتجاح المسترشد (الطوباسي، 2019، ص. 75)، وتتمثل عملية المتابعة في تتبع المرشد لمدى تقدم حالة المسترشد بخصوص الإنجازات المحققة في العملية الإرشادية، فأهميتها تأتي من خوف الانتكاس وحاجة بعض المسترشدين للمساعدة من حين لآخر. وتتم المتابعة من خلال الاتصال الهاتفي بالمسترشد، أو بالمراسلة، أو بتحديد موعد معين يحضر فيه المسترشد إلى العيادة، أو عن طريق التقارير التي يقدمها المسترشد. ومن فوائد المتابعة جعل المسترشد يشعر بالاهتمام والاستعداد للمساعدة إذا تطلب الأمر (سفيان، 2004، ص. 248).

إن هذه المراحل تعتبر النهج الذي تسير عليه العملية الإرشادية، فهي مراحل متعاقبة ومتراصة فكل مرحلة تخدم الأخرى وتمهد لها، حيث لا يستطيع المرشد أن يصل إلى مرحلة ما لم يمر بالمرحلة التي قبلها، لأن عملية الإرشاد عملية منظمة ومخططة ولا تحدث بشكل اعتباطي.

8-4 أدوات جمع المعلومات في العملية الإرشادية:

- **الملاحظة:** تعد الملاحظة وسيلة هامة لجمع البيانات، وهي تتميز عن غيرها من أدوات جمع البيانات بأنها تسمح بجمع بيانات متصلة بالسلوك الفعلي للأفراد في المواقف الحياتية الواقعية (العزة، 2007، ص. 155). وتعتبر أحد أهم وسائل جمع المعلومات في العملية الإرشادية، حيث أنها تزود المرشد بالمعلومات اللازمة التي تسمح له بفهم المسترشد ومشكلاته والظروف المحيطة بها، وبالتالي تحليل الوضعية وتشخيص

الحالة. فالملاحظة هي إحدى المهارات الأساسية في عملية الإرشاد، حيث أنها تعين المرشد على متابعة المسترشد في المواقف اليومية للحياة، وتحديد طبيعة دور المسترشد فيها (أبو عطية، 1997، ص. 213).

- **المقابلة:** تقوم المقابلة على أساس علاقة مباشرة بين المرشد والمسترشد في جو من الثقة المتبادلة بينهما، وتتصف بأنها اجتماعية-مهنية، يتم خلالها تفاعل اجتماعي هادف، وتبادل للمعلومات والخبرات والمشارع، وهي تهدف إلى بناء علاقة مهنية وتعاون بين المرشد والمسترشد للكشف عن الحلول الممكنة، وتوجيهه لفهم ذاته وإمكاناته وقدراته لاتخاذ القرارات المناسبة والتكيف مع نفسه وبيئته (النوايسة، 2013، ص. 157).

تتيح المقابلة الإرشادية الفرصة لجمع المعلومات اللازمة عن المسترشد فيما يتعلق بالأحداث التي وقعت لهم، والأزمات التي مروا عليها، والأماكن التي عاشوا فيها، وذلك من أجل شرح وتفسير وتحليل حالتهم، وتسجيلها وفق نظام جيد من التسجيل الكتابي والسمعي والمرئي، ما يساهم في إنماء الخطة الإرشادية التي يضعها المرشد لمساعدتهم على حل مشكلاتهم بموضوعية (العزة، 2007، ص. 90).

إذا فالمقابلة هي المحور الأساسي الذي تدور حوله العملية الإرشادية، ونظرا لأهميتها في الإرشاد النفسي فسوف نتطرق إليها بشيء من التفصيل في عنصر الجلسة الإرشادية.

- **دراسة حالة:** تمثل دراسة الحالة طريقة منظمة لدراسة شاملة لحياة المسترشد، فهي طريقة استطلاعية تركز على الفرد باعتباره أحسن وسيلة للمعلومات (السفاسفة، 2003، ص. 99). وهي تهدف إلى الإحاطة بتفاصيل المسترشد في جميع مجالات حياته، وقد أثبتت فعاليتها باعتبارها المجال الذي يتيح للمرشد جمع أكبر قدر ممكن من المعطيات الدقيقة والواضحة والتي تسمح له باتخاذ القرارات بخصوص الحالة (ملحم، 2015، ص. 112). وهي تمر بمجموعة من الخطوات منها جمع المعلومات وتصنيفها وتشخيص الحالة ووضع الخطة العلاجية ومتابعتها وكتابة التقرير النهائي. كما تمر بإجراءات دراسة الحالة بمرحلتين تتمثل أولاهما في الإعداد الجيد لها من خلال جمع المعلومات، وتتمثل الثانية في تفسير المعلومات تفسيراً علمياً دقيقاً والتشخيص ووضع الاقتراحات والتوصيات للعلاج. وتتمثل عوامل نجاح دراسة الحالة فيما يلي:

- 1- التنظيم والتسلسل والوضوح.
- 2- الدقة في المعلومات.
- 3- الاعتدال بين التفصيل الممل والاختصار.
- 4- الاهتمام بالتسجيل (الطوباسي، 2019، ص. 106).

- **مؤتمر الحالة:** يشير إلى اجتماع مناقشة خاص يضم المرشد ومن يهتمهم أمر المسترشد ومن لديه معلومات عن الحالة ومستعد للحضور والإدلاء بها والمشاركة في مناقشتها، فهو يعتبر أحد أفضل الأساليب المستعملة في تركيب وتفسير البيانات المحصل عليها عن الشخص من مصادر مختلفة (أبو أسعد، 2012، ص. 337)، وقد عرفه إفينتون بأنه "مؤتمر مطول إلى حد ما يتعلق بحالة الفرد، حيث يتم أثناءه تقديم كل الحقائق ووجهات النظر المتعلقة بالحالة بشكل ترتيبي" (العزة، 2007، ص. 148). وهو مؤتمر قليل الاستخدام مقارنة بالأساليب الأخرى نظراً لصعوبة توفير الوقت الكافي اللازم لاستعمال هذا الأسلوب بفعالية والمقدر بساعة ونصف إلى ساعتين. يتطلب عقد مؤتمر الحالة اتخاذ ما يلي:

أ- **الإعداد:** يجب على المرشد تحديد خطة عمل المؤتمر بالتفصيل، والاتصال بالأعضاء لإعلامهم بطبيعة المؤتمر وهدفه وتحديد زمانه ومكانه.

ب- **الافتتاح:** يقوم المرشد بافتتاح المؤتمر بشرح هدفه وتقديم ملخص عن الحالة.

ج- **جلسة المؤتمر:** يترأس المرشد الجلسة وعليه أن يشعر كل عضو بأهمية وجوده ويجب أن يشارك الجميع في المؤتمر، حيث يطلب المرشد من الحاضرين تقديم معلومات عن المسترشد ومشكلته وبيئته.

د- **الختام:** يختتم المرشد المؤتمر بتلخيص ما ذكر وتحديد نقاط الاتفاق والاختلاف، وجمع التوصيات حول الحالة واللازمة للعمل مع المسترشد (أبو أسعد، 2012، ص. 337).

- **السجل التراكمي:** يحتوي السجل التراكمي على جميع البيانات التي تم جمعها عن الشخص طيلة حياته المدرسية في المجال الإرشادي، وهو يساعد في توجيه الطالب إلى التخصص الدراسي الذي يناسبه. كما يساهم في تحديد احتياجات الطلاب، ويسمح الإدارة بالتعرف على أهم المشكلات التربوية والإسراع في القضاء عليها. (القاضي وآخرون، 1981، ص. 283 - 284). وتجدر الإشارة إلى أن المعلومات المسجلة في السجلات يجب أن تتصف بما يلي:

- الموضوعية والابتعاد عن الذاتية بمعنى أن يبتعد الدارس عن آرائه الشخصية وانحيازه في تسجيل ملاحظاته أو المعلومات التي تخص الطالب.

- أن يشتمل التسجيل على تفاصيل السلوك بالتسلسل كما حدث، كما يجب تسجيل عبارات الطالب التي ذكرها بنصها لدلائلها الكبيرة على شخصيته.

- ألا تكون للمعلومات المسجلة علاقة بأمور شخصية للدارس، وعليه أن لا يسيء استخدامها ضد مصلحة الطالب.

- أن يكون التسجيل شاملاً لعدد من الحوادث والقطاعات المتنوعة من السلوك.

- ينبغي أن تعطي المعلومات المسجلة معنى للحادثة، بحيث يمكن معرفة الظروف التي أدت إلى ذلك.

- يجب أن تقدم المعلومات المسجلة عن الطالب في سجله التراكمي معلومات انتقائية تؤدي إلى تفسير السلوك بصورة أكثر وضوحاً (العزة، 2010، ص. 39).

- الاختبارات والمقاييس: يهدف استخدام الاختبارات والمقاييس إلى التعرف على من يحتاجون لخدمات إرشادية ومساعدتهم على فهم للذات (الفرخ، 1999، ص. 92)، وكما تسمح بالكشف عن البنية النفسية والعقلية لشخصية المسترشد قصد وضع تشخيص دقيق للحالة (العاسمي، 2012، ص. 235).

8-5- واجبات المسترشد في العملية الإرشادية:

إن مسؤولية نجاح العملية الإرشادية يتقاسمها مع المرشد المسترشد الذي عليه أداء واجباته في العملية الإرشادية والمتمثلة في:

- تقع على عاتق المسترشد مسؤولية صدق وصحة المعلومات التي يقدمها للمرشد حول المواقف والعلاقات والمتغيرات المتعلقة بمشكلته، إذ أن هذه المعلومات تمثل ثلث ملامح التشخيص.
- المسترشد هو من يقدم على أول خطوة في مواجهة مشكلته بمساعدة وتوجيهات وإيحاءات المرشد الذي لا يأمر ولا يجبر، فالمسترشد إنسان حر وراشد عليه مسؤولية اتخاذ القرار المناسب وفق توجيهات المرشد.
- تقع على عاتق المسترشد مسؤولية تنفيذ كل توصيات المسترشد من توصيات وإجراءات وخطوات علاجية.
- على المرشد الالتزام بمواعيد الجلسات الإرشادية لأنها مفيدة له (الخواجة، 2010، ص. 203).

9- العلاقة الإرشادية:

9-1- تعريف العلاقة الإرشادية:

تعتبر العلاقة الإرشادية الركيزة الأساسية للعملية الإرشادية، وتتمثل حدودها في الآتي:

- علاقة مهنية.
- علاقة مبنية على الاحترام المتبادل بشكل متوازن.
- علاقة قائمة على التفاعل والتواصل بين المرشد والمسترشد، ويشمل هذا التفاعل الاتصال اللفظي والتلميحات، حيث يختار المرشد العناصر التي يركز عليها والعناصر التي يتخطاها لضمان تحقيق التواصل الفعال مع المسترشد (الفحل، 2014، ص. 36).
- كما أن العلاقة الإرشادية تشتمل على ثلاثة مكونات أساسية وهي:
- الاتفاقيات: تدل على التفاهات والالتزامات التي يعقدها المرشد مع المسترشد.

- **الأهداف:** تتمثل في الطموحات والتطلعات التي يسعى المرشد تحقيقها رفقة المسترشد.
- **المهام:** تتمثل في جميع الأنشطة التي يقوم بها كل من المرشد والمسترشد لتحقيق أهداف العملية الإرشادية (محمد، 1999، ص 37). ومن أهدافها:

- 1- تغييرات في سلوك وأسلوب حياة المسترشد.
- 2- زيادة الوعي والتبصر والفهم لدى المسترشد.
- 3- التخفيف من المعاناة الشخصية للمسترشد.
- 4- إحداث تغييرات في أفكار وإدراكات المسترشد الذاتية (الطوباسي، 2019، ص. 73).

يقوم نجاح العملية الإرشادية على نوعية العلاقة التي يبنها المرشد مع المسترشد عند تقديم الخدمات الإرشادية منذ الجلسة الأولى، فإذا كانت هذه العلاقة الإرشادية مبنية على احترام المسترشد، والتقبل غير المشروط له، والحفاظ على خصوصيته، والتعاطف مع مشكلته، بحيث توفر له الجو النفسي الآمن وتجعله يشعر بالراحة والطمأنينة منذ الجلسة الأولى فإن العملية الإرشادية تحقق أهدافها وتثبت فعاليتها مع المسترشد.

9-2- أخلاقيات العلاقة الإرشادية:

لممارسة مهنة الإرشاد النفسي هناك مجموعة من الشروط يجب أن تتوفر في المرشد النفسي، ومجموعة من الأخلاقيات التي عليه الالتزام بها وتتمثل هذه الشروط والأخلاقيات في التالي:

- **العلم والخبرة:** على المرشد أن يكون مؤهلاً علمياً ومعرفياً في ميدان الإرشاد.
- **الترخيص:** على المرشد أن يمتلك ترخيصاً رسمياً.
- **القسم:** على المرشد تأدية قسم المهنة قبل حصوله على الترخيص الذي يسمح له بممارسة الإرشاد، والذي تتمثل أهم بنوده في مراعاة الله في عمله ومراعاة أخلاقيات المهنة، وسرية المعلومات. ويمكن حصر هذه الأخلاقيات في جانبين هما:
- **أخلاقيات متعلقة بالعلاقة المهنية:** تكون في إطار عدد من المعايير الاجتماعية والأخلاقية والقانونية، ولا ينبغي أن يتغير نوعها، وإذا تطلب الأمر يتم إحالة المسترشد إلى مرشد آخر.
- **أخلاقيات متعلقة بعلاقة المرشد بالمسترشد:** تتمثل في:
 - على المرشد احترام كرامة المسترشد.
 - على المرشد الالتزام بالسرية في العلاقة الإرشادية.

- توضيح المرشد للمسترشد الظروف المحيطة بالعملية الإرشادية والأهداف والإجراءات.
- على المرشد تقديم إرشادا فرديا للمسترشد قبل وبعد العلاج الجماعي، لضمان سلامة العملية الإرشادية (أبو عيطة، 1997، ص. ص. 336 - 338).

10- الجلسة الإرشادية:

10-1- تعريف الجلسة الإرشادية:

يشير مفهوم الجلسة الإرشادية أو المقابلة الإرشادية إلى تلك العلاقة التي تربط بين مرشد ومسترشد، حيث يقدم المرشد يد العون للمسترشد الذي يطلبها، وهي تجرى في مكان وزمان محددين ومتفق عليهما مسبقا لمدة زمنية محددة قصد تحقيق أهداف خاصة. وتعتبر أحد أهم الوسائل المستخدمة في العملية الإرشادية (مشاقبة، 2008، ص. 90)، يتم خلالها تفاعل اجتماعي هادف ونشاط محدد يهدف إلى تعديل اتجاهات وخبرات المسترشد، ونجاحها مرهون بأخلاقيات المهنة ومؤهلات المرشد النفسي (أبو عيطة، 1997، ص. 217).

10-2- إدارة الجلسة الإرشادية:

يمر المرشد عند إدارته للجلسة الإرشادية بمجموعة من الخطوات المنظمة والمخطط لها مسبقا، حيث تبدأ بمرحلة الإعداد للجلسة الإرشادية من خلال تحضير وتوفير الظروف والوسائل المناسبة لانعقادها، تليها مرحلة التنفيذ التي تنقسم بدورها إلى ثلاث مراحل مرتبة ترتيبا دقيقا لا يمكن إلغاء، تقديم أو تأخير أيا منها، سنعرضها فيما يلي:

10-2-1- الإعداد للجلسة الإرشادية:

تمثل مرحلة الإعداد للجلسة الإرشادية خطوة مهمة تحضيريا لانعقادها، حيث يقوم المرشد في هذه المرحلة بما يلي:

- تحديد الهدف من الجلسة الإرشادية.
- تحديد موضوع الجلسة الإرشادية.
- تحديد الأنشطة والوسائل والاستراتيجية المعتمدة في الجلسة الإرشادية.
- تحديد أدوار جميع أعضاء الجماعة الإرشادية المشاركين في الجلسة.
- تحديد مدة الجلسة الإرشادية
- تحديد إجراءات التنفيذ.
- تحديد طريقة التقويم.

10-2-2- مراحل الجلسة الإرشادية (المقابلة):

يتم تنفيذ الجلسة الإرشادية على ثلاث مراحل وهي كالاتي:

* مرحلة الافتتاح:

يقوم المرشد النفسي عند افتتاحه للجلسة الإرشادية بما يلي:

- الترحيب بالحضور والتحقق من حضور جميع أعضاء الجماعة الإرشادية.
- التذكير بما تم الوصول إليه في الجلسة أو الجلسات الفارطة.
- شرح الهدف من الجلسة الحالية وكذا إجراءات تنفيذها.
- إعطاء الكلمة للمسترشدين لتقديم ملاحظاتهم واقتراحاتهم التي تؤخذ بعين الاعتبار لتعديل إجراءات الجلسة.
- تحضير المسترشدين للمرحلة الموالية والتي تتمثل في مرحلة البناء.

أما فيما يخص الجلسة الأولى فبالإضافة إلى كل ما سبق عرضه يقوم المرشد ب:

- التعارف بين أعضاء الجماعة الإرشادية.
- توفير جو نفسي آمن مع التأكيد على مبدأ سرية المعلومات.
- التأكيد على أهمية العمل الجماعي وفوائده.
- التأكيد على ضرورة الصدق في القول والفعل واحترام الآخرين وآرائهم.

* مرحلة البناء:

يقوم المرشد النفسي في هذه المرحلة بما يلي:

- تقديم مواضيع الجلسة وإجراءاتها ثم توضيح الغموض.
- إعطاء الكلمة للمسترشدين لمناقشة المواضيع المطروحة.
- تقديم توجيهات للمسترشدين للقيام بأدوارهم.
- تسيير الجلسة.

* مرحلة الإنهاء:

يقوم المرشد في هذه المرحلة بالتالي:

- تلخيص ما تم تقديمه في المرحلة السابقة.

- الإصغاء لاستفسارات المسترشدين وملاحظاتهم.
 - الإشارة للأهداف المحققة في الجلسة.
 - تكليف المسترشدين بالواجب المنزلي.
 - التأكيد على موعد الجلسة المقبلة (سعفان، 2017، ص. ص. 70-73).
- وتتميز مرحلة الإقفال بتعدد الأنماط حيث يتم اختيار النمط المناسب بناء على نوع المقابلة، نتيجة لحالة المسترشد واستراتيجية المرشد، نذكر منها:
- **نمط الإقفال العادي:** يختتم المرشد النفسي المقابلة الإرشادية بعبارات ودية وبأسلوب مجامل لا يحمل أي معنى للتجريح، حيث ينهي حديثه مع المسترشد بكلمات طيبة تفيد، تدل بوضوح على أن موعد إقفال المقابلة قد حان.
 - **نمط الإقفال غير المنتهي:** يدل على المعلومة التي طرحت في مرحلة البناء قبل مرحلة الإقفال بفترة قصيرة ولم تستكمل مناقشتها لضيق الوقت والانهاء من مرحلة البناء والدخول في مرحلة الإقفال.
 - **نمط الإقفال التركيزي:** يستخدم المرشد هذا النمط من الإقفال للتركيز على معلومة هامة طرحت في المقابلة بغية تعميق مفهومها في ذهن كل من المرشد والمسترشد (عمر، 2014، ص. ص. 350-352).

10-3- المقاومة أثناء الجلسة الإرشادية:

يشير مفهوم المقاومة أثناء الجلسة الإرشادية إلى امتناع المسترشد عن التواصل مع المرشد من خلال تقديمه لمعلومات مضللة ورفضه الإجابة عن الأسئلة، وفي هذه الحالة لا يمكن للمرشد التأكد من كلام المسترشد فيضطر خلال الجلسة الإرشادية إلى التعامل معه على أنه صادق. هذا النوع من السلوك يعيق السير الإيجابي العملية الإرشادية بشكل إيجابي فيؤدي إلى فشلها (حمد، 2022، ص. 60).

10-4- تقنيات المرشد النفسي في إدارة الجلسة الإرشادية:

يلجأ المرشد النفسي في بعض الحالات أثناء مرحلة البناء من الجلسة الإرشادية إلى استخدام مجموعة من التقنيات لتحقيق الانضباط والفعالية، وهي كالتالي:

* عند محاولة تنشيط أعضاء الجماعة الإرشادية:

- طرح الأسئلة لشد الانتباه.
- التركيز على الآراء المتباينة.

- عرض قضية ذات صلة بالموضوع، ثم قراءة تفاصيلها أو الاستماع إليها، ومناقشة آراء الأعضاء حولها.

*** عند محاولة تهدئة أعضاء الجماعة الإرشادية:**

- التذكير بموضوع الجلسة الإرشادية والأدوار المتفق عليها.

- التذكير بوقت الجلسة الإرشادية.

- تلطيف الجو بنكتة في حدود الاحترام.

*** عند محاولة إدارة الصراع بين أعضاء الجماعة الإرشادية:**

- التنبيه إلى ضرورة تقبل الأعضاء الآخرين بأفكارهم وسلوكياتهم من باب الاحترام.

- اقتراح نشاط يشترك فيه أعضاء الجماعة الإرشادية.

- التذكير بضرورة التحلي بالالتزام والانضباط في الجلسة الإرشادية.

*** عند محاولة إدارة التغيير:**

- مساعدة المسترشد على اكتساب معارف وسلوكيات جديدة لكي يحصل التغيير.

- إعطاء الفرصة للمسترشد لاختبار مكتسباته الجديدة.

- التأكد من الآثار الإيجابية للمكتسبات الجديدة على المسترشد وعلى الآخرين.

- تمكين المسترشد من تحديد المكتسبات المرغوبة والمرفوضة (سغفان، 2017، ص. ص. 73-75).

تأسيساً على ما سبق، يتضح لنا جليا ضرورة إلمام المرشد النفسي بتقنيات واستراتيجيات إدارة المجموعات وأن يتميز بالمرونة العقلية التي تسمح له بالتكيف مع جميع الوضعيات أثناء أداء مهامه لبلوغ أهداف الجلسة الإرشادية.

11- نظريات الإرشاد النفسي:

تعكس النظرية في أي علم من العلوم أصالة ذلك العلم، وأهميته، وقد وضع العديد من العلماء تعريفات مختلفة ومتعددة للنظرية، ومن بين هذه التعريفات نجد تعريف "عقل" الذي يعرفها بأنها: "مجموعة متكاملة ومتراصة من المعلومات التي تهدف إلى فهم وتفسير السلوك، وتعتمد على مسلمات وافتراسات علمية وموضوعية". (مشاقبة، 2008، ص. 97). وتسعى النظرية في مجال الإرشاد النفسي إلى فهم السلوك الإنساني، وتفسير التغييرات والتعديلات التي تطرأ عليه، بغية صياغة مبادئ وقوانين عامة لضبطه وتوجيهه (أبو عيطة، 2015، ص. 26). ونظريات الإرشاد النفسي عديدة سنحاول فيما يلي استعراض أبرزها.

11-1 - نظرية مدرسة مينوسوتا للإرشاد:

تعتبر هذه المدرسة من أبرز المدارس التي أعطت للإرشاد التربوي والإرشاد المهني أهمية كبيرة في برامجها، ويرى هذا الاتجاه بأن مفهوم الإرشاد النفسي أكثر اتساعاً وشمولاً من مفهوم العلاج النفسي، فبينما ينظر إلى العلاج النفسي على أنه محدود ومحصور في التعامل مع جوانب الشخصية وتقييمها على مستوى المشاعر والأحاسيس والصراعات الداخلية، يركز الإرشاد النفسي على تفاعل الشخصية مع الثقافة المحيطة بالفرد في بيئته المحلية. من هذا المنظور يتمثل الهدف من الإرشاد النفسي في مساعدة الفرد على النمو وتحقيق أهدافه الشخصية إلى أقصى حد باستطاعته الوصول إليه من أجل بناء أسلوب حياة يرضيه ويتوافق مع مكانته كمواطن في مجتمع ديمقراطي (القذافي، 2011، ص. 145).

وبالرجوع إلى هدف الإرشاد من هذا المنظور، يتضح لنا جلياً بأن العملية الإرشادية مبنية على متطلبات مشكلة المسترشد ومصلحته مع الأخذ بعين الاعتبار القيم الاجتماعية للمجتمع الذي ينتمي إليه.

11-2 - نظرية التحليل النفسي:

تعتبر المدرسة التحليلية أولى مدارس علم النفس، أسسها الطبيب النمساوي سيجموند فرويد. الهدف الأساسي للعلاج بالتحليل النفسي هو أن يحضر إلى مستوى الشعور تلك الدفقات المكبوتة التي تسبب القلق، وخلال العلاج تعطى للفرد الفرصة لمواجهة تلك المواقف التي لم يتمكن من التعامل معها بنجاح من قبل، حيث يوفر العلاج موقفاً بدون آمنة يسمح له بالتعبير عن أفكاره (القاضي وآخرون، 1981، ص. 162).

كما تهدف عملية الإرشاد الجماعي لهذا الاتجاه إلى توفير الجو المناسب للمسترشدين لكي يتكيفوا مع علاقاتهم العائلية ويكتشفوا أصول الاضطراب المتمثلة في المشاعر المكبوتة وتوليد الدافع لتعديلها (الداهري، 2016، ص. 51).

يركز أصحاب هذا الاتجاه على تقنيات معينة في الإرشاد مثل: التفريغ الانفعالي التداعي الحر وتفسير الأحلام، وكلها تتماشى مع الفكرة الأساسية التي يؤمنون بها وهي أن الرغبات اللاشعورية المكبوتة هي التي توجه السلوك، ويحاول المرشد مساعدة المسترشد على تحقيق التوازن النفسي عن طريق التنفيس الانفعالي بحرية (الداهري، 1999، ص. 94).

بالرغم من إسهامات هذه النظرية في الإرشاد النفسي إلا أنه قد وجهت لها مجموعة من الانتقادات تتمثل أهمها في:

- إهمال الخبرات السابقة للمسترشد.

- التركيز على الشعور وإهمال الجوانب المعرفية في شخصية المسترشد.
- تحتاج إلى مرشد خبير متمرس بمفاهيم النظرية ودلالاتها (البابي، 2011، ص. 102).

تأسيساً على ما سبق، يتضح لنا جلياً بأن مدرسة التحليل النفسي اهتمت بالاشعور الذي اعتبرته محركاً لسلوك الفرد، وأن المشاعر المكبوتة هي سبب الاضطرابات، وعلى المرشد أن يكون معالجا ليتمكن من مساعدة المسترشد على تفريغ المكبوتات سبب الاضطراب، وبالتالي فقد عكست صورة الإرشاد في العلاج النفسي، فتعاملت مع المرضى دون الأسوياء الشيء الذي قلل من قيمة هذه المدرسة في مجال الإرشاد النفسي.

11-3- نظرية الجشطالت:

يهتم الإرشاد الجشطالتي بالاتجاهات الإيجابية وأهداف الحياة من خلال مساعدة المسترشد على التعبير عن مشاعره الحاضرة للمرشد النفسي، ويركز هذا الاتجاه على الوعي والشعور لأن وعي الفرد بنفسه وأفعاله يمكنه من التوصل لحلول مناسبة ومباشرة في الحاضر، وعليه يهدف الإرشاد الجشطالتي إلى:

- الاهتمام بالحاضر أكثر من الماضي أو المستقبل.
- زيادة وعي المسترشد بسلوكه وما يدور حوله.
- أن يتحمل المسترشد مسؤولية أفعاله وأفكاره ومشاعره وما يترتب عنها من نتائج.
- استبصار المسترشد بسلوكه الانهزامي عن طريق تعلمه كيفية التوقف عن تجاهل حاجاته ومشاعره وكيفية تحمل مسؤولية أفعاله.
- إيصال المسترشد إلى الاعتماد على نفسه بدلاً من الاعتماد على البيئة
- مساعدة المسترشد على اكتشاف مظاهره الكاذبة وأساليب تحايله وتدريبه على التعبير عن نفسه بطريقة مباشرة دون تحايل أو تظاهر (النوايسة، 2013، ص. ص. 194-196).

من خلال ما سبق عرضه، يتضح لنا دور المرشد الجشطالتي والمتمثل أساساً في مساعدة المسترشد على التعرف على مشاعره وأحاسيسه وما يدور حوله في الحاضر، ومن ثم تحميله مسؤولية ما يحدث من نتائج، وذلك من خلال الرفع من مستوى الوعي لديه، وبالتالي زيادة قدرته على الشعور بالمسؤولية وحرية الاختيار.

11-4- نظرية الذات:

يرجع الفضل في تأسيس هذه النظرية إلى كارل روجرز، الذي أكد على ضرورة النظر للمسترشد من وجهة نظر المسترشد نفسه وليس من وجهة نظر الآخرين وبالتالي فعلى المرشد أن يضع نفسه مكان المسترشد بإحساسه ويعيش معه في عالمه الخاص (النوايسة، 2013، ص. 168).

تتمثل الفرضية الأساسية لهذا الاتجاه في أن للفرد قوة فطرية دافعة تتمثل في النزعة إلى تحقيق الذات حيث تصل هذه الطاقة إلى أعلى مستوياتها في إطار علاقة عميقة بين المرشد والمسترشد تتوفر فيها شروط معينة في اتجاهات المرشد كالصدق، الفهم المتعاطف، الاحترام الإيجابي غير المشروط، وفي إطار جو نفسي مناسب يتسم بالدفيء والحرية والتلقائية (العاسمي، 2012، ص. 150).

وقد أكدت نتائج دراسة زهران (1966-1967) حول نظرية الذات أو العلاج والإرشاد النفسي المتمركز حول العميل على أن مفهوم الذات يعتبر مفهوما متعدد الأبعاد، وهو حجرا أساسيا في بناء الشخصية، وله أهمية خاصة لفهم ديناميات الشخصية والتوافق النفسي، حيث أن مفهوم الذات الموجب يعبر عن التوافق النفسي والصحة النفسية، وأن تقبل الذات مرتبط ارتباطا وثيقا موجبا بتقبل وقبول الآخرين، كما أن الفرد سيء التوافق تكون نظريته لنفسه منحلة (زهران، 1980، ص. 87). فمفهوم الاضطراب النفسي حسب هذه النظرية هو حالة عدم التوافق بين مفهوم الشخص لذاته وبين خبراته الحالية مما لا يسمح له بمواجهة التحديات ومقاومة القلق، حيث يعمل مفهوم الذات على حماية نفسه ضد التهديدات الخارجية عن طريق الدفاعات النفسية التي قد لا تتوافق مع ذلك المفهوم وبالتالي تظهر الاضطرابات السلوكية (النوايسة، 2013، ص. 170)، فيتم التدخل الإرشادي لإزالة عدم التوافق بين خبرات الشخص الذاتية ومفهومه لذاته، من خلال العمل على دمج وإحكام الارتباط بين مكونات الشخصية ومفهوم الذات التي كانت معزولة عن بعضها البعض بسبب انهيار الدفاعات النفسية، وعليه فإن هدف الإرشاد هو جعل جهاز التقييم الذاتي في متناول الشخص نفسه فيصبح نظام التقييم والتحكم داخليا وليس خارجيا (القذافي، 2011، ص. 198).

فالإرشاد النفسي وفق هذه النظرية يهدف إلى مساعدة المسترشد على إيصال المسترشد إلى الفهم الواقعي للذات، وإحداث التطابق بين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي وبالتالي يصبح أكثر تقبلا لذاته والآخرين ومحققا توافقه النفسي (الفرخ، 1999، ص. 56-57). ولتحقيق ذلك يرى روجرز انه لا بد من توفر ستة شروط وهي:

- وجود شخصان في اتصال نفسي.
- أن يعاني المسترشد من عدم التوافق الذي يجعله يجد صعوبة في التعامل مع مشكلاته.
- أن يكون المرشد متسقا ومندمجا في العلاقة الإرشادية.
- أن يكون المرشد صادقا مع المسترشد وأن يقدره تقديرا إيجابيا وأن يتقبله بدون شروط.
- أن يكون المرشد متعاطفا مع المسترشد.
- أن يدرك ويشعر المسترشد تقبل المرشد له وتعاطفه معه (Fall& all, 2004, p.p. 176-177)

تأسيساً على ما سبق، يتضح لنا جلياً بأن هذا الاتجاه في الإرشاد هو إرشاد غير موجه متمركز حول المسترشد الذي يعتبر محور العملية الإرشادية لديه من الإمكانيات ما يسمح له من تحقيق توافقه النفسي وتكيفه مع المحيط الخارجي بمساعدة المرشد الذي يكفي بإتاحة الفرصة له حتى يستبصر ذاته. وتبقى هذه النظرية من أهم نظريات الإرشاد النفسي إلا أنها أهملت جانب القياس النفسي باستخدام الاختبارات والمقاييس في جمع المعلومات التي تعتبر مهمة بالنسبة للمرشد في التشخيص وبناء البرنامج الإرشادي المناسب للمسترشد وتحقيق أهداف العملية الإرشادية.

11-5- النظرية السلوكية:

تقوم هذه النظرية على أساس أن الكائن الحي يستجيب للمثيرات البيئية وفقاً لتوقعاته المنتظرة منه والنتائج المترتبة عن ذلك السلوك، فالسلوك الذي يؤدي إلى نتائج سلبية أو العقاب (تعزيز سلبي) يتم التخلي عنه بينما السلوك الذي يؤدي إلى نتائج إيجابية أو المكافأة (تعزيز إيجابي) فيتم الاستمرار فيه (النوايسة، 2013، ص. 178). فالنتيجة هي التي تؤدي إلى تعلم السلوك وليس المثير، ويرتبط هذا التعلم الإجرائي بأسلوب التعزيز الذي يرافق عملية التعلم (الحري، وآخرون، 2011، ص. 93).

يرى أصحاب النظرية السلوكية بأن سلوك الفرد مرتبط بخبراته السابقة، ويمكن تغيير هذا السلوك بأساليب نفسية، من خلال الاعتماد على التعلم كوسيلة أساسية أكثر من غيرها (النوايسة، 2013، ص. 178)، وأن حل الصعوبات والمشكلات التي يعاني منها الأفراد سببها خلل في التعلم، لذلك فهم يركزون بالدرجة الأولى عند تقديمهم للخدمات الإرشادية على مساعدة المسترشدين على تعلم أساليب سلوكية جديدة أكثر تكيفاً. (القاضي وآخرون، 1981، ص. 201).

بالنسبة للتطبيقات الإرشادية لهذه النظرية فتتمثل في محاولة تعديل السلوك غير التوافقي للمسترشد ليصبح سلوكاً توافقياً عن طريق التعلم، ويتم ذلك من خلال:

- إطفاء السلوك غير السوي، وتعزيز السلوك السوي.
- مساعدة المسترشد على تعلم سلوك جديد مرغوب فيه.
- تحديد السلوك غير السوي المراد تغييره، وظروف ظهوره، والعوامل المحيطة به، ومن ثم التخطيط لمواقف التعلم ومحو التعلم لبلوغ التغيير المرغوب فيه.
- تقديم القدوة الحسنة لسلوكها للمسترشد ليتعلم منها عن طريق المحاكاة والتقليد (الفرخ، 1999، ص. 62).

ولتحقيق ذلك يستخدم المرشد النفسي مجموعة من الاستراتيجيات الإرشادية السلوكية والمتمثلة في:

- استراتيجية تعديل السلوك التي تقوم على إجراءات ومبادئ التعلم الشرطي (الإشراف الإجرائي، الإشراف الكلاسيكي، تمييز مثيرات، التعميم، الانطفاء، العقاب، تشكيل السلوك، التلقين، النمذجة، التعزيز).
- استراتيجية تقليل الحساسية التدريجي: تتضمن وضع المسترشد في حالة من الاسترخاء العضلي، وهي تقوم على مبدأ الكف المتبادل.
- التدريب على المهارات الاجتماعية.
- الاستراتيجيات السلوكية الكشفية: تقوم على أساس تقليل الحساسية التدريجي، وتتضمن أسلوبين هما: أسلوب المواجهة بالواقع وأسلوب الغمر (أبو زعيزع، 2009، ص. 101-119).

من خلال ما سبق، يمكن القول بأن الإرشاد السلوكي مبني على مبادئ عملية التعلم التي يتم من خلالها وباستعمال مجموعة من الإجراءات والاستراتيجيات والتقنيات تحقيق الهدف من العملية الإرشادية والمتمثل في تعديل سلوك المسترشد ليصبح سلوكا توافقيا سويا.

11-6- النظرية المعرفية:

يعتبر آرون بيك Beck من أبرز رواد الإرشاد المعرفي يقوم على حقيقة أن لكل فرد أفكار وتوقعات ومعاني وافتراضات عن الذات والآخرين والبيئة المحيطة به، وهي التي تحدد انفعالاته وتوجه سلوكه، فسلوك الفرد وانفعاله هما إلى حد كبير نتاج تقييمه للأحداث والمواقف والعالم وذاته، وإذا كانت هذه الأفكار والاعتقادات والافتراضات سلبية وخاطئة تحدث المشكلات والصعوبات النفسية. لذلك يسعى المرشد المعرفي إلى مساعدة المسترشد للتعرف على أفكاره التلقائية السلبية الخاطئة واستبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر منطقية وتوافقية. ويمكن تلخيص الافتراضات التي يستند إليها الإرشاد المعرفي فيما يلي:

- الاضطرابات الانفعالية هي نتاج نماذج وأساليب تفكير خاطئة ومختلة وظيفيا.
- هناك علاقة تبادلية بين الأفكار والمشاعر والسلوك.
- المعارف السلبية الخاطئة وأنماط التشويه المعرفي متعلمة من الخبرات السابقة.
- الأبنية المعرفية للفرد لها علاقة وثيقة بانفعالاته وسلوكياته المختلة وظيفيا.
- تعبر المعارف المختلة وظيفيا عن وجهات نظر المسترشد الشخصية عن الواقع بالرغم من أنها قد تبدو غير منطقية للآخرين.
- تمثل التحريفات المعرفية للمسترشد وجهات نظر سلبية وغير واقعية عن الذات والعالم والمستقبل.
- يمثل تعديل الأبنية المعرفية للمسترشد أسلوبا هاما لتغيير انفعالاته وسلوكاته.
- غالبا ما يتم استثارة التحريفات المعرفية من خلال أحداث الحياة غير المناسبة.
- تعتبر المخططات المعرفية الأساس المسؤول عن انتظام وتصنيف وتقييم الخبرات الجديدة والخبرات السابقة للفرد والحكم عليها.

