



جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علوم التربية



فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط
النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي

دراسة شبه تجريبية على عينة من الطالبات المقيمات بالحي الجامعي بالوادي

مذكرة مكمّلة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذة:

د. الزهرة الأسود

إعداد الطالبة

زهية برتيمة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	المنصب
خيرة لزعر	أستاذ محاضر أ	جامعة الشهيد حمه لخضر	رئيس
سميرة عمامرة	أستاذ مساعد ب	جامعة الشهيد حمه لخضر	مناقش
الزهرة الأسود	د. أستاذ محاضر ب	جامعة الشهيد حمه لخضر	مشرفه ومقررا

الموسم الجامعي: 2015-2016

شكر وتقدير

قال الله تعالى (وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ)

(الآية 07 سورة إبراهيم)

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة، وأعاننا على أداء هذا الواجب، ووفقتنا في إنجاز هذا العمل، وكما جاء في الأثر : من لم يشكر الناس لم يشكر الله.

إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد على إنجاز هذا العمل وبتذليل ما واجهناه من صعوبات، ونخص بالذكر الأستاذة المشرفة الدكتورة " الأسود الزهرة" التي تعلمنا منها الكثير فكان لتوجيهاتها ونصائحها وآرائها السديدة أكبر أثر في إعداد هذه الدراسة.

ووفاء وامتناناً بالفضل لأهل الفضل واعترافاً بالجميل لأهل الجميل نتقدم بالشكر الجزيل لكل من أثارنا بعلمه وفكره، وإلى كل من وقف إلى جوارنا معلماً وناصحاً ومرشداً، وإلى من أشعل شمعة في دروب علمنا، وإلى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لنيل دربنا.

إلى كل من علمنا حرفاً طيلة مشوارنا الدراسي من أستاذة قسم العلوم الاجتماعية وأخص بالذكر أستاذة الإرشاد والتوجيه (ماستر) مع تمنياتنا لهم بالتوفيق والسداد.

وإلى كل طلبة السنة ثانية ماستر إرشاد والتوجيه وطالبات سنة أولى علوم إنسانية لتعاونهن معي وأخص بالذكر المجموعة التجريبية لاستمرارهن مع جلسات البرنامج.

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

وقد طرحت الدراسة تساؤلاً عاماً تمثل في: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي

سلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي؟

وللإجابة عن التساؤل العام للدراسة صيغت الفرضيات الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

وقد تحددت الدراسة الحالية بالمنهج شبه التجريبي، واختيرت العينة بطريقة قصدية من

طالبات السنة الأولى علوم إنسانية المقيّمات بالحي الجامعي بالوادي، وقد اعتمدت الدراسة

على مقياس مصادر الضغط النفسي لـ: "خولة قدومي وياسر خليل" (2001)، وتم تبني

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لـ "ضيف الله بن حمدان العتيبي"،

وقد استخدمت مجموعة من الأساليب الإحصائية المختلفة، حيث تم التوصل إلى نفي

الفرضية الثانية وتأكيد بقية الفرضيات المطروحة، وختمت الباحثة دراستها بخلاصة عامة

ومجموعة اقتراحات.

Résumé de l'étude:

La présente étude vise à déterminer l'efficacité du programme de consulting cognitive comportementale pour faciliter.

Le stress psychologique chez les étudiantes résidant City Université.

L'étude a soulevé la question représente un en glissement: Qu'est-ce que l'efficacité du programme de consulting cognitive comportementale pour atténuer le stress chez les étudiants résidant City Université?

Pour répondre à la question de l'année, l'étude a formulé les hypothèses suivantes:

-Aucune différence statistique ment significative dans la mesure tribale entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le stress chez les étudiantes des résidents du niveau quartier universitaire.

existe des différences significatives dans la mesure dimensionnelle entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le niveau des élèves résidant City Université de stress.

-Il existe des différences significatives entre le groupe témoin et télémétrique tribal mesure dans le stress psychologique chez les résidents barbus niveau universitaire.

-Il existe des différences significatives entre le groupe expérimental et télémétrique tribal mesure dans le stress psychologique chez les résidents du niveau quartier universitaire.

programme quasi-expérimental, et l'échantillon choisi de manière délibérée des élèves de la première année des résidents Sciences humaines de l'Université de la ville dans la vallée, l'étude comptaient sur une échelle de sources de stress à Khawla Kaddoumi et Yasser Khalil" (2001), a été l'adoption de un programme pilote de cognitive comportementale pour soulager la pression psychologique pour "Deif Allah bin Hamdan Al-otaibi,

le chercheur et l'ajuster sur la base d'une étude de l'échantillon, il a utilisé une variété de méthodes statistiques, où il a été banni pour atteindre le deuxième hypothèse et confirmer le reste des hypothèses avancées, et a conclu le chercheur a étudié général résumant les suggestions du groupe.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
د، هـ	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول
2،1	مقدمة
الفصل الأول: إشكالية الدراسة	
5	1- إشكالية الدراسة
8	2- فرضيات الدراسة
9	3- أهمية الدراسة
9	4- أهداف الدراسة
10	5- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
12	• تمهيد
15	1 تعريف الضغوط النفسية
13	2 مصادر الضغوط النفسية
17	3 -أنواع الضغوط النفسية
20	4 -النظريات المفسرة للضغوط النفسية
23	5 أساليب مواجهة الضغوط النفسية
27	• خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الإرشاد النفسي	
29	• تمهيد
29	1 تعريف الإرشاد النفسي

30	2+الأهداف العامة للإرشاد النفسي
32	3+الأهداف الخاصة النوعية للإرشاد النفسي
32	4 نظريات الإرشاد النفسي
39	5+البرنامج الإرشادي
41	• خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
44	• تمهيد
44	1- منهج الدراسة
44	2- حدود الدراسة
45	3- الدراسة الاستطلاعية
47	4- عينة الدراسة الأساسية
48	5-أداة الدراسة الأساسية
54	6-الأساليب الإحصائية
55	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة	
57	• تمهيد
57	عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى
58	عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية
60	عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
61	عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
64	خلاصة عامة
65	اقتراحات الدراسة
67	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
57	يوضح نتائج الفرضية الأولى	01
59	يوضح نتائج الفرضية الثانية	02
60	يوضح نتائج الفرضية الثالثة	03
62	يوضح نتائج الفرضية الرابعة	04

مقدمة

مقدمة:

يعد موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات التي لها أثر كبير في حياة الأفراد، حيث تعرف بأنها طاعون القرن العشرين إذ لا يمكن تجاهله، فالضغوط النفسية عرفت انتشارا واسعا رغم انتشار التكنولوجيا والتقدم العلمي وحادثة الاستكشافات، حيث بين (الأمانة، 2001، 3) أن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى هذا إفراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، والحياة الجامعية لها نصيب من المشكلات التي يعاني منها الطلاب، ويمكن أن يرجع ذلك إلى أن الحياة الجامعية قد تكون سببا في انشغال الطالب عن اهتماماته لاسيما كونه مقيما، فالإقامة بالحي الجامعي تعتبر سببا من الأسباب التي تجعل الطالب يشعر بالعجز والقلق، خاصة إذا كان يحمل مجموعة من تطلعات وآفاق مستقبلية ترسم مسار حياته، والأكثر من ذلك إذا تصادمت تلك التطلعات والآفاق مع قوانين وضوابط إدارة الإقامة التي تلزمها على الطالبات. فالفرد مهما كانت مرحلته العمرية فهو يسعى دائما لتحقيق ذاته ومكانته في المجتمع واتخاذ قراراته، ولكن تبقى مرحلة المراهقة الفترة الحساسة فهذا يفرض على الفرد مشكلات جديدة وضغوط جديدة في مواقف جديدة، يتعين عليه مواجهتها بذكاء ومرونة وحسن التصرف في أي مكان كان سواء في الأسرة أو الجامعة، والجامعة من المؤسسات التعليمية الهامة في تنمية القوى البشرية المنتجة، وذلك من خلال تزويد الأفراد بالقيم، والاتجاهات، والمعارف التي تمكنهم من الابتكار والتجديد، ومن المساهمة الإيجابية في وضع المستقبل.

(زهان، 1986، 918)

عند الحديث عن الطالبات المستجدات يتضح أنهن أكثر عرضة للضغوط النفسية بسبب الانتقال من البيئة الأسرية إلى البيئة الجامعية إذ عليهن التعود على الابتعاد عن بيوتهن وأسرهن لأول مرة، كذلك عليهن تحقيق قدر عال من التحصيل الأكاديمي والتأقلم مع البيئة الجامعية، ولتحقيق هذا رأت الباحثة أن تقدم على دراسة مصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها الطالبات المقيمات بالحي الجامعي، ومعرفة مدى فاعلية تطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف منها، وعليه جاءت خطة الدراسة على النحو الآتي:

تم تقديم موضوع الدراسة في الفصل الأول، حيث شمل تحديد الإشكالية وفرضياتها وأهمية الدراسة وأهدافها وإدراج تعريف إجرائي للمتغير الأساسي للدراسة.

أما الفصل الثاني والثالث فقد تناولوا الإطار النظري للدراسة، وفي الفصل الرابع تم إدراج الإجراءات المنهجية المتبعة في تنفيذ هذه الدراسة والمتمثلة في حدود الدراسة بتفاصيلها، كما تم التطرق إلى وصف أداة الدراسة وحساب بعض خصائصها السيكمترية وكذا عرض بعض عناصر البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة، وختم الفصل بتوضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة فرضيات الدراسة.

أما في الفصل الخامس من هذه الدراسة فقد تم عرض النتائج المتوصل إليها وتفسيرها على ضوء نتائج بعض الدراسات السابقة وعلى خلفية نظرية مسبقة، ثم ختمت الدراسة بخلاصة عامة واقتراحات قد تفيد المعنيين بالبحث العلمي.

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

- 1 - إشكالية الدراسة
- 2 - فرضيات الدراسة
- 3 - أهمية الدراسة
- 4 - أهداف الدراسة
- 5 - التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة

1_ إشكالية الدراسة:

يعد الطالب الجامعي سببا في تقدم وازدهار أمته لما يقدمه من خدمات، هذه الخدمات ناتجة عن تكوينه في الجامعة التي تعتبر رمزا لآفاق وتطلعات العديد من الطلبة، وهذه التطلعات قد تمثل ميولهم المهنية والأكاديمية والحياتية، إلا أنه في الغالب ما يواجه الطالب من المشكلات التي تنتج عن تصادم تطلعاته مع الواقع المعاش في الجامعة لجهله بما هو كائن، فيسبب له بما يسمى بالضغوط النفسية التي يعاني منها الكثير من الطلبة، فقد تكون اقتصادية واجتماعية أو أكاديمية، وقد تكون متشابكة معا، وهذا ما أشارت إليه دراسة "كيسكر" (1997) حيث ترى أن طلبة الجامعة يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركاتهم وحريرتهم، ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها. (ورد عن اللامي، 2010، 3)

ودراسة "كيسكر" ركزت على البيئة الجامعية وقوانينها التي تفرضها حركات الطالب وبين علاقته مع الآخرين، والضغط ينتج عن تعرض الطالب الجامعي للمواقف الجديدة التي يتطرق لها مثل المقاييس المحدثة لديه ومقابلته للأشخاص الجدد، وهذا ما أشارت إليه (constanc)، 2004 على أن طلبة الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، وتظهر في إحساسهم بالاستقلالية وتحمل المسؤولية، واكتساب الدور الأكاديمي والمهني (constance, 2004, 515)

فالدور الأكاديمي يعتبر من أكثر الأسباب التي تجعل الطالب يعاني من الضغوط النفسية والتي قد تسبب له الاكتئاب ومشكلات صحية، وهذا ما أكده العديد من الباحثين لأسباب أهمها وجود ارتباط قوي وعالي بين الضغوط النفسية وبين الأداء الأكاديمي الضعيف، كذلك التعرض للاكتئاب والمشكلات الصحية (gilany.2008)، ومن أكثر الطلبة عرضة للضغط

هو الطالب المستجد والمقيم في الحي الجامعي، وهذا ناتج عن انتقاله من الجو الأسري إلى جو بعيد عنه، والأكثر من ذلك شعوره بالمسؤولية نحو نفسه ونحو أدائه الأكاديمي والسعي إلى تحقيق التوازن بين نفسه وبين المجتمع الجامعي، وقد ذكر العديد من الباحثين بأن طلبة الجامعات وخاصة المستجدين منهم - عرضة للضغط، إذ عليهم التعود على واقع ابتعادهم عن منازلهم لأول مرة، وكذلك المحافظة على مستوى عالٍ من التحصيل الأكاديمي والتأقلم مع البيئة الاجتماعية الجديدة، وقد توصلت دراسة (حسين، 2000) في نتائجها إلى أن الضغوط النفسية لها علاقة وثيقة بضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والإدراك الخاطئ للمواقف والأشخاص، كما أنها تؤدي إلى اضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي.

(حسين، 2000، 4)

فنستنتج من كل ما سبق بأن هناك حاجة ملحة لخدمات البرامج الإرشادية للطلبة بوصفها ضرورية للتخفيف من الضغوط، حيث تشير دراسة (العمرى، 1994) إلى أن هذه البرامج تساعد الطلبة على تحقيق التوافق وتنمية الميول والاتجاهات والتخفيف من القلق وفهم الذات، كما أنها تشعرهم بالأمان من ما يزعجهم أو يقلقهم وذلك من خلال تحديد أنماط جيدة من التوافق وتحقيق أفضل لفهم بيئتهم بدلا من سوء الفهم ونقص الذات.

(حيدر، 1992، 41)

كما أكدت دراسة (baker & cirek 1980) على أن البرامج الإرشادية التي تقدم للطلبة تسهم في تحسين مستوى تكيفهم الأكاديمي وتحسين اتجاهاتهم نحو العمل ونحو أنفسهم، وتزيد من مشاركتهم في النشاطات اللامنهجية وتقلل من مستوى القلق لديهم.

(الجاني، 1989، 18)

وقد وجدت الباحثة دراستين حول فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من الضغوط النفسية الدراسة الأولى دراسة "الكفوري" (2000) وهي بعنوان "برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية" في جمهورية مصر العربية، حيث هدفت الدراسة للكشف عن فاعلية استخدام برنامج علاجي سلوكي في تخفيف الضغوط

النفسية، والكشف عن فاعلية استخدام برنامج علاجي سلوكي معرفي في تخفيف حدة الاستجابة الإكلينيكية، وفي تخفيف حدة الشعور بالغضب لدى العينة، حيث تكونت عينة الدراسة من 40 طالباً من طلاب الفرقة الثانية بكلية كفر الشيخ، جميعهم ذكور تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وتم مجانسة أفراد المجموعتين في القياس القبلي على متغيرات الدراسة المختلفة (الضغوط النفسية، الاستجابة الإكلينيكية، التعبير عن الغضب)، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج العلاجي السلوكي المعرفي الذي تضمن مجموعة من المهارات، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية وكذلك فروقا دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، أما الدراسة الثانية فكانت دراسة "المدهون" (2009) وهي بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة"، وقد هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة فلسطين من أجل تعديل سلوكهم بعد التعرف على مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها، وطرق التغلب عليها، وقد تكونت عينة الدراسة من (28) طالبا، وهم الأعلى في مقياس الحياة الضاغطة، والأدنى درجة في مقياس الرضا عن الحياة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى مجموعة ضابطة وتضم (7) ذكور و(7) من الإناث، المجموعة الثانية، مجموعة تجريبية وتضم (7) من الذكور و(7) من الإناث واستخدمت الدراسة مقياس مواقف الحياة الضاغطة من إعداد زينب شقير (1988)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1999)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

(العنبي، 2014، 48-51)

وهذا يشير إلى قلة الدراسات التي تناولت فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وإحساسا من الباحثة وجدت أن هذا النوع من الإرشاد يعتبر الأنسب خاصة عند الطالبات المقيمت باعترهن يتواجدن في مكان بعيد عن ذويهن، بالتالي تتناهن مجموعة من الأفكار الخاطئة حول تخصصهن الدراسي وحول المجتمع المدرسي، وكذلك وعلى -حد علم الباحثة واحتكاكها مع الطالبات المقيمت باعترها مقيمة أيضا- وجدت أن من أكثر الطالبات عرضة للضغوط النفسية والأكاديمية هن طلبة علوم إنسانية باعتبار أن هذا التخصص -حسب رأي الطالبات- يشمل مجموعة مقاييس جامدة وغير حيوية، ورأت الباحثة أن العينة الأنسب للدراسة هي سنة أولى من ذلك التخصص، باعتبارهم مقبلين على تخصص دراسي لا يعلمون عنه أي شيء، ولذلك جاءت الدراسة الحالية لتتناول موضوع فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الضغط النفسي لدى طالبات الجامعة، وعليه فإن التساؤل العام هو:

* ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي؟

2- فرضيات الدراسة:

وللإجابة عن التساؤل العام للدراسة صيغت الفرضيات الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي.