- المخططات المعرفية المختلفة وظيفيا هي المسؤولة عن الاضطرابات الانفعالية.
- يؤدي التغيير في الأفكار والمعتقدات السلبية إلى تغييرات في الانفعالات والسلوك (بلان، 2015، ص. 355-360).

تأسيسا على ما سبق، نرى بأن الإرشاد المعرفي يولي أهمية كبيرة للأفكار والمعتقدات السلبية المشوهة التي تؤثر سلبا على الانفعالات والسلوك، وهي سبب الاضطرابات الانفعالية للمستترشد. لذلك يسعى المرشد المعرفي إلى استبدال هذه الأفكار والمعتقدات السلبية المشوهة بأفكار ومعتقدات منطقية مما يسمح للمستترشد بتحقيق التوافق والصحة النفسية.

11-7- النظرية العقلانية الانفعالية:

إن العالم الإكلينيكي إليس Ellis هو صاحب النظرية العقلانية الانفعالية التي تعتبر إحدى نظريات الإرشاد النفسي، وهي تستخدم فنيات معرفية وانفعالية عند مساعدة المستترشدين للتغلب على أفكارهم اللاعقلانية الخاطئة وما يصاحبها من اضطراب في سلوكياتهم وشخصياتهم، واستبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية ومنطقية تمكنهم من التوافق مع المجتمع (مشاقبة، 2008، ص. 143). وقد وضع إليس نموذج (ABC) لنظريته حيث:

- يشير الحرف (A) إلى الحادث المنشط Activating Event هو المثير الذي يتعرض له الفرد والذي من شأنه إثارة استجابة معينة.

- أما الحرف (C) فهو يشير إلى النتيجة Concequence وهي الاستجابة التي تصدر عن الفرد نتيجة لتعرضه للمثير المنشط (A).

- بينما يشير الحرف (B) إلى العامل الذي يتوسط (A) و (C) وهو المعتقد Belief، الذي يعتبر عاملا جديا لأن (C) وهي استجابة الفرد تترتب على مدى إدراكه وفهمه وتفسيره للموقف، أي على معتقده (B) فيما يتعلق بالمثير (A) (كفافي، 1999، ص. 325).

بعد ذلك قام إليس بتطوير نموذج (ABC) ليصبح نموذجا جديدا يتمثل في (ABCDEF) حيث:

- يشير الحرف (D) Disputing intervention يشير إلى تفنيد ودحض المعتقدات اللاعقلانية والأفكار الخاطئة فيتحدى المستترشد نفسه وأفكاره ومعتقداته ويفقدها ويحتج على عدم منطقيتها ثم يغيرها.

- أما الحرف (E) Effect فهو يشير إلى استبدال المستترشد للأفكار اللاعقلانية التي تم مهاجمتها بأفكار عقلانية عن طريق تعديل نظام تفكير الفرد وتبنيه فلسفة جديدة (مشاقبة، 2008، ص. 146).

- بينما يشير الحرف (F) Feelings إلى المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد بلوغه حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي حيث تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات إيجابية بناءً على استبدال أفكاره ومعتقداته اللاعقلانية بأفكار ومعتقدات أكثر منطقية وعقلانية والذي يعتبر الهدف الرئيسي للإرشاد العقلاني الانفعالي (حسين، 2008، ص. 121).

وينشأ الاضطراب النفسي لما يسيء الفرد تفسير الأحداث والمنبهات (B) من تصرفات الآخرين (A) فيترتب عن ذلك نتائج سيئة (C) والتي تتمثل في الأعراض. وتقاوم الأعراض التغير وتستمر في سلوك الفرد من خلال عملية التلقين الذاتي، حيث يتحدث فيها الفرد مع نفسه حديثاً داخلياً مضمونه أنه غير كفء وفاشل في معالجة أموره بدليل النتائج السيئة التي تعرض لها. والذي يمكن تعقيد الأمور إلى درجة أكبر أن هذا الحديث الداخلي المتضمن تدنى فكرة المرء عن ذاته يمكن أن يكون حادثاً منشطاً جديداً (A) يتسم بالسلبية لينتهي من خلال عملية الإدراك (B) إلى نتائج (C) أكثر سوءاً (كفافي، 1999، ص. 325-326). وخلال العلاج يتم دحض الأفكار اللاعقلانية (D) ليظهر تفكير منطقي جديد (E) ناتج عن عملية الدحض، وبعد ذلك يظهر السلوك الانفعالي الجديد نتيجة إعادة بناء التفكير وتصحيحه (F) (البريثن، 2008، ص. 95).

إن هذه النظرية تقوم على مسلمة أساسية تتمثل في أن غالبية المعاناة الانفعالية للفرد سببها كل من الأساليب اللاتكيفية التي يدرك من خلالها العالم المحيط به ويشكله في أطر وتراكيب معرفية غير سليمة، والأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي تحكم نظريته لنفسه والآخرين والعالم والمستقبل والتي تؤدي إلى أفكار ومشاعر مخيبة للذات تضر بالسلوك، أي أن الاستثارة الانفعالية والسلوك اللاتكيفي يتأثران بتفسيرات الفرد للمواقف بحيث تعمل هذه التفسيرات كوسائط لهما. وعليه يسعى الإرشاد إلى ما يلي:

- تحديد مصدر ضيق وقلق المسترشد من أحداث أو مواقف أو خبرات.
- مساعدة المسترشد على التعرف على الأساليب النوعية لتفكيره والمعتقدات التي وراءها والتي تشكل الاستجابة الداخلية لتلك الأحداث فتستثير انفعالات سلبية.
- مساعدة المسترشد على تغيير تلك المعتقدات وأنماط التفكير (عيد، 2005، ص. ص. 64-65).

لقد حدد إليس استناداً إلى تجربته الإكلينيكية إحدى عشر فكرة للاعقلانية الأكثر سيطرة على بعض الأشخاص ليساعد المرشد للتعرف على أفكار ومعتقدات المسترشد ومن ثم تصحيحها أو إعادة بناء أفكار ومعتقدات جديدة، وتتمثل هذه الأفكار اللاعقلانية في:

- أن يكون الفرد محبوباً ومقبولاً في بيته ومن طرف كل المحيطين به.
- يجب أن يكون الفرد ذو كفاية ومنافسة وإنجاز عالي ليكون جديراً بكل شيء.
- بعض الأشخاص يتصفون بالشر والنذالة والجبن وبالتالي فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب.

- تعتبر الأمور التي تسير عكس ما يريد الفرد نكبات مؤلمة.
- التعاسة ناتجة عن ظروف خارجية لا يمكن للفرد التحكم فيها.
- على الفرد توقع حدوث الأشياء الخطرة أو المخيفة التي تعتبر سببا للانشغال المستمر، والاستعداد لمواجهةها.
- تجنب الصعوبات والمسؤوليات الشخصية أسهل من مواجهتها.
- من الضروري اعتماد الفرد على الآخرين وأن يكون بجانبه شخص أقوى منه يتكل عليه.
- لا يمكن استبعاد الخبرات السابقة فهي بمثابة المحددات الأساسية للسلوك الحاضر.
- على الفرد أن يحزن لمشاكل واضطرابات الآخرين.
- لكل مشكلة حل صحيح أو كامل إذا لم يتوصل الفرد إليه ستكون النتائج مؤلمة (بلان، 2015، ص. 235-240).

حسب إليس إذا اعتمد الفرد على هذه الأفكار فإنه سيصاب باضطرابات انفعالية، لذلك يسعى المرشد إلى مساعدة المسترشد على دحضها واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية.

كما حدد إليس ثلاثة عشر محددات للشخصية السوية وهي كالآتي:

- الاهتمام بالذات وتحقيق الرغبات السوية.
- القدرة على توجيه الذات والاعتماد عليها.
- المرونة في الأفكار والأفعال.
- القدرة على مواجهة المشكلات.
- الحصول على اهتمام الآخرين.
- تحمل مسؤولية الاضطراب الانفعالي.
- التعامل مع الإحباط بعقلانية وتقبله.
- التمكن من الحصول على السعادة.
- تحقيق السعادة بالرغم من غموض المستقبل.
- التمكن من بذل محاولات خلاقة.
- التمتع بالتفكير العلمي.
- تقبل الذات.
- الواقعية (الخواجة، 2002، ص. 279).

ولكي تتحقق أهداف الإرشاد يستخدم المرشد مجموعة من الأساليب والفنيات في عملية الإرشاد النفسي منها ما هو معرفي ومنها ما هو انفعالي ومنها ما هو سلوكي وكل منها يحقق نوع من الأهداف وهي كالآتي:

- **فنيات خبرية انفعالية:** تتعرض للمشاعر وردود الأفعال حول المثيرات والمواقف والخبرات المنشطة.
- **فنيات سلوكية:** تعمل على تعديل السلوك غير المرغوب فيه واستبداله بسلوك مرغوب فيه.
- **فنيات معرفية:** تعمل على تغيير الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، والفلسفة غير المنطقية بأخرى منطقية (عطية، 2013، ص. 155). وتتلخص الأساليب الإرشادية والعلاجية العقلانية الانفعالية في أسلوب التنفيذ والإقناع والواجبات المنزلية وطرق ضبط الذات والتعلم والتعليم والتقليد والمحاكاة وحل المشكلة ولعب الدور والتدريب على السلوك المرغوب ومهارة الضبط الإجرائي للتفكير والعاطفة وتقليل الحساسية والتغذية الراجعة والمساندة الاجتماعية (العزة، 2016، ص. 200). بالإضافة إلى أساليب الإشراف الإجرائي كالتعزيز والعقاب، وأسلوب الاسترخاء والأساليب الأخرى للراحة البدنية (بلان، 2015، ص. 249).

إن هذا التنوع في الأساليب الإرشادية العقلانية الانفعالية يؤدي إلى تحقيق أهداف العملية الإرشادية والمتمثلة في فهم المسترشد لجذور مشكلته والتغلب عليها، من خلال تحديد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية واستبدالها بأفكار ومعتقدات عقلانية مما يسمح له بتحقيق نمو سليما وتوافقا نفسيا واجتماعيا وصحة نفسية. تأسيسا على ما سبق، يمكن القول بأن الإرشاد العقلاني الانفعالي هو أسلوب إرشاد تعلم نشط ومباشر يركز على هنا والآن لمساعدة المسترشد على تحقيق التوافق والصحة النفسية، من خلال التعرف على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وتغييرها بأخرى أكثر عقلانية، وبالتالي اكتساب طرق مواجهة الأفكار اللاعقلانية التي تسمح له بتجنب الوقوع فيها مستقبلا.

11-8- النظرية السلوكية المعرفية:

يعتبر ميكينبوم Meichenbaum رائد نظرية الإرشاد السلوكي المعرفي، وسنتطرق بشيء من التفصيل للنظرية السلوكية المعرفية باعتبارها الخلفية النظرية للبحث الحالي.

* المقاربة بين التناولات النظرية للإرشاد:

إن تحليلنا للبعض من التناولات النظرية التي أثرت مجال الإرشاد النفسي، أفرز عن عدة توجهات نظرية محددة بمفاهيمها ومبادئها وإجراءاتها، وفنيتها نوجزها في الآتي:

- **التوجه الكلاسيكي:** الذي عبرت عنه نظرية التحليل النفسي، التي لا تفرق بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي، فهي تعتبر أن الرغبات اللاشعورية المكبوتة هي سبب الاضطراب، وهي التي تحرك السلوك، لذا على المرشد مساعدة المسترشد على تفريغ المكبوتات سبب الاضطراب

- **التوجه الإنساني:** الذي عبرت عنه نظرية الذات، والتي تقوم على أن المسترشد يملك من الإمكانيات ما يسمح له من تحقيق ذاته، وتوافقه النفسي، وتكيفه مع المحيط الخارجي، واتخاذ قراراته بمساعدة المرشد الذي يكتفي بإتاحة الفرصة له حتى يستبصر ذاته.

- **التوجه السلوكي - المعرفي:** هذا التوجه يعتبر ثمرة إدماج أفكار عدة نظريات ذات التوجه السلوكي، المعرفي، العقلاني، والواقعي، والتي تمثلت في:

- حسب التيار السلوكي تعتبر الأعراض المرضية هي عبارة عن سلوكيات خاطئة اكتسبها الفرد عن طريق التعلم للتقليل من حدة القلق والتوتر لديه، لذلك فإن التدخل الإرشادي يهدف إلى مساعدة المسترشد على تعلم سلوكيات جديدة وذلك بإطفاء السلوكيات اللاسوية وتعزيز السلوكيات السوية.

- حسب التيار الجشطلتي فإن العملية الإرشادية تهدف إلى تنمية الوعي بالمسؤولية لدى المسترشد من خلال تبصيره بمشكلاته الحالية والتعرف على مشاعره وأحاسيسه وما يدور حوله، مما يمكنه من مواجهة مشكلاته.

- حسب التيار العقلاني الانفعالي فإن سبب الاضطرابات هي أفكار المسترشد ومعتقداته اللاعقلانية، لذلك تهدف العملية الإرشادية إلى مساعدة المسترشد على التعرف على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية، وبالتالي اكتساب طرق مواجهة الأفكار اللاعقلانية التي تسمح له بتجنب الوقوع فيها مستقبلاً.

- حسب التيار المعرفي فإن العملية الإرشادية تهتم بالبناء المعرفي للمسترشد، فهي تهدف إلى إحداث تغيير للتفكير الخاطئ للمسترشد والتوضيح له كيف ينعكس تفكيره الخاطئ على سلوكه وانفعالاته، من خلال التعرف على التشويهات المعرفية وترتيب الظروف التي تؤدي للتغيير المعرفي.

- بالرغم من تعدد النظريات في الإرشاد النفسي إلا أنها اتفقت جميعها على:

- * تهدف إلى تحقيق الذات والتوافق النفسي والاجتماعي.
- * تحاول فهم مصدر القلق وكيف ينشأ وكيف يمكن التصدي له وتعديل السلوك.
- * للفرد دوافع وحاجات هي التي تتحكم في سلوكه.
- * الماضي يؤثر في الحاضر والمستقبل.
- * تغيير السلوك من خلال التعلم يعتبر أساسياً من أجل تحقيق التوافق النفسي.
- * العلاقة الإرشادية تتميز بالتقبل والتعاطف والجو النفسي الآمن الذي يشعر الفرد بالراحة والطمأنينة مما يسمح له بالتعبير بكل صدق عن ماضيه وحاضره.

إن لهذه المبادئ النظرية أهمية كبيرة، حيث أنها تعطي للإرشاد النفسي صبغة معرفية تشير إلى أهمية تحفيز المسترشد والدفع به للشعور الفعلي بمشكلته، مع تحمل مسؤوليته في حلها، وذلك بتبصيره أولاً بحدود المشكلة وبذاته، وبعدها دفعه لاكتشاف سلسلة البدائل والحلول الممكنة لمشكلاته وبالتالي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية.

ثانياً: الإرشاد المعرفي السلوكي:

1- تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:

يقوم الإرشاد السلوكي المعرفي على مجموعة من الطرائق العلاجية التي تجمع بين الأسلوب المعرفي والأسلوب السلوكي، وهو يعمل على تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة لتخفيف الضغط النفسي دون إهمال أهمية الاستجابات الانفعالية التي تعتبر مصدراً أساسياً للضغط النفسي (بلان، 2015، ص. 385). فهو أسلوب إرشادي وعلاجي يسعى لتقليل الاستجابة الانفعالية المفرطة والسلوكيات الهازمة للذات من خلال تعديل الأفكار الخاطئة والمعتقدات التي تركز عليها هذه الاستجابات (يوسفي، 2016، ص. 152).

كما يعرف بأنه نمط إرشادي يشير لمجموعة من المبادئ والإجراءات تشترك في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر في السلوك، وهي تتغير من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية. وهو يركز على المعارف هنا والآن، والتي تكون هي الهدف من التغيير أكثر من التأكيد على الماضي كسبب للصعوبات الحالية، وتتضمن المعارف الاعتقادات ونظم الاعتقادات والتفكير والتخيلات، كما تشمل العمليات المعرفية على طرق تقييم وتنظيم المعلومات عن الذات والبيئة (يوسفي، 2016، ص. 152-153).

كما يعتبر أحد مناهج الإرشاد التي تهدف إلى تعديل السلوك الظاهر من خلال التفكير في عمليات التفكير للمسترشد باستخدام أساليب عديدة وهي: التدريب على مهارات المواجهة، التحكم في القلق، التحصين ضد الضغوط، أسلوب صورة الذات المثالية، التدريب على حل المشكلة، وقف الأفكار السلبية والتعلم الذاتي (مليك، 1990، ص. 174).

في حين ترى يوسفي (2016) أن الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى التخفيف أو التخلص من الاضطراب النفسي بالتركيز على الجوانب المعرفية للمسترشد والمتمثلة في أفكاره ومعتقداته ومفاهيمه الخاطئة والمشوهة والمختلة وظيفياً بهدف تعديلها وبالتالي تعليم المسترشد سلوكيات جديدة تتنافر وسلوكياته السابقة ويتم ذلك عن طريق استخدام مجموعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية (يوسفي، 2016، ص. 154-155).

تأسيساً على ما سبق، فإن الإرشاد المعرفي السلوكي هو أسلوب من أساليب الإرشاد الحديثة يستخدم فيه فنيات الإرشاد المعرفي وفنيات الإرشاد السلوكي، دون إغفال الجانب الانفعالي والاجتماعي للمسترشد بهدف خفض الاضطرابات الانفعالية وتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي والصحة النفسية من خلال تحديد الأفكار والمعتقدات غير العقلانية ودحضها واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية ومنطقية وسلوكيات تكيفية مرغوبة، ويتم ذلك باستخدام أساليب معرفية وسلوكية وانفعالية.

2- المفاهيم والافتراضات الأساسية للإرشاد السلوكي المعرفي:

إن الإرشاد السلوكي المعرفي ينطلق من بعض المفاهيم والافتراضات الأساسية والتمثلة فيما يلي:

- يولد الناس منطقيين بنائين لذواتهم، يسعون إلى تحقيق السعادة والتوازن في حياتهم، لكن هناك بعض الظروف تجعل منهم أناس غير عقلانيين ومحتقرين لذواتهم كالأساليب الخاطئة للتنشئة الوالدية في مرحلة الطفولة، وتورط الفرد في انحرافات خطيرة في مراحل مبكرة من العمر.
- لأفكار ومعتقدات الفرد معان شخصية عالية لديه وبإمكان المرشد اكتشافها.
- تؤدي التشويهات المعرفية المتمثلة في الاستدلالات أو الاستنتاجات المبنية على معلومات خاطئة إلى التفكير الخاطئ، والذي يقود بدوره إلى المشكلات النفسية. ومن أمثلة الاستدلالات التعميم المبالغ فيه، والربط بين الحوادث والموقف على أساس غير منطقي.
- يلعب الحديث الذاتي المتمثل بالأفكار والتعليمات الذاتية التي يكررها الفرد داخل نفسه حول موقف أو خبرة أو حدث أو شخص معين دوراً هاماً في تشكيل مشاعره وسلوكه نحو هذه المواقف أو الأشخاص.
- إن الشعور بالذنب سبب رئيسي من أسباب الاضطرابات الانفعالية، فالناس عرضة للانفعالات السلبية كالقلق والاكتئاب بسبب تفكيرهم اللامنطقي.
- تبدأ استجابة الفرد للضغوط النفسية بالتفكير، ثم الانفعال، فالاستجابة السلوكية المرضية. أي أن التفكير يتحكم بالانفعال، والتفكير مع الانفعال يتحكم في السلوك (أبو زعيزع، 2009، ص. ص. 151-152).

من خلال عرضنا للافتراضات التي يقوم عليها الإرشاد السلوكي المعرفي يتضح لنا جلياً بأنه يركز على الأفكار التي تعتبر أساس الانفعال والسلوك، فإذا كانت أفكار الفرد مشوهة وغير منطقية جاء الانفعال والسلوك سلبياً أما إذا كان تفكيره منطقياً فإن انفعاله وسلوكه يتميز بالسواء، وبالتالي فإن الفرد يسلك سلوكيات سوية أو لا سوية بناءً على أفكاره.

3- النماذج النظرية للإرشاد السلوكي المعرفي:

3-1- نموذج ميكنبوم:

يطلق على نظرية ميكنبوم اسم نظرية التعديل المعرفي السلوكي والتي أسسها بمزج بعض المفاهيم السلوكية مع بعض المفاهيم المعرفية، لذلك فهي تعد أوسع وأشمل من النظرية السلوكية، ويرى الباحثون أن هذا النمط الإرشادي ليس مجرد إرشاد سلوكي مضاف إليه بعض الأساليب المعرفية، وإنما هو أسلوب إرشادي يتجه نحو المعرفية أكثر منها نحو السلوكية (يوسف، 2016، ص. 196). وقد حدد ميكنبوم ثلاث مراحل للعملية الإرشادية وهي:

- **مرحلة الملاحظة الذاتية:** قبل عملية الإرشاد يكون لدى المسترشد أحاديث سلبية وتخيلات غير مناسبة، لذلك يقوم المرشد بزيادة وعي المسترشد وتوجيه انتباهه للتركيز على أفكاره ومشاعره وردود أفعاله الفيزيولوجية وسلوكياته المرتبطة بعلاقاته الشخصية أو بمشكلاته في صور مختلفة وتوليد أفكار وسلوكيات جديدة (الخولي، 2004، ص. 94).

- **توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع السلوكيات القديمة:** بعد استكمال المسترشد لعملية الملاحظة الذاتية في حدوث حوار داخلي لديه، فإذا كان لسلوك المسترشد أن يتغير، فإن ما يقوله لنفسه وما يتصوره يجب أن ينشئ سلسلة سلوكية جديدة تتعارض مع سلوكه الحالي غير المتوافق، فحديثه الداخلي الجديد لا يتناسب مع حديثه السابق المسؤول عن سلوكياته القديمة، وهو يؤثر في الأبنية المعرفية لديه، مما يجعل المسترشد ينظم خبراته حول المفهوم أو التصور الجديد المكتسب وجعله أكثر تكيفاً، وبالتالي تجنب السلوكيات غير المناسبة وفقاً للأفكار الجديدة بطريقة تقوده إلى مواجهة أكثر فعالية (بلان، 2015، ص. 396-397).

- **تطوير الجوانب المعرفية المرتبطة بالتغيير:** وتمثل تأدية المسترشد لمهام تكيفية جديدة في الحياة اليومية وحديثه الداخلي حول نتائجها. وفي هذه المرحلة ليس المهم تركيز المسترشد حول السلوكيات الجديدة التي تعلمها وعلى نتائجها التي سوف تؤثر على ثبات وتعميم عملية التغيير في السلوك فقط، وإنما عليه التركيز على حوار داخلي، فعلى المسترشد الاهتمام بالعمليات الأساسية التي تشملها عملية الإرشاد وهي: تعلم مهارات سلوكية جديدة، وحوارات داخلية وأبنية معرفية جديدة (أبو أسعد، 2014، ص. 319).

إذا فالعملية الإرشادية حسب ميكنبوم تبدأ بالملاحظة الذاتية التي يتم من خلالها تحديد السلوكيات المراد تغييرها والحوار الداخلي السلبي حولها، ليتم بعد ذلك استبدالها بسلوكيات تكيفية جديدة ناتجة عن حديث داخلي جديد، مما يسمح بتكوين أبنية معرفية جديدة، ومن ثم يتم أداء السلوكيات الجديدة في الحياة اليومية وتقييمها وتعميمها وتثبيتها.

3-2- نموذج إليس:

يرى إليس بأن الإنسان يمكن أن يكون عرضة للاضطرابات إذا صدق افتراضاته غير المنطقية حول نفسه والآخرين، كما يمكنه في نفس الوقت حماية نفسه من الاضطرابات عن طريق استخدام الأساليب المنطقية الانفعالية (النوايسة، 2013، ص. 176)، وهو يرجع أسباب الاضطراب العاطفي إلى التفكير غير المنطقي والحديث الداخلي، فهو ناتج عن سلسلة من الجمل والأفكار الخاطئة التي يحملها الشخص ويؤمن بها ويحدث نفسه بها ويدافع عنها (الخواجة، 2010، ص. 199)، وهي تجمع بين المصادر المعرفية والانفعالية والسلوكية، وعلى المرشد مساعدة المسترشد على التخلص من الأفكار اللاعقلانية وغير المنطقية واستبدالها بأخرى منطقية وعقلانية (أبو أسعد، 2012، ص. 138-141).

ولتحقيق ذلك فهو يركز على الأسلوب المباشر في الإرشاد، من خلال استخدام العديد من الفنيات والأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية نذكر منها: أسلوب الإقناع والواجبات المنزلية وطرق ضبط الذات والتعلم والتعليم والاقتراح والتقليد والمحاكاة ومهارات حل المشكلة ولعب الدور والتدريب على السلوك المرغوب والتدريب على مهارة الضبط الإجرائي للتفكير والعاطفة وتقليل الحساسية والتغذية الراجعة والمساندة الاجتماعية (العزة، 2016، ص. 200).

وعليه، يعتبر نموذج إليس في الإرشاد والذي سبق التطرق إليه بالتفصيل في نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي أحد الأساليب الإرشادية التي حاولت الدمج بين أكثر من أسلوب إرشادي فقد دمجت مفاهيم الإرشاد السلوكي القائم على فرضية أن السلوك الإنساني سلوك متعلم مكتسب يمكن إزالته أو تغييره، وبين مفاهيم الإرشاد المعرفي القائم على فرضية أن معتقدات الإنسان هي التي تتحكم في حياته.

3-3- نموذج بيك:

يعد النموذج الذي قدمه آرون بيك أحد أبرز النماذج الإرشادية المعرفية السلوكية وأكثرها شيوعاً، إذ يعتبر منهجاً فينومولوجياً ومعرفياً معاً، ففي الوقت الذي يركز فيه على معارف ومعتقدات المسترشد هنا والآن كمسبب للاضطراب، فإنه يلجأ لبعض الفنيات السلوكية لتعليم الفرد المهارات التي يجب أن تتغير بتغير معارفه ومدرجاته عن ذاته وعن العالم والمستقبل. ويرى بيك أن الشخصية تتكون من أبنية معرفية تشتمل على المعلومات والمعتقدات والمفاهيم والصيغ الأساسية لدى الفرد والمكتسبة عبر مراحل النمو.

وقد اهتم بيك بالأفكار الأوتوماتيكية السلبية التي تظهر وكأنها منعكسات آلية تؤدي إلى التشويه المعرفي، لذلك فإن الإرشاد وفق هذا النموذج مبني على التعامل مع التفكير اللامنطقي الخاطئ والتشويهات المعرفية، وهو يعتمد على عدة أسس ومبادئ كالمشاركة الإرشادية الوجدانية، وتوطيد العلاقة

مع المسترشد واختزال المشكلة، من خلال استخدام عدة فنيات منها ما هو معرفي مثل المناقشة والمراقبة الذاتية، وإعادة التقييم المعرفي، ومنها ما هو سلوكي كالواجبات المنزلية والنمذجة ولعب الدور.

ويهدف هذا النموذج الإرشادي إلى تشجيع المسترشد على مقاومة ودحض هذه الأفكار والمعتقدات الخاطئة واستبدالها بمعتقدات وأفكار أكثر فاعلية ومنطقية من خلال التعرف على المعارف المختلفة والمضطربة وظيفيا والمرتبطة بمشكلة المسترشد، والعلاقة بين المعارف والانفعالات والسلوكيات وفحص الأدلة التي تغند الاعتقادات والأفكار السلبية أو تقبلها (يوسفي، 2016، ص. ص. 170-173).

من خلال ما سبق، يمكن القول بأن النموذج الإرشادي المقترح من طرف ببيك والذي سبق التطرق إليه بالتفصيل في نظرية الإرشاد المعرفي يعد أحد أهم النماذج الإرشادية التي أثبتت فعاليتها في علاج الاضطرابات النفسية باستخدام مزيج بين الفنيات المعرفية والسلوكية.

4- مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

يرتكز الإرشاد المعرفي السلوكي على مجموعة من المبادئ لتحقيق أهدافه، وهي كالتالي:

- **التعاونية:** في هذا النمط الإرشادي المرشد ليس متحكما في العملية الإرشادية وإنما يسعى لبناء علاقة تعاونية مع المسترشد لمساعدته على فهم أفضل لمشكلته عن طريق الاستجواب، من أجل تقويم افتراضات ومعتقدات المسترشد في جو من الصدق والمودة والتعاطف المتبادل.

- **مكيف للفرد:** لكل فرد شخصيته وخبراته وأن الفرد نفسه هو أفضل من يحكم على ما يشعر به في الحاضر وما يود أن يشعر به في المستقبل، لذلك تكيف العملية الإرشادية مع أهداف المسترشد لمساعدته على إيجاد أحسن طريقة ليحس بالتحسن.

- **التركيز على اللحظة الراهنة هنا والآن:** إن الإرشاد المعرفي السلوكي يحدد المشكلات والأعراض الأساسية التي تسبب الضيق للمسترشد للتخلص منها، إذن هذا النمط الإرشادي يركز حول "اللحظة الراهنة" كسبب في الاضطراب، ويستخدم في هذا الاتجاه العديد من الفنيات والمفاهيم العلاجية لتخفيف الأعراض الناجمة عن المعتقدات والأفكار غير المعقولة.

- **الإعتراف بالفرد:** إن الإرشاد المعرفي السلوكي يستخدم المقاربة التي تركز على الحوار السقراطي والتفكير الاستقرائي من أجل مساعدة الشخص على المعرفة، حيث يقوم المرشد بطرح العديد من الأسئلة لفهم مشكلة المسترشد وليساعده على فهم نفسه واكتساب معارف جديدة، وباعتبار الفرد عقلاني أي يميل إلى التفكير العقلاني، فإن هذا الإرشاد يساعده على تقييم أفكاره ومعتقداته بكل موضوعية واختبارها وذلك بتجميع الأدلة.

- **منظم وتربوي:** في بداية كل جلسة إرشادية يتم وضع جدول أعمال لتنظيم ما يجب إنجازه والموضوعات التي ستناقش خلال الجلسة، ومن المهم تعاون المرشد مع المسترشد في وضع جدول الأعمال حتى تكون.
- **تعليمي للمهارات والفنيات:** إن هدف الإرشاد المعرفي السلوكي هو تعليم الفرد مجموعة من المهارات والتقنيات في الجلسات الإرشادية والتي توضح له مدى فعاليتها لتخليصه من أعراض مشكلته، حيث تساعد على تغيير أنماط التفكير الخاطئة، والانخراط في سلوكيات تساعد على تغيير الطريقة التي يشعر بها.
- **مختصر ومحدد بوقت:** تشير الأبحاث والدراسات إلى أن تخفيف أعراض أي مشكلة نفسية وفق التوجه المعرفي السلوكي يكون ما بين 10 و 16 جلسة، في حين أنماط إرشادية وعلاجية أخرى مثل التحليل النفسي يمكن أن تستمر لسنوات دون معرفة نهايتها.
- **المسترشد يصبح مرشد نفسه:** حيث سيتذكر ما تعلمه خلال الجلسات الإرشادية ويطبقه على المشكلات التي ستعترضه في المستقبل.
- **مرتکز على أهمية الواجبات:** حيث أن العمل الحقيقي ينجز خلال الجلسات الإرشادية، أين تمكن اختبار وتطبيق في العالم الواقعي ما تم تعلمه، كما يتم ذلك من خلال الواجبات المنزلية التي يكلف بها المرشد المسترشد. (Gagnon, 2009, p. p. 2-4)

5- أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

تتمثل أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي في:

- تدريب المسترشد على ملاحظة وتحديد أفكاره التلقائية.
- تدريب المسترشد على الوعي بأحاديثه الداخلية.
- تغيير أحاديث المسترشد الداخلية التي تؤدي إلى سلوك غير فعال أو إلى اضطراب انفعالي.
- تدريب المسترشد على كيفية تقييم أفكاره وتخيلاته خاصة المرتبطة منها بالأحداث والسلوكيات المضطربة وتصحيح أفكاره الخاطئة وتشويهاته المعرفية.
- إعادة تشكيل البنية المعرفية للمسترشد بالتدريب على إعطائه تعليمات ذاتية جديدة.
- إكساب المسترشد مهارات حل المشكلات.
- تعديل سلوك المسترشد (بلان، 2015، ص. ص. 394 - 395).

6- مراحل الإرشاد المعرفي السلوكي:

تتمثل مراحل الإرشاد المعرفي السلوكي في الآتي:

- أولاً:** تحديد أفكار وقيم واتجاهات المسترشد اللاعقلانية، التي تؤثر على نمط تفكيره ومشاعره، وبالتالي على تصرفاته وتسبب له الاضطراب النفسي.

ثانيا: مساعدة المسترشد على الاستبصار بهذه الافكار والمعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها بالجوانب الانفعالية والسلوكية، والأحداث التي يمر بها الفرد، باستخدام قواعد المنطق والحوار السقراطي.

ثالثا: مساعدة المسترشد على التخلص من هذه الأفكار بإجباره على جعل هذه الأفكار في مستوى وعيه وانتباهه ومساعدته على فهم لماذا هو غير عقلائي، وتوضيح له كيف تسبب له التعاسة والاضطراب الانفعالي، ولفت انتباهه إلى أفكاره العقلانية ومساعدته على المقارنة بينها وبين الأفكار غير العقلانية.

رابعا: مهاجمة وتحدي الأفكار اللاعقلانية عن طريق رفض الكذب وأساليب الدعاية الهدامة والممارسات السلبية يؤمن بها المسترشد، وتشجيعه في بعض المواقف التي يظهر بها أفكارا منطقية، وإقناعه وإلا إجباره على ممارسة السلوكيات التي يعتقد أنها خاطئة - من وجهة نظره -.

خامسا: مواجهة الأفكار اللاعقلانية حال ورودها، وكذلك الحيل الدفاعية المستخدمة من طرف المسترشد خلال الجلسة الإرشادية.

سادسا: تدريب المسترشد على دحض الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية (أبو زعيزع، 2009، ص. ص. 155-156).

7- مميزات الإرشاد المعرفي السلوكي:

إن من أهم ما يميز هذا الاتجاه عن غيره من الاتجاهات النظرية في الإرشاد ويجعله أكثر فعالية وقبولا لدى ممارسي الإرشاد والعلاج النفسي ما يلي:

- يستخدم طيف واسع من التقنيات السلوكية والمعرفية والانفعالية كلعب الدور، التدريب التوكيدي، إعادة البناء المعرفي، التأمل الذاتي، والاسترخاء العضلي.
- يحتاج لوقت وجلسات أقل لإنهاء الأعراض.
- يعمل على تغيير الأفكار اللاعقلانية للمسترشد تغييرا فلسفيا عميقا وتعليمه كيفية تنفيذ هذه الأفكار.
- يسعى للقيام بعملية تشخيص دقيقة من خلال القياس والتقييم المستمر للمسترشد والعملية الإرشادية والسوابق واللواحق والمكاسب للسلوك غير السوي.
- يتبع أسلوب الإرشاد المباشر المتمركز حول المشكلة (أبو زعيزع، 2018، ص. ص. 81-82).

8- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي:

- المحاضرة: تعتبر المحاضرة أسلوبا يعتمد على تقديم معلومات للمسترشدين بطريقة منظمة بهدف تبصيرهم وتعديل اتجاهاتهم. وهي أحد أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي الذي يعتمد أساسا على التعليم

وإعادة التعليم من خلال إلقاء محاضرة مختصرة تليها مناقشات جماعية (الصادق، و خليل، 2017، ص. 95).

- **المناقشة الجماعية:** هي نشاط جماعي منظم يتم عن طريق التفاعل اللفظي حول موضوع ما بغية تبادل الآراء واتخاذ القرارات بخصوص موضوع المناقشة. ولعل أهم ما يميز هذا النشاط هو تبادل الأدوار حيث يكون العضو أحيانا متحدثا وأحيانا منصتا الشيء الذي يساعد على المشاركة الجماعية في المناقشة والتفاعل الإيجابي (ملحم، 2015، ص. 194).

- **إعادة البناء المعرفي:** تقوم هذه النظرية على أساس يتمثل في اعتبار الصورة العقلية التي يحملها المسترشد عن نفسه والعالم الخارجي قوة فعالة في تكوين الصحة أو الاضطراب، ومعظم هذه الصور العقلية هي صور سحرية لاعتقالية، وأن بعض عناصر هذه الصور موجودة في جذور كل اضطراب نفسي. وعلى أساس هذا الافتراض يقتضي الإرشاد ضرورة مساعدة المسترشد على تحديد أفكاره غير العقلانية واستبدالها بأفكار أخرى تتوافق مع واقع ما يحدث في تجربته (البابي، 2011، ص. 112). إذا فأسلوب إعادة البناء المعرفي هو أسلوب يسعى لفهم البنى المعرفية المسببة لمشكلات المسترشد والمتحكمة في مدركاته ومشاعره، ومن ثم إعادة بناء مفاهيم جديدة تخلصه من تلك المشاعر المزعجة، وذلك باتباع المرشد للخطوات التالية:

- جمع المعلومات عن المسترشد.
- مساعدة المسترشد حتى يصبح واعيا لتفكيره.
- تبصير المسترشد بتفكيره اللاعقلاني.
- مساعدة المسترشد على التفكير المنطقي وتقييم معتقداته حول نفسه والآخرين.
- مساعدة المسترشد على تغيير معتقداته وافتراضاته الداخلية.
- مساعدة المسترشد على تحديد أهداف منطقية قابلة للتحقيق.
- الدمج بين إيقاف التفكير والمثيرات والواجب المنزلي والاسترخاء إلى غاية إعادة النماذج المنطقية (حمد، 2022، ص. 178).

- **التحصين ضد التوتر:** تهدف هذه الاستراتيجية إلى إكساب الفرد مهارات معرفية سلوكية للتعامل مع حالات التوتر والمواقف الضاغطة وتتضمن خطوتين رئيسيتين هما:

* تزويد الفرد بمعلومات حول طبيعة التوتر، وطبيعة الضغوط النفسية وأثارها النفسية كالاكتئاب والقلق، والاجتماعية كالعزلة والانسحاب، والسلوكية كالإدمان والتدخين والجسدية ك الأمراض السيكوسوماتيكية. بالإضافة لتزويده بمعرفة مختلف مراحل استجابة الفرد للضغط النفسي والمتمثلة في مرحلة التهيج لمواجهة

الضغط، تليها مرحلة المقاومة والدفاع عن الذات، وأخيرا مرحلة الإنهاك وفشل الفرد في مواجهة الموقف الضاغط.