3- أهمية الدراسة:

تعتبر الضغوط النفسية من أكثر ما يؤثر على تحصيل الطالب الأكاديمي، إلا أن مصادرها تعتبر غامضة ولم تحدّد أيّها أكثر تأثيراً مثل البيت والعمل والمجتمع والإطار الأكاديمي، وهذا ما أطلق عليه في العصر الحالي بعصر القلق والضغوط النفسية، لما تشهده من انتشار في الوسط الجامعي بدرجة كبيرة، ولما تشهده من كونها سبباً في تدني مستوى الدافعية للتعلم والطموح لدى الطالب، وسبباً حتى في رسوبه وتركه للجامعة. وبما أن للضغوط النفسية أثراً في خفض مستوى التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي فلا بدّ من التعمق في دراستها، لأن الطالب الذي يعاني ضغوطاً نادراً ما يكون علاقات اجتماعية، وقليلاً ما يصل إلى حل للمشكلات التي تصادفه بأسلوب صحيح، وهذا يؤدي إلى إعاقة في أداء دوره، بالتالي لا يستطيع خدمة مجتمعه، وهنا يستدعي الأمر رعاية واهتمام من أهل الاختصاص.

4 - أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على تأثير الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى طالبات المقيّمات بالحي الجامعي.
- معرفة الاختلاف بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمتغير الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.
- معرفة الاختلاف بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمتغير الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.
- معرفة الاختلاف بين المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لمتغير الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيّمات بالحي.
- معرفة الاختلاف بين المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمتغير الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

- معرفة كفاءة فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في إكساب الطلبة القدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

5 - التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة:

* الضغوط النفسية:

هي مجموع التأثيرات النفسية التي تشكل صراع داخلي لدى الطلاب المقيمت بالحي الجامعي الوادي، ويعبر عنها بالدرجة التي يتحصل عليها في مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد

- 1- تعريف الضغوط النفسية
- 2- مصادر الضغوط النفسية
- 3- أنواع الضغوط النفسية
- 4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 5- أساليب مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية من بين المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد، والتي تظهر في مجموعة من المثيرات الداخلية والخارجية تساعد في إعاقة الفرد على التعايش مع الآخرين، فبنشأ عنها عدم التكيف في البيئة المحيطة به وعدم التوافق نفسيا واجتماعيا فيتعرض الفرد والطالب على وجه الخصوص إلى صعوبة مستمرة في إنجازه الأكاديمي وصعوبة في البيئة الاجتماعية.

1- تعريف الضغوط النفسية:

يعد مفهوم الضغوط من المفاهيم ذات الصلة بالصحة النفسية، وللضغوط ثلاث مستويات:

* **المستوى الأول (البيولوجي)** : ويتمثل في إصابة الجسم بالميكروبات وتعرضه لظروف فيزيقية مختلفة.

* **المستوى الثاني (النفسى)**: ويتمثل في الإحباطات والصراعات.

* **المستوى الثالث (الاجتماعي)**: ويتمثل في القيود الاجتماعية والأعراف والعادات والتقاليد التي تحد من نشاط الفرد. (عبد القوي، 1994، 158)

ويعرفها الأب المؤسس لأبحاث الضغوط " هانز سيللي" (1956) بأنها حالة الاستجابة الفسيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسد لأي مطلب يقع عليه.

(حسين وحسين، 2006، 19)

ويشير "ميكانك" (1978) إلى الضغوط على أنها: " مجموعة من الاستجابات التي تعبر عن حالة الضيق لدى الفرد في موقف معين ".

(عبد الرحيم، 2001 ، 19)

أما تعريف "sarafino" فيرى أن الضغوط النفسية عبارة عن " الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة الفرد إلى إدراك تناقض قد يكون حقيقيا أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن المواقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد.

(sarafino.1994. 74)

وعرفها " لورنس" (1990) بأنها حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الإزعاج أو العزم، يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الفرد بجميع فعاليات الحياة. (العجيلي، 2005، 503)

وعرفها " عبد الستار إبراهيم" (1998): بأنها أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي، أو السفر والصراعات الأسرية ضغوطا، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية (حسين وحسين، 2004، 21)

كما أن هناك ثلاث وجهات نظر حول تعريف الضغوط، الاتجاه الأول يتعامل مع الضغوط على أنها متغير تابع (نتيجة) حيث يصف الضغط أو الإنعصاب في صورة استجابة الشخص لبيئات مضايقة أو مزعجة، والاتجاه الثاني يصف الضغط في صورة مثير يتمثل في الخصائص الخاصة بتلك البيئات المضايقة أو المزعجة، أي أن الضغط متغير مستقل (سبب)، أما الاتجاه الثالث فينظر إلى أن الضغط على أنه انعكاس لنقص التوائم بين الشخص والبيئة، أي أنه متغير (وسيط) بين المثير والاستجابة.

(الشناوي وعبد الرحمن، 1994، 7)

من خلال التعاريف سابقة الذكر يتضح أن الضغوط النفسية هي مجموع المثيرات الداخلية أو الخارجية الناتجة عن المواقف التي يتعرض لها الفرد، كما أن الضغوط تختلف باختلاف المصادر سواء كانت نفسية أو أكاديمية أو اجتماعية أو مادية أو بيئية تجتمع في قالب واحد وهو قالب السلبية، حيث أنها تعيق الفرد على التوافق والتكيف.

2 - مصادر الضغوط النفسية:

لقد تعددت تصنيفات مصادر الضغوط نتيجة اهتمامات الباحثين الكبير بتحديدتها وهذا راجع بطبيعة الحال إلى تعرض الإنسان للعديد من الضغوط التي تختلف باختلاف المواقف واختلاف الأطر التي ينطلق منها الباحثين، حيث نجد أن (beniz) قد عرف مصادر الضغوط على أنها (المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه أو لكيانه).

(العبدلي، 2014، 36-37)

ومن خلال هذا يمكن تقسيم مصادر الضغوط إلى مصدرين، مصادر داخلية ومصادر

خارجية كالتالي:

أ- المصادر الداخلية:

- 1 - الطموح.
- 2 - الأعضاء الحيوية.
- 3 - الشخصية.
- 4 - الحدث الذاتي السيئ: يتمثل في التفكير المتشائم والتعقد الذاتي والتخيل المفرط.
- 5 - الاشتراكات العقلية: هي توقعات غير الواقعية وأخذ أمور بطريقة شخصية، والتفكير في الحصول على كل شيء.

(غراب، 2015، 44-45)

ب- المصادر الخارجية:

- 1 - البيئة المادية: الضجيج والأضواء الساطعة والحرارة والأماكن الضيقة.
- 2 - التفاعل الاجتماعي: الخشونة أو العدائية من جانب الآخرين.
- 3 - أحداث الحياة الرئيسية.
- 4 - القواعد والأنظمة والقوانين والروتين الحكومي والمواعيد.
- 5 - المشاهدات اليومية (الشيخاني، 2003، 12)

وهناك مصادر أخرى تم تصنيفها حسب وجهة نظر الباحثين لتشمل جوانب الحياة والتي تكمن في الآتي:

- 1- المصادر الأسرية: تتكون من حدوث ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية تنتج عن أسباب متعددة داخل الأسرة، مثل المرض وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق، كلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الأعراض النفسية للفرد.
 - 2- المصادر النفسية: وهي مجموعة من العوامل التي تعود إلى البناء النفسي عند الأشخاص، أي ما تتصف به شخصيتهم من ملامح عندما يكون الشخص عصيباً أو انفعالياً أو عملياً نشيطاً، أو حساساً أو انطوائياً، أو منفتحاً على الآخرين أو واقعياً.
- (غراب، 2015، 45)

- 3- المصادر الدراسية: وهي متعلقة بظروف الدراسة، مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين، وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على الأداء الواجب أو المنزلي وال فشل في الامتحانات.
- (العنزي، 2004، 15)

- 4- المصادر الاجتماعية: وتشمل الصراع بين مشكلات البيت والعمل خاصة في حالة عمل الزوجين نتيجة للحاجة، والظروف الاقتصادية الضاغطة، ومشكلات الأصدقاء والعلاقة بالآخرين عموماً، كالجيران وأفراد المجتمع في الشارع وزملاء العمل وأصحاب الأعمال وانتشار الظواهر السلبية كالرشوة، والضغوط الاقتصادية نتيجة الجشع والغش والمغالاة في

الأسعار، والمشكلات الجنسية، والطلاق والانفصال وما يترتب على ذلك من إهدار الوقت والجهد والمال في التقاضي أمام المحاكم، ويدخل فيها التعرض للإساءة والاستغلال في مرحلة الطفولة كالاغتصاب، ويدخل فيها المسؤولية عن الأطفال، والالتزامات المبتدعة في المناسبات الاجتماعية والاحتفالات والأعياد. (السيد وآخرون، 2009، 286-287)

5- المصادر البيئية: تنقسم إلى عوامل تتعلق بالفرد نفسه وتتضمن: تكوينه النفسي وتكوينه العضوي، وعوامل تتعلق بالبيئة الخارجية تتضمن: البيئة المنزلية والمدرسية والمجتمع بصفة عامة، وغالبا ما تكون ضغوطا عامة لكل الناس.