* تدريب المسترشد على مهارات التكيف المعرفية والسلوكية مثل: استبعاد العبارات السلبية التي تسبق الموقف الضاغط واستبدالها قبل مواجهة الموقف الضاغط بعبارات إيجابية، وكذلك مهارة تعزيز الذات بعبارات إيجابية عند النجاح في التعامل مع الموقف وقد يكون من المناسب استخدام مهارات الاسترخاء العقلي والعصلي والتسكين في الحالات المرضية الشديدة (أبو زعيزع، 2018، ص. ص. 89-90).

- **الضبط الذاتي:** يعتبر الضبط الذاتي إجراء نابع من رغبة الفرد الشخصية في مراقبة ذاته، وهو الإجراء الذي يتبعه الفرد من تلقاء نفسه في ضبط سلوكه وفق قوانين وقواعد يضعها لنفسه بغية تحقيق أهداف محددة، الشيء الذي يجعله من أهم أساليب تعديل السلوك وهدفا تربويا رئيسيا، حيث يعتمد هذا الأسلوب على تعزيز السلوك الذي يرضي الفرد والذي يسعى لإحداث التغيير فيه، ومعاينة السلوك غير المرغوب فيه. وتتمثل الاستراتيجيات التي يعتمد عليها هذا الأسلوب في: مراقبة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز أو عقاب الذات (أبو أسعد، 2014، ص. ص. 330-331).

- **توكيد الذات:** هو أسلوب علاجي يهدف إلى زيادة قدرة المسترشد على القيام بسلوك ما يعبر عن خلاله على مشاعره السلبية والإيجابية، مما يحقق له ميزات اجتماعية والشعور بالراحة والرضا عن الحياة. ومن فوائد أسلوب توكيد الذات نذكر ما يلي:

- توليد الشعور بالراحة النفسية ومنع تراكم المشاعر السلبية.
- تحقيق المسترشد لأهدافه ومحافظة على حقوقه ومصالحه.
- تنمية الثقة بالنفس.
- يسمح للمسترشد بالانطلاق في ميادين الحياة فكريا وسلوكيا، وذلك بعد التخلص من المشاعر السلبية المكبوتة (أبو أسعد، 2011، ص. ص. 164-165).

- **الحوار السقراطي:** وهو ما يعرف أيضا بالتساؤل السقراطي، وهو حوار يقود من خلاله المرشد المسترشد إلى الشك في أفكاره اللاعقلانية واستبدالها بأفكار جديدة، من خلال خلق دينامية التساؤل العقلاني حول تلك الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية للمسترشد لكي يتمكن من فهم العالم المحيط به بطريقة أكثر واقعية وتفتحاً، وأقل تسببا للأمراض النفسية، ويكون مصدر ذلك التغيير داخليا وليس خارجيا (بوفيه، ترجمة بوزيان، 2019، ص. ص. 110-111).

- **الواجبات المنزلية:** تتمثل الواجبات المنزلية في المهام التي يكلف المرشد بها المسترشد كأن يكلفه بالقيام ببعض التدريبات المنزلية مثل حصر الأفكار اللاعقلانية التي يؤمن بها المسترشد ومحاولة تصحيحها، أو قراءة بعض الكتب التي تدعو إلى التفكير العلمي (يوسفي، 2016، 190).

- **وقف الأفكار:** يستخدم هذا الأسلوب لمساعدة المسترشد على ضبط أفكاره وتخيالاته غير المنطقية أو القاهرة للذات عن طريق استبعادها. وهو أسلوب فعال مع المسترشد الذي يفكر في حادث سابق لا يمكن تغييره، أو يفكر في حادث غير متوقع الحدوث أو إمكانية حدوثه ضئيلة، أو ينخرط في تفكير متكرر غير واقعي وسلبى، أو في تخيلات منتجة للقلق القاهرة للذات (أبو أسعد، 2014، ص. 327).

- **النمذجة:** هي التقنية التي يسمح للفرد بالتعلم عن طريق ملاحظة سلوك شخص آخر والتمثل في النموذج، والذي يمكن أن يكون نموذجاً حياً مثل المرشد الذي يؤدي السلوك المرغوب فيه أمام المسترشد ويرتب له أفضل الظروف ليؤدي مثله، أو يكون نموذجاً رمزياً يقدم من خلال مواد مكتوبة كالكتيبات، أو أفلام وأشرطة مسموعة ومرئية، كما يمكن للنمذجة أخذ مكانها بجعل المسترشد يتخيل شخصاً يؤدي السلوك المستهدف كما هو الحال في النمذجة الضمنية. وتتضمن النمذجة أربع عمليات متداخلة وهي:

* **الانتباه:** يشير إلى فعالية الملاحظ في التركيز على ما يتم نمذجته.

* **الاحتفاظ:** يشير إلى التصنيف اللغوي أو الرمزي، التنظيم المعرفي أو إعادة الضمنية لما تم نمذجته.

* **الإعادة (التكرار):** تشير إلى قدرة الملاحظ على إعادة السلوك الذي تمت نمذجته.

* **الدافعية:** تتم عملية تشجيع المرشد للدافعية من خلال تزويد المسترشد بالأساس المنطقي لاستخدام النمذجة، وتزويد الدافعية عند نجاح المسترشد في أداء السلوك المرغوب (الخواجه، 2010، ص. 76-78).

- **لعب الدور:** هو فنية يمكن استخدامها للتعرف على أفكار المسترشد الكامنة، حيث أنها تساعد على اكتساب خبرات جديدة وتغيير أفكاره السلبية وسلوكاته غير الملائمة، فيتعلم خبرات جديدة تساهم في تغيير أفكاره ومشاعره مما يساعده على تعلم المواقف بكل ثقة (نقلا عن الصادق، و خليل، 2017، ص. 8). إذا يوفر لعب الدور للمسترشد فرصة للتعلم والتعرف والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين، وهو يتضمن العديد من مظاهر التعلم الاجتماعي (الخواجه، 2010، ص. 30).

- **التعزيز الإيجابي:** هو ذلك الإجراء الذي يرفع من احتمالية حدوث الاستجابة في المواقف المشابهة مستقبلاً وقوتها (الخواجه، 2010، ص. 14)، ويعني إثابة المسترشد على سلوكه الإيجابي مما يدعمه ويدفعه لتكرار ذلك السلوك إذا ما تكرر الموقف، وهو يؤدي بالمسترشد للشعور بالرضا عند قيامه بالسلوك

المرغوب، وكلما كان التعزيز قويا ومرغوبا كلما أدى ذلك إلى سرعة تعديل وثبات السلوك بغية الحصول عليه. وقد يكون التعزيز ماديا أو معنويا (الصادق، و خليل، 2017، ص. 18). وتتأثر فعالية التعزيز بمجموعة من العوامل وهي: فورية التعزيز، ثبات التعزيز، كمية التعزيز، مستوى الحرمان-الإشباع، درجة صعوبة السلوك، التنوع، التحليل الوظيفي، والجدة (سليمان، 2015، ص. 414).

- **الاسترخاء:** يعتبر الاسترخاء أسلوبا مهما في الجلسات الإرشادية حيث يعمل على التخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى المسترشد، وهو عبارة عن مجموعة من التمارين والتدريبات البسيطة تهدف إلى إراحة الجسم والنفس من خلال التنفس العميق وتمارين كل الجسد على الارتخاء لإزالة الشد العضلي. ويستفيد من هذه التمارين كل من يعاني من الضغوط النفسية والقلق، مما يساعدهم على استرجاع المواقف والخبرات المثيرة رمزيا في مناخ نفسي مريح يساعد على الربط بين تلك المواقف والخبرات المثيرة وبين الشعور بالراحة (أبو عيشة، وعبد الله، 2012، ص. 229).

- **الإلهاء:** وهو صرف نظر المسترشد مؤقتا عن مشكلته الحالية إلى نشاط ثانوي كالرياضة أو الإبداع الفني أو تمارين التأمل، مما يسمح للمسترشد بتجميع قواه وطاقاته مرة أخرى لمواجهة مشكلته، كما أنه لن يجد الرغبة أو الوقت في التفكير اللاعقلاني بخصوصها والشعور بالقلق إزائها (أبو زعيزع، 2018، ص. 91).

- **المرح:** يستخدم هذا الأسلوب المرح أثناء الجلسات الإرشادية بهدف محاولة إخراج المسترشد من الجدية المبالغ فيها والتي قد تضخم وتفاقم المشكلة وتأثيرها على المسترشد. كما يساعد المسترشد على التخلص من الضغوط النفسية التي تصاحب المشكلات التي يعانون منها ليصبحوا أكثر قدرة على التفكير المنطقي الواعي (أبو أسعد، والأزايذة، 2015، ص. 178).

- **حل المشكلات:** هي مهارة ضرورية لجميع مجالات الحياة، تجعل المسترشد يمارس دورا جديدا يكون فيه فاعلا ومنظما لخبراته ومواضيع تعلمه، وتساعد على تحصيل المعرفة بنفسه وتزوده بآليات الاستقلال واتخاذ القرارات. كما يضع أسلوب حل المشكلة المسترشد في موقف حقيقي بغية الوصول لحالة اتزان معرفي، ويتم ذلك وفق الخطوات التالية:

- الشعور بالمشكلة.
- تحديد المشكلة.
- تحليل المشكلة.
- جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة.
- اقتراح الحلول والبدائل.

- دراسة الحلول المقترحة واختيار الأفضل.
- الحلول الإبداعية.
- تعميم النتائج (أبو أسعد، 2011، ص. ص. 144-151).
- **الملاقاة بالمهارة:** تهدف هذه الفنية إلى إكساب المسترشد مجموعة من المهارات التي تسهل عليه عملية التطبع على مواقف مختلفة من الشدة والإرهاق، من خلال تقديم هذه المهارات على شكل نماذج سلوكية أي تعريض المسترشد إلى مواقف متفاوتة الشدة كوسيلة لتعويده عليها وإكسابه المناعة التي تمكنه من مواجهة المواقف المسببة للاضطراب (البابي، 2011، ص. ص. 112-113).

ثالثاً: الإرشاد المدرسي:

1- مفهوم الإرشاد المدرسي والحاجة إليه:

يعتبر الإرشاد المدرسي من أكثر الطرق فائدة بالنسبة للمعلمين والتلاميذ والأولياء، ويمكن تعريفه بـ:

- مشكلات الضعف العقلي.
 - مشكلات الغش في الاختبارات المدرسية.
 - مشكلات التحدث غير الرسمي داخل قاعات الدراسة.
 - مشكلات اختيار التخصص الدراسي.
 - مشكلات الهروب من المدرسة وغيرها من المشكلات التربوية الأخرى (الهادي، 2008، ص. 46).
- ولا يمكن استثناء طلبة الجامعة من الفئة التي تستفيد من خدمات الإرشاد المدرسي باعتبار المؤسسات الجامعية مؤسسات تعليمية، والمرحلة الجامعية من أكثر المراحل التي تحتاج إلى خدمات الإرشاد النفسي لما لديها من متطلبات تتعلق بالتوافق مع الذات والآخرين ومن بين المشكلات التي يعاني منها طلبة الجامعة نذكر ما يلي:

- **المشكلات المهنية:** حيث يبدأ الشاب في هذه المرحلة بالبحث عن مهنة مستقبلية تناسب قدراته وإمكاناته وهنا يجب إرشاد الشباب وتوجيههم، لكي يتمكنوا من اتخاذ القرار المناسب والإعداد الجيد للمهنة.
- **المشكلات الاجتماعية:** ومنها العلاقات بالأقران والانسحاب من جماعة الأصدقاء والجوار، وتعتمد مخالفة المعايير الاجتماعية والانسحاب والتمرد والانطواء والعدوان والانحراف ومصاحبة أصدقاء السوء وتحدي المعايير الاجتماعية وزيادة وعدم استغلال وقت الفراغ فيما يفيد.

- **المشكلات الانفعالية:** ومنها الشعور بالاكتئاب والوحدة والحساسية الشديدة وسهولة الاستثارة وعموما يتميز الشباب بسرعة التأثر الانفعالي، وفي بعض الحالات لا يستطيعون التحكم في المظاهر الخارجية لحال تهم الانفعالية ومنها ثنائية المشاعر والتناقض الانفعالي.
- **المشكلات الأسرية:** من بين المشكلات الأسرية التي يعاني منها طلبة الجامعة العصيان والتمرد على السلطة الوالدية والأسرة نتيجة إعادة تقويم العلاقات مع الأسرة والوالدين لا سيما أن بعض الشباب يعتبر تحدي الوالدين وعصيان الأسرة طريقا لإثبات الشخصية.
- **المشكلات الأكاديمية:** من بين المشكلات الأكاديمية نجد الضغط النفسي المتعلق بالتحصيل الدراسي والامتحانات، بالإضافة لمشكلة السرحان وعدم القدرة على الاستذكار وعدم الانضباط في الفصل الدراسي والانقطاع عن الدراسة.
- **المشكلات الجنسية:** وما يصاحبها من مشكلات مثل الخجل والانعزال عن جماعة الرفاق وسوء التوافق الاجتماعي ونقص التربية الجنسية الصحيحة.
- **المشكلات الصحية:** ومنها نقص الرعاية الصحية ووجود بعض مظاهر النمو المنحرف كالسمنة المفرطة وظهور حب الشباب.
- **المشكلات الدينية والأخلاقية:** وتتمثل في ازدواج الشعور الديني ووجود اتجاهات دينية مثل الشك والإلحاد وعدم أداء الشعائر الدينية وما يصاحب ذلك من قلق وتأنيب الضمير، ويرتبط بالمشكلات الدينية مشكلة أخلاقية مثل عدم الالتزام بالقيم الأخلاقية السائدة في المجتمع.
- **المشكلات النفسية:** كأحلام اليقظة، مع أن لبعضها إيجابيات لكن الإغراق فيها مشكلة اجتماعية وذهنية وسلوكية على للإرشاد من مواجهتها تشخيصا وعلاجاً (منسي، ومنسي، 2014، ص. ص. 32-34).

2- أهداف الإرشاد في الجامعة:

- يسعى الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف والمتمثلة في:
- إثابة كل الطلبة وتشجيعهم لاكتساب وممارسة متغيرات علمية تعليمية.
- اكتشاف مواهب وقدرات الطلبة وتوجيهها لمصلحة الطالب والمجتمع، مع مراعاة الفروق الفردية.
- توجيه الطلبة غير العاديين.
- تصميم البرامج الإرشادية الفردية والجماعية لتحقيق النمو التربوي الذي يناسب الطلبة.
- تنفيذ البرامج الإرشادية الإنمائية، الوقائية والعلاجية والسعي لتحقيق الأهداف التربوية (التميمي، 2016، ص. 23).

3- طالب الجامعة كمسترشد

يعتبر طالب الجامعة المسترشد الأمثل لخدمات الارشاد النفسي إذ تتوفر فيه صفات كثيرة تساعد على نجاح عملية الارشاد وأهمها:

- أ - يمكنه التعبير اللفظي عن مشكلاته.
- ب - صفتي الذكاء وصغر السن متوفرة فيه.
- ج - الرغبة في النجاح والتغلب على المشكلات متوفرة فيه.
- د - معظم مشكلات طلبة الجامعة مشكلات حديثة معتدلة الشدة بحيث يمكن تعديل السلوك غير المرغوب فيه (منسي، ومنسي، 2014، ص. 34).

4- الخدمات الإرشادية لطلبة الجامعة:

نظراً لأهمية مرحلة الشباب وخطورتها فإن هناك عيادات ومراكز نفسية إرشادية ومهنية وتربوية تقدم رعايتها للشباب. وتتمثل أهم معالم الإرشاد النفسي لحياة الشباب فيما يلي:

- رعاية صحية تتمثل في متابعة النمو السليم والسلوك الحسن خلقياً لضمان السلامة والصحة.
- رعاية نفسية انفعالية لمواجهة ما يقاسيه الشباب من فطام نفسي وصراع ذاتي ومعملي فيها ثم مساعدته بالتشغيل والمتابعة (منسي، ومنسي، 2014، ص. 34).
- رعاية توجيهية مهنية: تتمثل في مساعدة الطالب على معرفة استعداداته وإمكانياته لكي يتمكن من اختيار المهنة التي تناسبه (موسى، 2016، ص. 233).

وقد أشارت دراسة ويامسون أن الجامعات في الدول المتقدمة تقدم للطلبة خدمات الإرشاد النفسي إلى جانب خدمات الإرشاد التربوي، حيث يتبع مركز الإرشاد إلى مركز عميد شؤون الطلبة، ويضم أخصائيين في كل من علم النفس الإرشادي وعلم النفس الإكلينيكي والاختبارات النفسية والبحث العلمي للقيام بعدة مهام والتمثلة في البحوث، التقدير والتشخيص، التدخل الإرشادي، الاستشارة، تطوير برامج الخدمات، الإشراف على خدمات الإرشاد في المركز، تدريب طلبة الجامعة، وتقويم الخدمات (الحري، والإمامي، 2011، ص. ص. 126-127).

5- الخطة الإرشادية داخل الجامعة:

تأخذ الخطة الإرشادية المتبعة في الجامعة مسارين وهما:

- المسار التقليدي: وهو إرشاد عام وشامل يتطلب إرشاد كافة الطلبة.

- **المسار الوقائي:** يتم من خلاله التوجه إلى جميع الطلبة في الجامعة للكشف عن الطلبة ذوي الاستعداد للإصابة بالاضطرابات النفسية السلوكية، ويتم ذلك من خلال الأبحاث التنبؤية التي تكشف عن النزعة للاضطراب النفسي أو السلوكي (التميمي، 2016، ص. 23).

رابعاً: البرامج الإرشادية:

1- تعريف البرنامج الإرشادي:

يعرف ملحم (2015) البرنامج الإرشادي على أنه برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية من أجل تقديم خدمات إرشادية فردية وجماعية لجميع من تضمهم المؤسسة، بطريقة مباشرة وغير مباشرة بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي داخل وخارج المؤسسة (ملحم، 2015، ص. 205).

كما يعرفه زهران (1986) بأنه برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، بطريقة فردية أو جماعية للمسترشدين داخل الأسرة وخارجها، بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي، والصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي، بحيث يقوم بإعداده وتخطيطه وتنفيذه فريق من المختصين في العمل الإرشادي أو العلاجي كالمُرشد النفسي، الأخصائي النفسي، الأخصائي الاجتماعي، إلخ. (العاسمي 2015، ص. 27).

وعليه، فإن البرنامج الإرشادي هو استراتيجية تدخل تسمح بتقديم الخدمات الإرشادية للفرد والجماعة بطريقة منظمة ومحددة الأسلوب والوسائل والفنيات والمكان والزمان والمدة والفئة المستهدفة، بهدف مساعدة المسترشدين على التغلب على مشكلاتهم وتحقيق التوافق نفسي والاجتماعي والتربوي، والصحة النفسية.

2- خصائص البرامج الإرشادية:

تتميز البرامج الإرشادية بمجموعة من الخصائص وهي:

2-1- التنظيم والتخطيط:

يقصد به وضع استراتيجية منظمة ومخطط لها من طرف خبراء ذوي خبرة علمية وعملية في مجال تصميم البرامج الإرشادية، ويتضمن تغطية عناصر البرنامج الإرشادي من حيث التمهييد له وتحديد الأهداف واختيار الأفراد المستهدفين وخطوات سيره بحيث لا تسبق أي مرحلة الأخرى.

2-2- المرونة:

إن البرنامج الإرشادي غير ثابت فهو قابل للتعديل من حيث جلساته والفنيات المستخدمة فيه، بما يتماشى والمستجدات التي تطرأ على المسترشد والعملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها (العاسمي، 2009، ص. 45).

2-3- الشمول:

يعني أن البرنامج الإرشادي يكون شاملاً لجميع أبعاد مشكلة المسترشد بالإضافة إلى جميع العناصر الأساسية في البرنامج الإرشادي كأدوات القياس والفنيات.

2-4- التكامل:

يعني أن تتكامل عناصر البرنامج الإرشادي مع كل معطيات حالة المسترشد عند تفسير التغيرات الحاصلة في سلوك المسترشد.

2-5- الموضوعية:

وتكون من حيث الأرضية النظرية التي يستند إليها البرنامج الإرشادي، ونظرة المرشد إلى مشكلة المسترشد ككل، وأدوات القياس، والفنيات الإرشادية، وأحكام المرشد والآخرين على العملية الإرشادية، بالإضافة للإطار المرجعي الثقافي الذي يطبق فيه البرنامج الإرشادي (العاسمي، 2015، ص. 53).

2-6- الدقة وسهولة التطبيق:

يعني أن يكون البرنامج الإرشادي دقيقاً من حيث الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، ومن حيث سيرورة جلساته وتفسيره للنتائج، كما يجب أن يتميز بالسهولة من حيث التطبيق.

2-7- إمكانية التعميم:

وتمثل إمكانية تطبيق البرنامج الإرشادي مع مسترشرين يعانون من نفس المشكلة التي يعالجها البرنامج وذلك بتوفر الشروط اللازمة له (العاسمي، 2009، ص. 46).

2-8- الواقعية:

يقصد بها أن يكون البرنامج الإرشادي واقعياً في تناوله للمشكلة التي يحاول التصدي لها في حدود مجاله وإمكانياته، وأن يضع حلولاً تتلاءم مع الإطار الاجتماعي العام والسلوك السائد في المجتمع (العاسمي، 2015، ص. 54).

3- الأسس التي يقوم عليها بناء البرامج الإرشادية:

يقوم تصميم البرامج الإرشادية على مجموعة من الأسس التي لا يمكن الاستغناء عنها باعتبارها المحددات الأساسية للتدخل الإرشادي، وهي كالآتي:

3-1- الأسس العامة:

وتتمثل الثبات النسبي للسلوك الإنساني وإمكانية التنبؤ، وقابليته للتعديل والتوجيه والتعلم، وهو فردي أو اجتماعي، وللمسترشد الحق في تقرير حقه في الإرشاد، لذلك فعلى المرشد الذي يمتلك الكفاءة التي تمكنه من تعديل السلوك الإنساني فهم سلوك المسترشد وطبيعته والعوامل المساعدة على حدوثه لكي يتمكن من وضع تصورا لعملية تعديل السلوك المستهدف (العاسمي، 2015، ص. 45).

3-2- الأسس النفسية والتربوية:

تتمثل الأسس النفسية والتربوية في مراعاة المرشد للفروق الفردية بين المسترشد في النمو العقلي والجسمي والاجتماعي، واستعداداتهم ورغبتهم في التدخل الإرشادي، بالإضافة للفروق بين الجنسين والفروق بين الأطفال والمراهقين والراشدين وبين الأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة (العاسمي، 2012، ص. 39).

3-3- الأسس الفلسفية:

يعد مفهوم المرشد عن طبيعة الإنسان أحد الأسس الفلسفية التي يقوم عليها عمله، حيث أنه يرى نفسه وسيبقى المسترشد في ضوء هذا المفهوم الذي ستتأثر به العلاقة الإرشادية. إن البرنامج الإرشادي يجب أن يراعي النسق الفلسفي الخاص بالمرحلة العمرية التي يمر بها المسترشد بحيث يحرص على عدم حدوث أي تناقض بين أهداف البرنامج الإرشادي وفنياته وبين خصائص المسترشد وأهدافه المتمثلة في رغبته حل مشكلاته، وذلك للوصول إلى أفضل الوسائل التي تناسب قدراته وإمكانياته (العاسمي، 2015، ص. 48).

3-4- الأسس الاجتماعية:

تتمثل الأسس الاجتماعية التي يجب على المرشد مراعاتها عند تصميم البرنامج الإرشادي في الآتي:

- لا يمكن النظر للسلوك الإنساني بمعزل عن تفاعل الفرد مع المحيط، فالسلوك الإنساني فردي وجماعي.
- لاستثمار الموارد الداخلية والخارجية للمؤسسة أهمية في تنفيذ البرامج الإرشادية.
- يجب مراعاة خصائص المجتمع عند صياغة برنامج إرشادي (سالم وآخرون، 2015، ص. 242).

3-5- الأسس الفيزيولوجية:

يتكون جسم الإنسان من عدد من الأجهزة كالجهاز العصبي والجهاز التنفسي، حيث تعمل هذه الأجهزة بصورة متكاملة بهدف تحقيق استمرار الحياة ويسلك الإنسان في محيطه البيئي والاجتماعي مجموعة من السلوكيات باعتباره وحدة نفسية وجسمية، فسلوكه عبارة عن حصيلة نشاطه الجسدي والنفسي معا حيث تتأثر حالته النفسية بحالته الجسمية، كما تتأثر حالته الجسمية بحالته النفسية. وعلى المرشد مراعاة ذلك عند بناء البرنامج الإرشادي (العاسمي، 2015، ص. 47).

4- أهداف البرامج الإرشادية:

تسعى البرامج الإرشادية إلى تحقيق جملة من الأهداف التي تندرج كلها ضمن أهداف الإرشاد النفسي، وتختلف مع بعضها باختلاف مجال الإرشاد والفئة المستهدفة والمشكلة التي تتصدى لها بشكل عام في ثلاثة مجالات أساسية، هي كالتالي:

- **في المجال النمائي:** تتيح الفرصة للمتعلم الاشتراك في الجماعات المنظمة التي تهيئ له تنشئة صالحة.
- **في المجال الوقائي:** رعاية الظروف الاجتماعية للمتعلم داخل وخارج المدرسة، لكي يستفيد من البرامج التربوية لأقصى حد ممكن، ويتجنب الانحراف أو مواجهة الصعوبات.
- **في المجال العلاجي:** مساعدة الطلبة على مواجهة المشكلات الانفعالية التي يمرون بها في مسارهم الدراسي، ومواجهة مشكلات التأخر الدراسي (باقر وآخرون، 1976، ص. 150-151).

وعليه، يتضح جليا أن أهداف البرامج الإرشادية متنوعة منها ما هو نمائي ومنها ما هو وقائي ومنها ما هو علاجي، حيث تتمثل الأهداف النمائية في مساعدة المسترشدين على تحقيق النمو السليم، والأهداف الوقائية في مساعدتهم على فهم ذواتهم وإدراك قدراتهم واتخاذ قراراتهم وتجنب الانحراف، أما الأهداف العلاجية فتتمثل في مساعدتهم على مواجهة المشكلات والصعوبات التي تعترضهم.

5- مصادر بناء البرامج الإرشادية:

إن المصادر التي يمكن الاعتماد عليها في بناء البرنامج إرشادية متعددة نذكر منها:

- **الأطر النظرية:** تعتبر الأطر النظرية التي تناولت البرامج الإرشادية أحد المصادر التي يعتمد عليها المرشد في بناء وتصميم البرامج الإرشادية.
- **الدراسات السابقة والبحوث العلمية:** تعد النتائج التي توصلت إليها الدراسات المتعلقة بالبرامج الإرشادية، والتي تشير نتائجها إلى فعالية أو عدم فعالية تلك البرامج المطبقة، موجهة للاختيار بين البرامج المتنوعة.

- الدراسات الاستطلاعية (الاستكشافية): تمكن الدراسات الكشفية التي يقوم بها المرشد ذاته من تصميم برنامج قائم على احتياجات الواقع الفعلي، الشيء الذي يجعل البرنامج الإرشادي يتميز بالمصداقية في التصميم لمواجهة مشكلات واقعية.

- البرامج الإرشادية: التي سبق لها معالجة نفس المشكلة التي يقوم المرشد بتصميم برنامج من أجلها (سالم وآخرون، 2015، ص. 248).

تجدر الإشارة هنا إلى أن مصادر بناء البرامج الإرشادية متعددة ومتنوعة، وما تم ذكره من مصادر كان على سبيل المثال لا الحصر.

6- المتطلبات الأساسية لبناء البرامج الإرشادية:

تتمثل أهم المتطلبات الواجب على المرشد مراعاتها عند تصميم البرنامج الإرشادي في:

6-1- تحديد الأهداف:

يعتبر تحديد الأهداف خطوة مهمة لتصميم برنامج إرشادي، وتنقسم هذه الأهداف إلى أهداف عامة وأخرى إجرائية. أما الأهداف العامة فهي تتمثل في نوعين من الأهداف أولهما علاجي يهدف إلى خفض الاضطرابات من خلال التدريب على استخدام بعض الأساليب المعرفية والسلوكية التي يتضمنها البرنامج الإرشادي، أما ثانيها فهو وقائي يساعد المسترشد على اكتساب بعض الفنيات المعرفية والسلوكية التي تساعده على مواجهة المواقف المثيرة للقلق لديه مستقبلاً. أما بالنسبة للأهداف الإجرائية فهي تتحقق من خلال العمل المثمر وأداء الأنشطة داخل الجلسات الإرشادية، بالإضافة للواجبات المنزلية التي يكلف بها المسترشد والمتعلقة بالمواقف المثيرة للاضطراب لديه. وعليه فإن هذه الأهداف تتضمن ما يلي:

- تعرف المسترشد على دوره في الحياة وما يسببه من مشكلات.
- اكتساب المسترشد المهارات اللازمة للتعايش بنجاح مع المواقف المثيرة لبعض الاضطرابات لديه.
- تدريب المسترشد على استخدام بعض الأساليب السلوكية التي تعلمها خلال الجلسات الإرشادية لمساعدته على التغلب على المواقف المسببة للاضطرابات.
- تعرف المسترشد على دور الاسترخاء في خفض التوتر والاضطراب وبعدها تدريبه على استخدامه لمواجهة المواقف المسببة للاضطرابات (ملحم، 2015، ص. ص. 212-213).

6-2- تحديد الخلفية النظرية لبرنامج الإرشادي:

غالباً ما يصمم كل برنامج إرشادي على أساس نظري، لمساعدة المرشد على تقويم وتقييم النتائج التي توصل إليها أثناء وبعد الانتهاء من تطبيقه. ويرى مصممو البرامج الإرشادية أن البرنامج الإرشادي

يجب أن يكون مبنياً على نظرية ما، فالبعض يركز على نظرية التعلم وتعديل السلوك، بينما يركز البعض الآخر على المهارات الاجتماعية، في حين يركز آخرون على نظريات اللعب والرسم (سعفان، 2005، ص. 112).

6-3- تحديد المستفيدين من البرنامج الإرشادي:

يتعين على مصمم البرنامج الإرشادي تحديد الفئة المستهدفة التي ستستفيد من تطبيقه تحديداً دقيقاً لأن ذلك يساعد على تحديد أهداف البرنامج وخطوات سيره والعلاقة القائمة بين المرشد والمسترشد كما يساعد في تقييم فعاليته في إحداث الأثر الذي سيتركه في المسترشد.

6-4- تحديد مكان تطبيق البرنامج الإرشادي وشروطه:

ينبغي أن تتوفر في الغرفة الإرشادية الشروط الصحية الإضاءة الجيدة، والتهوية الجيدة، ومراسي مريحة وطاولات، كما يجب أن تكون ألوانها مريحة للنفس (العاسمي، 2015، ص. ص. 146-147).

6-5- تحديد مدة البرنامج والمدة الفاصلة بين جلسة وأخرى:

عادة ما تستمر جلسات الإرشاد التقليدية ما بين ثماني واثنى عشر جلسة، حيث يعتمد عدد الجلسات على طبيعة المشكلة المتعامل معها، ومدى تحسن الحالة، لذلك على القائم بتنفيذ البرنامج الإرشادي تحديد المدة الزمنية لتطبيق البرنامج والمدة الفاصلة بين جلسة وأخرى، فالمشكلات البسيطة تحتاج إلى عدد جلسات إرشادية أقل من المشكلات المتوسطة أو الشديدة. وثمة تباين أيضاً بين مدرسة إرشادية وأخرى حول مدة الجلسة الإرشادية، وغالباً ما يتوقف طول الجلسة على:

- الأساس النظري الذي يستند إليه البرنامج الإرشادي.
- نوع المشكلة أو الاضطراب الذي يعانيه المسترشد.
- شدة المشكلة وتكرارها وخطورتها على المسترشد على المستوى الشخصي والاجتماعي.
- الفئة العمرية التي يستهدفها البرنامج الإرشادي.

وعموماً فزمن الجلسة الإرشادية للصغار حوالي ثلاثون دقيقة بينما تمتد الجلسة الإرشادية للكبار إلى حوالي خمسة وأربعون دقيقة (الشهراني، 2008، ص. 67).

6-6- تحديد القائمون على تنفيذ البرنامج الإرشادي:

يتم تنفيذ البرنامج الإرشادي من قبل فريق عمل من مختلف التخصصات، وذلك حسب نوع الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي، حيث يؤدي القائمون على تنفيذ البرنامج أدوارهم تحت إشراف

المسؤول الأول عن تخطيط البرنامج وتنفيذه وتقويمه وهو المرشد النفسي (سعفان، 2005، ص. ص. 245-246).

6-7- تحديد الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

يتوجب على القائم بتصميم البرنامج الإرشادي تحديد الفنيات التي سيستخدمها في البرنامج الإرشادي، مما يساعد كل من المرشد والمسترشد على التعرف على الأثر الذي تحدثه الفنية المستخدمة في سلوك المسترشد من حيث خفض الاضطرابات الانفعالية أو المشكلات السلوكية التي يعاني منها بعد الانتهاء من التطبيق.

6-8- تحكيم البرنامج الإرشادي وتقويمه:

يتمثل تحكيم البرنامج وتقويمه في عرضه على لجنة متخصصة لتحديد مدى صلاحيته للدراسة التي سيطبق فيها، حيث يتم إرسال النسخة الأولية من البرنامج إلى مجموعة من الخبراء والمختصين في البرامج الإرشادية للتأكد من مصداقيته، ومناسبته للفئة المستهدفة، وقدرته على إحداث التغير المطلوب (العاسمي، 2015، ص. ص. 173-181).

6-9- تنفيذ البرنامج الإرشادي:

يصبح البرنامج الإرشادي في صيغته النهائية جاهزا للتطبيق الفعلي في الميدان مع الفئة التي صمم خصيصا من أجلها بعد تحكيمه وتقويمه، وعموما يحتاج التنفيذ إلى مجموعة من الإجراءات والتدابير المتمثلة في:

- ضمان تعاون جميع أعضاء فريق الإرشاد في المؤسسة للعمل على نجاح العملية الإرشادية.
- تحديد اختصاص كل عضو من فريق العمل الإرشادي لتنفيذ المطلوب منه.
- تحديد خطة زمنية لتنفيذ البرنامج والمدة الفاصلة بين جلسة وأخرى.
- تحديد دقيق لزمان وكيفية بدء عملية تنفيذ البرنامج الإرشادي.
- برمجة اجتماعات دورية لفريق العمل الإرشادي لدراسة نتائج مراحل وخطوات التنفيذ وتحديد المشكلات التي واجهتهم للتغلب عليها في المراحل التالية، واستئناف عملية التنفيذ باستخدام الوسائل المتطورة واتباع أحدث الطرق في تنفيذ البرامج (عبد الله، 2013، ص. 210).

7- خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي:

يمر تطبيق البرنامج الإرشادي بمجموعة من الخطوات الرئيسية المنتظمة والمتتابعة، والتي من الواجب اتباعها وتتمثل هذه الخطوات في:

7-1- الجلسة التمهيديّة:

تهدف الجلسة التمهيديّة إلى التعرف على المسترشد وتقديم التعليمات حول البرنامج الإرشادي وخطوات سيره، أهدافه، والأساليب المستخدمة فيه، بالإضافة إلى كتابة العقد الإرشادي مع الاتفاق على كل النقاط المطروحة في البرنامج.

7-2- القياس القبلي:

يهدف القياس القبلي إلى قياس شدة مشكلة المسترشد باستخدام أساليب القياس الكمية والكيفية، وهو يمثل منطلق المرشد لتحديد أثر التغيير الذي سيحدثه البرنامج في خفض مشكلة المسترشد (العاسمي، 2012، ص. ص. 213-221).

7-3- إجراءات التدخل الإرشادي:

هي الأفعال التي يأتي بها المرشد لمساعدة المسترشد على استكمال تحقيق الأهداف المرحلية في الخطة الإرشادية، وينبغي أن يكون لكل هدف مرحلي جلسة إرشادية واحدة أو أكثر، وعلى المرشد عدم الانتقال إلى الهدف الموالي إلا بعد تحقيق الهدف الذي يتناوله كليا.

7-4- القياس البعدي:

يهدف القياس البعدي إلى تقييم التقدم الحاصل لدى المسترشد نتيجة التدخل الإرشادي، ويتم ذلك باستخدام المرشد لنفس المقاييس المستخدمة في القياس القبلي.

7-5- إنهاء البرنامج الإرشادي:

العملية الإرشادية هي عملية مؤطرة بزمان معين قد يطول وقد يقصر، ويتوقف زمن إنهاء العملية الإرشادية على نوع المشكلة، رغبة المسترشد في الإرشاد، شخصية المرشد، والأساليب المستخدمة... الخ. ويتحدد إنهاء التدخل الإرشادي بتحقيق الأهداف العامة والخاصة للبرنامج الإرشادي.

7-6- قياس مستوى التحسن:

ويقصد به قياس الأثر الذي أحدثه البرنامج في شخصية المسترشد باستخدام المقاييس السيكمترية المستخدمة في البرنامج في القياس القبلي والقياس البعدي (العاسمي، 2015، ص. ص. 202-225).

خلاصة الفصل:

إن ازدياد الحاجة إلى الإرشاد النفسي نتيجة ضغوط الحياة المتزايدة، جعله يمس جميع مناحي الحياة، بما فيها التربوية والتعليمية وحتى الجامعات، فقد أصبح خدمة ضرورية لطلبة الجامعة، نظرا للتحديات الكبيرة التي يواجهها الطالب خلال مساره الجامعي وتسبب له ضغوطا بشتى أنواعها (دراسية، اجتماعية، صحية، شخصية، انفعالية، اقتصادية، وأسرية)، والتي يفترق إلى الطرق الفعالة لإدارتها. ذلك ما يوفره الإرشاد النفسي بصفة عامة والإرشاد المعرفي السلوكي بصفة خاصة من خلال البرامج الإرشادية القائمة على التحصين ضد الضغوط، التي تسمح للطالب الجامعي باكتساب المعارف والمهارات والاستراتيجيات المعرفية والسلوكية الفعالة في مواجهة الضغوط وإدارتها خلال الجلسات الإرشادية ونقلها إلى الحياة اليومية للاستفادة منها، وبذلك يكون الإرشاد القائم على التدريب التحصيني ضد الضغوط قد حقق هدفه الوقائي. وقد ارتئينا في هذا الفصل التفصيل في كل ذلك نظرا لأهميته وملائمته للبحث الحالي.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية

للبحث

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للبحث

- تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية
2. الدراسة التجريبية (البحث التجريبي)

تمهيد:

بعد ضبط موضوع البحث وإعداد اشكاليته التي خلصت إلى صياغة الفرضيات، وإعداد التصميم الأولي للبرنامج الإرشادي، سنحاول في هذا الفصل عرض الإجراءات المنهجية للبحث التجريبي، بدءاً بالدراسة الاستطلاعية وصولاً لإجراءات تطبيق المنهج التجريبي للبحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1 تعريف الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة عامة في البحث العلمي، وذلك لارتباطها المباشر بالميدان، حيث تعتبر الخطوة الأولى التي يلجأ إليها الباحث للتعرف على ميدان بحثه، وعلى الظروف والإمكانيات المتوفرة، كما أنها تسنح بالتعرف على المشكلات التي يمكن أن تظهر قبل القيام بالدراسة الأساسية فيما يمكن من حل هذه المشكلات غير المتوقعة في هذه المرحلة من الدراسة فيما بعد (محمود، 2006، ص. 92).