6- المصادر الفسيولوجية: تتمثل بارتفاع درجة الحرارة والرطوبة والميكروبات التي تنتشر في الجسم، في هذه الحالة تنشط الآليات الدفاعية في الجسم لتتغلب على تلك الميكروبات والاحتفاظ بالحياة (حسن، 2012، 68)

7- المصادر المهنية: هي ضغوط ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل صراع الدور وغموضه، الخلافات في العمل، وضغوط قواعد وتشريعات العمل، عدم الرضا الوظيفي، قلة الأجر بالمقارنة مع الجهد المبذول.

8- المصادر الناجمة عن الكوارث: يرجع سببها إلى الأحداث الكارثية غير الاعتيادية وغير متوقعة، والتي تتطلب جهدا معتبرا للتصدي لها.

9- المصادر الشخصية: يرى الصبورة (1997) بأن الضغوط هي التي تنشأ من داخل الفرد ذاته، مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعه الشخص، والضغوط الجسدية والعصبية والنفسية التي تنتج عن تناول بعض الأطعمة والمشروبات والأدوية والمسكرات التي يتعاطاها الشخص بكامل إرادته (حميد الدين، 2011، 16-17)

10- المصادر السياسية: وتتمثل في الأحداث والظروف الاقتصادية للفرد، وهذه الظروف تسبب تهديدا واضحا للفرد، ومن هذا التهديد: البطالة والفقر، وانخفاض الإنتاج، والتفاوت الطبقي وفقدان الثروة (ياغي، 2006، 24)

11- مصادر كيميائية: كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين.

12- مصادر الانتقال والتغير: مثل السفر، الهجرة، عمل جديد، مسكن جديد.

(عثمان، 2001، 45)

من خلال تناول الباحثة لمصادر الضغوط النفسية وجدت أن المصادر متشابكة ومتداخلة فيما بينها، أي أن هناك مصادر تعدّ سببا في ظهور مصادر أخرى، ومثال ذلك المصادر الاجتماعية تكون سببا في ظهور مصادر نفسية أو العكس، وهذا يظهر في حالة عدم تقبل الفرد لنفسه، فيتولد عنه عدم تقبله للآخرين.

3- أنواع الضغوط النفسية:

للضغوط النفسية عدة تصنيفات وأنواع، وهذا ناتج عن الدراسات المختلفة التي تناولت هذا الموضوع منها:

3-1: تصنيف "مور" (1975): قسم "مور" الضغوط إلى ثلاث أنواع هي:

أ - الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية: وهي الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.

ب- الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات غير الاعتيادية: وتشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات التي تتطلب تغييرا مؤقتا في العادات، وفي أسلوب الحياة.

ج - ضغوط الأزمات الحياتية: وتشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز

وتكون قوية وتستمر مدة محدودة (Moore, 1975.735)

3-2 تصنيف " النابلسي" (2009): ترى " النابلسي" أن الضغوط التي يتعرض لها الفرد أربعة أنواع وهي:

أ - الضغط النفسي السيئ: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب.

ب- الضغط النفسي الجيد: وله متطلبات لإعادة التكيف مثل (المنافسة الرياضية، السفر، أو ولادة الطفل).

ج - الضغط النفسي الزائد: ناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز قدرات الفرد على التكيف معها.

د - الضغط النفسي المنخفض: ويحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي

والإثارة. (النابلسي، 2009، 5)

من خلال تصنيفات "مور" و"النابلسي" وجد أن للضغوط نوعان:

النوع الأول: هو عبارة عن ضغوط طبيعية تمس عامة الناس، تظهر في مشاكل الحياة

اليومية، الابتعاد عن الآخرين، التنافس في أمر ما، إجراء مسابقة مهنية أو اجتياز

اختبار...الخ، أما النوع الثاني: فيظهر عند أفراد دون آخرين وتسمى بضغوط غير طبيعية

قد تكون نفسية، أو وراثية بحيث لا يستطيع الفرد التحكم فيها.

4 - النظريات المفسرة للضغوط:

لقد تعددت النظريات المفسرة للضغوط النفسية، وهذا ناتج عن تعدد وجهات نظر الباحثين

ومن بين النظريات نجد:

4-1: نظرية "Murray":

تعتبر نظرية "موراي" مفهوم الحاجة **need** ومفهوم الضغط **stress** مفهومان مركزيان

ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني، ويعد الفصل بينهما تحريفا خطرا، كما يلتقي كل من

الضغط، والحاجة في وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط والحاجة)

(الرشيدي، 1999، 57)

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، فهو يعرف الحاجة على أنها مركب (تخيل مناسب، أو مفهوم فوضوي) يمثل قوة في منطقة المخ قوة تنظيم الإدراك، والتفهم، والتعقل والنزوع، والفعل، بحيث تحول الموقف القائم غير المشبع في اتجاه معين، وتستثار الحاجة أحيانا استثارة مباشرة من جراء عمليات داخلية من نوع معين، ولكن الأكثر شيوعا أن تستثار في حالة الاستعداد بوقوع واحد من تلك الضغوط القليلة التي يغلب أن تكون ذات تأثير قوى بيئية فتعبر عن نفسها من خلال دفع الإنسان إلى البحث عن أنواع معينة من الضغوط، أي تجنب الاصطدام بها ولكن في حالة الاصطدام تؤدي إلى نمط معين من السلوك الظاهر يكفل للموقف نهاية تهدئ الكائن الحي.

(أبو حبيب، 2010، 31)

ويصنف "موراي" الحاجات إلى حاجات نفسية المنشأ، وهي مثل الحاجة إلى الهواء والماء، والطعام، وحاجات ظاهرة تأتي أو تستثار من البيئة وهي تمثل ضغوطا خارجية ويوضح أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل على ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

(عثمان، 2001، 100)

كما يميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هي:

أ- ضغوط بيتا beta stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغوط ألفا Alpha STRE: ويشير إلى خصائص الموضوعات والأشخاص ودلالاتها كما هي، والمهم هو النوع الأول حيث أن الأمر الأهم ليس في الموضوعات في ذاتها ولكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد. (حسنين، 2003، 13-14)

يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في (stress)، ويشير موراي إلى أن الضغط البيئية، وإنما سوف نعرف قدرا أكبر مما نعرفه عما يحتمل أن يفعله الفرد إذا كانت لدينا صورة لآعن دوافعه ونزعاته فحسب، بل أيضا صورة عن الطريقة التي يرى ويفسر بها الفرد البيئية (الرشيدي، 1999، 34-35)

4-2- النظريات البيئية:

من أبرز هذه النظريات (نظرية لازاروس، ونظرية هولمزوراهي) التي ركزت على العوامل البيئية المسببة للضغوط والآثار النفسية التي يمكن أن تؤثر على الفرد عند تعرضه لها، أي أنها تؤثر على الجوانب النفسية والاجتماعية، إذ ترى أنه يمكن التنبؤ بالأحداث الضاغطة، ومن ثم التعامل معها بضبطها أو التحكم فيها أو تعديلها أو التخفيف من حدتها وكذلك تركز هذه النظريات على الفروق الفردية في الضغوط. (مخير، 1997، 2)

ومن خلال هذا يتم توريد بيانا لنظرية التقييم المعرفي "للازاروس" ونظرية "هولمزوراهي":

أ - نظرية التقييم المعرفي للازاروس:

أكد "lazarus" (1966) أن طريقة التفكير لدى الفرد في المواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغوط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهدا يجب أن يدرك الفرد أولا بأنه كذلك، أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته، بمعنى أن الأساس في هذه النظرية أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفيا بصورة أولية لتحديد معنى الموقف ودلالاته، وأن رد الفعل يظهر عندما

يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ المهمة تبدو مهددة، ففي هذه المرحلة يتم تقييم جميع المنبهات على أنها ضارة أو مفيدة، أو لا تشكل أية خطورة، ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوية لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط، وهو ما سماه "lazarus" بعملية التقييم الأولي والثانوي، وكلتا المرحلتين تأثرتا بعدد من العوامل الآتية:

- 1 - طبيعة المنبه نفسه.
 - 2 - خصائص الفرد الشخصية.
 - 3 - الخبرة السابقة بالمنبه.
 - 4 - ذكاء الفرد.
 - 5 - المستوى الثقافي للفرد.
 - 6 - تقويم الفرد لإمكانياته.
- (العتيبي، 2014، 15)

أ - نظرية الأحداث الضاغطة لهولمز وراهي:

أكد كل من " هولمز وراهي " (1967) أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء كانت إيجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطا على الفرد، وأعدا بذلك مقياس لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، حيث وجد أن الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة وأن تكس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة (أي الضواغط البيئية) يحدث المشقة والضيق للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعيا ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل (البارانويا والشيزوفرينيا) ، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضا إلى المنغصات اليومية، ومن ثم إلى الأعراض والاضطرابات النفسية.