وعليه، فإن الدراسة الاستطلاعية هي خطوة أساسية وجد مهمة في أي بحث علمي كونها تنظم العمل الميداني وتساعد الباحث في تجسيد خطوطه العريضة فهي تمهد للدراسة الأساسية، الخاصة في البحث الحالي بتطبيق برنامج إرشادي في بحث تجريبي.

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل أهم الأهداف التي يسعى البحث الحالي لتحقيقها في مرحلته الأولية من التطبيق، والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية في:

* الاحتكاك بالميدان لتحديد مدى استعداده وقابليته لإجراء التجريب من حيث توفر المكان الملائم لإجراء البحث، وتوفير الوسائل المادية اللازمة، ومدى استعداد الطلبة للمشاركة في البحث. وكأول خطوة قامت الباحثة بالاتصال برئاسة جامعة هوارى بومدين للعلوم والتكنولوجيا بباب الزوار للحصول على الترخيص (أنظر الملحق رقم 01). الذي يسمح للباحثة بإجراء التجريب مع الطلبة والحصول على التسهيلات اللازمة التي تسمح للباحثة بالاحتكاك بالطلبة لإجراء مقابلات فردية وجماعية معهم لشرح الغرض من البحث وبناء علاقة إيجابية وتحفيزهم على المشاركة في الدراسة وطرح بعض الأسئلة عليهم حول العوامل التي تسبب لهم الضغوط النفسية ومصادر الضغوط التي يعانون منها.

* تجريب أداة القياس والمتمثلة في مقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة وذلك قبل تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية، لمعرفة الوقت المستغرق للإجابة والتأكد من وضوح عبارات المقياس، بالإضافة إلى التحقق من خصائصها السيكمترية.

* حصر أهم انشغالات الطلبة ومطالبهم من جانب المرافقة النفسية لهم لمساعدتهم على تسيير ضغوطهم النفسية.

* تصميم برنامج إرشادي قائم على التناول السلوكي المعرفي اعتماداً على دراسات سابقة حول البرامج الإرشادية التي تطرقت لتخفيض مستوى الضغوط النفسية، وكذا عملاً بتوجيهات بعض الأساتذة في علم النفس، من أجل الاطلاع على مدى ملائمة جلساته والفنيات المستخدمة للتأكد من قدرتها على تحقيق الغاية من تصميم البرنامج وهي تخفيض الضغوط النفسية لدى الطلبة.

* التعرف على الصعوبات والعراقيل التي قد تواجه الباحثة في إجراء البحث لتجنبها في البحث التجريبي لتطبيق البرنامج الإرشادي.

3-1 عينة الدراسة الاستطلاعية:

شملت عينة الدراسة استطلاعية 47 طالب مسجل في السنة أولى علوم تكنولوجيا بجامعة هوارى بومدين للعلوم والتكنولوجيا بباب الزوار.

4-1 الحدود المكانية والزمانية للدراسة الاستطلاعية:

تمثلت الحدود المكانية في جامعة العلوم والتكنولوجيا هوارى بومدين بباب الزوار، أما الحدود الزمانية فامتدت من 2023/12/15 إلى 2023/12/25.

5-1 إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت إجراءات الدراسة الميدانية في الخطوات التالية:

* كأول خطوة تم الاتصال برئاسة جامعة هوارى بومدين للعلوم والتكنولوجيا لإعلامهم بأهداف وإجراءات البحث الحالي، الذي تلقى الموافقة والحصول على ترخيص كتابي.

* تم التواصل مع هيئة التدريس من أجل تخصيص لنا وقت للتواصل مع الطلبة، أين منحت لنا كل التسهيلات

* برمجة أول حصة إعلامية مع طلبة السنة الأولى داخل مدرج، استغلتها الباحثة للتعريف بنفسها وقدمت توضيحات حول الغاية من هذه الحصة والغرض الذي يطمح البحث تحقيقه، مع تحفيزهم على التعاون معها والمشاركة في التجريب، مع التأكيد لهم على احترام حريتهم الشخصية سواء بالقبول أو الرفض.

* توزيع مقياس الضغوط النفسية على الطلبة الذين أبدوا رغبتهم في المشاركة، مع شرح تعليمية المقياس وكيفية تعبئته، بغرض إزالة الغموض.

* جمع المقاييس والتأكد من استجابة الطلبة على جميع عباراته، قبل مغادرتهم المدرج.

1-7 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية في:

* معاينة وضبط مكان إجراء التجريب، بعد التنسيق والتفاهم مع مسؤولي الجامعة إذ تمثل في قاعة المحاضرات لدار العلوم بجامعة هوارى بومدين للعلوم وتكنولوجيا.

* رصد أهم انشغالات، احتياجات، ومصادر الضغوط التي يشعر بها الطلبة، لاستغلالها في بناء البرنامج الإرشادي.

* ضبط جدول توقيت لتسيير جلسات البرنامج الإرشادي بشكل مرن، دون عرقلة جدول توقيت دروس طلبة المجموعة التجريبية، بمعنى آخر حاولنا ضبط موعد الجلسات خارج ساعات الدراسة حتى لا نعرق سير دراستهم. وبعد الاتفاق مع الفريق البيداغوجي والإداري تقرر برمجة مواعيد الجلسات الإرشادية يومي الاثنين والخميس من الساعة العاشرة صباحا (10 سا) إلى الساعة الحادية عشر (11:00 سا) أو الثانية عشر صباحا (12:00).

* تحديد الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية المطبق في البحث الحالي.

2- البحث التجريبي:

2-1 منهج البحث:

حدد المنهج المتبع في البحث الحالي بالمنهج التجريبي كونه يتماشى مع طبيعة موضوع البحث (إعداد برنامج إرشادي وتجريب فعاليته في الميدان) وذلك بغرض تخفيض الضغوط النفسية لدى الطلبة.

2-1-1 تعريف المنهج التجريبي:

يعرف المنهج التجريبي بأنه: "المنهج الذي يقوم أساسا على التجربة، أي مجموعة الإجراءات المنظمةة والمقصودة التي سيتدخل من خلالها الباحث في إعادة تشكيل واقع الحدث أو الظاهرة وبالتالي الوصول إلى نتائج تثبت الفروض أو تنفيها، وتصميم التجربة يتطلب درجة عالية من المهارة والكفاءة لأنه يتوجب فيه حصر جميع العوامل والمتغيرات ذات العلاقة بالظاهرة المدروسة وكذلك تحديد العامل المستقل المراد التعرف

على دوره وتأثيره في الظاهرة وضبط العوامل الأخرى. كذلك يشتمل تصميم التجربة على تحديد لكان وزمان إجرائها وتجهيز واضح لوسائل قياس النتائج واختبار صدقها" (عليان، 2001، ص. 56).

كما يعتبر المنهج التجريبي من أفضل الطرق للبحث العلمي حيث يمدنا بمعلومات وحقائق موثوق فيها، وذلك أنه يبدأ كما يبدأ أي منهج للتعرف على المشكلة وتحديدها ثم يقوم بعد ذلك بصياغة الفروض واستنباط ما يترتب عليها من نتائج ثم وضع تصميم تجريبي يتضمن النتائج وشروطها وعلاقتها ثم إجراء التجربة، وبعدها يعمل الباحث على تنظيم هذه البيانات بطريقة غير متحيزة للأثر المفترض وجوده، ثم يقوم الباحث بإجراء اختبار دلالة مناسب للتأكد من صدق وصحة نتائج الدراسة" (قادوس، 1995، ص. 365).

فهو إذن ذلك النوع من الدراسات التي تعتمد على التجربة في اختبار صحة فرض يقرر علاقة بين عاملين أو متغيرين، من خلال دراسة المواقف المتقابلة التي ضببت جميع المتغيرات، ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره (العزاوي، 2008، ص. 109).

باعتبار موضوع البحث هو التأكد من فعالية البرنامج الإرشادي المعد لتخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، فإن المنهج التجريبي هو الأنسب لهذا البحث.

2-1-2 خصائص المنهج التجريبي:

تتمثل خصائص المنهج التجريبي في:

- اعتماد الطريقة العشوائية في اختيار أفراد عينة البحث في المجموعتين: الضابطة والتجريبية، وأن تكونا متشابهتين ومتوازيتين (ملحم، 2000، ص. 369). ولتحديد هذا التشابه في بحثنا، اعتمدنا طريقة تكافؤ المجموعتين بالمجانسة بينهما.

- ضبط المتغيرات التي لها علاقة بالظاهرة.

- وجود متغير مستقل ومتغير تابع على الأقل، والتغير في بعض جوانب المتغير التابع، يخضع للتغير في المتغير المستقل (الرشدي، 2000، ص. 96).

- الفرضية (السببية): يمتاز المنهج التجريبي عن بقية المناهج الأخرى بأنه يجعل هدفه الأساسي هو الكشف عن العلاقة السببية بين الظواهر والمتغيرات، وبأنه يربط دراسته لهذه العلاقة السببية بالضبط الدقيق الذي لا يتوافر في مناهج البحث الأخرى.

- التجربة: تتمثل قوة المنهج التجريبي في أن الباحث المطبق له يحاول في كل تجربة تجربها أن يختبر فرضية تقول بوجود علاقة سببية منتظمة بين متغير وبين ظاهرة معينة أو حادثة معينة أو متغير آخر وذلك

عن طريق اختبار مجموعتين متكافئتين ومتساويتين من جميع الوجوه بقدر الإمكان ماعدا وجها أو متغيرا واحدا، وهو ما يسمى بالعامل التجريبي أو بالسبب المفروض أو المتغير المستقل الذي يسلط على إحدى مجموعتين التجربة ويحجب عن الأخرى.

- **التحكم والضبط:** إن قوة المنهج التجريبي تتمثل في خضوعه للتحكم والضبط، فالباحث المطبق للمنهج التجريبي لا يكتفي بوصف وتفسير وتحليل ما هو موجود، بل يتدخل في تكوين الموافق التجريبية وفي توجيه العوامل والظروف بالحذف أو الإثبات، وفي تنظيمها وترتيبها، فالتجربة التي يقوم بها الباحث تتم تحت ظروف يحددها الباحث نفسه، ويحاول فيها تعريض المجموعة التجريبية للعامل التجريبي وعدم تعريض المجموعة الضابطة لهذا العامل التجريبي أو المتغير المستقل وهذا ما يطلق عليه التحكم في المتغير المستقل (ملحم، 2000، ص.369).

2-1-3 التصميم التجريبي للبحث الحالي:

إن اختيار التصميم التجريبي الملائم يساعد الباحث في ضبط بحثه، وفي الوصول إلى نتائج يمكن الاعتماد عليها في الإجابة عن أسئلة البحث واختبار فرضياته (إبراهيم، 1999، ص. 143). ويعد اختيار التصميم التجريبي من أصعب المهام التي تقع على عاتق الباحث، فسلامة التصميم وصحته هي الضمان الأساسي للوصول إلى نتائج موثوق فيها (العزاوي، 2008، ص. ص. 117 - 118). وتتمثل التصاميم المعتمدة في البحث الحالي، على النحو الآتي:

* **التصميم شبه التجريبي ذي القياسين (قبلي / بعدي) مع استخدام المجموعتين الضابطة والتجريبية:** يتضمن هذا التصميم توزيع الأفراد بطريقة عشوائية على مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، مع الخضوع للقياس القبلي في المتغيرات التابعة، وبعدها يتم إخضاع المجموعة الأولى للتجربة دون الثانية، ليتم بعدها قياس المتغيرات التابعة مرة أخرى لكلتا المجموعتين (باتشيرجي، 2015، ص. 248). ويمكن تمثيل هذا التصميم على النحو الآتي:

الجدول رقم (1): التصميم التجريبي ذو القياسين (قبلي / بعدي) مع استخدام المجموعة الضابطة

المجموعة	القياسات القبليّة	المعالجة التجريبية	القياسات البعديّة
المجموعة التجريبية R ₁	O ₁	X	O ₂
المجموعة الضابطة R ₂	O ₁		O ₂
مرور الزمن			

(أبو علام، 2006، ص.217)

يبين الجدول أعلاه أحد التصاميم التجريبية وهو التصميم الحقيقي ذي المجموعتين، والذي يتم فيه تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين أو متجانستين في جميع الخصائص والمتغيرات ماعدا المتغير المستقل الذي يكون فقط لمجموعة واحدة على حساب الأخرى حيث أن:

O = الاختبار أو القياس

X = المعالجة (البرنامج الإرشادي)

ويتم تحليل البيانات لتحديد فاعلية المعالجة واختبار فرض البحث، بإجراء المقارنات التالية:

* (قياس قبلي / قياس بعدي): للمجموعة التجريبية: التحسن دال إحصائياً.

* (قياس قبلي / قياس بعدي): للمجموعة الضابطة: لم يحدث تحسن.

* (قياس بعدي / قياس بعدي): بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية: الاختلاف دال إحصائياً. وهذا ما يعكس فاعلية المعالجة التجريبية (جيلي، 1993، ص. ص. 348-349). وبالرجوع لموضوع بحثنا يتحدد التصميم التجريبي له على النحو الآتي:

جدول رقم (2): التصميم التجريبي ذو القياسين (قبلي / بعدي) لمتغير الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية والضابطة

نوع المجموعة	القياسات القبليّة	المعالجة التجريبية	القياسات البعديّة
المجموعة التجريبية	مقياس الضغوط النفسية	كل جلسات البرنامج الارشادي بمحتوياتها	مقياس الضغوط النفسية.
المجموعة الضابطة	مقياس الضغوط النفسية.	—	مقياس الضغوط النفسية.

* التصميم التجريبي ذي القياس البعدي للمجموعتين (ضابطة/تجريبية): صمم هذا التصميم لقياس مدى التحسن في النتائج الدراسية لدى الطلبة بعد خضوعهم للتجريب، مما نجم عنه انخفاض الضغط النفسي لديهم، ويكون تصميمه على النحو الآتي:

جدول رقم (3): التصميم التجريبي ذو القياس البعدي لدى المجموعتين (الضابطة/ التجريبية)

نوع المجموعة	المعالجة التجريبية	القياسات البعديّة
المجموعة التجريبية	الجلسات البرنامج الارشادية (...)	الضغط النفسي
المجموعة الضابطة	—	الضغط النفسي

لجأنا لهذا التصميم للكشف عما إذا انخفض الضغط النفسي أكثر لدى طلبة المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي القائم على التناول السلوكي المعرفي، مقارنة بطلبة المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج الإرشادي.

* التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة بقياسين (بعدي/ تتبعي):

جدول رقم (4): التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بقياسين (بعدي/ تتبعي)

المجموعة	القياس البعدي	فارق زمني	القياس التتبعي
المجموعة التجريبية	تطبيق مقياس الضغوط النفسية.	مرور فترة زمنية من الانتهاء من تطبيق البرنامج الارشادي	تطبيق مقياس الضغوط النفسية.

لقد طبقنا هذا التصميم للتأكد عما إذا كان هناك استقرار نسبي في نتائج أفراد المجموعة التجريبية، إن لم نقل تحسنها أكثر فيما يخص انخفاض مستوى الضغوط النفسية لديها.

2-2 مجتمع البحث وعينته وكيفية اختيارها:

تمثل المجتمع الأصلي الذي استمدت منه عينة البحث في الطلبة المسجلين في السنة الأولى تخصص: (علوم تكنولوجيا، علوم الطبيعة والحياة، رياضيات اعلام آلي) بجامعة هوارى بومدين للعلوم وتكنولوجيا باب الزوار للسنة الجامعية 2023-2024.

2-2-1 المعايير المنهجية لعينة البحث:

عملاً بمبدأ الاختيار العشوائي لعينة البحث كشرط أساسي في المنهج التجريبي، حاولنا الالتزام بهذا الشرط بتوزيع أفراد عينة البحث عشوائياً للمجموعتين (الضابطة/ التجريبية).

2-2-2 الإجراءات المنهجية لتكوين المجموعتين (الضابطة/ التجريبية):

- تطبيق مقياس الضغوط النفسية على مائتي (200) طالب وطالبة.
- بعد تفريغ البيانات، وترتيب الأفراد من الذين حصلوا على أعلى درجة على المقياس، كان الأفراد كلهم من جنس الإناث (طالبات).
- تم حصر عدد الطلبة ذوي أعلى درجات الضغط النفسي بـ (30) طالبة وزعن بالتساوي باعتماد معايير العينة العشوائية البسيطة على مجموعتين (ضابطة / تجريبية) بطريقة القرعة.
- بعد الاحتكاك بأفراد المجموعة التجريبية، تبين لنا أن خمس طالبات رفضن المشاركة لأسباب شخصية، لذلك تم حذفهن من العينة.
- تم استبعاد أيضا خمس طالبات من المجموعة الضابطة بطريقة عشوائية عن طريق القرعة وذلك لتحقيق تكافؤ المجموعتين من حيث حجم العينة.
- لهذا أصبح حجم العينة (20) طالبة موزعين عشوائيا بالتساوي على مجموعتين: (مجموعة ضابطة تضم (10) طالبات، ومجموعة تجريبية تضم (10) طالبات).

2-2-3 مواصفات عينة البحث:

- تكونت عينة البحث من 20 طالبة من مستوى السنة الأولى جامعي تخصص (علوم تكنولوجيا، علوم الطبيعة والحياة، رياضيات إعلام آلي)، موزعين مناصفة باعتماد أسلوب العينة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين: ضابطة وتضم (10) طالبات وتجريبية وتضم (10) طالبات؛ حيث تتوفر فيهم الصفات التالية:
- الحصول على درجات مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية.
- النجاح في شهادة البكالوريا دورة جوان 2023 والمسجلين للمرة الأولى بالجامعة.
- كل الطالبات تعشن مع الوالدين (لا توجد حالات طلاق).
- الوضع الاقتصادي لأفراد العينة (طالبات) متوسط،
- كل أفراد العينة ليس لديهم إعاقات حسية أو حركية.

2-3 الحدود المكانية والزمنية للبحث التجريبي:

2-3-1 الحدود المكانية للبحث التجريبي:

تمثلت الحدود المكانية للبحث التجريبي في جامعة هوارى بومدين للعلوم وتكنولوجيا بباب الزوار، أين تم اختيار قاعة مناسبة لتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي وذلك بمساعدة نائب رئيس الجامعة المكلف بالبيداغوجيا تطبيقا لتوجيهات رئيس الجامعة، حيث تم تخصيص قاعة المحاضرات لرئاسة الجامعة التي

تستوفي شروط إنجاح تطبيق البرنامج الإرشادي (إضاءة مناسبة، تهوية، كراسي مريحة، بعيدة عن (الضوضاء)). ومن خلال تواصلنا مع إدارة الجامعة تأكدنا بأن أفراد المجموعة التجريبية يدرسون في مجموعات وأفراد المجموعة الضابطة يدرسون في مجموعات أخرى. ومع ذلك تم التأكيد على المجموعة التجريبية التزام السرية حول ما يتم أثناء الجلسات الإرشادية.

2-3-2 الحدود الزمانية للبحث التجريبي:

لقد تم تطبيق القياس القبلي في الأسبوع الثالث من شهر ديسمبر سنة 2023، وبعد ضبط المجموعتين (الضابطة/ التجريبية)، تم الشروع في تطبيق البرنامج الإرشادي في الفترة الممتدة بين بداية شهر جانفي إلى بداية شهر مارس سنة 2024. أما القياس البعدي فقد طبق مباشرة بعد إنهاء الجلسات الإرشادية، أي شهر مارس. في حين أجري القياس التتبعي مع المجموعة التجريبية في منتصف شهر ماي 2024.

2-4 أدوات البحث:

2-4-1 مقياس الضغوط النفسية:

لقد تم استخدام مقياس الضغوط النفسية لزينب محمود شقير سنة 2003 الذي صمم خصيصا لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة، وتضمن المقياس 70 عبارة موزعة على المصادر الآتية: الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الدراسية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الشخصية والضغوط الصحية، ويحتوي كل بند على أربعة اختيارات وهي: (تنطبق بشدة، تنطبق، لا تنطبق، لا تنطبق إطلاقا) وعلى كل طالب اختيار واحد من هذه الاختيارات والتي تنطبق عليه. أما تصحيح المقياس فيكون كالآتي: يأخذ كل بند أجاب عليه الطالب (تنطبق بشدة، تنطبق، لا تنطبق، لا تنطبق إطلاقا) إحدى الدرجات (3-2-1-0) على التوالي، وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0-120) أما الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد السبع فتتراوح ما بين (0-30). وتتوزع أرقام عبارات كل بعد من أبعاد المقياس، كالآتي:

- الضغوط الأسرية: 1، 8، 15، 22، 29، 36، 43، 50، 57، 64.
- الضغوط الاقتصادية: 2، 9، 16، 23، 30، 37، 44، 51، 58، 65.
- الضغوط الدراسية: 3، 10، 17، 24، 31، 38، 45، 52، 59، 66.
- الضغوط الاجتماعية: 4، 11، 18، 25، 32، 39، 46، 53، 60، 67.
- الضغوط الانفعالية: 5، 12، 19، 26، 33، 40، 47، 54، 61، 68.
- الضغوط الصحية: 6، 13، 20، 27، 34، 41، 48، 55، 62، 69.

- الضغوط الشخصية: 7، 14، 21، 28، 35، 42، 49، 56، 63، 70 (شقيير، 2003، ص. 18).

- الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة المحلية: تم تحديد الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية، بعد تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها 47 طالب بجامعة هوارى بومدين للعلوم والتكنولوجيا، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجداول الموالية:

* **صدق المقياس:** تم تعيين صدق المقياس باعتماد "صدق الاتساق الداخلي"، لتحديد مدى ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالمقياس ككل، وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (5): نتائج صدق الاتساق الداخلي لمدى ارتباط الأبعاد بمقياس الضغوط النفسية

أبعاد مقياس جودة الحياة	قيمة معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
1 - ضغط أسرية	0,559	دال احصائيا عند $\alpha 0,01$
2 - ضغوط اقتصادية	0,364	دال احصائيا عند $\alpha 0,05$
3 - ضغوط دراسية	0,437	دال احصائيا عند $\alpha 0,01$
4 - ضغوط اجتماعية	0,415	دال احصائيا عند $\alpha 0,01$
5 - ضغوط انفعالية	0,680	دال احصائيا عند $\alpha 0,01$
6 - ضغوط صحية	0,804	دال احصائيا عند $\alpha 0,01$
7 - ضغوط شخصية	0,602	دال احصائيا عند $\alpha 0,01$

يظهر من النتائج الواردة في الجدول أعلاه، أن قيم معامل ارتباط بيرسون تراوحت بين 0,36 و 0,80 وهي قيم موجبة ودالة إحصائية، تعكس أن كل بعد من أبعاد المقياس يرتبط بالمقياس ويقيس جانبا من جوانب الضغوط النفسية، بالتالي يتميز بالصدق.

***الثبات:** تم تعيين ثبات الاتساق الداخلي، بطريقة التباين، بتطبيق معادلة " ألفا كرونباخ-Alpha) (Gronbach، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (6): قيم معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية بمعادلة ألفا كرونباخ

مقياس الضغوط النفسية وأبعاده	قيمة معامل الثبات
1 - ضغوط أسرية	0,857
2 - ضغوط اقتصادية	0,820
3 - ضغوط دراسية	0,650
4 - ضغوط اجتماعية	0,800
5 - ضغوط انفعالية	0,742
6 - ضغوط صحية	0,772
7 - ضغوط شخصية	0,796
المقياس الكلي	0,924

لقد تراوحت قيم معامل الثبات الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية بين 0,650 و0,857، بالنسبة للأبعاد، و0,924 بالنسبة للمقياس الكلي. وهذه القيم مقبولة تعكس تميز المقياس بالثبات.

2-4-2 البرنامج الإرشادي قائم على التناول السلوكي المعرفي لتخفيض الضغوط النفسية لدى الطلبة:

انطلاقاً من أدبيات الإرشاد النفسي وبناء برامج، وعلى حد قول الباحثة "عزة حسين، 1989" أن البرنامج الإرشادي هو خطة تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه والوعي بمشكلاته، وتدريبه على حلها، وعلى اتخاذ القرارات اللازمة بشأنها، إلى جانب سعيه نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته ومهاراته (العاسمي، 2009، ص. 31).

وبالرجوع لتحديد الباحث "حسين، 2004" للبرنامج الإرشادي: "بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والأنشطة التي تقدم للأفراد فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي، وتساعدتهم للتغلب على مشكلاتهم اليومية" (العاسمي، 2015، ص. 28). وفقاً لما ذكر سابقاً تم تصميم وإعداد البرنامج الإرشادي، ويمكن عرضه على النحو الآتي:

أ/ التعريف بالبرنامج الإرشادي الخاص بموضوع البحث الحالي: هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية من إعداد الباحثة، موضوعه: "برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية

لدى طلبة السنة الأولى جامعي بجامعة العلوم والتكنولوجيا هواري بومدين بباب الزوار"، وقد اشتمل على تقديم خدمات وتوجيهات عملية وإستراتيجية إدارة الضغط النفسي قائمة على فنيات التناول السلوكي المعرفي وفق نموذج التدريب التحصيلي ضد الضغوط لماكينباوم، حيث تقدم الباحثة للطلبة معارف حول الضغوط النفسية واكتسابهم مهارات بغرض تسيير الضغوط النفسية ومواجهتها لتحقيق النجاح الدراسي والحفاظ على صحتهم النفسية والجسمية.

ب/ خصائص البرنامج الإرشادي المطبق: يتميز البرنامج الإرشادي المطبق في البحث الحالي بالتنظيم والتخطيط، وهذا ما يظهر جليا من جلساته الإرشادية ومحتوى كل جلسة لتحقيق أهدافه المسطرة، كما يتميز بالمرونة من خلال رصد انشغالات الطلبة مع محاولة تقريبها من محتوى البرنامج.

ج/ أهداف البرنامج الإرشادي للبحث الحالي: سعى البرنامج الحالي لتحقيق الأهداف الآتية:

* **الأهداف العامة:** استهدف برنامجنا الإرشادي تزويد الطلبة بكل التقنيات السلوكية والمعرفية لتسيير الضغوط النفسية مع تدريبهم على اكتساب مهاراتها.

* **الأهداف الخاصة:**

- تدريب الطلبة على تقنيات وفنيات الإرشاد السلوكي المعرفي كالاسترخاء، وحل المشكلات.
- إتاحة الفرصة للتعبير والتفريغ الانفعالي.
- تعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات، وتحفيزهن لتحقيق مشروعاتهن الحياتي.
- رفع الدافعية والتحفيز للتعلم الذاتي.

ح/ أسس بناء البرنامج الإرشادي: بناء على ما أقره (العاسمي، 2015)، تمثلت أسس بناء البرنامج الإرشادي الحالي، على ما يلي:

الأسس العامة: الأخذ بعين الاعتبار مرونة السلوك وقابليته للتعديل، وحق الطالب في النصيح والإرشاد وتقديم المساعدة النفسية والدعم.

- **الأسس النفسية:** مراعاة الفروق الفردية للمستفيدين من البرنامج الإرشادي وكذا الاختلاف بين الجنسين.
- **الأسس الفيزيولوجية:** الأخذ بعين الاعتبار الحالة النفسية للطلبة من جراء الدراسة والتحضير للامتحانات وسيق المذاكرة المتبع، وما ينجم عنه من أعراض فيزيولوجية تؤثر على حالتهم الصحية: الأرق، الشعور بالتعب والإجهاد، اضطراب النوم والنظام الغذائي،، لأن كل هذا ينهك الجسم ويؤدي به إلى الإصابة بالأمراض.

- الأسس الاجتماعية: اعتماد أسلوب الإرشاد الجماعي مع احترام فردية الطالب في إطار الجماعة.

- الأسس الفلسفية: مراعاة الطبيعة الإنسانية الخيرة للطالب.

- الأسس الأخلاقية: الالتزام بأخلاقيات الإرشاد النفسي.

خ/ مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

اعتمدت الباحثة في إعداد البرنامج الإرشادي على مصادر متعددة وهي:

- الاطلاع على الأدب النظري حول متغيرات البحث والمتمثلة في الضغوط النفسية والإرشاد النفسي.

- الدراسة الاستطلاعية التي سمحت بالتعرف على انشغالات الطلبة وتحديد حاجاتهم الإرشادية من خلال المقابلات مع أفراد العينة الاستطلاعية.

- الدراسات السابقة ذات علاقة بموضوع بحثنا، نذكر منها: دراسة (النوايسة، 2007)، دراسة (خطار، 2008)، دراسة (منصور غيث، وآخرون، 2011)، دراسة (الخياط، والسليحات، 2012)، دراسة (الجنابي، 2015)، دراسة (بومجان، 2016)، دراسة (بن صالح، 2016)، دراسة (طوبال، 2017)، دراسة (باشا، 2017)، دراسة (Saleh, 2017)، دراسة (صابر، 2018)، دراسة (القعدان، 2018)، دراسة (الخالدة، 2020)، دراسة (ملعب، وواكلي آيت مجبر، 2021)، دراسة (عزيز، ومحيز، 2021)، دراسة (بن إيدر، 2024)، دراسة (الشمري، 2024).

- الاعتماد على مبادئ وفنيات وأساليب النظرية السلوكية المعرفية، وفقا لنموذج التدريب التحصيلي ضد الضغوط لماكينباوم الذي يرى بأن الضغط ينتج عن تفاعل الفرد مع بيئته، وذلك عندما يقيم الفرد متطلبات البيئة بأنها تفوق قدراته وإمكاناته وتعرضه للخطر. لذلك فإن أسلوب التدريب على التحصين ضد الضغوط يسعى إلى تطوير مهارات المسترشد التكيفية والرفع من ثقته بقدرته على التكيف، وبالتالي تمكينه من التعامل بفاعلية أكثر مع ضغوطات الحياة. ويهدف أسلوب التدريب على التحصين ضد الضغوط (2003 Meichenbaum, إلى:

1-تعليم المسترشدين مشاهدة ضغوطاتهم كرد فعل تكيفي طبيعي.

2-اكتشاف المسترشدين لطريقة سير ضغوطاتهم، والطبيعة التفاعلية للضغوط، ودورهم في الحفاظ على مستوى ضغوطاتهم.

3- تعليم المسترشدين كيفية إدارة التوتر بتغيير إدراكهم لهذا التوتر وفهم الفرق بين الجوانب القابلة للتغيير والجوانب غير قابلة للتغيير في الموقف الضاغط.

4- قيام المسترشدون بتجزئة الضغوطات الكبيرة إلى أهداف محددة قصيرة ومتوسطة وطويلة المدى (إيرفورد، 2024، ص. 336).

كما يرى مايكينباوم بأن الهدف من برامج إدارة الضغوط ليس إيصال المشاركين للتخفيف من مستوى الضغوط وإنما تدريبهم على التعامل معها بكفاءة، ويتم ذلك من خلال ثلاث مراحل وهي:

-**المرحلة الأولى:** مرحلة التصور العقلي أو تكوين المفاهيم: يتم التركيز في هذه المرحلة على بناء علاقة عمل مع المسترشد، وتحديد ومناقشة مشكلة المسترشد المتعلقة بالضغوط، بالإضافة إلى إعطائه معارف حول الضغط من مفهوم وأعراض وآثار سلبية، إلخ، وتعليمه أن ردود أفعاله اتجاه الضغط هي نتيجة إدراكه للحدث الضاغط.

- **المرحلة الثانية:** مرحلة اكتساب المهارات والتدريب عليها: يكتسب المسترشد ويتدرب على مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات المعرفية والسلوكية لتسيير الضغوط بفعالية، كحل المشكلات، الاسترخاء، إلخ.

- **المرحلة الثالثة:** مرحلة تطبيق المهارات المكتسبة: يتم تطبيق المسترشد للفنيات التي تعلمها لإدارة الضغوط من خلال لعب الدور والمحاكاة خلال الجلسات الإرشادية ليتم بعد ذلك تطبيقها مع مواقف الحياة اليومية الضاغطة.

د/المستفيدون من البرنامج الإرشادي: هم طلبة السنة الأولى جامعي تخصص علوم تكنولوجيا، علوم الطبيعة والحياة، رياضيات وإعلام آلي بجامعة هوارى بومدين للعلوم والتكنولوجيا بباب الزوار، المسجلين للسنة الجامعية 2024/2023، والذين تبين من خلال الاحتكاك بهم وتوزيع عليهم استبيان مفتوح أنهم يعانون من ضغوطات نفسية مرتفعة من جراء مسارهم الدراسي.

ذ/فريق العمل المشارك: الباحثة

ر/فنيات ووسائل البرنامج الإرشادي:

أولاً: فنيات البرنامج الإرشادي:

بالرجوع لخصوصية موضوع بحثنا التجريبي القائم على إعداد وتطبيق برنامج إرشادي قائم على التناول السلوكي المعرفي لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، لذلك تبيننا من السلوكيين المعرفيين الفنيات الآتية لتسيير الجلسات الإرشادية وتحقيق أهدافها:

- **المناقشة الجماعية:** اعتمدنا هذا الأسلوب التفاعلي الذي يفسح المجال لكل طالبة من الطالبات المشاركات في البرنامج الإرشادي التعليق أو المناقشة أو طرح تساؤلات حول موضوع المحاضرة، بالإضافة إلى أنها تسمح للباحثة بتأكد من فهم الطالبات واستيعابهن للمعلومات المقدمة في المحاضرة وتوضيح النقاط التي تزال غامضة.
- **المحاضرة:** تم اعتماد هذا الأسلوب بهدف تقديم المعلومات النظرية للطالبات للإمام لأكثر بمشكلتهن المتمثلة في الضغوط النفسية للتعرف على مصادرها وآثارها ومخلفاتها وأساليب تسيرها للتخفيف منها، حيث تم الاعتماد على جهاز العرض الضوئي.
- **الواجبات المنزلية:** وتتمثل في تكليف الطالبات بمراجعة ما تم اكتسابه خلال الجلسة الإرشادية وتطبيقه في حياتهن اليومية، إذ تسمح الواجبات المنزلية لطالبات بمعرفة مصادر الضغوط لديهن وكتابتها وتسجيلها على أوراق. مما يساهم في تدريبهن على أساليب التخفيف منها وتسير هذه الضغوط في حياتهن اليومية.
- **النمذجة:** تم استخدام هذه الفنية من خلال ملاحظة الطالبات للنموذج المعروض من طرف الباحثة أثناء لعب الدور، والمتمثل في سلوكها الإيجابي في التعامل مع موقف ضاغط. ليتم تقليد الطالبات لسلوك الباحثة حتى تكتسبته
- **الاسترخاء:** ويتمثل في تدريب الطالبات على الاسترخاء العضلي الذي يتم من خلال شد وإرخاء عضلات الجسم.
- **الحديث الذاتي:** تتمثل في مساعدة الطالبات على التعرف على العبارات التي يحدثن بها أنفسهن في المواقف الضاغطة، وتحديد السلبية منها لاستبدالها بعبارات ذاتية إيجابية، لتمكينهن من مواجهة الضغوط النفسية بفعالية.
- **الإصغاء وإتاحة الفرصة للتنفيس الانفعالي:** تم تنفيذ هذه الفنية من خلال إعطاء الطالبات الفرصة للحديث عن تجاربهن مع الأحداث الضاغطة والتعبير عن مشاعرهن ومخاوفهن وردود أفعالهن وحديثهن الداخلي بخصوص تلك المواقف الضاغطة. والإصغاء لكل ما تقوله الطالبات.
- **التغذية الراجعة:** تستخدم هذه الفنية في بداية كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي ما عدا الجلسة الأولى، للتذكير بمكتسبات الجلسة السابقة ومن ثم ربطها بموضوع الجلسة الحالية. كما يتم استخدام التغذية الراجعة أثناء كل الجلسات للتأكد من فهم الطالبات لما يقدم لهن خلال كل جلسة إرشادية.
- **لعب الدور:** تقوم الباحثة بتوزيع مجموعة من الأدوار حول موقف ضاغط على الطالبات وتطلب منهن التعامل مع الموقف الضاغط حسب ما اكتسبته خلال جلسات البرنامج الإرشادي. كما يتم تطبيق هذه الفنية

من خلال تمثيل إحدى الطالبات للدور في أحد المواقف الضاغطة الذي مرت به سابقاً، حيث تتعامل معه في الموقف التدريبي بطريقة إيجابية وفق ما اكتسبته من مهارات وفنيات وأساليب واستراتيجيات فعالة.

- **التعزيز الإيجابي:** يتمثل في تقديم المدح والثناء للطالبات على الإجابات الصحيحة والاستجابات المناسبة في المناقشة الجماعية والمشاركات الإيجابية في مختلف الأنشطة خلال الجلسات، لتشجيعهن على تكرار السلوكات المرغوبة والتفكير السليم خلال الجلسات وخارجها لمواجهة الضغوط بفعالية.
- **الدعم والمساندة الاجتماعية:** يتم تشجيع الطالبات على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين تقوم على المودة والعطاء وطلب الدعم الاجتماعي عند الحاجة.
- **حل المشكلات:** تعرض الباحثة مشكلة من المشكلات التي قد تعترض الطالبات في حياتهن وتسبب لهن ضغوطاً تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على إستراتيجية حل المشكلات للسماح لهن بالتغلب على المشكلات اللاتي تواجهنها في حياتهن اليومية، وذلك بإتباع الخطوات التالية:
 - تحديد المشكل المسبب للضغط.
 - تحديد الحلول الممكنة.
 - اختيار الحل المناسب.
 - تجربة الحل المختار.
 - تقييم فعالية الحل المجرب.
- **إدارة الوقت:** يتم تدريب الطالبات على مختلف الاستراتيجيات والمهارات التي تستخدم في إدارة الوقت كترتيب الأولويات، والجدول الزمني للمهام.

ثانياً: الوسائل المعتمدة لتسيير البرنامج الإرشادي:

- جهاز عرض ضوئي
- الحاسوب
- سبورة وأقلام سبورة ملونة
- مطوية
- أوراق للكتابة

ز/ الأسلوب المستخدم في تنفيذ البرنامج الإرشادي:

تم الاعتماد في تطبيق البرنامج الإرشادي على أسلوب الإرشاد الجماعي للأسباب الآتية:

- تعاني أفراد العينة التجريبية من نفس المشكلة وهي الضغوط النفسية.
- تسمح الجماعة بإشباع بعض الحاجات كالحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الانتماء.
- تسمح الجماعة باكتساب وتطوير وممارسة الطالبات لبعض المهارات كمهارة الإلقاء.
- يسمح التفاعل الإيجابي داخل الجماعة الإرشادية لكل طالبة برؤية نفسها بطريقة مختلفة من خلال التغذية الراجعة لأفكارها وسلوكها من طرف الأخريات، وهذه العلاقة (الأنا-النحن) أساسية لتكوين الفرد الناضج.
- يسمح التعلم بالنموذج والتغذية الراجعة في إطار الجماعة الإرشادية للطالبات بتحسين أدائهن للمهام.
- تتيح الجماعة الفرصة للطالبات للتواصل مع بعضهن خارج الجلسات الإرشادية.

هـ/ صدق محتوى البرنامج الإرشادي (تحكيمه):

بعد إعداد الصورة الأولية للبرنامج الإرشادي اعتماداً على التراث السيكلوجي وأدبيات مجال الإرشاد النفسي بتبني التيار السلوكي المعرفي (خصوصية موضوع البحث تستدعي ذلك)، وما أفرزته الدراسة الاستطلاعية من خلال الاحتكاك بالطلبة قمنا بعرض هذه الصورة الأولية للبرنامج الإرشادي للتحكيم/ من خلال عرضه على مجموعة من أساتذة التعليم العالي ذوي خبرة في مجال إعداد وتطبيق البرامج الإرشادية. وتمثلت أهم ملاحظاتهم في:

- إضافة الجلسة الثالثة عشر بعدما كان البرنامج الإرشادي يحتوي على إثني عشر جلسة.
- تغيير ترتيب بعض الجلسات.
- تعديل أهداف بعض الجلسات.
- زيادة مدة بعض الجلسات إلى 120 دقيقة بعدما كانت 60 دقيقة.

و/ محتوى البرنامج الإرشادي:

بعد التعديل والتنقيح في محتوى الصورة الأولية للبرنامج الإرشادي، تضمنت صورته النهائية ثلاثة عشر (13) جلسة، تخللتها الجلسة الأولى التي خصصت للافتتاحية والجلسة الأخيرة الختامية، وزعت على مدار السنة الجامعية 2024/2023، في الفترة الممتدة من شهر جانفي إلى شهر مارس، وذلك بمعدل جلسة واحدة أو جلستين في الأسبوع (حسب الضرورة)، وقد استغرقت كل جلسة من الوقت ما بين 60 و120 دقيقة، وذلك بما يتناسب مع خصوصية المواضيع المقترحة في الجلسات وما تتطلبه من تفاصيل.

ي/محتوى البرنامج الإرشادي وإجراءات تنفيذه:

يمكن تلخيص ذلك في الجدول الموالي:

جدول رقم (7) يوضح محتوى جلسات البرنامج الإرشادي:

رقم الجلسة	موضوع الجلسة الإرشادية	أهداف الجلسة الإرشادية	مكان الإجراء	مدة الجلسة	القائم بالإرشاد	الإجراءات التنفيذية للجلسة الإرشادية	الفنيات والأساليب المعتمدة
01	الافتتاحية (التمهيدية)	-التعريف بالبرنامج الإرشادي -إثارة الدافعية والقبول للمشاركة	قاعة المحاضرات لمدينة العلوم بجامعة هوارى بومدين للعلوم والتكنولوجيا	90 د	الباحثة	-التعارف بين الباحثة والطلبة. -التعريف بالبرنامج ومحتواه والغاية من تطبيقه. -حصر أهم انشغالات الطلبة ومطالبهم. -تقديم عقد الالتزام مع شرح الغرض منه وكيفية ملئه. -الاتفاق على موعد الجلسة المقبلة.	-المناقشة الجماعية. -الإصغاء. -عقد الالتزام.
02	الضغط النفسي عرض نظري (01)	-إثراء رصيد الطالب الإعلامي حول موضوع الضغط النفسي	قاعة المحاضرات لمدينة العلوم بجامعة هوارى بومدين للعلوم والتكنولوجيا	90 د	الباحثة	-تقديم عرض نظري حول الضغط النفسي على شكل محاضرة. -فتح باب الحوار والنقاش حول أهم الأفكار المعروضة. -استخلاص أهم الأفكار حول الضغط ومخلفاته من طرف الطالبات. -فتح المجال للتفكير الانفعالي حول التجارب السابقة.	-المحاضرة. -المناقشة الجماعية. -التفكير الانفعالي. -التغذية الراجعة. -الواجب المنزلي.
03	الضغط	-حصر أهم	قاعة المحاضرات	90 د	الباحثة	-مراجعة الواجب المنزلي وحصر مخلفات الضغط	-المحاضرة.

	النفسي عرض نظري (02)	مخلفات الضغط النفسي. -التعرف على أساليب تسيير الضغط النفسي.	لمدينة العلوم بجامعة هواري بومدين للعلوم والتكنولوجيا			النفسي. - تقديم عرض نظري حول أساليب تسيير الضغط النفسي. -فتح باب المناقشة الجماعية. -تقديم واجب منزلي للطالبات.	-المناقشة الجماعية. -التغذية الرجعية. -التنفيس الانفعالي. -الواجب المنزلي.
04	أساليب تسيير الضغوط النفسية (01) تقييم التفكير	-التدريب على الاستبصار من خلال: *الوعي بالحدث الضاغط ومخلفاته. *الوعي بالاستجابات الفيزيولوجية للموقف الضاغط. *الوعي بالأفكار السلبية أثناء الضغط. -تطوير أفكار إيجابية والرفع من	قاعة المحاضرات لمدينة العلوم بجامعة هواري بومدين للعلوم والتكنولوجيا	120 د	الباحثة	-مراجعة الواجب المنزلي. -تقديم عرض نظري حول أسلوب الاستبصار وأهميته في مواجهة الضغط النفسي. -فتح باب المناقشة الجماعية. -تدريب الطالبات على الاستبصار من خلال تحليل تعاملهن مع مثال موقف ضاغط وتقييم تفكيرهن بتحديد الأفكار السلبية أثناء الضغط وتطوير أفكار إيجابية تعزز القدرة على التعامل مع الضغط. -تقديم واجب منزلي.	-المحاضرة. -المناقشة الجماعية. -التعزيز الإيجابي. -الواجب المنزلي. -التغذية الرجعية. -الحديث الذاتي. -الاستبصار. -التنفيس الانفعالي.

					الفعالية في التعامل مع الضغط.		
05	أساليب تسيير الضغوط النفسية (02) التعديل المعرفي للموقف الضاغط	-التدريب على التعديل المعرفي للموقف الضاغط. -التحكم في الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية في المواقف الضاغطة. -تطوير مهارات التفكير المرنة الإيجابية لتحقيق أداء أكاديمي أفضل وخفض الضغوط.	قاعة المحاضرات لمدينة العلوم بجامعة هوارى بومدين للعلوم والتكنولوجيا	120 د	الباحثة	-مراجعة الواجب المنزلي. -تقديم عرض نظري حول أسلوب التعديل المعرفي للموقف الضاغط وأهميته في مواجهة الضغط النفسي. -فتح باب المناقشة الجماعية. -تدريب الطالبات على التعديل المعرفي للموقف الضاغط من خلال تحليل تعاملهن مع مثال موقف ضاغط وتقييم تفكيرهن بتحديد الأفكار السلبية أثناء الضغط وتطوير أفكار إيجابية تعزز القدرة على التعامل مع الضغط. -تقديم واجب منزلي.	-المحاضرة. -المناقشة الجماعية. -التعزيز الإيجابي. -الواجب المنزلي. -التغذية الرجعية. -التعديل المعرفي. -التنفيس الانفعالي.
06	أساليب تسيير الضغوط النفسية (03) التنفس	-التدريب على تسيير الضغوط النفسية من خلال تنظيم التنفس (التنفس العميق).	قاعة المحاضرات لمدينة العلوم بجامعة هوارى بومدين للعلوم والتكنولوجيا	90 د	الباحثة	-مراجعة الواجب المنزلي. -تقديم عرض نظري حول التنفس العميق وأهميته في مواجهة الضغط النفسي. -فتح باب المناقشة الجماعية. -تدريب الطالبات على التنفس العميق لخفض مستوى	-المحاضرة. -المناقشة الجماعية. -التعزيز الإيجابي. -الواجب المنزلي. -التغذية الرجعية

	العميق					الضغط النفسي. -تقديم واجب منزلي.	- النمذجة. -التنفس العميق.
07	أساليب تسيير الضغوط النفسية (04) تنظيم دقات القلب	- التدريب على تسيير الضغوط النفسية عن طريق تنظيم دقات القلب. (la cohérence cardiaque)	قاعة المحاضرات لمدينة العلوم بجامعة هواري بومدين للعلوم والتكنولوجيا	90 د	الباحثة	-مراجعة الواجب المنزلي. -تقديم عرض نظري حول تنظيم دقات القلب وأهميته في مواجهة الضغط النفسي. -فتح باب المناقشة الجماعية. -تدريب الطالبات على تنظيم دقات القلب (la cohérence cardiaque)لخفض مستوى الضغط النفسي. -تقديم واجب منزلي.	-المحاضرة. -المناقشة الجماعية. -التعزيز الإيجابي. -الواجب المنزلي. -التغذية الراجعة. - النمذجة. -تنظيم دقات القلب. (la cohérence cardiaque)
08	أساليب تسيير الضغوط النفسية (05) الاسترخاء	- التدريب على تسيير الضغوط النفسية عن طريق الاسترخاء.	قاعة المحاضرات لمدينة العلوم بجامعة هواري بومدين للعلوم والتكنولوجيا	90 د	الباحثة	-مراجعة الواجب المنزلي. -تقديم عرض نظري حول تنظيم دقات القلب وأهميته في مواجهة الضغط النفسي. -فتح باب المناقشة الجماعية. -تدريب الطالبات على الاسترخاء. - تقديم واجب منزلي.	-المحاضرة. -المناقشة الجماعية. -التعزيز الإيجابي. -الواجب المنزلي. -التغذية الرجعية. - النمذجة. - الاسترخاء.

09	أساليب تسيير الضغوط النفسية (06) استراتيجية حل المشكلات	- التدريب على استراتيجية حل المشكلات لتسيير الضغوط النفسية.	قاعة المحاضرات لمدينة العلوم بجامعة هواري بومدين للعلوم والتكنولوجيا	90 د	الباحثة	-مراجعة الواجب المنزلي. -تقديم عرض نظري حول استراتيجية حل المشكلات وأهميتها في مواجهة الضغط النفسي. -فتح باب المناقشة الجماعية. -تدريب الطالبات على استراتيجية حل المشكلات (تحديد المشكل المسبب للضغط، توليد البدائل). - تقديم واجب منزلي.	-المحاضرة. -المناقشة الجماعية. -التعزيز الإيجابي. -الواجب المنزلي. -التغذية الرجعية. -حل المشكلات. -التنفيس الانفعالي.
10	أساليب تسيير الضغوط النفسية (08) التنظيم وإدارة الوقت	اكتساب مهارة إدارة الوقت والتنظيم.	قاعة المحاضرات لمدينة العلوم بجامعة هواري بومدين للعلوم والتكنولوجيا	120 د	الباحثة	-مراجعة الواجب المنزلي. -تقديم عرض نظري حول مهارة إدارة الوقت والتنظيم وأهميتها في مواجهة الضغط النفسي. -فتح باب المناقشة الجماعية. - تدريب الطالبات على مهارة إدارة الوقت والتنظيم. - تقديم واجب منزلي.	-المحاضرة. -المناقشة الجماعية. -التعزيز الإيجابي. -الواجب المنزلي. -التغذية الرجعية. -التنفيس الانفعالي.
11	أساليب تسيير الضغوط النفسية (09)		قاعة المحاضرات لمدينة العلوم بجامعة هواري بومدين للعلوم	120 د	الباحثة	-مراجعة الواجب المنزلي. -فتح باب المناقشة الجماعية. -عرض وتحليل ومناقشة مجموعة من المواقف الضاغطة من اقتراح الطالبات.	-المناقشة الجماعية. -التعزيز الإيجابي. -الواجب المنزلي. -التغذية الرجعية.

12	أساليب تسيير الضغوط النفسية (09) التغذية الرجعية لأساليب وفنيات تسيير الضغوط النفسية	التغذية الرجعية لجميع الفنيات والأساليب المعرفية والسلوكية المكتسبة لتسيير الضغط النفسي.	قاعة المحاضرات لمدينة العلوم بجامعة هواري بومدين للعلوم والتكنولوجيا	120 د	الباحثة	-مراجعة الواجب المنزلي. -فتح باب المناقشة الجماعية. -عرض وتحليل ومناقشة مجموعة من المواقف الضاغطة من اقتراح الطالبات. -توزيع الأدوار على الطالبات لتمثيلهن في مواجهة المواقف الضاغطة المقترحة، وذلك باستخدام الفنيات والأساليب والاستراتيجيات المكتسبة في الجلسات السابقة. -نمذجة التفكير والسلوك السويين في مواجهة المواقف الضاغطة.	-المناقشة الجماعية. -التعزيز الإيجابي. -الواجب المنزلي. -التغذية الرجعية. -التنفيس الانفعالي. -لعب الدور. -النمذجة. -جميع أساليب تسيير الضغوط المكتسبة في الجلسات السابقة.
	التغذية الرجعية لأساليب وفنيات تسيير الضغوط النفسية المكتسبة من خلال لعب الدور (01)	والتكنولوجيا				-توزيع الأدوار على الطالبات لتمثيلهن في مواجهة المواقف الضاغطة المقترحة، وذلك باستخدام الفنيات والأساليب والاستراتيجيات المكتسبة في الجلسات السابقة. -نمذجة التفكير والسلوك السويين في مواجهة المواقف الضاغطة. - تقديم واجب منزلي.	-التنفيس الانفعالي. -لعب الدور. -النمذجة. -جميع أساليب تسيير الضغوط المكتسبة في الجلسات السابقة.

	المكتسبة من خلال لعب الدور (02)						
13	الجلسة الختامية	تقييم البرنامج الإرشادي	قاعة المحاضرات لمدينة العلوم بجامعة هواري بومدين للعلوم والتكنولوجيا	90 د	الباحثة	-تلخيص محتوى البرنامج الإرشادي. -مناقشة مكتسبات الطالبات من البرنامج الإرشادي وانعكاساته على حياتهن اليومية. -تحديد نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج الإرشادي. -تشجيع الطالبات علة مواصلة استخدام ما اكتسبنه من البرنامج الإرشادي في حياتهن اليومية.	-المناقشة الجماعية. -التعزيز الإيجابي.

* سير جلسات البرنامج الإرشادي:

سير الجلسة الأولى:

- تستقبل الباحثة الطالبات المشتركات في البرنامج الإرشادي وترحب بهن بالجماعة الإرشادية.
- تعرف الباحثة بنفسها وبالبرنامج الإرشادي بإيجاز، ثم تطلب من كل طالبة التعريف بنفسها.
- تقوم الباحثة بشكر الطالبات على تعاونهن من خلال الإجابة المسبقة على مقياس الضغوط النفسية وقبول المشاركة في البرنامج الإرشادي.
- تعرف الباحثة بالبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي (المحتوى، الأهداف، عدد الجلسات، مدة كل جلسة ومكان انعقادها).
- تفتح الباحثة مجال المناقشة والحوار حول انشغالات الطالبات وتوقعاتهن من المشاركة في البرنامج الإرشادي.

- تشجيع الطالبات على التعبير على الضغوطات النفسية والمشكلات التي تواجههم.
- تشير الباحثة إلى مجموعة القواعد الواجب الالتزام بها كالحضور، الانضباط، الاحترام، والسرية (أنظر الملحق رقم 7).

- التذكير بموعد الجلسة المقبلة.
- إنهاء الجلسة مع تقديم الشكر للطالبات على حضورهن ومشاركتهن في الجلسة الأولى والبرنامج الإرشادي ككل.

سير الجلسة الثانية:

- ترحب الباحثة بالطالبات وتشكرهن على التزامهن وحضورهن للجلسة الإرشادية الثانية.
- تلخص الباحثة ما جاء في الجلسة السابقة مع إشراك جميع الطالبات في ذلك.
- تقدم الباحثة محاضرة مكتوبة ومسموعة ومرئية عن طريق برنامج الباوربوينت، باستعمال جهاز العرض، تم التطرق فيها إلى العناصر التالية:

- مفهوم الضغط النفسي.
- مصادر وأسباب الضغط النفسي.
- أعراض الضغط النفسي.
- أنواع الضغط النفسي.

- فتح باب المناقشة والاستفسار حول ما تم تقديمه في المحاضرة لتوضيح كل ما يزال غامضاً وتصحيح ما تم فهمه فهماً خاطئاً.
- تشجيع الطالبات على الحديث عن تجاربهن السابقة مع الضغط النفسي ومنحن الفرصة للتفريغ الانفعالي.
- توزيع الباحثة لمطوية تلخص ما تم تقديمه في المحاضرة.
- تلخص الباحثة كل ما تم تناوله في الجلسة الإرشادية.
- تعطي الباحثة الكلمة للطالبات للاستفسار.
- تقدم الباحثة واجب منزلي للطالبات يتمثل في تحديد مصادر وأعراض الضغط النفسي لديهم وطريقتهم في التعامل معه، وتأثيراته السلبية على أدائهن الأكاديمي، وصحتهن النفسية والجسمية، وعلاقاتهن الاجتماعية، وكذا أهدافهن الشخصية والأكاديمية المرتبطة بتخفيض الضغوط النفسية لديهن، لعرضها في الجلسة الإرشادية المقبلة.
- شكر الطالبات على الحضور والمشاركة في الجلسة الإرشادية.
- التذكير بموعد الجلسة المقبلة.
- إنهاء الجلسة.

سير الجلسة الثالثة:

- ترحب الباحثة بالطالبات وتشكرهن على الانضباط في الحضور والمشاركة في البرنامج الإرشادي، وتشجعهن على المواصلة في كل الجلسات.
- تلخص الباحثة ما تم عرضه ومناقشته في الجلسة السابقة مع إشراك الطالبات في ذلك.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي حول مصادر وأعراض الضغوط النفسية للطالبات وتأثيرها على أدائهن الأكاديمي وصحتهن النفسية والجسمية وعلاقاتهن الاجتماعية، وكذا أهدافهن الشخصية والأكاديمية المرتبطة بتخفيض الضغوط النفسية لديهن.
- تناقش الباحثة كل ما تعرضه الطالبات حول الموضوع وتجيب على الأسئلة المطروحة.
- تشكر الباحثة الطالبات اللواتي بذلن مجهوداً في إنجاز الواجب المنزلي وتشجعهن على المواصلة مع الواجبات المنزلية المقبلة.
- تلخص الباحثة ما تم إنجازه بمشاركة الطالبات.

- تقوم الباحثة بتقديم محاضرة مختصرة حول أساليب تسيير الضغوط النفسية.
- فتح باب المناقشة والاستفسار أمام الطالبات لتوضيح ما لا يزال غامضاً.
- تقدم الباحثة واجب منزلي للطالبات يتمثل في الحديث عن كيفية تعاملهن مع الأحداث الضاغطة.
- شكر الطالبات على الحضور والمشاركة في الجلسة الإرشادية.
- التذكير بموعد الجلسة المقبلة.
- إنهاء الجلسة.

سير الجلسة الرابعة:

- ترحب الباحثة بالطالبات وتشكرهن على الالتزام والانضباط في الحضور في الموعد، وتشجعهن على المواصلة والتركيز أكثر في الجلسات.
- تلخص الباحثة ما تم عرضه ومناقشته في الجلسة السابقة مع إشراك الطالبات في ذلك.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي حول كيفية تعامل الطالبات مع الضغوط النفسية.
- تقوم الباحثة بتقديم محاضرة مختصرة حول الاستبصار وأهميته في تسيير الضغوط النفسية.
- تبدأ الباحثة في تدريب الطالبات على الاستبصار كآلاتي:
- . تطلب الباحثة من الطلبة اجتياز موقف ضاغط.
- . تكتب الباحثة الموقف الضاغط على السبورة.
- . تحلل الباحثة الموقف الضاغط بمشاركة الطالبات وذلك بالتطرق إلى ما يلي:
- * مستوى الضغط الذي تشعر به الطالبة في الموقف الضاغط.
- * الأعراض الفسيولوجية والنفسية المرافقة للضغط.
- * الأفكار السلبية التي ولدت المشاعر والأحاسيس التي تشعر بها الطالبة في الموقف الضاغط.
- * الحديث الذاتي السلبي أثناء الموقف الضاغط.
- تقييم مدى صحة هذه الأفكار وتأثيرها على الشعور بالضغط والأداء.
- السلوك الذي يعزم القيام به في الموقف الضاغط.
- تطوير أفكار إيجابية محفزة تعزز القدرة على التعامل مع الضغط بشكل فعال.
- تقسح الباحثة المجال للطالبات لطرح التساؤلات والاستفسارات وتقوم بالإجابة عليها.
- تلخص الباحثة الاستبصار في:

* الوعي بالموقف الضاغط.

* الاستجابات الفيزيولوجية للضغط.

* الوعي بالأفكار السلبية ومدى تأثيرها على الشعور بالضغط والأداء ومحاولة تغييرها بأفكار إيجابية.

- تؤكد الباحثة على أن الضغط النفسي ينتج عن إدراك الفرد للموقف الضاغط وليس الموقف الضاغط في حد ذاته.

- تقدم الباحثة واجب منزلي للطالبات يتمثل في تسجيل الأفكار السلبية والحديث الذاتي السلبي في المواقف الضاغطة والاستجابات الفيسيولوجية المرافقة لها.

- شكر الطالبات على الحضور والمشاركة في الجلسة الإرشادية وتذكيرهن بموعدها القادمة.

- إنهاء الجلسة

سير الجلسة الخامسة:

- استقبال الطالبات المشاركات في البرنامج الإرشادي بإلقاء التحية والترحيب بهن وشكرهن على الالتزام والحضور.

- تقوم الباحثة بتلخيص ما تم مناقشته في الجلسة السابقة بمشاركة الطالبات

- مراجعة الواجب المنزلي المنجز من طرف الطلبة حول المواقف الضاغطة والاستجابات الفيزيولوجية والأفكار السلبية والحديث الذاتي السلبي المرافق لها ومحاولة التغيير إلى الإيجابي.

- تناقش الباحثة كل ما تعرضه الطالبات حول الموضوع وتجيب حول الأسئلة.

- تشكر الباحثة الطلبة على المجهودات المبذولة في الواجب المنزلي.

- تلخص الباحثة ما تم إنجازه بمشاركة الطلبة.

- تقوم الباحثة بتقديم محاضرة قصيرة حول التعديل المعرفي للموقف الضاغط تتطرق فيها إلى:

* الأفكار السلبية المسببة للضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.

* الحديث الذاتي السلبي المسبب للضغط.

* كيفية دحض الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية.

* كيفية تعديل الحديث الذاتي السلبي ليصبح إيجابيا.

* التأكيد على أن إدراك الطالب للموقف الضاغط هو الذي يسبب الضغط لديه وليس الموقف الضاغط في حد ذاته، أي أن الأفكار السلبية والحديث الذاتي السلبي حول الحدث الضاغط هو الذي يسبب الضغط وليس الحدث الضاغط نفسه.

* تقديم أمثلة للأفكار السلبية عند الطلبة الجامعيين واستبدالها بأفكار إيجابية.

* تأثير الأفكار السلبية على الانفعالات والسلوك والأداء الأكاديمي للطلبة.

- تطلب الباحثة من الطلبة إعطاءها مثال لحدث ضاغط.

- تكتب الباحثة المثال على السبورة.

- تقوم الباحثة بمشاركة الطلبة بتحليل الموقف الضاغط حسب النقاط التي تناولنها في المحاضرة وبالتالي تدريب الطلبة على:

* مناقشة الأفكار السلبية والحديث الذاتي السلبي.

* استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية وتعديل الحديث الذاتي السلبي إلى حديث ذاتي إيجابي.

* التعرف على الآثار السلبية المصاحبة للضغط النفسي على صحة الطالب وعلى أدائه الأكاديمي من خلال تقديم أمثلة.

* التحكم في التفكير السلبي والحديث الذاتي السلبي من خلال أمثلة.

- تفتح الباحثة باب المناقشة وطرح الأسئلة للطلبات وتقوم بالإجابة عليها.

- تلخص الباحثة ما تم تناوله في الجلسة الإرشادية.

- تقدم الباحثة الواجب المنزلي حول التعديل المعرفي للمواقف الضاغطة والمتمثل في التدريب على:

* التعرف على الأفكار السلبية المصاحبة للمواقف الضاغطة واستبدالها بأفكار إيجابية.

* التعرف على الحديث الذاتي السلبي واستبداله بحديث ذاتي إيجابي.

* تحديد الانفعالات التي تولدها الأفكار السلبية والحديث الذاتي السلبي، والسلوكيات المتوقعة ومقارنتها بالانفعالات المصاحبة للأفكار الإيجابية والسلوكيات المتوقعة.

- تشكر الباحثة الطالبات على الحضور والمشاركة في الجلسة الإرشادية وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة .

- إنهاء الجلسة.

سير الجلسة السادسة:

- ترحب الباحثة بالطالبات المشاركات في البرنامج الإرشادي وتشكرهن على الحضور في الموعد.

- تلخيص الباحثة ما تم عرضه ومناقشته في الجلسة السابقة مع إشراك الطلبة في ذلك.

- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي فيما يخص التعديل المعرفي للمواقف الضاغطة من طرف الطالبات وطرحهن الاستفسارات حول الموضوع.
- تناقش الباحثة كل ما تعرضه الطالبات حول الموضوع وتجيب على الأسئلة.
- تستعمل الباحثة التعزيز الإيجابي مع الطالبات اللواتي بذلن مجهودا ملحوظا في الواجب المنزلي وتشجعهن على المواصلة مع الواجبات المنزلية المقبلة.
- تلخص الباحثة بمشاركة الطالبات ما تم إنجازه.
- تعرض الباحثة محاضرة مكتوبة ومسموعة ومرئية عن طريق برنامج الباوربوينت، باستعمال جهاز العرض، تم التطرق فيها إلى مفهوم التنفس البطني، وكيفية التدريب عليه، وأهميته في تسيير الضغوط النفسية.
- فتح باب المناقشة والاستفسار حول ما تم تقديمه في المحاضرة لتوضيح الغموض وتصحيح ما تم فهمه فهما خاطئا.
- تقوم الباحثة بممارسة التنفس العميق أمام الطالبات.
- تتم عملية تدريب الطالبات على التنفس العميق، من خلال تقليد التنفس العميق الذي قامت به الباحثة.
- تطلب الباحثة من الطالبات التعبير عن إحساسهن وحالتهم بعد التنفس العميق.
- توزع الباحثة مطوية تلخص ما تم تقديمه في المحاضرة.
- تلخص الباحثة ما تم تقديمه خلال الجلسة الإرشادية.
- تعطي الباحثة الكلمة للطالبات للاستفسار والمناقشة.
- تقدم الباحثة واجب منزلي يتمثل في القيام بالتنفس العميق في البيت.
- شكر الطالبات على الحضور والمشاركة في الجلسة والتذكير بموعد الجلسة القادمة.
- إنهاء الجلسة.

سير الجلسة السابعة:

- ترحب الباحثة بالطالبات المشاركات في البرنامج الإرشادي وتشكرهن على الحضور في الموعد.
- تلخص الباحثة ما تم عرضه ومناقشته في الجلسة السابقة مع إشراك الطالبات في ذلك.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي فيما يخص التنفس العميق المنجز من طرف الطالبات والتأكد من أن كل طالبة تقوم به بطريقة صحيحة.
- تجيب الباحثة على كل أسئلة الطالبات.

- تستعمل الباحثة التعزيز الإيجابي مع الطالبات اللواتي بذلن مجهودا ملحوظا في الواجب المنزلي وتشجعهن على المواصلة مع الواجبات المنزلية المقبلة.
- تلخص الباحثة بمشاركة الطالبات ما تم إنجازه.
- تقدم الباحثة محاضرة مكتوبة ومسموعة ومرئية عن طريق برنامج الباوربوينت، باستعمال جهاز العرض تم التطرق فيها إلى فنية تنظيم دقات القلب La cohérence cardiaque وأهميتها في تسيير الضغوط النفسية، وكيفية التدريب عليها.
- فتح باب المناقشة والاستفسار حول ما تم تقديمه في المحاضرة لتوضيح الغموض وتصحيح ما تم فهمه فهما خاطئا.
- تطلب الباحثة من الطالبات تحميل تطبيق تنظيم دقات القلب La cohérence cardiaque
- تقوم الباحثة بممارسة التنفس العميق بإتباع تعليمات التطبيق لمدة 5 دقائق.
- تتم عملية تدريب الطالبات على فنية تنظيم دقات القلب La cohérence cardiaque من خلال تقليد التنفس العميق الذي قامت به الباحثة بإتباع تعليمات التطبيق.
- تطلب الباحثة من الطالبات التعبير عن إحساسهم وحالتهم بعد عملية التنفس لتنظيم دقات القلب.
- توزع الباحثة مطوية تلخص ما تم تقديمه في المحاضرة.
- تلخص الباحثة ما تم تقديمه خلال الجلسة الإرشادية.
- تعطي الباحثة الكلمة للطالبات للاستفسار وتجب عن كل تساؤلاتهن.
- تطلب الباحثة من الطالبات ممارسة التنفس العميق باستخدام تطبيق تنظيم دقات القلب كواجب منزلي.
- تشكر الباحثة الطالبات على الحضور والمشاركة في الجلسة الإرشادية وتذكر بموعد الجلسة المقبلة.
- إنهاء الجلسة.

سير الجلسة الثامنة:

- ترحب الباحثة بالطالبات المشاركات في البرنامج الإرشادي، وتشكرهن على حضور الجلسة في موعدها.
- تلخص الباحثة ما تم عرضه ومناقشته في الجلسة السابقة مع إشراك الطالبات في ذلك.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي المنجز من طرف الطالبات والمتمثل في ممارسة التنفس العميق بإتباع تعليمات تطبيق تنظيم دقات القلب، والتأكد من أن كل طالبة تقوم به بطريقة صحيحة.
- تجيب الباحثة على كل أسئلة الطالبات.

- تشكر الباحثة الطالبات على المجهودات المبذولة لإنجاز الواجب المنزلي وتشجعهن على المواصلة كتعزيز إيجابي.
- تلخص الباحثة بمشاركة الطالبات ما تم إنجازه.
- تقدم الباحثة محاضرة مكتوبة ومسموعة ومرئية عن طريق برنامج الباوربوينت، باستعمال جهاز العرض تم التطرق فيها إلى مفهوم الاسترخاء وأنواعه وأهميته في تسيير الضغوط النفسية وكيفية التدريب عليه.
- فتح باب المناقشة والاستفسار حول ما تم تقديمه في المحاضرة لتوضيح الغموض وتصحيح ما تم فهمه فهما خاطئاً.
- تقوم الباحثة بممارسة الاسترخاء
- تدريب الطالبات على الاسترخاء من خلال تقليد ما قامت به الباحثة واتباع توجيهاتها.
- تطلب الباحثة من الطالبات التعبير عن إحساسهن وحالتهم بعد الاسترخاء.
- توزع الباحثة مطوية تلخص ما تم تقديمه في المحاضرة.
- تلخص الباحثة ما تم تقديمه خلال الجلسة الإرشادية.
- تعطي الباحثة الكلمة للطالبات للاستفسار وتجيب على كل الأسئلة.
- تطلب الباحثة من الطالبات ممارسة الاسترخاء كواجب منزلي.
- تشكر الباحثة الطالبات على الحضور والمشاركة في الجلسة الإرشادية وتذكر بموعد الجلسة القادمة.
- التذكير بموعد الجلسة القادمة.
- إنهاء الجلسة.
- سير الجلسة التاسعة:**
- ترحب الباحثة بالطلبة المشاركين في البرنامج الإرشادي، وتشكرهم على الالتزام وحضور الجلسة في موعدها.
- تلخص الباحثة ما تم عرضه ومناقشته في الجلسة السابقة مع إشراك الطلبة في ذلك.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي المنجز من طرف الطلبة والمتمثل في ممارسة الاسترخاء والتأكد من أن كل طالبة تقوم به بطريقة صحيحة.
- تفتح الباحثة باب المناقشة والاستفسار حول الاسترخاء وتجيب على جميع التساؤلات.
- تشكر الباحثة الطالبات على المجهودات المبذولة في إنجاز الواجب المنزلي وتشجعهن على المواصلة.
- تلخص الباحثة بمشاركة الطالبات ما تم إنجازه.

- تقدم الباحثة محاضرة مختصرة عن طريق برنامج الباوربوينت باستعمال جهاز العرض، حول إستراتيجية حل المشكلات وأهميتها في مواجهة الضغوط النفسية وخطواتها المتمثلة في:
 - تحديد المشكلة (وصفها، أسبابها،).
 - توليد الحلول البديلة للمشكلة.
 - تقييم ومقارنة الحلول البديلة.
 - اختيار حل مناسب.
 - البحث عن الكيفية المناسبة لتنفيذ الحل.
 - تنفيذ الحل.
 - تقييم التجربة (فعالية الحل المنفذ).
- تدريب الطالبات على إستراتيجية حل المشكلات من خلال أمثلة من اقتراحهن.
- تعطي الباحثة الكلمة للطالبات لطرح تساؤلاتهن وتناقشها معهن وتجيب على الأسئلة وتوضح الغموض.
- توزع الباحثة مطوية تلخص ما تم تقديمه في المحاضرة حول إستراتيجية حل المشكلات.
- تلخص الباحثة ما تضمنته الجلسة الإرشادية.
- تعطي الباحثة الكلمة للطالبات للاستفسار وتجيب على الأسئلة.
- تطلب الباحثة من الطالبات التدريب على ممارسة إستراتيجية حل المشكلات بكل خطواتها وتدوين كل ذلك كواجب منزلي.
- تشكر الباحثة الطالبات على الحضور والمشاركة في الجلسة الإرشادية وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.
- إنهاء الجلسة.

سير الجلسة العاشرة:

- ترحب الباحثة بالطالبات، وتشكرهن على الالتزام وحضور الجلسة في موعدها.
- تلخص الباحثة ما تم عرضه ومناقشته في الجلسة السابقة مع إشراك الطالبات في ذلك.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي المنجز من طرف الطالبات والمتمثل في التدريب على استراتيجية حل المشكلات وإعداد تقرير مفصل بكل الخطوات.
- تفتح الباحثة باب المناقشة والاستفسار حول إستراتيجية حل المشكلات وتجيب على جميع تساؤلات الطالبات.

- تشكر الباحثة الطالبات على المجهودات المبذولة في إنجاز الواجب المنزلي وتشجعهن على المواصلة كتعزيز إيجابي.
- تلخص الباحثة بمشاركة الطالبات ما تم إنجازه.
- تطلب الباحثة من الطالبات ممارسة التنفس العميق ثم الاسترخاء.
- تقدم الباحثة محاضرة مختصرة عن طريق برنامج الباوربوينت، باستعمال جهاز العرض حول مهارة إدارة الوقت والتنظيم وأهميتها في مواجهة الضغوط النفسية مركزة على:
 - مفهوم إدارة الوقت.
 - أهمية إدارة الوقت في مواجهة الضغوط النفسية وآداء المهام بنجاح.
 - مفهوم التنظيم.
 - مفهوم التسويف وعلاقته بالضغوط النفسية كعامل مولد لها.
- تدريب الطلبة على إدارة الوقت بفعالية والتنظيم الجيد للمهام، حيث تطلب منهم ما يلي:
 - تحديد المهام الواجب إنجازها.
 - تقييم أهمية كل مهمة.
 - ترتيب المهام حسب الأولوية والاستعجال وتوزيعها على عدة أيام.
 - تحديد الوقت اللازم لإنجاز كل مهمة.
 - الالتزام بتنفيذ جدول توقيت لأداء المهام وتجنب التسويف.
- تعطي الباحثة الكلمة للطالبات لطرح التساؤلات حول إدارة الوقت والتنظيم ومناقشتها معهن وتجييب على الأسئلة وتوضح ما لا يزال غامضاً.
- توزع الباحثة مطوية تلخص ما تم تقديمه في المحاضرة حول إدارة الوقت والتنظيم.
- تقوم الباحثة بتلخيص ما تم إنجازه في الجلسة الإرشادية ثم تفسح المجال لطرح الاستفسارات.
- تكلف الباحثة الطالبات بإنجاز واجب منزلي كتدريب على إدارة الوقت والتنظيم وإعداد تقرير يتضمن:
 - تحديد المهام الواجب إنجازها.
 - تقييم أهمية كل مهمة.
 - ترتيب المهام حسب الأولوية والاستعجال.
 - توزيع المهام على عدة أيام.
 - تحديد الوقت اللازم لإنجاز كل مهمة.