(العتيبي، 2014، 16)

3-4: نظرية هانز سيلبي:

يعتبر (Selye) أول من وضع نموذجا نظريا يمثل رؤيته في تفسير الضغط وذلك عندما وضع مفهوم زملة أعراض التكيف العام (GENERAL ADAPTATION (GAS)

SYNDROM، حيث يؤكد أن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينها، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في أعراض فسيولوجية، وأن أعراض هذه الاستجابة الفسيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة على الحياة، وأنها تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها. (أبو أسعد، والغير، 2009، 60)

4-4: النظرية الإدراكية لـ (spiel berger):

يعتمد سبيلبيرجر في تفسيره للضغوط على نظرية الدوافع، وهي تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها ورد الفعل النفسي المرتبط بالتهديد، وترتبط شدة رد الفعل بشدة المثير ومدى إدراك الفرد له. (الهيل، 2002، 15)

ويشير (حسين، 1994، 51) إلى أن نظرية سبيلبيرجر تعتمد في أساسها على الإدراك الكلي للموقف، وهو يرى أن الضغط يؤدي دورا هاما في الاختلافات على مستوى الواقع وكل حسب إدراكه للضغط، ويربط بين الضغط وحالة القلق ويستبعد سمة القلق.

وتحدد نظرية سبيلبيرجر في ثلاث محاور: هي الضغط والقلق والتعليم، وتتبلور هذه المحاور كالتالي:

- التعرف على طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة.

- قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.

- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.

- توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية لدى الأفراد الذين تجرى عليهم برامج خفض مستوى القلق، وقياس الذكاء لديهم، ومعرفة قدراتهم على التعليم.

- تحديد مستوى الاستجابة للأفراد. (الهيل، 2002، 15)

5- أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

5-1- تعريف المواجهة:

خلال تفاعل الإنسان مع البيئة من حوله سواء بيئة طبيعية، أو اجتماعية، نجده في حاجة دائمة على عملية موازنة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخارجية، سواء بتغيير ما بداخله مثل أساليبه في التعامل مع البيئة أو تعبئة طاقاته، أو تغيير أفكاره أو تعديل أهدافه وطموحاته، أو بتغيير البيئة سواء كانت بيئة طبيعية أو بيئة اجتماعية.

(عرافي، 2013، 30)

وقد تعددت التعريفات التي تناولت المواجهة (facing)، ولكنها تلتقي كلها حول معنى مشترك للمواجهة وهو "فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها"، حيث عرف "matheny" المواجهة (facing) بأنها "أي جهد صحي أو غير صحي شعوري أو لا شعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوط، أو المساعدة على تحمل تأثيرها بأقل طريقة مؤلمة".

(عبد المعطي، 2006، 21)

ويعرف (هريدي) أساليب المواجهة بأنها "كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس الحركية والبيئة الشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها، أو لتجنب آثارها السلبية (المادية والمعنوية) أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي". (جودة، 2004، 674)

5-2- أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

يوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة، الأولى هي: تنظيم الانفعالات أو الأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات)، والثانية هي: تناول المشكلة التي تسبب الأسى (التعامل المتمركز حول المشكلة).

وقد أظهر كل من (فلوكمان ولازاروس) في دراستهما (1980) أن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة. (العبدلي، 2012، 52)

ويؤكد (ماكري) أن الأسلوبين: التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وأن الناس عادة ما يلجؤون إلى خليط منهما عند مواجهة المواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحمله. (شكري، 1999، 9)

وترى (بونامكي) أنه يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما: تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة وضبط الانفعالات الضاغطة، وفي هذا الصدد يرى (بوتزن) أن الأفراد الذين ينجحون في عملية المواجهة يستطيعون حل الصعوبات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم ألماً أو تهديداً وينظمون انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقتهم مع الآخرين تتسم بالرضا (bootzin, 1999. 19)

وفيما يتعلق بأساليب المواجهة للضغوط النفسية السائدة في البيئة العربية يحدد

"عبد المعطي" (1994) سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة على النحو التالي:

1- العمل من خلال الحدث: ويتضمن كيفية استفاضة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.

2- الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى: ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.

3- التجنّب والإنكار: ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي، وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة، وتبليد الإحساس، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصارمة التي مر بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.

4- طلب المساندة الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد للبحث عن يسانه في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية.

5- الإلحاح والافتحام القهري: ويشمل هذا الأسلوب مدى تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية، وتكرار الأحلام المضطربة والمواجهات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد قرارا منها.

6- العلاقات الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في العلاقات مع الآخرين بالتواجد معهم، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة.

7- تنمية الكفاءة الذاتية: ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضي طموحاتهن وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات.

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما؟، كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد

على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته، ويات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة للإجابة على سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطبق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته.

(إبراهيم، 1994، 96-97)

وأساس نجاح المواجهة ينبغي أن تشمل على الثقة بالنفس وكفاءة الذات المرتبطة بشعور الفرد بالسعادة وذاتية النجاح والأمن المرتبط بالعلاقات الايجابية مع الآخرين والشعور بالمساندة، بالإضافة إلى التحكم الداخلي والاستقلال الذاتي والقدرة على المواجهة.

خلاصة الفصل:

تعتبر الضغوط من أكثر المشاكل النفسية التي تواجه الفرد في حياته، لذا نجد أن الباحثون يجتهدون في كيفية إطفاء هذا المشكل، إلا أنهم عجزوا في تحديد مصدره الرئيسي. ومن خلال ما تم التطرق إليه تبين أنه يوجد فروقا فردية في الضغوط، حيث يوجد في الفرد الواحد مجموعة من الضغوطات تتمثل في ضغوطات أكاديمية وأسرية، ضغوطات شخصية، في المقابل هناك من يعاني من ضغوطات مهنية فقط، وتبين أيضا أن نوع الضغط يختلف من شخص إلى شخص، أي أن هناك أشخاصا يعانون من ضغوطات اعتيادية تتمثل في المشكلات التي تعاني منها عامة الناس، وهناك أشخاصا يعانون من ضغوطات غير اعتيادية ناجمة عن تراكم ضغوطات أخرى بحيث لا يستطيعون السيطرة عليها.

الفصل الثالث: الإرشاد النفسي

تمهيد

1- تعريف الإرشاد النفسي

2- الأهداف العامة للإرشاد النفسي

3- الأهداف الخاصة النوعية للإرشاد النفسي

4- نظريات الإرشاد النفسي

5- البرنامج الإرشادي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر تعدد تعاريف الإرشاد النفسي بأنه راجع لتعدد وجهات نظر الباحثين في هذا المجال، كل حسب تخصصه وميادين خبراته، كما يرجع للتطورات التاريخية التي طرأت على الإرشاد النفسي غير أنه لأمر طبيعي أن تسرد الباحثة جملة من التعريفات التي تناولت الإرشاد النفسي وهي كالآتي:

1- تعريف الإرشاد النفسي:

عرفه (عمر، 1992، 46) بأنه : عملية تعليمية تساعد الفرد على أن يفهم نفسه بالتعرف على الجوانب الكلية لمشكلته الشخصية حتى يتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه، وحل مشكلاته بموضوعية مجردة، مما يسهم في نموه الشخصي وتطوره الاجتماعي والتربوي والمهني من خلال علاقة إنسانية بينه وبين المرشد النفسي.