- وضع جدول توقيت لأداء المهام.
- تشكر الباحثة الطالبات على الحضور والمشاركة الفعالة، وتذكرهن بموعد الجلسة المقبلة.
- إنهاء الجلسة.
- سير الجلسة الحادية عشر:**
- ترحب الباحثة بالطالبات وتشكرهن على الالتزام وحضور الجلسة في موعدها.
- تلخص الباحثة ما تم عرضه ومناقشته في الجلسة السابقة بمشاركة الطالبات.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي المنجز من طرف الطلبة حول إدارة الوقت والتنظيم وإعداد تقرير مفصل بكل الخطوات.
- تفتح الباحثة باب المناقشة لطرح التساؤلات والتعبير عن الصعوبات المواجهة أثناء إنجاز الواجب المنزلي، وتجيب على الأسئلة وتوضح الغموض حول الموضوع.
- تشكر الباحثة الطالبات على المجهودات المبذولة في إنجاز الواجب المنزلي وتشجعهن على المواصلة.
- تطلب الباحثة لعب الأدوار حول وضعية ضاغطة كالاختبارات مثلا ومواجهتها باستعمال التقنيات والاستراتيجيات السلوكية المعرفية التي اكتسبوها خلال الجلسات السابقة من البرنامج الإرشادي وهي:
- الاستبصار.
- التعديل المعرفي للموقف الضاغط.
- التنفس العميق.
- تنظيم دقات القلب.
- تشكر الباحثة الطالبات على المجهودات المبذولة في لعب الأدوار وممارسة مختلف الفنيات والاستراتيجيات السلوكية والمعرفية المكتسبة من البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية.
- تفتح الباحثة باب المناقشة وطرح الأسئلة وتجيب عنها.
- تلخص الباحثة ما تم إنجازه في الجلسة الإرشادية، وتذكر بموعد الجلسة المقبلة.
- إنهاء الجلسة.

سير الجلسة الثانية عشر:

- ترحب الباحثة بالطالبات وتشكرهن على الالتزام وحضور الجلسة في موعدها.
- تلخص الباحثة ما تم عرضه ومناقشته في الجلسة السابقة مع إشراك الطالبات في ذلك.

- تطلب الباحثة من الطالبات لعب الأدوار حول وضعية ضاغطة كالاختبارات مثلا ومواجهتها باستعمال بقية الفنيات والاستراتيجيات السلوكية والمعرفية المكتسبة من البرنامج الإرشادي وهي:
 - التعديل المعرفي للموقف الضاغط.
 - حل المشكلات.
 - إدارة الوقت والتنظيم.
 - الاسترخاء.
- تشكر الباحثة الطالبات على المجهودات المبذولة في لعب الأدوار وممارسة مختلف الفنيات والاستراتيجيات السلوكية والمعرفية المكتسبة في الجلسات السابقة للبرنامج الإرشادي.
- تفتح الباحثة باب المناقشة وطرح الأسئلة وتجب عنها.
- تلخص الباحثة ما تم إنجازه في الجلسة الإرشادية.
- تكلف الباحثة الطالبات بواجب منزلي يتمثل في تقييم البرنامج الإرشادي من خلال ذكر الجوانب الإيجابية والجوانب السلبية للبرنامج الإرشادي، وتقديم الاقتراحات.
- تشكر الباحثة الطالبات على حضور الجلسة الإرشادية وتذكرهن بموعد الجلسة المقبلة.
- إنهاء الجلسة.

سير الجلسة الثالثة عشر:

- ترحب الباحثة بالطالبات وتشكرهن على الالتزام وحضور الجلسة في موعدها.
- تلخص الباحثة ما تم عرضه ومناقشته في الجلسة السابقة مع إشراك الطلبة في ذلك.
- تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي، حيث تطلب من كل طالبة عرض تقييمها للبرنامج الإرشادي وتقديم اقتراحاتها من أجل تحسين الخدمة الإرشادية.
- تناقش الباحثة مع الطالبات مختلف النقاط المتطرق إليها وتشكرهن على إنجاز الواجب المنزلي بجدية.
- تلخص الباحثة محتوى البرنامج الإرشادي مؤكدة على أهمية وأهداف كل منها في التخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- تفتح الباحثة مجال المناقشة والحوار أمام الطالبات وتجب على تساؤلاتهن وتؤكد على أهمية مواجهة وتسيير الضغوط النفسية لتحسين الأداء الأكاديمي والحفاظ على الصحة العامة.

- تشجع الباحثة الطالبات وتحثهن على مواصلة تطبيق كل ما تعلمنه من البرنامج الإرشادي في حياتهن اليومية لمواجهة الضغوط النفسية.
- تقوم الباحثة بالقياس البعدي بتطبيق مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة على الطالبات.
- تشكر الباحثة الطالبات على التزامهن بكل جلسات البرنامج الإرشادي.
- تتمنى الباحثة للطالبات كل التوفيق والنجاح في مسارهن الدراسي وحياتهن بصفة عامة.
- إنهاء الجلسة.

* تقوم الباحثة بالقياس البعدي بتطبيق مقياس الضغوط النفسية مع المجموعة الضابطة بعد الانتهاء من الجلسة الإرشادية للمجموعة التجريبية.

الجلسة التتبعية:

بعد شهرين ونصف من القياس البعدي ونهاية البرنامج الإرشادي تم لقاء الطالبات المشاركات في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، لمعرفة مدى استمرار الطالبات في ممارسة وتطبيق مختلف الفنيات والاستراتيجيات المعرفية السلوكية المكتسبة خلال البرنامج الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية، ومعرفة مدى تخلصهن من أعراض الضغوط النفسية. وقد تم ذلك من خلال المناقشة والحوار. اختتمت الجلسة بتطبيق مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (قياس تتبعي).

2-5 الأساليب الإحصائية المعتمدة في البحث التجريبي:

لتحليل نتائج الميدان اعتمدنا على الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون لتعيين صدق الاتساق الداخلي لأدوات البحث
- معادلة ألفا كرونباخ لتعيين الثبات.
- اختبار t لدلالة الفرق بين متوسطين لمجموعتين مستقلتين ومجموعتين متشابهتين للتأكد من صحة فرضيات البحث.
- اختبار cochrان لقياس حجم الأثر الذي تركه البرنامج لدى المجموعة التجريبية.

الفصل الخامس

عرض وتحليل

ومناقشة وتفسير

نتائج البحث

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير

نتائج البحث

- تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج البحث

2. مناقشة وتفسير نتائج البحث

- الاستنتاج العام

- خاتمة البحث

تمهيد:

هدف البحث الحالي إلى تصميم وتجريب مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على التناول السلوكي المعرفي في تخفيض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي بجامعة العلوم والتكنولوجيا هوري بومدين بباب الزوار. وبعد ضبط الإجراءات المنهجية للبحث التجريبي، وتطبيقها في الميدان، وإجراء المعالجة التجريبية، سيتم التطرق في هذا الفصل إلى عرض النتائج المتوصل إليها من اختبار فرضيات البحث باستخدام الأساليب الإحصائية المعتمدة، وسيتم عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالتفصيل، وأخيرا سنقدم الاستنتاج العام لنتائج البحث.

1- عرض وتحليل نتائج البحث:

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى للبحث على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة". وللتأكد من صحتها تم معالجتها إحصائياً، باختبار " ت " (t test) لعينتين مستقلتين، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (8): نتائج اختبار "t" للمجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمتغير الضغط النفسي.

المتغير	نوع القياس	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (t)	الدلالة الإحصائية
الضغط	القياس	التجريبية	10	107,9	18,35	0,108	غير دال احصائياً
النفسي	القبلي	الضابطة	10	107	18,9		

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى عدم وجود فرق حقيقي بين متوسط درجات الضغط النفسي عند المجموعة التجريبية (107,9)، ومتوسط درجات الضغط النفسي عند المجموعة الضابطة (107)، في القياس القبلي، إذ قدرت قيمة اختبار (t) ب (0,108)، وهي قيمة غير دالة إحصائية. أي أن المجموعتين (الضابطة / التجريبية) يتميزان بنفس المستوى المرتفع للضغط النفسي، وذلك قبل الشروع في تطبيق البرنامج الإرشادي مع المجموعة التجريبية. بهذا تكون الفرضية الأولى للبحث قد تحققت.

2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

صيغت الفرضية الثانية للبحث على النحو الآتي: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة، فيما يخص الضغط النفسي ومصادره (الأسرية، الاقتصادية، الدراسية، الاجتماعية، الانفعالية، الصحية، الشخصية)"، وللتأكد من صحتها تم معالجتها إحصائياً، باختبار "ت" لعينتين متشابهتين، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (9): نتائج اختبار "t" للمجموعة الضابطة في القياسات القبليّة والبعدية لمتغير الضغط النفسي ومصادره.

المتغير	نوع المجموعة	المصادر	نوع القياس	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الفروق	قيمة اختبار "t"	الدلالة الإحصائية
الضغط النفسي	الضابطة	أسرية	قبلي	10	12,8	0,4	0,247	غير دال إحصائياً
			بعدي		12,4			
		اقتصادية	قبلي	10	9	3,7-	2,39-	دال إحصائياً عند $\alpha 0,05$
			بعدي		12,7			
		دراسية	قبلي	10	20,6	1	0,896	غير دال إحصائياً
			بعدي		19,6			
		اجتماعية	قبلي	10	8,1	3,3-	2,429-	دال إحصائياً عند $\alpha 0,05$
			بعدي		11,4			
		انفعالية	قبلي	10	18,8	0,9-	0,777	غير دال إحصائياً
			بعدي		19,7			
		صحية	قبلي	10	18,1	0,6-	0,568-	غير دال إحصائياً
			بعدي		18,7			
		شخصية	قبلي	10	19,6	1	1,5	غير دال إحصائياً
			بعدي		18,6			
		الضغوط النفسية		10	107	6,1-	1,164-	غير دال إحصائياً
					113,1			

كشفت النتائج الواردة في الجدول أعلاه ما يلي:

- فيما يخص الضغط النفسي عامة: أظهرت النتائج أن قيمة اختبار "ت" قدرت ب: (-1,164) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ما يوحي أن الفرق الملاحظ بين متوسط درجات الضغط النفسي في القياس القبلي (107)، ومتوسط درجات الضغط النفسي في القياس البعدي (113,1)، هو فرق غير حقيقي، الأمر الذي يعكس عدم انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى طلبة المجموعة الضابطة.

- أما من جانب مصادر الضغط النفسي، فيظهر لنا جلياً ما يلي:

* الفرق بين متوسط درجات الضغط النفسي في القياس القبلي والقياس البعدي حقيقي، بالنسبة للمصادر الاتية فقط (مصادر الاقتصادية والاجتماعية)، إذ قدرت قيمة اختبار "t" على التوالي (-2,39، -2,42) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح القياس البعدي، الأمر الذي يعكس ارتفاع الضغط من جانبي الاقتصادي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة الذين لم يخضعوا للمعالجة التجريبية ولم تطبق معهم جلسات البرنامج الإرشادي المعد لهذا المجال.

* في حين نجد بقية المصادر غير دالة إحصائياً، أي لم ينخفض لديهم الضغط من الجوانب الاتية: الأسرية، الانفعالية، الصحية، الشخصية والدراسية.

النتائج الواردة في الجدول رقم (9) وما تم تحليله لهذه النتائج، تؤكد تحقق الفرضية الثانية للبحث.

1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

صيغت الفرضية الثالثة للبحث على النحو الآتي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، فيما يخص الضغط النفسي ومصادره (الأسرية، الاقتصادية، الدراسية، الاجتماعية، الانفعالية، الصحية، الشخصية) لصالح القياس البعدي"، وللتأكد من صحتها تم معالجتها إحصائياً، باختبار "ت" لعينتين متشابهتين، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (10): نتائج اختبار "t" للمجموعة التجريبية في القياسات القبلية والبعديّة للضغط النفسي ومصادره.

المتغير -	نوع المجموعة	المصادر	نوع القياس	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الفروق	قيمة اختبار "t"	الدلالة الاحصائية
الضغط النفسي	التجريبية	أسرية	قبلي	10	9,6	1,6	1,784	غير دال احصائيا
			بعدي		8			
		اقتصادية	قبلي	10	10,4	2,1	2,596	دال احصائيا عند $\alpha 0,05$
			بعدي		8,3			
		دراسية	قبلي	10	22,4	3,3	2,608	دال احصائيا عند $\alpha 0,05$
			بعدي		19,1			
		اجتماعية	قبلي	10	8,3	1,2	1,475	غير دال احصائيا
			بعدي		7,1			
		انفعالية	قبلي	10	18,6	3,6	2,260	دال احصائيا عند $\alpha 0,05$
			بعدي		15			
		صحية	قبلي	10	19,4	5,3	4,881	دال احصائيا عند $\alpha 0,05$
			بعدي		14,1			
		شخصية	قبلي	10	19,2	3,8	1,817	غير دال احصائيا
			بعدي		15,4			
	الضغوط النفسية		قبلي	10	107,9	20	3,227	دال احصائيا عند $\alpha 0,05$
			بعدي		87,9			

كشفت النتائج الواردة في الجدول أعلاه ما يلي:

- فيما يخص الضغط النفسي عامة: أظهرت النتائج أن قيمة اختبار "ت" قدرت بـ: (3,227) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05، ما يوحي أن الفرق الملاحظ بين متوسط درجات الضغط النفسي في القياس القبلي (107,9)، ومتوسط درجات الضغط النفسي في القياس البعدي (87,9)، هو فرق حقيقي، الأمر الذي يعكس انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى طلبة المجموعة التجريبية الذين خضعوا للمعالجة التجريبية، واستفادوا من حصص البرنامج الإرشادي.

- أما من جانب مصادر الضغط النفسي، يظهر لنا جليا ما يلي:

- الفرق بين متوسط درجات الضغط النفسي في القياس القبلي والقياس البعدي حقيقي، بالنسبة للمصادر الآتية (الاقتصادية، الدراسية، الانفعالية، الصحية)، إذ قدرت قيمة اختبار "t" على التوالي (2,596 ، 2,608 ، 2,260 ، 4,881) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح القياس البعدي، الأمر الذي يعكس انخفاض الضغط النفسي من هذه الجوانب لدى طلبة الجامعة الذين خضعوا للمعالجة التجريبية وطبقت معهم جلسات البرنامج الإرشادي المعد لهذا المجال.

* في حين نجد بقية المصادر غير دالة إحصائيا، أي لم ينخفض لديهم الضغط من الجوانب الآتية: الأسرية، والاجتماعية)، الانخفاض في مستوى الضغط من هذه الجوانب طفيف وغير دال إحصائيا.

بناء على النتائج الواردة في الجدول رقم (10) وما تمت مناقشته لهذه النتائج، تؤكد تحقق الفرضية الثالثة للبحث.

1-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

صيغت الفرضية على النحو الآتي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات القياس البعدي لمتغير الضغط النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، لصالح المجموعة التجريبية". وللتأكد من صحتها تم معالجتها إحصائيا، باختبار (t test) لعينتين مستقلتين، وتمثلت النتائج على النحو الآتي:

جدول رقم (11): نتائج اختبار "t" للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير الضغط النفسي.

المتغير	نوع القياس	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (t)	الدالة الاحصائية
الضغط	القياس	التجريبية	10	87,9	18,35	-2,408	دال احصائيا
النفسي	البعدي	الضابطة	10	113,1	27,53		عند $\alpha 0,05$

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى وجود فرق حقيقي بين متوسط درجات الضغط النفسي عند المجموعة التجريبية (87,9)، ومتوسط درجات الضغط النفسي عند المجموعة الضابطة (113,1)، في القياس البعدي، إذ قدرت قيمة اختبار (t) ب (-2,408)، وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05. أي أن المجموعة التجريبية هي التي انخفض لديها الضغط النفسي بعد المعالجة التجريبية، وحضور والمشاركة في حصص البرنامج الإرشادي الذي صمم لهذا الغرض، وبهذا تكون الفرضية الرابعة للبحث قد تحققت.

1-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية فيما يخص الضغوط النفسية ومصادرها (الأسرية، الاقتصادية، الدراسية، الاجتماعية، الانفعالية، الصحية، الشخصية) لصالح القياس التتبعي". وللتأكد من صحتها تم معالجتها إحصائياً باختبار (t test) لعينتين متشابهتين، مع تحديد حجم الأثر بتطبيق اختبار " كوهن " (Cohen)، وتمثلت النتائج على النحو الآتي:

جدول رقم (12): نتائج اختبار "t" للمجموعة التجريبية في القياسات البعدية والتتبعية لمتغير الضغط النفسي ومصادره.

المتغير	نوع المجموعة	المصادر	نوع القياس	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الفروق	قيمة اختبار "t"	الدلالة الاحصائية	قيمة اختبار كوهن	مستوى الاثر
الضغط النفسي	التجريبية	أسرية	بعدي	10	8	0.20	0.391	غير دال احصائيا	—	—
			تتبعي		7.8					
		اقتصادية	بعدي	10	8.3	0.40	0.688	غير دال احصائيا	—	—
			تتبعي		7.9					
		دراسية	بعدي	10	19.1	1.8	4.63	دال احصائيا عند $\alpha 0,01$	1,46	قوي جدا
			تتبعي		17.3					
		اجتماعية	بعدي	10	7.1	0.4	1.177	غير دال احصائيا	—	—
			تتبعي		6.7					
		انفعالية	بعدي	10	15	1.3	1.742	غير دال احصائيا	—	—
			تتبعي		13.7					
		صحية	بعدي	10	14.1	1.7	2.613	دال احصائيا عند $\alpha 0,05$	0,826	قوي
			تتبعي		12.4					
		شخصية	بعدي	10	15.4	1.6	2.848	دال احصائيا عند $\alpha 0,05$	0,901	قوي جدا
			تتبعي		13.8					
الضغوط النفسية			بعدي	10	87.9	8.3	3.209	دال احصائيا عند $\alpha 0,05$	1,015	قوي جدا
			تتبعي		79.6					

كشفت النتائج الواردة في الجدول أعلاه ما يلي:

- فيما يخص الضغط النفسي: أظهرت النتائج المدرجة في الجدول أعلاه، أنّ الفرق في متوسط درجات الضغط النفسي بين القياس البعدي (87,9) وفي القياس التتبعي (79,6) للمجموعة التجريبية هو فرق حقيقي، إذ قدرت قيمة اختبار (t test) بـ (3,209) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha 0.05$)، بالتالي نلتزم انخفاض مستوى الضغط النفسي بعد المعالجة التجريبية. وللتأكد من مدى فعالية البرنامج المطبق من هذا الجانب، تم تحديد قيمة اختبار " كوهن " لقياس حجم الأثر الذي تركته جلسات البرنامج في سلوكيات الطلبة، والذي قدرت قيمته (1,015) بمستوى قوي جداً. أي أن البرنامج ترك أثر إيجابي بشكل قوي في سلوك الطلبة، بتخفيض التوتر والقلق لديهم. بالتالي يمكن القول أنّ للبرنامج أثر إيجابي في تخفيض الضغوط النفسية لدى الطلبة.

- أما من جانب مصادر الضغط النفسي، فقد تبين لنا ما يلي:

* بالنسبة للضغوط الدراسية: أظهرت النتائج المدرجة في الجدول أعلاه، أنّ الفرق في متوسط درجات الضغوط الدراسية بين القياس البعدي (19,1) وفي القياس التتبعي (17,3) للمجموعة التجريبية هو فرق حقيقي، إذ قدرت قيمة اختبار (t test) بـ (4,63) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha 0.01$)، بالتالي نلتزم انخفاض مستوى الضغط الدراسي في القياس التتبعي، أي بعد مرور بضعة أشهر من إنهاء البرنامج الإرشادي. وللتأكد من مدى فعالية البرنامج المطبق من هذا الجانب، تم تحديد قيمة اختبار " كوهن " لقياس حجم الأثر الذي تركته جلسات البرنامج في سلوكيات الطلبة، والذي قدرت قيمته (1,46) بمستوى قوي جداً. أي أن البرنامج ترك أثر إيجابي بشكل قوي في سلوك الطلبة، بتخفيض التوتر والقلق لديهم. بالتالي يمكن القول أنّ للبرنامج أثر إيجابي في تخفيض الضغوط الدراسية لدى الطلبة.

* أما الضغوط الصحية: فقد أظهرت النتائج المدرجة في الجدول أعلاه، أنّ الفرق في متوسط درجات الضغوط الصحية بين القياس البعدي (14,1) وفي القياس التتبعي (12,4) للمجموعة التجريبية هو فرق حقيقي، إذ قدرت قيمة اختبار (t test) بـ (2,613) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha 0.05$)، بالتالي نلتزم انخفاض مستوى الضغوط الصحية في القياس التتبعي، أي بعد مرور بضعة أشهر من إنهاء البرنامج الإرشادي.

وللتأكد من مدى فعالية البرنامج المطبق من هذا الجانب، تم تحديد قيمة اختبار " كوهن " لقياس حجم الأثر الذي تركته جلسات البرنامج في سلوكيات الطلبة، والذي قدرت قيمته (0,826) بمستوى قوي. أي أن البرنامج ترك أثر إيجابي بشكل قوي في سلوك الطلبة، بتخفيض التوتر والقلق لديهم ينخفض

التخوف والقلق، بالتالي تتحسن حالتهم الصحية. ومنه يمكن القول أنّ للبرنامج أثر إيجابي في تخفيض الضغوط الصحية لدى الطلبة.

في حين أفرزت نتائج الضغوط الشخصية، أنّ الفرق في متوسط درجات الضغوط الشخصية بين القياس البعدي (15,4) وفي القياس التتبعي (13,8) للمجموعة التجريبية هو فرق حقيقي، إذ قدرت قيمة اختبار (t test) بـ (2,848) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha 0.05$)، بالتالي نلتزم انخفاض مستوى الضغط الشخصي في القياس التتبعي، أي بعد مرور بضعة أشهر من انتهاء البرنامج الإرشادي. وللتأكد من مدى فعالية البرنامج المطبق من هذا الجانب، تم تحديد قيمة اختبار " كوهن " لقياس حجم الأثر الذي تركته جلسات البرنامج في سلوكيات الطلبة، والذي قدرت قيمته (0,9) بمستوى قوي جداً. أي أن البرنامج ترك أثر إيجابي بشكل قوي في سلوك الطلبة، بتخفيض التوتر والقلق لديهم. بالتالي يمكن القول أنّ للبرنامج أثر إيجابي في تخفيض الضغوط الشخصية لدى الطلبة.

بالرجوع للنتائج الواردة في الجدول أعلاه وما تم تحليله، يتضح لنا الإسهام الإيجابي للبرنامج الإرشادي المطبق مع طلبة المجموعة التجريبية، وذلك ما يؤكد تحقق الفرضية الخامسة للبحث.

2- مناقشة وتفسير نتائج البحث:

بعد إجراء المعالجة التجريبية على طالبات المجموعة التجريبية من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي المصمم من طرف الباحثة، والقائم على التناول السلوكي المعرفي اعتماداً على نموذج التدريب التحصيلي ضد الضغوط لماكينبوم، وبعد القيام بالقياسات القبلية والبعدية والقياس التتبعي، والتي بدورها أخضعت نتائجها للتحليل الإحصائي للتأكد من صحة فرضيات البحث، تمكنا من حصر أهم النتائج التي توصل إليها البحث، والتي سنحاول في هذا الجانب تفسيرها اعتماداً على التناول النظري المتبنى لإعداد البرنامج المطبق، والقائم على نظرية وأساليب وفضيات الإرشاد السلوكي المعرفي والدراسات السابقة، من جانب الضغوط النفسية.

1-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي للقياس القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

بالرجوع إلى التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (8)، تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، أي أن مستوى الضغط النفسي المرتفع لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية وهو ما يدعم وجود تكافؤ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى المجموعتين قبل المعالجة التجريبية المتمثلة في تطبيق البرنامج الإرشادي. والجدير بالذكر أن العديد من الدراسات التي أجريت حول الضغوط النفسية لدى الطلبة أثبتت وجود ضغوط نفسية لدى الطلبة وذلك بمستويات متفاوتة فبعض الدراسات توصلت لنتائجها إلى وجود المستوى المرتفع من الضغط النفسي لدى الطلبة كدراسة (صبار، 2011)، دراسة (أبو حسونة، 2017)، دراسة (قلندر، وعباس، 2017)، دراسة (الخميس، وطنوس، 2019)، دراسة (سليمان، وآخرون، 2021)، ودراسة (المعاينة، 2022). أما دراسة كل من (جيوسي، 2014)، دراسة (عركي، 2017)، ودراسة (Lin, 2020) فقد توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة متوسط. في حين أن دراسة (ناشر، 2008) توصلت لنتائجها إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة منخفض. بالإضافة إلى مجموعة من الدراسات التي أكدت نتائجها على معاناة طلبة الجامعة من الضغوط النفسية دون تحديد مستوى الضغوط نذكر منها: دراسة (عبد المهيدي، وعلي، 2013)، دراسة (جاسم، 2016)، دراسة (الفقيه، 2016)، دراسة (حسن، والوندي، 2018)، دراسة (Verma, & Verma, 2020)، ودراسة (أبو مصطفى، 2022).

2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة.

بالرجوع إلى التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (9)، تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي الكلية في القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، أي أن مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة الضابطة التي لم يطبق معها البرنامج الإرشادي المعد لهذا الغرض بقي مرتفعاً ولم ينخفض.

كما تبين لنا أيضاً من حيث مصادر الضغط النفسي من خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (9)، أن الفروق في مستوى الضغط النفسي من حيث المصادر الاقتصادية والاجتماعية دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي وهو ما يعكس ارتفاع مستوى الضغوط الاقتصادية والاجتماعية لدى الطالبات اللواتي لم يخضعن للمعالجة التجريبية ولم تطبق معهن جلسات البرنامج الإرشادي. بينما أتت الفروق غير دالة إحصائياً فيما يخص مصادر الضغط الأخرى والمتمثلة في الضغوط الأسرية، الانفعالية، الصحية، الشخصية، والدراسية، الأمر الذي يعكس عدم انخفاض مستوى الضغط النفسي وبقائه مرتفعاً لدى المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي، لعدم مشاركتها في البرنامج الإرشادي.

لقد كانت هذه النتيجة متوقعة لأن طريقة تعامل طالبات المجموعة الضابطة مع المواقف الضاغطة لم يطرأ عليها أي تغيير حيث أنها بقيت غير فعالة في التعامل مع الضغط كما كانت من قبل وبالتالي بقي مستوى الضغط مرتفعاً لديهن. فالضغط النفسي لا يمكن أن ينخفض من دون التعامل معه بطريقة إيجابية باستخدام أساليب وفتيات واستراتيجيات فعالة في مواجهته.

بالرجوع إلى التراث السيكولوجي في علم النفس المعرفي السلوكي، تأتي نتيجة فرضيتنا الثانية المتمثلة في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي في القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة مؤكدة ومدعمة لنتائج دراسات أجريت في نفس السياق، نذكر من بينها:

-دراسة (بومجان، 2016) بعنوان بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مقياس مصادر الضغط النفسي وأبعاده الفرعية.

- دراسة (طوبال، 2017) بعنوان فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض الأعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية، توصلت إلى نفس النتيجة، وهي عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.
- أما دراسة (باشا، 2017) بعنوان فعالية برنامج إرشادي جماعي معرفي سلوكي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحيديين، فقد توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، دالة على ارتفاع مستوى الضغوط النفسية في القياس البعدي.

2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي ومصادره بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

بالرجوع إلى التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (10)، تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي ومصادره بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وهو ما يدل على انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية اللواتي خضعن للمعالجة التجريبية واستفدن من جلسات البرنامج الإرشادي.

كما تبين لنا أيضا من حيث مصادر الضغط النفسي أن الفروق في مستوى الضغط النفسي من حيث المصادر الاقتصادية، الدراسية، الانفعالية، والصحية دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي وهو ما يعكس انخفاض مستوى كل من الضغوط الاقتصادية، والضغوط الدراسية، والضغوط الانفعالية، والضغوط الصحية لدى الطالبات اللواتي خضعن للمعالجة التجريبية وطبقت معهن جلسات البرنامج الإرشادي. بينما الانخفاض في مستوى الضغط النفسي فيما يخص مصادر الضغط الأخرى والمتمثلة في الضغوط الأسرية، والاجتماعية، كان طفيفا وغير دال إحصائيا.

إن هذه النتائج تثبت فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المصمم من طرف الباحثة في خفض مستوى الضغط النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية اللواتي استفدن من جلساته والإرشادات المقدمة لهن.

ويمكن تفسير هذه النتائج والأثر الإيجابي الذي أحدثته البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لدى طالبات المجموعة التجريبية بخفض مستوى الضغط النفسي عامة لديهن بما يلي:

- رغبة الطالبات الشديدة وإصرارهن على تجاوز معاناتهن مع الضغط النفسي الذي يعيق نجاحهن الأكاديمي، ويؤثر سلبا على صحتهن النفسية والجسدية وعلاقاتهن الاجتماعية.

- تلبية حاجات الطالبات للدعم المعلوماتي حول موضوع الضغط النفسي، من خلال التثقيف النفسي الذي استفدن منه عن طريق المحاضرات التسع المقدمة في البرنامج الإرشادي، وقد تم الاعتماد على هذا الأسلوب بهدف تقديم المعلومات النظرية والحقائق العلمية للطالبات للإلمام أكثر بمشكلتهن المتمثلة في الضغوط النفسية والتعرف على مصادرها وأثارها ومخلفاتها وأساليب تسييرها لخفض مستواها والحد من أثارها السلبية على الصحة النفسية والجسمية والتحصيل الأكاديمي.

- الأسلوب الإرشادي المستخدم والمتمثل في الإرشاد الجماعي الذي كان له دور كبير في تكوين علاقات إيجابية قوية توفر الدعم والمساندة الاجتماعية لبعضهن البعض خاصة وأنهن يشتركن في نفس المشكلة، كما سمح للطالبات بتبادل الخبرات والحوار والتشاور والتنفيس الانفعالي للتخفيف من الضغوط النفسية، بالإضافة إلى تحسين أداء المهام وتطوير المهارات المكتسبة خلال الجلسات الإرشادية لمواجهة الضغوط النفسية.

- اعتماد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على نموذج التدريب التحصيلي ضد الضغوط لميكانيكوم كان له دور فعال في توعية الطالبات بالضغوط النفسية ومساعدتهن على اكتساب استراتيجيات المواجهة الفعالة للضغط، مما أدى إلى خفض مستوى الضغط لديهن، وقد تم ذلك حسب المراحل الثلاث والمتمثلة في:

*** المرحلة الأولى:** مرحلة تكوين المفاهيم والاستبصار: حيث يتم التركيز في هذه المرحلة على بناء العلاقة الإرشادية مع الطالبات، وتقديم الدعم المعرفي الذي تحتاجه الطالبات حول الضغط من مفهوم وأعراض وآثار سلبية، إلخ.....، بالإضافة إلى تحديد ومناقشة ضغوطهن النفسية والأفكار السلبية المرافقة لها، والوعي بالحديث الداخلي السلبي، مع التوضيح لهن أن ردود أفعالهن الفسيولوجية اتجاه المواقف الضاغطة هي نتيجة إدراكهن للحدث الضاغط وليس الموقف الضاغط في حد ذاته. ومن ثم تتم مساعدتهن على التحكم في ردود أفعالهن اتجاه الضغط من خلال تعديل الحوار الذاتي السلبي وجعله إيجابيا، واستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية.

*** المرحلة الثانية:** مرحلة اكتساب المهارات والتدريب عليها حيث يتم اكتساب الطالبات لمجموعة من الفنيات والاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والتدريب عليها لتسيير الضغوط بفعالية، التعديل المعرفي للموقف الضاغط، تعديل الحديث الذاتي، التنفس العميق، تنظيم دقات القلب، الاسترخاء، حل المشكلات، إدارة الوقت والتنظيم..... إلخ.

*** المرحلة الثالثة:** مرحلة تطبيق المهارات المكتسبة: يتم تطبيق الطالبات للفنيات والاستراتيجيات المعرفية السلوكية لمواجهة الضغوط المكتسبة في المرحلة السابقة، من خلال لعب الدور والمحاكاة خلال الجلسات الإرشادية ليتم بعد ذلك تطبيقها مع مواقف الحياة اليومية الضاغطة.

-الفنيات والاستراتيجيات المعرفية السلوكية المعتمدة في البرنامج الإرشادي، والتي تم وضعها بدقة بناء على فعاليتها في مواجهة الضغوط النفسية حسبما أكدته نتائج الدراسات السابقة التي اعتمدنا عليها عند تصميم البرنامج الإرشادي، والتي سبق وأن أشرنا إليها في مصادر بناء البرنامج الإرشادي في الفصل الرابع الخاص بمنهجية البحث. وتتمثل هذه الفنيات والاستراتيجيات في:

- تعديل الحوار الذاتي السلبي.
- التعديل المعرفي للموقف الضاغط.
- التنفس العميق.
- تنظيم دقات القلب La coherence cardiaque.
- الاسترخاء.
- حل المشكلات.
- التنظيم وإدارة الوقت.

وبالرجوع إلى التراث السيكلوجي في مجال علم النفس المعرفي السلوكي، تأتي نتيجة فرضية بحثنا الثالثة متفقة ومدعمة لنتائج دراسات أجريت في نفس السياق، نذكر منها:

-دراسة (بومجان، 2016) بعنوان بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس مصادر الضغط النفسي وأبعاده الفرعية.

- دراسة (ملعب، وواكلي آيت مجبر، 2021) بعنوان فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بإعاقة حركية ذات منشأ عصبي، حيث أثبتت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الضغط النفسي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- دراسة (باشا، 2017) بعنوان فعالية برنامج إرشادي جماعي معرفي سلوكي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين فقد توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغط النفسي (الكلية والفرعية) بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، دالة على انخفاض مستوى الضغوط النفسية في القياس البعدي.

- دراسة (طوبال، 2017) بعنوان فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض الأعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية، توصلت إلى نفس النتيجة وهي وجود فروق دالة

إحصائياً في متوسطات درجات الضغط النفسي بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- كما أكدت دراسة (بن صالح، 2016) بعنوان فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل المعالجة التجريبية وبعدها.

2-4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

بالرجوع إلى التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (11)، يتضح لنا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، مما يعكس انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية بعد حضور جلسات البرنامج الإرشادي، وبقائه مرتفعاً لدى المجموعة الضابطة التي لم تحضر جلسات البرنامج الإرشادي، وهو ما يثبت مجدداً فعالية البرنامج الإرشادي في التخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات.

إن عدم مشاركة طالبات المجموعة الضابطة في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي أدى إلى عدم انخفاض مستوى الضغط النفسي وبقائه مرتفعاً لديهن، لأن خفض الضغوط النفسية يستوجب التعامل معها ومواجهتها بفعالية من خلال استخدام استراتيجيات وفنيات وأساليب فعالة في مواجهة الضغوط النفسية، كذلك المستخدمة في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للبحث الحالي المطبق مع المجموعة التجريبية، والذي أدى إلى انخفاض حقيقي في مستوى الضغط النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية اللواتي حضرن جلساته. ويمكن أن يرجع انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية إلى ما يلي:

- مواضبة طالبات المجموعة التجريبية على حضور جميع جلسات البرنامج الإرشادي والمشاركة الإيجابية في جميع أنشطتها، نظراً لإصرارهن على تجاوز مشاكلهن المتعلقة بالضغوط النفسية مهما كانت مصادرها، وهو ما عبرت عليه الطالبات طوال البرنامج الإرشادي.

- تعلم معارف نظرية علمية جديدة حول الضغط النفسي من خلال مجموعة المحاضرات المقدمة خلال الجلسات الإرشادية، مما سمح لهن بالفهم الصحيح للضغط النفسي، والاستبصار والوعي بالأفكار السلبية

المراقبة للمواقف الضاغطة، والحوار الداخلي السلبي الذي له دور كبير في حدوث الضغط، لأن الاستجابة الفسيولوجية للضغط تنتج عن إدراك الفرد للحدث الضاغط وليس عن الحدث الضاغط نفسه.

- أسلوب الإرشاد النفسي الجماعي المستخدم، الذي كان فرصة لتبادل الخبرات، وتطوير المهارات، والمساندة الاجتماعية، والتنفيس الانفعالي، مما ساعد الطالبات على الإحساس بالراحة والاطمئنان وإدارة أفضل للضغوط.

- التدريب على الفنيات والاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يتضمنها البرنامج الإرشادي، والتي سبق وأن أثبتت فعاليتها خفض الضغوط النفسية، كالأستبصار، تعديل الحوار الذاتي، التعديل المعرفي للموقف الضاغط، التنفس العميق، تنظيم دقات القلب، الاسترخاء، حل المشكلات، وإدارة الوقت والتنظيم، من خلال فنيات متنوعة كالنمذجة، التعزيز، لعب الدور، التغذية الرجعية، والواجب المنزلي.

بالرجوع إلى التراث السيكلوجي في علم النفس المعرفي السلوكي، تأتي نتيجة فرضيتنا الرابعة المتمثلة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية مؤكدة ومدعمة لنتائج دراسات أجريت في نفس السياق، نذكر من بينها:

- دراسة (بن صالح، 2016) بعنوان فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس، التي توصلت إلى وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس الضغط النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة (المهارة، وطنوس، 2016) بعنوان فعالية برنامج إشرافي يستند إلى النموذج السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإرشادية وخفض الضغوط النفسية لدى مرشدي مدارس الطفيلة، التي أسفرت نتائجها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة (القعدان، 2018) بعنوان أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل، قد توصلت إلى نفس النتائج.

- دراسة (الخياط، والسليحات، 2012) بعنوان فعالية برنامج تدريبي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية، قد جاءت مماثلة لنتائج البحث الحالي والدراسات سابقة الذكر.

- دراسة (الجنابي، 2015) بعنوان فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الضغوط النفسية للطلبة المراهقين من العراقيين المهاجرين في عمان الأردن، قد توصلت إلى ذات النتيجة.

- دراسة (بومجان، 2016) بعنوان بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، قد أكدت وجود فروق دالة إحصائية بين درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس مصادر الضغط النفسي في الدرجة الكلية منه لصالح المجموعة التجريبية.
 - دراسة (صابر، 2018) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي طيف التوحد، قد دعمت النتائج السابقة.
 - دراسة (باشا، 2017) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي جماعي معرفي سلوكي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين، قد توصلت إلى نفس النتائج.
 - دراسة (طوبال، 2017) بعنوان فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية، قد أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
 - دراسة (غيث، وآخرون، 2011) بعنوان فاعلية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالقيلة السحائية، قد أكدت النتائج السابقة.
 - دراسة (العدوان، وجبريل، 2014) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي لمعالجة الضغوط النفسية والاكتئاب لدى عينة من المصابين بالسكري، قد أثبتت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسطات درجات الضغط النفسي في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
 - دراسة (الخروصي، 2021) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية الملحقين بجامعة السلطان قابوس، قد دعمت النتائج السابقة.
- استنادا إلى ما سبق عرضه من مناقشة وتفسير لنتائج الفرضية الرابعة للبحث، يمكننا تأكيد فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للبحث الحالي على التخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- وقد اتفقت نتائج كل الدراسات سابقة الذكر على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية، والتي أكدتها أيضا دراسات أخرى نذكر منها: دراسة (بن إيدر، 2024)، دراسة (ملعب، وآيت مجبر، 2021)، ودراسة (Saleh, 2017).