كما عرفه "قنديل" (1993) بأنه العلاقة المهنية والصلة الإنسانية المتبادلة التي يتم من خلالها التفاعل بين طرفين، أحدهما متخصص وهو المرشد النفسي والذي يسعى إلى مساعدة الطرف الآخر وهو صاحب المشكلة في موقف الإرشاد، والهدف من هذه العلاقة مساعدة فهم المشكلة والكشف عن مواطن القوة في شخصية العميل ويحرك لديه الدوافع لحل المشكلة. (طه، 1993، 73)

أما (الداهري، 2000، 73) فيؤي أن الإرشاد هو خدمة نفسية يقدمها المرشد النفسي المتخصص في جانب في المعرفة والخبرة في علم النفس بفروعه المختلفة إلى الفرد لكي يساعده على فهم نفسه وتحليل قدراته وإمكانياته والواقع الذي يعيش فيه واستثمار هذه القدرات والإمكانيات في حل المشكلات التي يصادفها والتخطيط للمستقبل ليعيش الفرد متكيفاً في النواحي الشخصية والاجتماعية.

ويرى (الشناوي، 1996، 9) أن الإرشاد ينتمي إلى علم النفس التطبيقي كما أنه يقع مع مجموعة أخرى من التخصصات مثل علم النفس العيادي، والطب النفسي، والخدمة الاجتماعية التي تهدف لمساعدة الناس في مواجهة مشكلات ومواقف الحياة الضاغطة وتغيير حياتهم إلى الأفضل.

وعلى هذا ظهرت تعريفات متعددة للإرشاد بعضها يصور المفهوم والبعض الآخر يحمل الطابع الإجرائي، والبعض يركز على العلاقة الإرشادية ودور المرشد والبعض الآخر يركز على العملية الإرشادية نفسها بينما يركز الآخرون على النتائج التي يتحصل عليها من الإرشاد.

أما (القاضي وآخرون، 2002، 71) فيؤي أنه لا فرق بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي، ولقد أكد أن المحاولات التي قامت للتمييز بين الإرشاد والعلاج انتهت إلى أن كلاهما شيء واحد في مسيرة الخدمات التي نحاول تقديمها للفرد.

2- الأهداف العامة للإرشاد النفسي:

يمكن عرض أهم هذه الأهداف في ما يلي:

1 تحقيق التكيف السوي:

إن الفرد يسعى حثيثاً لتحقيق التكيف السوي في الجماعة التي يعيش فيها ولقد أوضح "ما كجوان وشيدرت" (1962) أن أهم أشكال التكيف التي يسعى الفرد لتحقيقها هي:

* التكيف الشخصي أي تحقيق الرضا عن النفس وإشباع الدوافع والحاجات ومطالب النمو.

* التكيف التربوي ويكون ذلك باختيار انسب المواد الدراسية الملائمة لقدراته.

* التكيف الاجتماعي ويكون ذلك بتحقيق الانسجام مع الآخرين والالتزام بالمعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغيير الاجتماعي، والعمل لخير جماعة.

2- تحقيق الصحة النفسية:

إن الفرد كثيرا ما يواجه مشكلات وصعوبات وفترات حرجة خلال مراحل حياته المختلفة وهذه المشكلات والصعوبات تبعث في نفسه القلق، وأن المعاناة من هذا القلق الذي لا يقترن بالحلول الايجابية للمشكلات قد يؤدي في كثير من الحالات إلى المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والعزلة أو المخاوف المرضية أو أشكال من العصاب، وهذه تؤثر سلبا على السلوك الفردي، وأن الإرشاد النفسي يرمي إلى تبصير الفرد بالمشكلات التي يواجهها والإمكانيات المتوفرة لحلها، وهذا يساعد الفرد على إيجاد الحل الملائم الذي يخفف من التوتر والقلق ويساعد الفرد على التمتع بالصحة النفسية. (عقل، 1999، 33)

3- تحقيق الذات:

يؤكد "كارل روجرز" وجود دافع أساسي يوجه السلوك الإنساني وهو دافع تحقيق الذات وهو استعداد دائم لدى الفرد لفهم ذاته واستعداداته وإمكانياته والعمل على تحقيقها وبلوغ أقصى درجة من فهم الذات. (جاسم، 1990، 25)

تقبل الذات كهدف مترتب على فهم الذات.

توجيه الذات **self-direction** ذلك بمساعدة الفرد على فهم إمكانياته وإمكانيات بيئته بحيث يستطيع مواجهة المشكلات المستقبلية بنفسه وصياغة أهدافه

النمو بهدف التوجيه والإرشاد لمساعدة الطلبة في جميع المجالات التربوية والمهنية والاجتماعية. (زهرا، 1986، 35)

الوقاية وهي تربية تهدف لمساعدة الفرد في تحقيق النمو السوي ووقايتهم من الاضطراب.

4 - تحسين العملية التعليمية:

وذلك بالتعاون مع المدرسين والإدارة المدرسية لتوفير جو مدرسي يسوده الأمن والارتياح، ويحقق للطالب الحرية والاحترام وإنماء شخصيته وإثارة الدافعية لديه وتشجيعه على التحصيل، واستخدام التعزيز والثواب كوسيلة لتحسين التعلم والاهتمام بالفروق الفردية بين الطلاب، والتعرف على المتفوقين والمتخلفين لمساعدتهم على تحقيق النمو بالسرعة التي تلائمهم. (حمدي، 1986، 4)

3- الأهداف الخاصة النوعية للإرشاد النفسي:

- اختيار مهنة واستكشاف البدائل المتعلقة بهذا الاختيار.
- التغلب على القلق، أو التخوف المرضي من الامتحانات، أو التحدث أمام الناس، تحسين عادات الطالب وطرقه الدراسية.
- تعلم أسلوب حل المشكلات.
- تعلم مهارات الاتصال الاجتماعي وتكوين الصداقات.
- تعلم ضبط الذات. (الداهري، 2000، 50)

4- نظريات الإرشاد النفسي:

إن نظريات الإرشاد النفسي عبارة عن وجهات نظر متميزة في مجال تعديل السلوك الإنساني المضطرب وصولاً به إلى التوافق النفسي والاجتماعي، وهذه النظريات تكمل بعضها البعض أكثر من كونها متعارضة، فهي تساعدنا على فهم وإيضاح الطرق والوسائل التي من خلالها نتوصل إلى الهدف، ولا شك أن المرشد النفسي لابد أن يعمل في ضوء نظرية، لذا سوف نتطرق إلى فهم أهم هذه النظريات باختصار، وذلك للاستفادة منها في الجانب التطبيقي.

4-1: نظرية التحليل النفسي: psychoanalytic theory

يعتبر "سيجموند فرويد" المؤسس الحقيقي لنظرية التحليل النفسي وقد ولد تشيكوسلوفاكيا من أصل نمساوي، حيث يرى أن الطبيعة الإنسانية وبالأخص السلوك البشري يتحدد بعدد من العوامل الرئيسية التي تؤثر في السلوك أو تتسبب في نوعيته، ومن هذه العوامل: القوى غير العقلانية، والدوافع اللاشعورية، والحاجات الحيوية (البيولوجية)، والغرائز وبعض الأحداث الجنسية الهامة التي مرت في حياة الشخص، خاصة في خلال السنوات الست الأولى من حياته. (الليل، 2002، 2)

ويرجع "فرويد" أسباب الاضطرابات النفسية إلى وجود كبت في الرغبة الجنسية أو إحباطها، ومنها عدم الإشباع، وكذلك بسبب عدم توافق متطلبات الهو، والأنا الأعلى.

(فرويد، 1983، 19)

لذا فإن الهدف الأساسي للعلاج "الفرويدي" هو تحويل المشاعر اللاشعورية إلى شعورية لزيادة الوعي بها، ولتحرير المريض من الصراعات التي يعيشها وتخليصه من الحيل الدفاعية والكبت، ولتقوية الجانب الشعوري لدى الفرد ومساعدته على النمو.

(العزة وجودت، 1999، 47)

ومن الفنيات الرئيسية للعلاج بالتحليل النفسي الذي أسسه فرويد والتابعين له، فنيات التداعي الحر، وتحليل التحويل، وتحليل المقاومة، وتحليل الأحلام، التفسير.