5-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي ومصادره بين القياس البعدي والقياس التتبعي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس التتبعي.

بالرجوع إلى التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول رقم (12)، تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي ومصادره بين القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس التتبعي، وهو ما يدل على انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية اللواتي خضعن للمعالجة التجريبية واستقدن من جلسات البرنامج الإرشادي بعد شهرين ونصف من انتهاء المعالجة التجريبية. وقد أظهرت النتائج أن مستوى الأثر الذي تركته جلسات البرنامج الإرشادي في سلوكيات الطالبات قوي جدا بتخفيض الضغط النفسي لديهن.

كما تبين لنا أيضا من حيث مصادر الضغط النفسي أن الفروق في مستوى الضغط النفسي من حيث المصادر الدراسية، والصحية، والشخصية لدى الطالبات اللواتي خضعن للمعالجة التجريبية وطبقت معهن جلسات البرنامج الإرشادي، دالة إحصائيا لصالح القياس التتبعي وهو ما يعكس انخفاض مستوى كل من:

- الضغوط الدراسية بحجم أثر قوي جدا
- الضغوط الصحية بحجم أثر قوي
- الضغوط الشخصية بحجم أثر قوي جدا

بينما الانخفاض في مستوى كل من الضغوط الأسرية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الانفعالية، والضغوط الاقتصادية فقد كان طفيفا وغير دال إحصائيا.

تدل هذه النتائج على أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي القائم على نموذج التدريب التحصيلي ضد الضغوط لم يكن باووم قد ترك أثرا إيجابيا في سلوك الطالبات بتخفيض الضغوط النفسية عامة، والضغوط الدراسية، والضغوط الصحية، والضغوط الشخصية، وهي تؤكد استمرار فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للبحث الحالي في خفض مستوى الضغط النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية اللواتي استقدن من جلسات والإرشادات المقدمة لهن.

إن استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي لشهرين ونصف بعد الانتهاء من تطبيقه، وربما لمدة أطول من ذلك، يعني أن البرنامج الإرشادي قد حقق الهدف الوقائي المنتظر، والمتمثل في تزويد الطالبات

بالمعلومات النظرية والمعارف العلمية، وبالاستراتيجيات والفنيات المعرفية والسلوكية التي تساعدهن في تحصين أنفسهن ضد الضغوط النفسية وما يرتبط بها من مشكلات، للتحكم فيها وإدارتها وتقادي تفاقمها.

كما أن تطبيق الطالبات للاستراتيجيات والفنيات المعرفية السلوكية المكتسبة خلال جلسات البرنامج الإرشادي، في مختلف المواقف الضاغطة في حياتهن اليومية جعلهن يتمكن من استخدامها بفعالية وهو ما يفسر مواصلة الضغط النفسي في الانخفاض لدى طالبات المجموعة التجريبية حتى بعد شهرين ونصف من إنهاء البرنامج الإرشادي.

وعليه، فإننا نؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي القائم على نموذج التدريب التحصيلي ضد الضغوط لميكينباوم في التخفيض من الضغوط النفسية، حيث جاءت الفروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي لمتوسطات درجات الضغط النفسي للمجموعة التجريبية لصالح القياس التتبعي.

بالرجوع إلى التراث السيكولوجي في علم النفس المعرفي السلوكي، تأتي نتيجة فرضيتنا الخامسة التي تظهر استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية مدعمة لنتائج دراسات أجريت في نفس السياق، نذكر من بينها:

- دراسة (بن إدير، 2024) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، التي تؤكد على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض درجة أعراض الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

- دراسة (بومجان، 2016) بعنوان بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، التي أكدت على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض درجة أعراض الضغط النفسي لدى أفراد العينة التجريبية.

- دراسة (ملعب، وواكلي آيت مجبر، 2021) بعنوان فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بإعاقة حركية ذات منشأ عصبي، حيث أثبتت نتائجها على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغط النفسي لدى أفراد العينة التجريبية بعد شهرين من الانتهاء من تطبيق البرنامج العلاجي.

- دراسة (صابر، 2018) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال ذوي طيف التوحد، قد أسفرت نتائجها على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغط النفسي لدى أفراد العينة التجريبية.

- دراسة (الخروصي، 2021) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية الملتحقين بجامعة السلطان قابوس، قد جاءت مدعمة للنتائج السابقة.
- دراسة (غيث، وآخرون، 2011) بعنوان فاعلية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالقيلة السحائية، قد أثبتت نتائجها استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغط النفسي لدى أفراد العينة التجريبية بعد شهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج.
- دراسة (طوبال، 2017) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية، قد أظهرت نتائجها استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين أفراد المجموعة التجريبية بعد حوالي ثلاثة أشهر من الانتهاء من تطبيقه.
- بينما اختلفت نتائج الفرضية الخامسة للبحث الحالي مع نتائج دراسة (باشا، 2017) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي جماعي معرفي سلوكي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحيدين، التي توصلت إلى عدم استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي لدى عينة المجموعة التجريبية، حيث ارتفعت الضغوط النفسية لدى العينة التجريبية في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي.

الاستنتاج العام:

تناول البحث الحالي تصميم وتطبيق واختبار فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي بجامعة العلوم والتكنولوجيا هوارى بومدين بباب الزوار. وبعد القيام بتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة، وإجراء القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين، والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية، وبعد تحليل ومناقشة وتفسير النتائج التي أسفر عليها البحث الحالي، استنتجنا ما يلي:

1- المجموعتان الضابطة والتجريبية متكافئتان من حيث مستوى الضغط النفسي وكلتا المجموعتين تتميزان بمستوى مرتفع من الضغط النفسي، وذلك قبل الشروع في تطبيق البرنامج الإرشادي. وهي النتيجة المستخلصة من الفرضية الأولى التي تثبت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي للقياس القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

2- عدم انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، لعدم استفادتهن من جلسات البرنامج الإرشادي، وظهر ذلك في:

- عدم انخفاض مستوى الضغوط النفسية عامة.
- عدم انخفاض مستوى الضغوط الأسرية.
- عدم انخفاض مستوى الضغوط الانفعالية.
- عدم انخفاض مستوى الضغوط الصحية.
- عدم انخفاض مستوى الضغوط الشخصية.
- عدم انخفاض مستوى الضغوط الدراسية.
- تسجيل ارتفاع حقيقي في مستوى الضغوط الاقتصادية.
- تسجيل ارتفاع حقيقي في مستوى الضغوط الاجتماعية.

هذه هي النتيجة المستخلصة من الفرضية الثانية التي تؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة، أي أن مستوى الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة لم ينخفض وبقي مرتفعاً.

3- أثبت البرنامج الإرشادي فعاليته في تحقيق الغرض المعد لأجله، والمتمثل في التخفيض من مستوى الضغط النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية اللواتي حضرن جلسات البرنامج الإرشادي، في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وقد ظهر ذلك من خلال:

- انخفاض حقيقي في مستوى الضغط النفسي عامة.
- انخفاض حقيقي في مستوى الضغوط الاقتصادية.
- انخفاض حقيقي في مستوى الضغوط الدراسية.
- انخفاض حقيقي في مستوى الضغوط الانفعالية.
- انخفاض حقيقي في مستوى الضغوط الصحية.
- انخفاض غير حقيقي في مستوى الضغوط الأسرية.
- انخفاض غير حقيقي في الضغوط الاجتماعية.

هذه هي النتيجة المستخلصة من الفرضية الثالثة التي تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي ومصادره بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، أي أن مستوى الضغط النفسي قد انخفض لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد المعالجة التجريبية المتمثلة في تطبيق البرنامج الإرشادي، وهو ما يثبت فعاليته في التخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات العينة التجريبية.

4- التأكيد على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة.

هذه هي النتيجة المستخلصة من نتائج الفرضية الرابعة التي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، أي أن مستوى الضغط النفسي قد انخفض لدى المجموعة التجريبية بعد حضور جلسات البرنامج الإرشادي، وبقي مرتفعاً لدى المجموعة الضابطة التي لم تحضر جلسات البرنامج الإرشادي، وهو ما يؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي في التخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

5- استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد شهرين ونصف من الانتهاء من تطبيقه، وقد ظهر ذلك من خلال:

- انخفاض في درجات الضغط النفسي الكلية في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي.
- انخفاض في درجات الضغوط الدراسية في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي.
- انخفاض في درجات الضغوط الصحية في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي.
- انخفاض في درجات الضغوط الشخصية في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي.

أما بالنسبة لحجم الأثر الذي تركه البرنامج الإرشادي لدى طالبات المجموعة التجريبية فقد كان كالآتي:

- أثر إيجابي بمستوى قوي جدا في الضغوط النفسية عامة.
- أثر إيجابي بمستوى قوي جدا في الضغوط الدراسية.
- أثر إيجابي بمستوى قوي جدا في الضغوط الشخصية.
- أثر إيجابي بمستوى قوي في الضغوط الصحية.

وذلك ما نستخلصه من نتائج الفرضية الخامسة التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسي ومصادره بين القياس البعدي والقياس التتبعي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس التتبعي، أي أن مستوى الضغط النفسي انخفض لدى المجموعة التجريبية في القياس التتبعي، وهو ما يدل على الأثر الإيجابي القوي جدا للبرنامج الإرشادي واستمرار فعاليته في التخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات بعد شهرين ونصف من انتهاء تطبيقه.

خاتمة البحث:

لقد اهتم البحث الحالي ببناء وتطبيق واختبار فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وبالأخص طلبة السنة الأولى جامعي. وقد انطلق البحث من إشكالية مفادها أن طلبة الجامعة يعانون ضغوطا نفسية في أغلب الأحيان مرتفعة المستوى، لذلك فإنها تتعكس سلبا على تحصيلهم الأكاديمي، وعلى صحتهم النفسية والجسدية، وعلى علاقاتهم الاجتماعية وهو ما أكدته العديد من الدراسات السابقة حول الموضوع. ولا يمكن للطلبة تجاوز هذه الضغوط إلا إذا تمكنوا من استخدام الاستراتيجيات المناسبة لإدارتها، لذلك فإنهم بحاجة إلى خدمات الإرشاد النفسي بصفة عامة والإرشاد المعرفي السلوكي بصفة خاصة، نظرا للفعالية التي سبق وأن أثبتتها في خفض الضغوط النفسية، من خلال المزج بين فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي وفنيات وأساليب الإرشاد السلوكي المطبقة في البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية.

ومن هذا المنطلق، وبعد تصفحنا للتراث السيكولوجي حول متغيرات البحث والمتمثلة في الضغوط النفسية والإرشاد المعرفي السلوكي، تمت صياغة مشكلة بحثنا والمتمثلة في: هل يساهم البرنامج الإرشادي القائم على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة العلوم والتكنولوجيا؟

وللإجابة على تساؤلات البحث التي كانت تخدم أهداف البحث والمتمثلة بالدرجة الأولى في بناء وتطبيق واختبار فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم وتكنولوجيا، قمنا بصياغة فرضيات بحثنا. لكن قبل الشروع في اختبارها ميدانيا للتأكد من صحتها، قمنا بتحديد الإجراءات المنهجية للبحث انطلاقا من تحديد منهج البحث والمتمثل في المنهج التجريبي بتصميمه ذي المجموعتين المتكافئتين، بقياسين قبلي/بعدي. ومجتمع البحث المتمثل في الطلبة المسجلين في السنة الأولى تخصص: (علوم تكنولوجيا، علوم الطبيعة والحياة، رياضيات اعلام آلي) بجامعة هوارى بومدين للعلوم وتكنولوجيا باب الزوار للسنة الجامعية 2023-2024. كما تم تحديد عينة الدراسة ب 20 طالبة من ذوي المستوى المرتفع في القياس القبلي على مقياس الضغوط النفسية لزينب شقير (2003)، وزعت بطريقة عشوائية على المجموعتين الضابطة والتجريبية بواقع 10 طالبات في كل مجموعة.

تم التأكد من تكافؤ المجموعتين فيما يخص الضغط النفسي، حيث أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي.

تم تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المصمم من طرف الباحثة على العينة التجريبية خلال 13 جلسة تلتها الجلسة التتبعية بعد شهرين ونصف، والذي استند إلى أسس وفنيات التدريب التحصيلي ضد الضغوط لميكينباوم بمراحله الثلاث والمتمثلة في الاستبصار، اكتساب الفنيات والاستراتيجيات المعرفية والسلوكية (تعديل الحوار الذاتي، إعادة تقييم المواقف الضاغطة، التنفس العميق، إعادة تنظيم دقات القلب، الاسترخاء، حل المشكلات، إدارة الوقت والتنظيم)، والتدرب عليها وتطبيقها. كما وفر البرنامج الإرشادي للطالبات كل من الدعم المعلوماتي من خلال تسع محاضرات حول الضغط النفسي، الدعم النفسي والاجتماعي من خلال التنفيس الانفعالي داخل الجماعة الإرشادية. وقد أسفرت نتائج البحث على ما يلي:

* المجموعتان الضابطة والتجريبية متكافئتان من حيث مستوى الضغط النفسي وكلا المجموعتين تتميزان بمستوى مرتفع من الضغط النفسي، وذلك قبل الشروع في تطبيق البرنامج الإرشادي

* عدم انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، لعدم استفادتهن من جلسات البرنامج الإرشادي، وظهر ذلك في:

- عدم انخفاض مستوى الضغوط النفسية عامة.
- عدم انخفاض مستوى الضغوط الأسرية.
- عدم انخفاض مستوى الضغوط الانفعالية.
- عدم انخفاض مستوى الضغوط الصحية.
- عدم انخفاض مستوى الضغوط الشخصية.
- عدم انخفاض مستوى الضغوط الدراسية.
- تسجيل ارتفاع حقيقي في مستوى الضغوط الاقتصادية.
- تسجيل ارتفاع حقيقي في مستوى الضغوط الاجتماعية.

* أثبت البرنامج الإرشادي فعاليته في تحقيق الغرض المعد لأجله، والمتمثل في التخفيض من مستوى الضغط النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية اللواتي حضرن جلسات البرنامج الإرشادي، في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وقد ظهر ذلك من خلال:

- انخفاض حقيقي في مستوى الضغط النفسي عامة.
- انخفاض حقيقي في مستوى الضغوط الاقتصادية.
- انخفاض حقيقي في مستوى الضغوط الدراسية.
- انخفاض حقيقي في مستوى الضغوط الانفعالية.

- انخفاض حقيقي في مستوى الضغوط الصحية.
 - انخفاض غير حقيقي في مستوى الضغوط الأسرية.
 - انخفاض غير حقيقي في الضغوط الاجتماعية.
- * التأكيد على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- * استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد شهرين ونصف من الانتهاء من تطبيقه، وقد ظهر ذلك من خلال:
- انخفاض في درجات الضغط النفسي الكلية في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي.
 - انخفاض في درجات الضغوط الدراسية في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي.
 - انخفاض في درجات الضغوط الصحية في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي.
 - انخفاض في درجات الضغوط الشخصية في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي.
- أما بالنسبة لحجم الأثر الذي تركه البرنامج الإرشادي لدى طالبات المجموعة التجريبية فقد كان كالآتي:
- أثر إيجابي بمستوى قوي جدا في الضغوط النفسية عامة.
 - أثر إيجابي بمستوى قوي جدا في الضغوط الدراسية.
 - أثر إيجابي بمستوى قوي جدا في الضغوط الشخصية.
 - أثر إيجابي بمستوى قوي في الضغوط الصحية.
- استنادا على ما سبق عرضه من نتائج البحث، يتضح لنا جليا تحقق فرضيات البحث الخمس، والتي نستخلص منها فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيض من مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات العينة التجريبية، والأثر الإيجابي الذي تركه في سلوك الطالبات.
- لقد اتفقت نتائج هذا البحث مع مجموعة من الدراسات السابقة إلا أنها قد اختلفت مع البعض منها في بعض النتائج الجزئية، ويرجع هذا الاختلاف إلى مجتمع البحث وعينته، وأدوات البحث بالإضافة إلى ظروف التطبيق، حيث أن نتائج أي بحث مرهونة بظروف تطبيق البحث.
- وعلى الرغم من النتائج الإيجابية التي توصل إليها البحث الحالي إلا أنها تبقى جزئية للإلمام بالموضوع، فهي بحاجة إلى المزيد من البحوث.

اقتراحات:

على أساس النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، تقدم الباحثة مجموعة من الاقتراحات وتتمثل

في:

- إجراء المزيد من البحوث حول الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
 - إجراء المزيد من البحوث حول الحاجات الإرشادية لطلبة الجامعة.
 - إجراء المزيد من البحوث حول المشكلات النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة.
 - تفعيل مراكز الإرشاد النفسي بالجامعات والمدارس العليا والمعاهد العليا.
 - برمجة جلسات إرشادية بهدف تدريب الطلبة على مواجهة الضغوط النفسية.
 - برمجة لقاءات تحسيسية بمخاطر ومخلفات الضغط النفسي.
- استثمار البرنامج الإرشادي المقترح وتطبيقه في إرشاد طلبة الجامعات، نظرا للفعالية الكبيرة التي أثبتتها في تخفيض مستوى الضغوط النفسية

المراجع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم، فاضل خليل. (1999). أثر طريقة المناقشة بأسلوب المجموعات الصغيرة في تحصيل المعرفة والاحتفاظ بها لدى طلبة العلوم الاجتماعية بكلية المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية جامعة الموصل، (15)، 131-160.
- 2- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2011). المهارات الإرشادية (ط2). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 3- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2012). علم النفس الإرشادي (ط2). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 4- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2014). تعديل السلوك الإنساني النظرية والتطبيق (ط2). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 5- أبو أسعد، أحمد، والأزيدة، رياض. (2015). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي- الجزء 1- (ط1). عمان: مركز ديونو لتعليم التفكير.
- 6- أبو حسونة، نشأت محمود. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية. المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس، 5(2)، 313-346.
- 7- أبو زعيزع، عبد الله. (2009). أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق (ط1). عمان: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
- 8- أبو زعيزع، عبد الله يوسف، (2018). مقدمة في الصحة النفسية (ط1). عمان: زمزم ناشرون وموزعون.
- 9- أبو علام، رجاء محمود. (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية (ط5). القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 10- أبو عيشة، زاهدة، وعبد الله، تيسير. (2012). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة النفسية (ط1). عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 11- أبو عيطة، سهام درويش. (1997). مبادئ الإرشاد النفسي (ط1). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 12- أبو عيطة، سهام درويش. (2015). نظريات الإرشاد والنمو المهني (ط1). عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

- 13- أبو مصطفى، نظمي عودة موسى. (2022). ضغوط الحياة وعلاقتها بالعجز النفسي لدى طلاب كلية مجتمع الأقصى للدراسات المتوسطة. مجلة أبحاث، (19)، 317-294.
- 14- أبو ناهية، صلاح الدين. (2016). الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي. مجلة العلوم التربوية، (1) ج 1، 3-28.
- 15- اسماعيلي، يامنة، وبعبيع، نادية. (2011). دور الإرشاد النفسي في علاج ووقاية المدمنين على المخدرات. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 16- الباوي، علي هاشم جاش. (2011). نظريات الإرشاد التربوي (ط2). بيروت: دار النهضة العربية.
- 17- البريشن، عبد العزيز عبد الله. (2008). الإرشاد الأسري (ط1). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 18- التميمي، محمود كاظم محمود. (2016). الإرشاد الجامعي (ط1). عمان: مركز ديبونو لتعليم التفكير.
- 19- الجبوري، علي محمود، والجبوري، كريم فخري هلال. (2013). الصحة النفسية علما تطبيقيا (ط1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 20- الجنابي، ابتسام خالد كامل. (2015). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الضغوط النفسية للطلبة المراهقين من العراقيين المهاجرين في عمان الأردن. أطروحة دكتوراه، الأكاديمية العربية المفتوحة، الدانمارك.
- 21- الحريري، رافدة، والإمامي، سمير. (2011). الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية (ط1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 22- الحوري، عكلة سليمان. (2019). مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي (سلبيات ومعالجات) (ط1). عمان: شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- 23- الختاتنة، سامي محسن. (2016). التوجيه والإرشاد النفسي (ط1). عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 24- الخروصي، خالد بن سيف. (2021). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية الملحقين بجامعة السلطان قابوس. مجلة أماراباك أكاديمي للبحوث والتدريب، 12(40).
- 25- الخميس، عواطف عبد الله، وطنوس، عادل جورج. (2019). مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضير في جامعة الجوف بمحافظة القريات. المجلة التربوية الأردنية، 4 (3)، 109-85.

- 26- الخواجه، عبد الفتاح محمد سعيد. (2002). الإرشاد النفسي والتربوي (بين النظرية والتطبيق) (ط1). عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- 27- الخواجه، عبد الفتاح محمد سعيد. (2010a). أساليب الإرشاد النفسي (ط1). عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.
- 28- الخواجه، عبد الفتاح محمد سعيد. (2010b). برامج الإرشاد والعلاج الجماعي (ط1). عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.
- 29- الخواجه، عبد الفتاح محمد سعيد. (2010c). مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي (ط1). عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.
- 30- الخوالدة، سناء ناصر. (2020). فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى جودة الحياة والرضا المهني لدى العاملات المتزوجات في جامعة فيلادلفيا. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11(32)، 51-67.
<https://journals.qou.edu/index.php/nafsia/article/view/2845/pdf>
- 31- الخولي، هشام عبد الرحمن. (2004). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي، (21)، 83-135.
- 32- الخياط، ماجد محمد، والسليحات، ملوح مفضي. (2012). فاعلية برنامج تدريبي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(2)، 1-22.
<http://www.iugaza.edu.ps/ar/periodical/>
- 33- الداهري، صالح حسن. (1999). مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي (ط1). عمان: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- 34- الداهري، صالح حسن. (2016). الإشراف في الإرشاد النفسي التربوي (ط1). عمان: دار الإحصار العلمي للنشر والتوزيع.
- 35- الرشدي، بشير صالح. (2000). مناهج البحث التربوي: رؤية تطبيقية مبسطة. (ط1). الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 36- الزهراني، أسماء حزام. (ديسمبر، 2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، (3)، 9-32.
- 37- السفاضة، محمد إبراهيم. (2003). أساسيات الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي (ط1). الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

- 38- السميان، ثامر حسين علي، والمساعد، عبد الكريم عبد الله. (2014). *سيكولوجية الضغوط النفسية* (ط1). عمان: دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
- 39- الشمري، مانع مطرود داوي. (2024). *فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالضغط المهنية لدى المعلمين بدولة الكويت*. *مجلة كلية التربية جامعة المنصورة*، (127)، 1395-1415.
- https://maed.journals.ekb.eg/article_409011_e225b990a0fa4df95e5979e4e160fc75.pdf
- 40- الشهراني، عائض بن سعد أبو نخاع. (2008). *الخدمة الاجتماعية -شمولية التطبيق ومهنية الممارسة-*. جدة: خوارزم العلمية للنشر والتوزيع.
- 41- الشيخ حمود، محمد عبد الحميد، وقاسم، محمد عبد الله. (2015). *علم النفس العيادي وتطبيقاته الإرشادية* (ط1). عمان: دار الإعمار العلمي للنشر والتوزيع.
- 42- الصادق، عادل محمد، و خليل، محمد أحمد سيد. (2017) *فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة*. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، 9 (3)، 79-120.
- 43- الطيري، عبد الرحمان بن سليمان. (1994). *الضغط النفسي (مفهومه، تشخيصه وطرق علاجه ومقاومته)* (ط1). المملكة العربية السعودية: مطابع شركة الصفحات الذهبية.
- 44- الطوباسي، عدنان محمود. (2019). *الاتصال في الإرشاد* (ط1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 45- العاسمي، رياض نايل. (2009). *برامج الإرشاد النفسي*. دمشق: منشورات جامعة دمشق.
- 46- العاسمي، رياض نايل. (2012). *المبادئ العامة لعلم النفس الإرشادي* (ط1). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 47- العاسمي، رياض نايل. (2015). *التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة* (ط1). عمان: دار الإعمار العلمي للنشر والتوزيع.
- 48- العدوان، فاطمة عيد، وجبريل، موسى عبد الخالق. (2014). *فعالية برنامج إرشادي لمعالجة الضغوط النفسية والاكتئاب لدى عينة من المصابين بالسكري*. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 11(1)، 203-233.

<https://old.sharjah.ac.ae/ar/Research/spu/JournalHSS/Documents/V11/N1/fati%20eid.pdf>

- 49- العزة، سعيد حسني. (2007). الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته (ط1). عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 50- العزة، سعيد حسني. (2010). الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته (ط3). عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 51- العزة، سعيد حسني. (2016). الإرشاد الجماعي العلاجي (ط3). عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 52- العزاوي، رديم يونس كرو. (2008). مقدمة في منهج البحث العلمي (ط1). عمان: دار دجلة ناشرون وموزعون.
- 53- الغامدي، غرم الله بن عبد الرزاق. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين في جامعة أوريغون بالولايات المتحدة الأمريكية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية لجامعة بابل، (27)، (33-49).
- 54- الغرير، أحمد نايل، وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2021). التعامل مع الضغوط النفسية (ط1). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 55- الفحل، نبيل محمد. (2014). دليلك لبرامج الإرشاد النفسي (من التصميم إلى التطبيق فب البحوث والإرشاد الطلابي) (ط1). القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- 56- الفرخ، كاملة، وتيم، عبد الجابر. (1999). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي (ط1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 57- الفرماوي، حمدي علي، وعبد الله، رضا. (2014). الضغوط النفسية في مجال ضغوط العمل والحياة (ط2). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 58- الفقيه، عبد الله أحمد عبده. (2016). الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة. مجلة القلم، (5)، (131-159).
- 59- القاضي، يوسف مصطفى، وفطيم، لطفي محمد، وعطا، حسين محمود. (1981). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي (ط1). المملكة العربية السعودية.
- 60- القذافي، رمضان محمد. (2011). التوجيه والإرشاد النفسي (ط4). طرابلس: المكتب الجامعي الحديث.
- 61- القعدان، فراس ياسين محمود. (2018). أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (9)، (67-82).

- 62- اللباد، عبد الله المختار المبروك. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة كلية الآداب الأصابعة. المجلة الليبية للدراسات، (12)، 181-203.
- 63- المصري، إبراهيم سليمان. (2010). الإرشاد النفسي أسسه وتطبيقاته (ط1) إربد: عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.
- 64- المعاينة، منى نواش. (2020). مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. مجلة دراسات العلوم التربوية، 49(2)، 217-231.
- 65- المهيرة، عبد الله سالم، وطنوس، عادل جورج. (2016). فاعلية برنامج إشرافي يستند إلى النموذج السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإرشادية وخفض الضغوط النفسية لدى مرشدي مدارس الطفيلة. مجلة دراسات العلوم التربوية، 43(3)، 1981-2001.
- 66- -النوايسة، فاطمة عبد الرحيم حامد. (2007). فاعلية برنامج إرشادي لتطوير مهارات مواجهة الضغوط النفسية للتعامل معها وتحسين مستوى مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين في الأردن. أطروحة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
- 67- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (2013). الضغوط والأزمات النفسية (ط1). عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- 68- أيوب، نائف علي. (2019). الضغوط النفسية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 69- إيرفورد، ب. (2024). 45 أسلوباً على كل مرشد معرفتها (هالة فاروق المسعود، مترجم). عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- 70- باتشيرجي، أ. (2015). بحوث العلوم الاجتماعية المبادئ والمناهج والممارسات (خالد بن ناصر ال حيان، مترجم). عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- 71- باشا، ياسمين. (2017). فعالية برنامج إرشاد 75 جماعي معرفي سلوكي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
- 72- باقر، صباح، والقاسم، بديع محمود، وعلي، أديب محمد. (1976). المشكلات الإرشادية. بغداد: مطبعة دار السلام.
- 73- بلان، كمال يوسف. (2015). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. (ط1). عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- 74- بن إيدر، أسماء. (2024). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض درجة أعراض الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية. أطروحة دكتوراه، جامعة غليزان، غليزان.
- 75- بن صالح، هداية. (2016). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس. أطروحة دكتوراه، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.

- 76- بوفيه، س. (2019). مدخل إلى العلاجات السلوكية المعرفية (بوزيان فرحات، مترجم). سطيف: دار المجدد للنشر والتوزيع.
- 77- بومجان، نادية. (2016). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 78- جاسم، بشرى أحمد. (2016). الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة آداب المستنصرية، 74، 113-138.
- 79- جيلي، ل. (1993). مهارات البحث التربوي. (جابر عبد الحميد جابر، مترجم). القاهرة: دار النهضة العربية.
- 80- جبيوسي، مجدي. (2014). الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي واستراتيجيات حلها من وجهة نظر طلبة جامعة فلسطين التقنية-حزوري. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، 34(1)، 69-94.
- 81- حسن، مها أركان، والوندي، إسماعيل إبراهيم علي. (2018). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية، (29)، 169-192.
- 82- حسن، حيدر فاضل. (2020). الضغوط وتأثيرها في الصحة النفسية والجسمية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 17(67)، 570-588.
- 83- حسين، طه عبد العظيم، وحسين، سلامة عبد العظيم. (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية (ط1). عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- 84- حسين، طه عبد العظيم. (2008). الإرشاد النفسي للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- 85- حمد، ليث كريم. (2022). الإرشاد النفسي ومطالب النمو تطبيقات في الطفولة والمراهقة (ط1). عمان: دار المستقبل للنشر والتوزيع.
- 86- حومل، زينب. (2019). واقع الضغوط المهنية ودور الذكاء الانفعالي واستراتيجيات المواجهة في إدارتها لدى مدراء المدارس (المتوسطة والثانوية). أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
- 87- خطار، زهية. (2008). إعداد وتطبيق برنامج إرشاد جماعي لمواجهة ضغط التحضير لامتحان البكالوريا. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
- 88- رضوان، سامر جميل. (2002). الصحة النفسية (ط1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 89- زبدي، ناصر الدين، ولمين، نصيرة. (2012). مبادئ الصحة النفسية والإرشاد. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- 90- زهراء، عبد المهدي، ومحمد، علي. (2013). مدى فاعلية برنامج في تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، 1 (204)، 778-737.
- 91- زهران، حامد عبد السلام. (1980). التوجيه والإرشاد النفسي (ط2). القاهرة: عالم الكتب.
- 92- سالم، سماح سالم، وجادو، جمال عبد الحميد. (2015). الإرشاد الاجتماعي (ط1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 93- سعفان، محمد أحمد إبراهيم. (2005). العملية الإرشادية (التشخيص- البرامج الإرشادية- الطرق العلاجية الإرشادية- إدارة الجلسات والتواصل). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 94- سعفان، محمد أحمد. (2017). الإرشاد النفسي الجماعي بين النظرية والتطبيق (ط. 1). عمان: دار المسيرة.
- 95- سفيان، نبيل. (2004). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي (المفهوم-النظرية-النمو-التوافق- الاضطرابات-الإرشاد والعلاج) (ط1). مصر: إيتراك للنشر والتوزيع.
- 96- سليمان، علي السيد. (2015). علم النفس الإرشادي والعلاج النفسي (ط1). القاهرة: دار الجوهرة للنشر والتوزيع.
- 97- سليمان، محمد محمد الهادي، وسليمان، السر أحمد، والسيد، عثمان فضل. (2021). مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(2)، 152-136.
- 89- سهلة، حسين قلندر، وعلي عبد الرزاق، عباس. (2017). القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية، (26)، 1060-1027.
- 99- سي بشير، كريمة. (2016). الإرشاد النفسي الجماعي (التقنيات-الاستراتيجيات-الجلسات). الجزائر: مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع.
- 100- شريفي، هناء. (ماي، 2019). الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومنبئ للوقاية من الضغط النفسي دراسة ميدانية في إطار علم النفس الإيجابي. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، 10(1)، 130-108.
- 101- شقير، محمود زينب. (2003). مقياس مواقف الحياة الضاغطة. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية للنشر.
- 102- صابر، إيمان جواد قاسي. (2024). إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمصادر الضغوط النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة درنة-كلية التربية/القبة. مجلة القرطاس للعلوم الإنسانية والتطبيقية، 4 (24)، 454-420.

تم <https://alqurtas.alandalus-libya.org.ly/ojs/index.php/qjhar/article/view/944>

الاسترجاع في 2024/08/15

- 103- صبار، حسام محمود. (2011). الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة. مجلة آداب الفراهيدي، 9، 256-304.
- 104- طوبال، فطيمة. (2017). فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية. أطروحة دكتوراه، جامعة محمد لمين دباغين سطيف2، سطيف.
- 105- عبد الحق، لبوازدة. (ديسمبر، 2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، (2)، 125-162.
- 106- عبد الله أحمد، عبده الفقيه. (2016). الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية- النادرة. مجلة القلم، (5)، 131-159.
- 107- عبد الله، محمد قاسم. (2013). العملية الإرشادية (الأسس النظرية- البرامج- التطبيقات) (ط1). عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- 108- عبد الله، محمد قاسم. (2023). الضغط النفسي (ط1). عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- 109- عبد المنعم، آمال محمود. (2006). الإرشاد النفسي الأسري مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا (ط1). القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- 110- عجوة، عائشة محمد. (2017). العملية الإرشادية مهارات وتطبيقات. (ط. 1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 111- عرنكي، إلياس ميشيل رغدة. (2017). الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، 37(3)، 91-109.
- 112- عزيز، خالد، ومحيز، كريمة. (2021). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى النموذج المعرفي السلوكي والعقلاني الانفعالي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى المصابين بمرض القلب والشرابين التاجية. مجلة دراسات في علم نفس الصحة، 6(4)، 34-46.
- <https://asjp.cerist.dz/en/article/180699>
- 113- عطية، عماد محمد. (2013). تقنيات الإرشاد الجماعي (ط1). الرياض: مكتبة الرشد ناشرون.
- 114- عطير، ربيع شفيق. (2019). الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها (ط1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 115- علي، صالح سعيد ناسو، وعباس، حسين وليد حسين. (2015). الإرشاد النفسي الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الإنساني (ط1). عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.
- 116- عليان، ربحي مصطفى. (2001). البحث العلمي (أسسه-مناهجه وأساليبه- إجراءاته). عمان: بيت الأفكار الدولية.

- 117- عليوي، نوال. (2014). *الضغط النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة*. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
- 118- عمر، ماهر محمود. (2014). *المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي*. دار المعرفة الجامعية طبع-نشر-توزيع.
- 119- عيد، محمد إبراهيم. (2005). *مقدمة في الإرشاد النفسي*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 120- غيث، منصور سعاد، ورمضان المصري، أناس، وأبو حنا ميزاغوايان، آني. (2011). *فاعلية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالقلية السحائية*. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 7(4)، 303-325.
<https://journals.yu.edu.jo/jjes/Issues/2011/Vol7No4/1.pdf>
- 121- فلاح، عائشة علي، واقنيير، هيفاء مصطفى. (2018). *الضغوط النفسية آثارها وأساليب مواجهتها*. *مجلة العلوم الإنسانية*، (17)، 398-434.
- 122- قادوس، صلاح السيد حسن. (1995). *الأسس العلمية لمناهج البحث في العلوم التربوية والتربية البدنية*. القاهرة: دار المعارف.
- 123- كفاقي، علاء الدين. (1999). *الإرشاد والعلاج النفسي الأسري* (ط1). القاهرة: دار الفكر.
- 124- لبوازدة، عبد الحق. (2010). *علاقة الضغط النفسي بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين*. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
- 125- لوكر، ت.، جريجسون، أ. (2014). *سيكولوجية إدارة الضغوط (الفنيات-البرامج-التطبيقات)* (هشام سلامة، حمدي عبد العزيز، مترجم). (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 126- محمد، عادل عبد الله. (1999). *العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات*. الزقازيق: دار الرشاد.
- 127- محمد، صابر فاروق محمد. (2018). *فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي طيف التوحد*. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، 42(1)، 15-102.
https://jfeps.journals.ekb.eg/article_49807.html
- 128- محمود، رجاء. (2006). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. (ط1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 129- مسعودي، رضا. (2010). *بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين*. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر 2.
- 130- مشاقبة، محمد أحمد خدام. (2008). *مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين*. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

- 131- مشعان، ربيع هادي. (2008). *الإرشاد التربوي والنفسي من المنظور الحديث* (ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 132- ملحم، سامي محمد. (2000). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. (ط1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 133- ملحم، سامي محمد. (2015). *الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر* (ط1). عمان: دار الإعمار العلمي للنشر والتوزيع.
- 134- ملعب، ليلي، وواكلي آيت مجبر، بديعة. (2021). *فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بإعاقة حركية ذات منشأ عصبي*. *مجلة الباحث للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 13(04)، 87-100.
<https://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/bitstream/123456789/26717/1/S4907.pdf>
- 135- مليكة، لويس كامل. (1990). *العلاج السلوكي وتعديل السلوك*. (ط1). الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- 136- منسي، حسن، ومنسي، إيمان. (2014). *التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته* (ط1). عمان: دار ومكتبة الكندي للنشر والتوزيع.
- 137- موسى، مي محمد. (2016). *التوجيه والإرشاد النفسي والسلوكي للطلاب* (ط1). عمان: دار دجلة ناشرون وموزعون.
- 138- ناشر، طارق مكرد. (2008). *العلاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي عند طلبة جامعة إ.ب. مجلة الباحث الجامعي*. (18)، 191-216.
- 139- نيسنول، م. (2015). *المدخل إلى الإرشاد النفسي* (مراد علي سعد، وأحمد عبد الله الشريفين، مترجم). عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- 140- يوسف، حدة. (2013). *الصلابة النفسية ودورها الوقائي من الضغوط النفسية*. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*. (28)، 213-240.
- 141- يوسف، حدة. (2016). *الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية* (ط1). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

المراجع باللغة الأجنبية

- 142-Etienne, R., Baldy, A, R., Benedetto, P. (1992). *Le projet personnel de l'élève*. Paris : Hachette éducation.
- 143- Fall, Kevin A., & all. (2004). *Theoretical models of counseling and psychotherapy*. New York: Brunner- Routledge

<http://priskaaparamita.blogs.uny.ac.id/wp-content/uploads/sites/3757/2015/11/Kevin-A.-Fall-Theoretical-Models-of-Counseling-and-Psychotherapy-2003.pdf>

144- Gagnon, D. (2009). ***C'est quoi la thérapie cognitivo-comportementale.***

<https://www.psychologuemontrealcc.com/storage/app/media/cest-quoi-la-therapie-cognitivo-comportementale.pdf>

145- Lin, X., & all. (2020). ***Stress and its associations with academic performance among dental undergraduate students in Fujian, China: across-sectional online questionnaire survey.*** *BMC Medical Education*, 20(181), 0-9.