(الزعيبي، 2001، 49)

إلا أن هذه النظرية وجهت إليها انتقادات كثيرة منها:

* أنها ركزت على دور الغرائز الكلية في الاضطرابات النفسية، وأهملت الجانب الثقافي

(العزة وجودت، 1999، 47)

والمعرفي

* لم يبني فرويد أي من استنتاجاته على أساس أمبريقي مما جعل نظريته تبتعد عن البيئة العلمية المفترضة. (محروس، 1994، 391-392)

* تحتاج عملية العلاج وفقا لطريقة التحليل النفسي إلى وقت وجهد كبير فالعلاج قد يستغرق عدة شهور أو عدة سنوات مما يؤدي إلى زيادة التكاليف المادية الباهظة التي قد يدفعها المريض أيضا. (الليل، 2002، 250)

4-2: نظرية الذات : theory self

ينتمي "روجرز" مؤسس هذه المدرسة إلى الاتجاه الإنساني في علم النفس، وهو اتجاه يركز على الإنسان وقدرته على التحكم في مصيره، وأنه خير بطبيعته وتأتي أهمية نظرية الذات عند "كارل روجرز" لارتباطها بأشهر طرق الإرشاد النفسي، والذي سمي بالقوة الثالثة في علم النفس وهو العلاج المتمركز حول العميل. (ولسون وآخرون، 1996، 580)

وتقوم نظرية الذات على المفاهيم التالية:

* مفهوم الذات:

الذات عند روجرز تعني الجشتالط التصوري، الثابت والمنظم المتألف من مدركات خاصة، بضمير المتكلم بصيغة الفاعل والمفعول (I AND ME) ومدركات علاقتها بالآخرين ومظاهر الحياة المختلفة والقيم المترابطة بهذه المدركات، وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة وخلال نموها تميل إلى التكامل والانتماء إلى بعض القيم وتشويه وتحريف بعض القيم الأخرى، وتسعى الذات إلى الاحتفاظ بالإنسان في سلوك الكائن المتوازن بينه، وبين انساقها هي نفسها، وهناك الذات الاجتماعية والذات المدركة، والذات المثالية.

(الزعيبي، 2001، 67)

*الخبرة:

موقف أو مجموعة مواقف يعيشها الفرد في زمان ومكان معين، ويتفاعل معها ويؤثر فيها ويتأثر بها، ويقدمها الفرد من خلال مفهومه لذاته، وفي ضوء المفاهيم الاجتماعية، وقد يتجاهلها الفرد أو ينكرها إذا كانت لا تتطابق مع مفهومه عن ذاته، الأمر الذي يقود إلى التوتر والصراع النفسي والرفض، ويفتح المجال لظهور الحيل الدفاعية لديه من تبرير وغيره مما يشوه مدركاته الحقيقية أما إذا انسجمت الخبرة مع مفهوم الذات فإن ذلك سيجلب الراحة والرضا والتوافق النفسي. (العزة وجودت، 1999، 35-36)

لذلك فإن الهدف الأساسي للإرشاد المتمركز حول العميل هو إعادة تنظيم الذات مما يزيد الانفتاح على الخبرة للفرد، ومن ثم يزيد من درجة التطابق أو التقارب بين مفهوم الذات والخبرة، وبذلك يصبح المسترشد أكثر اكتمالا في أدائه. (محروس، 1994، 291-292)

ويشير (زهران، 2002، 94) إلى أن الاضطراب النفسي وفق هذه النظرية يكون نتيجة شعور الفرد المسترشد بالتوتر النفسي عندما يفشل في استيعاب الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها، إضافة إلى الفشل في تنمية المفهوم الواقعي للذات، والعملية الإرشادية وفق النظرية الإنسانية تركز على أن يوجه المرشد اهتمامه نحو المسترشد، ويسعى لفهم اتجاهاته وأثرها في مشكلاته وإعطائه حرية التعبير كي يتحرر من التوتر الانفعالي الذي يعيق استخدام إمكانياته، وبالتالي يساعد المرشد المسترشد في زيادة فهمه وإدراكه تجاه أسباب التوتر، وتقويته لتغلب على مشكلاته الانفعالية.

يتبين للباحثة من خلال طرح نظرية الذات أنها أكدت على تعزيز ثقة المسترشد بنفسه وهذا شيء هام في تعديل السلوك، كما اهتمت هذه النظرية بتعزيز الاستجابة، ولكنها خلت من نقد الذات ومراقبتها، وهي تعتبر أساسيات هامة في العملية الإرشادية.

3-4 النظرية السلوكية:

يطلق على هذه النظرية نظرية المثير والاستجابة، وتفسر النظرية السلوك (السوي وغير السوي) على أنه استجابات متعلمة من البيئة تبعا لقوانين الإشراف أو عن طريق الملاحظة. (الخطيب والحديدي، 1996، 29)

وترجع هذه النظرية السلوك الإنساني إلى مبدئين: المثير الذي ينبه السلوك ويحركه والاستجابة التي ينتجها المثير، وان الشخصية هي مجموع الأساليب السلوكية المتعلمة والثابتة نسبيا لدى الفرد، كما تحلل هذه النظرية التعلم وفق مراحل الدافعية، والتعزيز والانطفاء، والتعميم وإعادة التعلم. (أبو مصطفى، 1996، 89)

وعملية الإرشاد وفق هذه النظرية تعتبر الاضطرابات السلوكية أنها أنماط متعلمة من الاستجابات الخاطئة غير السوية، وبالتالي فإن الهدف من النظرية هو تعديل السلوك ليصبح سويا عن طريق قوانين تشكيل السلوك مثل الاثرتباط الكلاسيكي والتعزيز والعقاب والانطفاء والتعميم... الخ. (العلي، 1986، 214)

وتبدأ خطوات الإرشاد السلوكي بتحديد السلوك وتعريفه وقياسه، ثم تحديد المتغيرات ذات العلاقة الوظيفية بالسلوك، وبعد ذلك الخروج بالنتائج ومناقشة وتقييم فاعلية البرنامج وتنفيذ خطة العلاج. (حمدي، 1992، 369)

4-4: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي:

يعتبر "ألبرت أليس" من مؤسسي هذه النظرية، وتؤكد على أن الإنسان كائن يتمتع بالقدرة على التفكير بشكل عقلي، وهو يفعل ذلك في بعض الحالات ما يشعره بالسعادة ولكن الإنسان في كثير من الحالات يفكر بطريقة غير عقلية، ما يؤدي به إلى الشعور بالانزعاج والنقص. (حمدي وأبو طالب، 1999، 228)

ويقوم أساس هذه النظرية على أن الإنسان كائن عاقل، فعندما يفكر بطريقة عقلانية يكون منتجا وسعيدا وعندما يفكر بطريقة غير عقلية يكون غير منتج ويشعر بالتعاسة.

وينشأ التفكير اللاعقلاني لدى الفرد من خلال التنشئة الاجتماعية للفرد، وأن الأحداث الخارجية ليست هي المسؤولة بشكل مباشر عن الاضطرابات النفسية ولكن طريقة التفكير اتجاهها، هي المسؤولة عن تلك الاضطرابات، ويحاول المرشد من خلال نظرية ألبرت أليس أن يحول خبرات المسترشد المؤلمة والمزعجة إلى خبرات سارة، وبالتالي يستطيع المسترشد مناقشة مشكلاته الموجودة لديه مع المرشد ويصبح أكثر أمانة مع نفسه، وبالتالي يساعده ذلك على تقبل ذاته وتحسين توافقه. (العزة وجودت، 1999، 138)

4-5: النظرية المعرفية:

تهدف هذه النظرية إلى تعديل السلوك المعرفي المتمثل في التخيل والتذكر والإدراك والتفسير والتفكير واتخاذ القرار، ويقوم مجال تعديل السلوك المعرفي على أساس أن الإنسان ليس سلبياً، فهو يتفاعل مع المثيرات البيئية، ويكون مفاهيم حولها وهذه المفاهيم تؤثر على سلوكه. (الخطيب، 2001، 247)

وترى هذه النظرية أن تأثير البيئة على الإنسان محكوم بمدى وعيه بها، وهو وعي يمر في مراحل ارتقائية مختلفة، ولهذا يتطور إدراك الإنسان للبيئة تبعاً لنموه ونضجه.

(قطامي وقطامي، 1996، 4)

وترى الباحثة أن النظرية المعرفية ركزت على السلوك المعرفي لدى الفرد في محاولة تحسنه وكذلك ركزت واهتمت بالعمليات المعرفية للفرد مثل الإدراك، التذكر، التفسير،... الخ والتي تؤثر بشكل أو بآخر على سلوكه الظاهري.