<https://doi.org/10.1186/s12909-020-02095-4>

146- Saleh, D. (2017). ***Santé mentale et gestion du stress chez les étudiants à l'université : mise en place et évaluation d'un programme de gestion du stress par internet.*** Thèse de doctorat, université Paris Nanterre, Paris.

147- Verma, G, & Verma, H. (2020). ***Model of predecting academic stress among students of technical education in India.*** *International journal of psychosocial rehabilitation*, 24(04), 2702-2714

<https://www.researchgate.net/publication/339911074>

148- Zablocki, B. (2009). ***Du stress au bien-être et à la performance.*** Liège: ediprol'édition professionnelle.

149- Zimbardo, P., Gerrig, R. (2008). ***Psychologie*** (Serge Nicolas, traducteur). Paris : Pearson Education France.

الملاحق

ملحق رقم (1)

رخصة إجراء البحث الميداني:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة الجزائر*2
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس



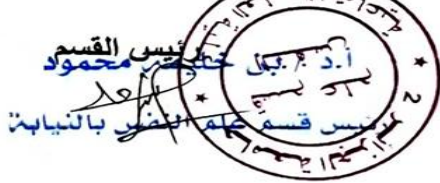
إلى السيد: رئيس جامعة العلوم و تكنولوجيا هواري بومدين باب الزوار

بحـث ميداني حول:

الموضوع: * فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيض مستوى
الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي
- دراسة شبه تجريبية بجامعة العلوم و التكنولوجيا هواري بومدين باب الزوار - *

يشرفني سيدي، أن أطلب من سيادتكم السماح
للطالب (ة): " بوري سهام " ببحث ميداني
في مؤسساتكم ونحيطكم علما، أن الطالب (ة) المذكور(ة)
تحضر حاليا بحثا على مستوى قسمنا لنيل شهادة دكتوراه
طور الثالث ل.م.د. تخصص علم النفس المدرسي .
تقبلوا منا سيدي فائق الاحترام والتقدير .

الجزائر: 2023/12/ 14



ملحق رقم (2)

مقياس الضغوط النفسية

البيانات الأولية

الاسم واللقب:

التخصص:

الجنس :

☐ أنثى ☐ ذكر

التوجيه حسب الرغبة: نعم ☐ لا ☐

إعادة السنة الأولى جامعي : نعم ☐ لا ☐

تعليمية المقياس:

فيما يلي مجموعة من العبارات، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة وتفهمها جيدا، فإذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك وشخصيتك ضع علامة (X) أمام رقم العبارة داخل العمود الذي عنوانه (تتطبق بدرجة كبيرة).

وإذا رأيت أن العبارة لا تتفق مع وجهة نظرك أو مع ظروفك وشخصيتك ضع علامة (X) أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (لا تتطبق على الإطلاق).

وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ضع علامة (X) أمام العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (تتطبق بدرجة متوسطة) وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة نادرة أو منخفضة ضع علامة (X) أمام العمود (نادرا).

من فضلك لا تترك عبارة بدون الإجابة عليها، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك وليس أي إجابة أخرى.

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

الرقم	العبارة	لا تتطبق إطلاقا	لا تتطبق	تتطبق أحيانا	تتطبق بشدة
1	تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي				
2	ينخفض مستوى دخل أسرتي				
3	أجد صعوبة في المناهج الدراسية				
4	تكثر المشاجرات بيني وبين زملائي				
5	لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي				

6	المواد التي أدرسها لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي			
7	أشعر بالضعف العام واصفرار الوجه من وقت لآخر			
8	لا يوجد احترام أو تعاون بين أفراد أسرتي			
9	مصرفي الشخصي قليل جدا بسبب دخل الأسرة			
10	انخفاض المستوى العلمي للأساتذة يؤثر علي			
11	لا يوجد انسجام أو توافق بيني وبين زملائي داخل الكلية أو خارجها			
12	لا أحب الاشتراك في الحفلات أو النشاط الجماعي داخل الكلية (الجامعة)			
13	لا يقدرني الآخرون			
14	أشعر بصداخ وآلام في الرأس من وقت لآخر			
15	أشعر بعدم أهميتي بين أفراد أسرتي			
16	أخجل عند زيارة زميل في منزلي لنقص أثاث المنزل ولموقع المسكن			
17	أجد صعوبة في تركيز انتباهي أثناء المحاضرات وأثناء المذاكرة لمدة طويلة			
18	أعرض لكثير من المقالب من زملائي			
19	أغار من زملائي لأنهم أفضل مني			
20	من الصعب أخذ قرار حاسم في بعض الأمور			
21	أشعر بصعوبة في التنفس من وقت لآخر			
22	لا يهتم كل منا بالآخر داخل الأسرة			
23	يوجد نقص في حاجاتي ومتطلباتي الشخصية بسبب نقص المال			
24	أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية وعدم معرفتي بالطرق الجيدة للمذاكرة			
25	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي			
26	أغضب لأتفه الأسباب			
27	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة			
28	تصيبني آلام عضوية في الظهر أو في عضو في جسمي			

				عند قيامي بعمل	
				يعاملني والداي أو من يقوم مقامهما بقسوة	29
				أخاف من المستقبل بسبب انخفاض دخل أسرتي	30
				لا أجد مساعدة من الأساتذة لي في حل مشكلاتي الدراسية والشخصية	31
				لا توجد روح الحب والتعاون بيني وبين زملائي داخل الجامعة أو خارجها	32
				أشعر بالخجل والحساسية الزائدة باستمرار حتى من زملائي وأساتذتي	33
				ألوم نفسي لأقل خطأ أقع فيه	34
				أشعر بالتعب عندما أبذل جهد	35
				يعاقبني والداي أو من يقوم مقامهما على أخطائي ولو كانت بسيطة	36
				تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية	37
				أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد الدراسية	38
				تكثر العداوة بيني وبين زملائي ويكرهونني	39
				يتغير مزاجي وأثور بسرعة	40
				لا أجد استقراراً في حياتي الشخصية	41
				أشعر بضعف الشهية أو سوء الهضم من حين لآخر	42
				لا أنسجم مع والداي أو من يقوم مقامهما ولا أتقبل رأيهما	43
				قلة ملابسني وحسن مظهري الشخصي أمام زملائي يشعرني بالضيق	44
				يرهقني كثرة الامتحانات المستمرة طوال العام الدراسي	45
				لا يساعدني زملائي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة	46
				لا أشعر بالحب	47
				أخشى الوقوع في أخطاء تخل بالآداب أو القواعد الاجتماعية	48
				تضطرب بعض أجهزة الحس (سمع، بصر، لمس، شم، ذوق) لدي	49

50	لا أجد تقارب بيني وبين أفراد أسرتي في أمور كثيرة (الاهتمامات، الرغبات)			
51	أخجل من زملائي لأنني أسكن في حي شعبي بسيط			
52	أجد صعوبة في الإجابة الشفوية أثناء المحاضرات			
53	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الكلية أو خارجها			
54	إنني سريع البكاء والتأثر			
55	أشعر بالحرع وجرح مشاعري لأبسط الأمور			
56	يضايقني حب الشباب أو عدم نضارة بشرتي			
57	يفرق والداي أو من يقوم مقامهما بيني وبين إخوتي في المعاملة			
58	من الصعب شراء المراجع الدراسية المطلوبة بسبب العجز المادي لأسرتي			
59	من الصعب الحصول على المراجع الدراسية المطلوبة في مكتبة الكلية (الجامعة)			
60	لا أكون مقبول من زملائي في الكلية أو خارجها			
61	ينفذ صبري بسهولة وأغضب بسرعة			
62	أنفعل بسرعة في أغلب المواقف			
63	أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي من وقت لآخر			
64	لا أستطيع التعبير عن آرائي الشخصية داخل أسرتي			
65	أخاف من الإصابة بالمرض لصعوبة الإنفاق على العلاج			
66	أشعر برغبة قوية في ترك الجامعة من وقت لآخر			
67	لا يحترمني زملائي ولا يثقون بي			
68	أفضل الوحدة والجلوس بمفردي بعيدا عن الآخرين			
69	ينتقدني غيري وينفرون من تصرفاتي			
70	أعاني من نقص الاهتمام بالرعاية الطبية المناسبة			

ملحق رقم (3)

استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي
لتخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

إشراف: أ. د زهية خطار

إعداد الطالبة: سهام بوراي

الدكتور المحكم:

تحية طيبة وبعد:

نتقدم إلى سيادتكم بملخص جلسات البرنامج الإرشادي الذي يندرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المدرسي، لذا نرجو من سيادتكم التكرم بقراءة ملخص جلسات البرنامج الإرشادي الموجه لطلبة الجامعة بهدف تخفيض مستوى الضغوط النفسية، والتفضل بإيداع رأيكم في الاستمارة التالية:

استمارة تحكم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتخفيض مستوى الضغوط النفسية

الجلسة		أهداف الجلسة		محتوى الجلسة		مدة الجلسة		الفنيات المستخدمة	
الأولى	مناسبة	غير مناسبة	مناسبة	مناسب	غير مناسب	مناسبة	غير مناسبة	مناسبة	غير مناسبة
الثانية									
الثالثة									
الرابعة									
الخامسة									
السادسة									
السابعة									
الثامنة									
التاسعة									
العاشرة									
الحادية عشر									
الثانية عشر									

ملاحظات عامة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

إمضاء الأستاذ المحكم

ملحق رقم (4)

ملخص محتوى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي
لتخفيض مستوى الضغوط النفسية (للتحكم)

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	الإجراءات التنفيذية	الفنيات المعمدة
01	الافتتاحية التعارف	- التعارف - التعريف بالبرنامج الإرشادي - تقديم عقد الالتزام	60 د	- التعارف بين أعضاء المجموعة الإرشادية والباحثة. - التعريف بالبرنامج الإرشادي. - حصر انشغالات الطلبة وتوقعاتهم من البرنامج الإرشادي. - تشجيع الطلبة على الانضباط في حضور جلسات البرنامج الإرشادي. - تشجيع الطلبة على أهمية الالتزام بأداء الواجبات المنزلية. - التأكيد على مبدأ السرية.	- المناقشة الجماعية - الإصغاء - التعزيز
02	الضغط النفسي عرض نظري (01)	- التعرف على مفهوم الضغط النفسي - التعرف على أنواع، مستويات الضغط النفسي - التعرف على أسباب، ومصادر الضغط النفسي عامة ولدى الطلبة	90 د	- تقديم عرض نظري حول الضغط النفسي - فتح باب النقاش والحوار حول ما تم عرضه من معلومات - تلخيص ما تم عرضه ومناقشته - فتح المجال للتنفيس الانفعالي حول التجارب السابقة مع الضغط النفسي - تقديم واجب منزلي	- المحاضرة - المناقشة الجماعية - التنفيس الانفعالي - التغذية الرجعية - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي
03	الضغط النفسي عرض	- التعرف على أعراض ومخلفات الضغط	90 د	- مراجعة الواجب المنزلي وحصر مخلفات الضغط النفسي - تقديم عرض نظري حول أساليب	- المحاضرة - المناقشة الجماعية

	نظري (02)	النفسي، وعلى انعكاساته السلبية على الطلبة - توضيح أن الضغط النفسي ينتج عن إدراك الفرد للموقف الضاغط وليس الموقف الضاغط في حد ذاته - التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية		تسيير الضغوط النفسية. - فتح باب الحوار والنقاش - تقديم واجب منزلي	- التغذية الرجعية - التعزيز الإيجابي - التنفيس الانفعالي - الواجب المنزلي
04	تقييم التفكير	- الاستبصار من خلال: * الوعي بالموقف الضاغط ومخلفاته * الوعي بالاستجابات الفيسيولوجية للموقف الضاغط * الوعي بالأفكار السلبية والحديث الداخلي السلبي في الموقف الضاغط	90 د	-مراجعة الواجب المنزلي - تقديم عرض نظري حول أهمية الاستبصار في مواجهة الضغط النفسي - فتح باب المناقشة الجماعية - تدريب الطالبات على الاستبصار من خلال تحليل تعاملهن مع مثال موقف ضاغط وتقييم تفكيرهن بتحديد الأفكار السلبية أثناء الضغط والحديث الذاتي السلبي، ليتم التعديل في المرحلة الموالية. - تقديم واجب منزلي	-المحاضرة -المناقشة الجماعية -التعزيز الإيجابي -التغذية الرجعية -التنفيس الانفعالي الواجب المنزلي
05	تسيير الضغوط النفسية (01)	-التدريب على تسيير الضغوط النفسية من خلال تنظيم التنفس	60 د	-مراجعة الواجب المنزلي - تقديم عرض نظري حول التنفس العميق وأهميته في مواجهة الضغط النفسي	-المحاضرة -المناقشة الجماعية -التغذية

	التدريب على التنفس العميق	(التنفس العميق)		-فتح باب المناقشة الجماعية -تدريب الطالبات على التنفس العميق -تقديم واجب منزلي	الرجعية -النمذجة -التعزيز الإيجابي -الواجب المنزلي
06	تسيير الضغوط النفسية (02) التدريب على التعديل المعرفي للموقف الضاغط	-التدريب على تسيير الضغوط النفسية من خلال التعديل المعرفي للموقف الضاغط. - تطوير مهارات التفكير المرنة الإيجابية لخفض الضغوط النفسية وتحقيق أداء أكاديمي أفضل.	90 د	-مراجعة الواجب المنزلي - تقديم عرض نظري حول التعديل المعرفي للموقف الضاغط وأهميته في مواجهة الضغط النفسي -فتح باب المناقشة الجماعية - تدريب الطالبات على التعديل المعرفي للموقف الضاغط من خلال تحليل تعاملهن مع مثال موقف ضاغط بتحديد الأفكار السلبية أثناء الضغط والتحكم فيها واستبدالها بأفكار إيجابية، واستبدال الحديث الذاتي السلبي بحديث ذاتي إيجابي. - تقديم واجب منزلي	-المحاضرة -المناقشة الجماعية -التغذية الرجعية -التعزيز الإيجابي -التنفس الانفعالي -الواجب المنزلي
07	تسيير الضغوط النفسية (03) التدريب على تنظيم دقات القلب	-التدريب على تسيير الضغوط النفسية من خلال تنظيم التنفس (تنظيم دقات القلب) la cohérence cardiaque	60 د	-مراجعة الواجب المنزلي - تقديم عرض نظري حول تنظيم دقات القلب وأهميته في مواجهة الضغط النفسي -فتح باب المناقشة الجماعية -تحميل تطبيق تنظيم دقات القلب على الهواتف المحمولة -تدريب الطالبات على تنظيم دقات القلب -تقديم واجب منزلي	-المحاضرة -المناقشة الجماعية -التغذية الرجعية -النمذجة -التعزيز الإيجابي -الواجب المنزلي

08	تسيير الضغوط النفسية (04) التدريب على الاسترخاء	-التدريب على تسيير الضغوط النفسية من خلال الاسترخاء	90 د	-مراجعة الواجب المنزلي - تقديم عرض نظري حول الاسترخاء وأهميته في مواجهة الضغط النفسي -فتح باب المناقشة الجماعية -تدريب الطالبات على الاسترخاء -تقديم واجب منزلي	-المحاضرة -المناقشة الجماعية -التغذية الرجعية -النمذجة -التعزيز الإيجابي -الواجب المنزلي
09	تسيير الضغوط النفسية (05) التدريب على حل المشكلات	-التدريب على تسيير الضغوط النفسية عن طريق استراتيجيات حل المشكلات	90 د	-مراجعة الواجب المنزلي - تقديم عرض نظري حول استراتيجيات حل المشكلات وأهميتها في مواجهة الضغط النفسي -فتح باب المناقشة الجماعية -تدريب الطالبات على حل المشكلات (تحديد المشكل المسبب للضغط، توليد الحلول، اختيار الحل المناسب لتنفيذه) -تقديم واجب منزلي	-المحاضرة -المناقشة الجماعية -التغذية الرجعية -التعزيز الإيجابي -التنفيس الانفعالي -الواجب المنزلي
10	تسيير الضغوط النفسية (06) اكتساب مهارات إدارة الوقت والتنظيم	-التدريب على تسيير الضغوط النفسية عن طريق مهارات إدارة الوقت والتنظيم	90 د	-مراجعة الواجب المنزلي - تقديم عرض نظري حول مهارات إدارة الوقت والتنظيم وأهميتها في مواجهة الضغط النفسي. -فتح باب المناقشة الجماعية. -تدريب الطالبات على مهارات إدارة الوقت والتنظيم. -تقديم واجب منزلي.	-المحاضرة -المناقشة الجماعية -التغذية الرجعية -التعزيز الإيجابي -التنفيس الانفعالي

11	التغذية الرجعية لمختلف فنيات تسيير الضغوط المكتسبة	التغذية الرجعية لجميع فنيات تسيير الضغوط النفسية المعرفية والسلوكية المكتسبة من خلال لعب الدور	90 د	-مراجعة الواجب المنزلي. - عرض وتحليل ومناقشة مجموعة من المواقف الضاغطة. - توزيع الأدوار على الطالبات لتمثيلهن في مواجهة المواقف الضاغطة المقترحة باستخدام الفنيات والاستراتيجيات المعرفية والسلوكية المكتسبة. - نمذجة التفكير والسلوك السويين في مواجهة المواقف الضاغطة.	-الواجب المنزلي -المناقشة الجماعية -التعزيز الإيجابي -التغذية الرجعية -لعب الدور النمذجة -التنفيس الانفعالي
12	الختامية تقييم البرنامج الإرشادي	-تقييم البرنامج الإرشادي - تطبيق القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية	90 د	-تلخيص محتوى البرنامج الإرشادي. -مناقشة مكتسبات الطالبات من البرنامج الإرشادي وانعكاساتها على حياتهن. -تديد نقاط القوة والنقاط الضعف للبرنامج الإرشادي. - تشجيعهن على مواصلة استخدام مكتسباتهن مع ضغوط الحياة	-المناقشة الجماعية -التعزيز الإيجابي

ملحق رقم (5)

قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين للبرنامج الإرشادي

لقب وإسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	مؤسسة الانتماء
برزوان حسيبة	أستاذ التعليم العالي	الصحة والإرشاد النفسي	جامعة الجزائر 2
خطار زهية	أستاذ التعليم العالي	علم النفس الاجتماعي	جامعة الجزائر 2
كوسة فاطمة الزهراء	أستاذ التعليم العالي	علم النفس العيادي	جامعة التكوين المتواصل بوزريعة
سعادي وردة	أستاذ محاضر أ	علم النفس العيادي	جامعة الجزائر 2

ملحق رقم (6)

التوزيع الزمني لجلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة	تاريخ انعقادها	عنوان الجلسة
الأولى	2024/01/10	الافتتاحية التعارف والتعريف بالبرنامج الإرشادي
الثانية	2024/01/17	عرض نظري (01) الضغط النفسي
الثالثة	2024/01/24	عرض نظري (02) الضغط النفسي
الرابعة	2024/01/31	الاستبصار
الخامسة	2024/02/04	التعديل المعرفي للموقف الضاغط
السادسة	2024/02/07	التنفس العميق
السابعة	2024/02/11	تنظيم دقات القلب
الثامنة	2024/02/14	الاسترخاء
التاسعة	2024/02/18	حل المشكلات
العاشرة	2024/02/21	إدارة الوقت والتنظيم
الحادية عشر	2024/02/25	التدريب على الفنيات المكتسبة لعبة الدور (01)
الثانية عشر	2024/03/03	التدريب على الفنيات المكتسبة لعبة الدور (02)
الثالثة عشر	2024/03/06	الختامية تقييم البرنامج الإرشادي

ملحق رقم (7)

قواعد الجلسات الإرشادية

- تم الاتفاق بين الباحثة والطالبات على الالتزام بالقواعد التالية للجلسات الإرشادية:
- 1- الالتزام بمبدأ السرية حول كل ما يدور خلال الجلسات الإرشادية.
 - 2- الالتزام بحضور جميع جلسات البرنامج الإرشادي والمقدرة بثلاثة عشر جلسة.
 - 3- الالتزام باحترام مواعيد الجلسات وتجنب التأخر عن المواعيد المتفق عليها.
 - 4- الالتزام بحضور كل جلسة إلى نهايتها وعدم الانصراف قبل إقفالها.
 - 4- الالتزام بمبدأ الصدق والحديث بكل صراحة.
 - 5- الالتزام باحترام جميع أعضاء المجموعة الإرشادية.
 - 6- الالتزام باحترام وجهات النظر وتقبل الرأي الآخر حتى ولو كان مختلفاً.
 - 7- الالتزام بالاستئذان قبل الحديث.
 - 8- الالتزام بالإصغاء لكل أفراد المجموعة الإرشادية.
 - 9- الالتزام باحترام الدور في كل الأنشطة خلال الجلسات الإرشادية.
 - 10- الالتزام بوضع الهواتف النقالة على الصامت.
 - 11- الالتزام بعدم التسجيل الصوتي أو بالفيديو لمحتوى الجلسات بواسطة الهواتف النقالة.

ملحق رقم (8)

مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي وفق نموذج مايكينبوم

مراحل البرنامج الإرشادي	محتوى المرحلة	رقم الجلسة الإرشادية
المرحلة الأولى تكوين المفاهيم الاستبصار	- التعارف وبناء العلاقة الإرشادية. - التعريف بالبرنامج الإرشادي. - تقديم الدعم المعلوماتي حول الضغوط النفسية. - الوعي بالحدث الضاغط ومخلفاته وبلاستجابات الفيسيولوجية اتجاهه، وبالأفكار السلبية المرافقة له، وبالحديث الذاتي السلبي.	4-3-2-1
المرحلة الثانية اكتساب المهارات والتدريب عليها	اكتساب الطالبات للفنيات والاستراتيجيات للتعامل مع الضغط بفعالية، كالتعديل المعرفي للموقف الضاغط، الاسترخاء وحل المشكلات.	10-9-8-7-6-5
المرحلة الثالثة تطبيق المهارات المكتسبة	تطبيق الفنيات والاستراتيجيات المكتسبة لمواجهة الضغوط النفسية من خلال لعب الدور، ومن ثم نقل هذه الخبرة وتطبيقها على المواقف الضاغطة للحياة اليومية.	13-12-11

ملحق رقم (9)

نتائج القياسات بنظام Spss

تبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

Fiabilité

الضغوط الاسرية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,857	10

Fiabilité

الضغوط الاقتصادية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,820	10

Fiabilité

الضغوط الدراسية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,650	10

Fiabilité

الضغوط الاجتماعية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,800	10

Fiabilité

الضغوط الانفعالية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,742	10

Fiabilité

الضغوط الصحية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,772	10

Fiabilité

الضغوط الشخصية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,796	10

Fiabilité

مقياس الضغوط

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,924	70

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

Corrélations

Corrélations

		الضغوط الاسرية	ضغوط اسرية 1
الضغوط الاسرية	Corrélation de Pearson	1	,559**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	47	47
ضغوط اسرية 1	Corrélation de Pearson	,559**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	47	47

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

		الضغوط الاقتصادية	ضغوط اقتصادية 2
الضغوط الاقتصادية	Corrélation de Pearson	1	,364*
	Sig. (bilatérale)		,012
	N	47	47
ضغوط اقتصادية 2	Corrélation de Pearson	,364*	1
	Sig. (bilatérale)	,012	
	N	47	47

*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

		الضغوط الدراسية	ضغوط دراسية 3
الضغوط الدراسية	Corrélation de Pearson	1	,437**
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	47	47
ضغوط دراسية 3	Corrélation de Pearson	,437**	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	47	47

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

		الضغوط الاجتماعية	ضغوط اجتماعية 4
الضغوط الاجتماعية	Corrélation de Pearson	1	,415**
	Sig. (bilatérale)		,004
	N	47	47
ضغوط اجتماعية 4	Corrélation de Pearson	,415**	1
	Sig. (bilatérale)	,004	
	N	47	47

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

		الضغوط الانفعالية	ضغوط انفعالية 5
الضغوط الانفعالية	Corrélation de Pearson	1	,680**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	47	47
ضغوط انفعالية 5	Corrélation de Pearson	,680**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	47	47

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

		الضغوط الصحية	ضغوط صحية 6
الضغوط الصحية	Corrélation de Pearson	1	,804**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	47	47
ضغوط صحية 6	Corrélation de Pearson	,804**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	47	47

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

		الضغوط الشخصية	ضغوط شخصية 7
الضغوط الشخصية	Corrélacion de Pearson	1	,602**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	47	47
ضغوط شخصية 7	Corrélacion de Pearson	,602**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	47	47

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Tests statistiques

	مستوى الضغط النفسي
Khi-deux	7,200 ^a
ddl	1
Sig. asymptotique	,007

a. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 10,0.

Test T

Statistiques de groupe

نوع المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموعة التجريبية	10	107,9000	18,35726	5,80507
المجموعة المناظرة	10	107,0000	18,90914	5,97959

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test T pour égalité des moyennes							
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
معرفة تعبير كبريات للمجموعة التجريبية	Hypothèse de variances égales	,013	,910	,108	18	,915	,90000	8,33383	-16,60894 18,40894
	Hypothèse de variances inégales			,108	17,984	,915	,90000	8,33383	-16,61004 18,41004

Test T

Statistiques de groupe

نوع المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموعة التجريبية	10	87,9000	18,35120	5,80316
المجموعة المناظرة	10	113,1000	27,53765	8,70817

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test T pour égalité des moyennes							
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
معرفة تعبير كبريات للمجموعة التجريبية	Hypothèse de variances égales	,685	,419	-2,408	18	,027	-25,20000	10,46465	-47,18541 -3,21459
	Hypothèse de variances inégales			-2,408	15,677	,029	-25,20000	10,46465	-47,42128 -2,97872

Tests non paramétriques

Test du khi-deux

Fréquences

مستوى الضغط النفسي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
منخفض	4	10,0	-6,0
من حدود المتوسط الى المرتفع	16	10,0	6,0
Total	20		

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1				
ضغوط نفسية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	107,9000	10	18,35726	5,80507
ضغوط نفسية قياس بعدي لمجموعة التجريبية	87,9000	10	18,35120	5,80316

Test des échantillons appariés

Test des équivalences appariées									
	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)	
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
				Inférieur	Supérieur				
Paire 1	ضغوط نفسية قياس قبلي للمجموعة التجريبية - ضغوط نفسية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	20,00000	19,59592	6,19677	5,98192	34,01808	3,227	9	,010

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1				
ضغوط اسرية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	9,6000	10	5,58172	1,76509
ضغوط اسرية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	8,0000	10	5,01110	1,58465
Paire 2				
ضغوط اقتصادية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	10,4000	10	5,37897	1,70098
ضغوط اقتصادية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	8,3000	10	4,44847	1,40673

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)	
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
				Inférieur	Supérieur				
Paire 1	ضغوط اسرية قياس قبلي للمجموعة التجريبية - ضغوط اسرية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	1,60000	2,83627	,89691	-,42895	3,62895	1,784	9	,108
Paire 2	ضغوط اقتصادية قياس قبلي للمجموعة التجريبية - ضغوط اقتصادية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	2,10000	2,55821	,80898	,26997	3,93003	2,596	9	,029

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	ضغوط ادراسية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	22,4000	10	3,56526	1,12744
	ضغوط ادراسية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	19,1000	10	3,44642	1,08985
Paire 2	ضغوط اجتماعية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	8,3000	10	3,19896	1,01160
	ضغوط اجتماعية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	7,1000	10	2,88483	,91226

Test des échantillons appariés

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	ضغوط ادراسية قياس قبلي للمجموعة التجريبية - ضغوط ادراسية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	3,30000	4,00139	1,26535	,43758	6,16242	2,608	9	,028
Paire 2	ضغوط اجتماعية قياس قبلي للمجموعة التجريبية - ضغوط اجتماعية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	1,20000	2,57337	,81377	-,64088	3,04088	1,475	9	,174

Test T

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	ضغوط انفعالية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	18,6000	10	4,69515	1,48474
	ضغوط انفعالية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	15,0000	10	2,98142	,94281
Paire 2	ضغوط صحية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	19,4000	10	3,50238	1,10755
	ضغوط صحية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	14,1000	10	3,47851	1,10000
Paire 3	ضغوط شخصية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	19,2000	10	5,59365	1,76887
	ضغوط شخصية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	15,4000	10	4,45222	1,40791

Test des échantillons appariés

Test des échantillons appariés								
	Différences appariées						ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t		
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 ضغوط الدعاية قبل فلي للمجموعة التجريبية - ضغوط الدعاية قبل يدي للمجموعة التجريبية	3,60000	5,03764	1,59304	-,00371	7,20371	2,260	9	,050
Paire 2 ضغوط مصحة قبل فلي للمجموعة التجريبية - ضغوط مصحة قبل يدي للمجموعة التجريبية	5,30000	3,43350	1,08577	2,84383	7,75617	4,881	9	,001
Paire 3 ضغوط شخصية قبل فلي للمجموعة التجريبية - ضغوط شخصية قبل يدي للمجموعة التجريبية	3,80000	6,61312	2,09125	-,93074	8,53074	1,817	9	,103

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 ضغط نفسي قياس قبلي للمجموعة التجريبية	107,9000	10	18,35726	5,80507
ضغط نفسي قياس بعدي لمجموعة التجريبية	87,9000	10	18,35120	5,80316

Test des échantillons appariés

Test des échantillons appariés								
	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 ضغوط نفسية قياس قبلي للمجموعة التجريبية - ضغوط نفسية قياس بعدي لمجموعة التجريبية	20,00000	19,59592	6,19677	5,98192	34,01808	3,227	9	,010

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 ضغط اسرية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	9,6000	10	5,58172	1,76509
ضغط اسرية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	8,0000	10	5,01110	1,58465
Paire 2 ضغط اقتصادية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	10,4000	10	5,37897	1,70098
ضغط اقتصادية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	8,3000	10	4,44847	1,40673

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 ضغوط اسرية قياس قبلي للمجموعة التجريبية - ضغوط اسرية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	1,60000	2,83627	,89691	-,42895	3,62895	1,784	9	,108
Paire 2 ضغوط الاقتصادية قياس قبلي للمجموعة التجريبية - ضغوط الاقتصادية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	2,10000	2,55821	,80898	,26997	3,93003	2,596	9	,029

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 ضغوط ادراسية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	22,4000	10	3,56526	1,12744
ضغوط ادراسية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	19,1000	10	3,44642	1,08985
Paire 2 ضغوط اجتماعية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	8,3000	10	3,19896	1,01160
ضغوط اجتماعية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	7,1000	10	2,88483	,91226

Test des échantillons appariés

Test des échantillons appariés									
	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)	
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
				Inférieur	Supérieur				
Paire 1	ضغوط ادراسية قياس قبلي للمجموعة التجريبية - ضغوط ادراسية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	3,30000	4,00139	1,26535	,43758	6,16242	2,608	9	,028
Paire 2	ضغوط اجتماعية قياس قبلي للمجموعة التجريبية - ضغوط اجتماعية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	1,20000	2,57337	,81377	-,64088	3,04088	1,475	9	,174

Test T

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 ضغوط انفعالية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	18,6000	10	4,69515	1,48474
ضغوط انفعالية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	15,0000	10	2,98142	,94281
Paire 2 ضغوط صحية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	19,4000	10	3,50238	1,10755
ضغوط صحية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	14,1000	10	3,47851	1,10000
Paire 3 ضغوط شخصية قياس قبلي للمجموعة التجريبية	19,2000	10	5,59365	1,76887
ضغوط شخصية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	15,4000	10	4,45222	1,40791

Test des échantillons appariés

تفاوت الاختلافات المتزايدة									
	الاختلافات المتزايدة						t	ddl	Sig. (bilateral)
	متوسط	انحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري	مجال الثقة لاختلاف 95 ٪					
				الأسفل	العلوي				
الزوج 1	3,60000	5,03764	1,59304	-,00371	7,20371	2,260	9	,050	
الزوج 2	5,30000	3,43350	1,08577	2,84383	7,75617	4,881	9	,001	
الزوج 3	3,80000	6,61312	2,09125	-,93074	8,53074	1,817	9	,103	

Test T

[Jeu_de_données1]

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	ضغوط اسرية قياس قبلي للمجموعة الضابطة	12,8000	10	6,32104	1,99889
	ضغوط اسرية قياس بعدي للمجموعة الضابطة	12,4000	10	6,68664	2,11450
Paire 2	ضغوط اقتصادية قياس قبلي للمجموعة الضابطة	9,0000	10	6,49786	2,05480
	ضغوط اقتصادية قياس بعدي للمجموعة الضابطة	12,7000	10	7,48406	2,36667
Paire 3	ضغوط ادراسية قياس قبلي للمجموعة الضابطة	20,6000	10	3,59629	1,13725
	ضغوط ادراسية قياس بعدي للمجموعة الضابطة	19,6000	10	6,31049	1,99555
Paire 4	ضغوط اجتماعية قياس قبلي للمجموعة الضابطة	8,1000	10	3,57305	1,12990
	ضغوط اجتماعية قياس بعدي للمجموعة الضابطة	11,4000	10	5,03764	1,59304
Paire 5	ضغوط انفعالية قياس قبلي للمجموعة الضابطة	18,8000	10	5,30827	1,67862
	ضغوط انفعالية قياس بعدي للمجموعة الضابطة	19,7000	10	4,39823	1,39084
Paire 6	ضغوط صحية قياس قبلي للمجموعة الضابطة	18,1000	10	4,62961	1,46401
	ضغوط صحية قياس بعدي للمجموعة الضابطة	18,7000	10	6,30784	1,99472
Paire 7	ضغوط شخصية قياس قبلي للمجموعة الضابطة	19,6000	10	4,35125	1,37598
	ضغوط شخصية قياس بعدي للمجموعة الضابطة	18,6000	10	4,32563	1,36789
Paire 8	ضغوط نفسية قياس قبلي للمجموعة الضابطة	107,0000	10	18,90914	5,97959
	ضغوط نفسية قياس بعدي للمجموعة الضابطة	113,1000	10	27,53765	8,70817

Test des échantillons appariés

Test des échantillons appariés									
	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)	
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
				Inférieur	Supérieur				
Paire 1	40000	5,12510	1,62070	-3,26628	4,06628	,247	9	,811	
Paire 2	-3,70000	4,87739	1,54236	-7,18907	-,21093	-2,399	9	,040	
Paire 3	1,00000	3,52767	1,11555	-1,52354	3,52354	,896	9	,393	
Paire 4	-3,30000	4,29599	1,35851	-6,37317	-,22683	-2,429	9	,038	
Paire 5	-90000	3,66515	1,15902	-3,52189	1,72189	-,777	9	,457	
Paire 6	-60000	3,33999	1,05620	-2,98929	1,78929	-,568	9	,584	
Paire 7	1,00000	2,10819	,66667	-,50810	2,50810	1,500	9	,168	
Paire 8	-6,10000	16,57609	5,24182	-17,95782	5,75782	-1,164	9	,274	

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1				
ضغوط اسرية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	8,0000	10	5,01110	1,58465
ضغوط اسرية قياس تتبعية للمجموعة التجريبية	7,80	10	4,185	1,323
Paire 2				
ضغوط اقتصادية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	8,3000	10	4,44847	1,40673
ضغوط اقتصادية قياس تتبعية للمجموعة التجريبية	7,900	10	3,1429	,9939
Paire 3				
ضغوط ادراسية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	19,1000	10	3,44642	1,08985
ضغوط ادراسية قياس تتبعية للمجموعة التجريبية	17,300	10	3,6530	1,1552
Paire 4				
ضغوط اجتماعية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	7,1000	10	2,88483	,91226
ضغوط اجتماعية قياس تتبعية للمجموعة التجريبية	6,700	10	2,0028	,6333
Paire 5				
ضغوط انفعالية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	15,0000	10	2,98142	,94281
ضغوط انفعالية قياس تتبعية للمجموعة التجريبية	13,700	10	3,8312	1,2115
Paire 6				
ضغوط صحية قياس بعدي للمجموعة التجريبية	14,1000	10	3,47851	1,10000
ضغوط صحية قياس تتبعية للمجموعة التجريبية	12,40	10	2,633	,833
Paire 7				
ضغوط شخصية قياس بعدي لمجموعة التجريبية	15,4000	10	4,45222	1,40791
ضغوط شخصية قياس تتبعية للمجموعة التجريبية	13,80	10	4,392	1,389
Paire 8				
ضغوط نفسية قياس بعدي لمجموعة التجريبية	87,9000	10	18,35120	5,80316
ضغوط نفسية قياس تتبعية لمجموعة التجريبية	79,6000	10	14,11225	4,46268

Test des échantillons appariés

Test des échantillons appariés								
	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1	20000	1,61933	,51208	-,95840	1,35840	,391	9	,705
Paire 2	40000	1,83787	,58119	-,91474	1,71474	,688	9	,509
Paire 3	1,80000	1,22927	,38873	,92063	2,67937	4,630	9	,001
Paire 4	40000	1,07497	,33993	-,36899	1,16899	1,177	9	,269
Paire 5	1,30000	2,35938	,74610	-,38780	2,98780	1,742	9	,115
Paire 6	1,70000	2,05751	,65064	,22815	3,17185	2,613	9	,028
Paire 7	1,60000	1,77639	,56174	,32925	2,87075	2,848	9	,019
Paire 8	8,30000	8,17924	2,58650	2,44892	14,15108	3,209	9	,011