4-6: نظرية "بيك" في العلاج المعرفي:

ترتكز نظرية "بيك" على العلاج المعرفي على أساس أن المرشد يساعد المسترشد الذي يعاني من مشكلة ما، لكي يتعرف على أخطاء التفكير لديه ولكي يتعلم طرقاً منطقية

في التفكير. (حمدي وأبو طالب، 1998، 220)

وتقوم طريقة العلاج عند "بيك" على تدريب الأفراد على رؤية العلاقة بين الأفكار والمشاعر، وتدريب الأفراد على استبدال المعتقدات السلبية بمعتقدات ايجابية ولكن بدون معالج. (عبد المعطي، 1998، 380)

4-7: نظرية العلاج المعرفي السلوكي:

يعتبر أساس هذه النظرية يقوم على أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تؤدي دوراً في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها، وأن السلوك يتأثر بعدة نشاطات يقوم بها الفرد وتساعد على تصنيف مهاراته، وبالتالي فإن تعديل السلوك يبدأ بالحوار الداخلي، والبناء المعرفي، والسلوك الناتج، وبذلك يركز الاتجاه المعرفي السلوكي على كيفية تقييم الفرد لسبب انفعالاته. (العزة وجودت، 1999، 151)

ويرى "ميكنبوم" وهو من مؤسسي نظرية العلاج المعرفي السلوكي بأنه ليس من المهم أن يركز المرشد على التدريب على المهارات كما يفعل أحاب العلاج السلوكي ولكن التركيز على ما يقوله المسترشد لنفسه حول السلوكيات المتغيرة التي يتعلمها وعلى النتائج التي سوف تؤثر على ثبات وتعميم عملية التغيير في السلوك. (مصلح، 2003، 34)

يظهر أن العلاج المعرفي السلوكي يساعد المسترشد على أن يستخدم أسلوب حل المشكلات عن طريق تبصيره بطبيعة تفكيره غير المنطقي وأن يتعلم طرق أكثر واقعية في الحياة، كما أن نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي هي النظرية التي استندت عليها الباحثة في قياس فاعلية برنامجها.

5- البرنامج الإرشادي:

5-1- تعريف البرنامج الإرشادي:

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه الخطة التي تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه، والوعي بمشكلاته، وتدريبه على حلها، واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها. (عبد الله، 2001، 25)

ويعرف أيضا بأنه برنامج مخطط له، ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعقل، ولتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

(الشرييني، 2002، 16)

وعليه، تعرّف الباحثة البرنامج الإرشادي بأنه مجموعة من الأنشطة المنظمة القائمة على خلفية نظرية وأسس علمية تساعد المسترشد على فهم مشكلاته والتنبؤ بها وإيجاد حلول لها.

5-2- أهمية وأهداف البرنامج الإرشادي:

يرى الباحثون في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي أن ثمة مجموعة من الأهداف تسعى البرامج الإرشادية لتحقيقها وتتباين بتباين المشكلات التي يعاني منها الأفراد في مراحلهم المختلفة، وديمومتها وشدتها وخطورتها على الصحة النفسية للفرد أو الجماعة فأهداف البرامج الإرشادية التي تقدم خدمات تربية غير الأهداف التي تقدم خدمة مهنية كما أن أهداف البرامج الإرشادية التي تقدم لأشخاص يعانون من مشكلات بسيطة في التوافق النفسي أو الاجتماعي أو الانفعالي هي غير أهداف البرامج التي تقدم لأشخاص يعانون من مشكلات حادة وشديدة.

وتتجلى أهداف البرامج القائمة على الإرشاد المتعدد الأوجه في الآتي:

1. إنقاص المعاناة النفسية وتحسين النمو الشخصي بالسرعة الممكنة.
2. تغيير السلوك إلى سلوكيات إيجابية وفعالة.
3. تغيير المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية.
4. تغيير الصورة العقلية السلبية للذات إلى صورة إيجابية.

5. تغيير الأحاسيس السلبية إلى أخرى إيجابية.

6. تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية وتصحيح الأفكار الخاطئة.

(الشناوي، 1990، 265)

ومن خلال ما سبق، يتضح أن البرنامج الإرشادي يسعى لتحقيق مجموعة من الأهداف تساعد الفرد على التوافق نفسيا واجتماعيا للوصول للصحة النفسية، وهذا ما سنتناوله الباحثة في الجانب الميداني للدراسة، حيث ستقوم بتناول برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.

خلاصة الفصل:

تم تناول في هذا الفصل تعريف الإرشاد وأهدافه العامة، ونظرياته حيث تم التوصل إلى أن هذه النظريات لا يمكن فصلها عن بعضها في تفسير سلوك الإنسان لأن كل نظرية تدرس كل جانب فيه، كما أن البرنامج لا يكون كاملاً إلا إذا استند على إحدى هذه النظريات، هذا إذا لم يكن قد استند على نظريتين أو أكثر.

الجانب الميداني للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية الدراسة الميدانية

تمهيد

- 1 - منهج الدراسة
- 2 - حدود الدراسة
- 3 - الدراسة الاستطلاعية
- 4 - عينة الدراسة الأساسية
- 5 - أداة الدراسة الأساسية
- 6 - الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية من مقومات البحث العلمي، حيث تتناول الباحثة في هذا الفصل المنهج المستخدم في هذه الدراسة حدودها، والدراسة الاستطلاعية وعينة الدراسة وخصائصها، وكذلك الأداة المستخدمة في الدراسة للتحقق من صحة الفروض المطروحة.

1- منهج الدراسة:

يعتبر المنهج السبيل والكيفية المنظمة التي سترسم لها جملة من المبادئ والقواعد المنطلق منها في دراسة مشكلة البحث والتي تساعد الباحث في الوصول إلى النتائج الدقيقة والصحيحة. (محمد وحسين، 2000، 83)

وقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي لاختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي بالوادي، حيث يتميز المنهج التجريبي عن غيره من المناهج بدور فعال للباحث في كونه لا يقتصر على الوصف الراهن للحدث أو الظاهرة، بل يتعداه إلى تدخل واضح ومقصود من قبل الباحث، بهدف إعادة تشكيل واقع الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغييرات معينة، ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها.

(عليان وغنيم، 2000، 50)

ومن حيث تصميم منهج الدراسة فقد اعتمدت الدراسة على التصميم التجريبي ذو المجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

2- حدود الدراسة:

1-2 الحدود المكانية: تم تطبيق هذه الدراسة بالحي الجامعي للطالبات بالوادي.

2-2 الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على طالبات السنة الأولى علوم إنسانية المقيمات بالحي الجامعي.

2-3 الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة من 09 نوفمبر إلى غاية 21 أبريل خلال الموسم الجامعي: 2015/ 2016.

3- الدراسة الاستطلاعية:

3-1: تعريف الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات في البحوث العلمية، وهي تهدف في أي بحث علمي على استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة. (عبد المجيد، 2000، 38)

3-2 أهمية وأهداف الدراسة الاستطلاعية:

- * التعرف على عينة الدراسة وكيفية التعامل معها.
- * التجريب الأولي الذي يساعد على كيفية التعامل مع الأداة.
- * التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة القياس ومدى صلاحيتها للتطبيق.
- * التعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي قد تواجه الباحثة في تطبيق أداة البحث.

3-3- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تعرف العينة بأنها " مجموعة جزئية ممثلة لمجتمع له خصائص مشتركة".

(أبو العلام، 2004، 148)

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بالحي الجامعي للإناث بالوادي بتاريخ 9 نوفمبر للموسم الدراسي: 2015/2016، حيث اشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية على 49 طالبة مقيمة بالحي وتدرس في السنة الأولى علوم إنسانية.

3-4 وصف الأداة المستخدمة في الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياس " الضغط النفسي " للباحثين "خولة عزت القدومي" و" ياسر فارس خليل"، وقد استخدماه في دراسة حول " إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات"، وقد تضمن المقياس

(58) فقرة موزعة على خمسة أبعاد تشكل ضغوطاً نفسية وهي: الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط البيئية، والضغوط المادية. وقد تم قياس استجابات أفراد العينة على كل من فقرات المقياس من خلال سلم الاستجابة على التدرج التالي: دائماً: 5، غالباً: 4، أحياناً: 3، نادراً: 2، أبداً: 1. إلا أن الباحثة أثناء تبنيها للمقياس اكتفت بثلاث بدائل فقط وهي: (دائماً، أحياناً، أبداً) وأبقت على أبعاد المقياس كما هي، على النحو التالي:

1- البعد الاجتماعي: ويتضمن الفقرات الآتية: 7.6.5.4.3.2.1

2- البعد النفسي: ويضم الفقرات الآتية:

58.23.22.21.18.17.16.15.14.13.12.11.10.9.8

3- البعد الأكاديمي: ويضم الفقرات الآتية:

35.34.33.32.31.30.29.28.27.26.25.24.20.19

4- البعد البيئي: ويتضمن الفقرات الآتية:

48.47.46.45.44.43.42.41.40.39.38.37.36

5- البعد المادي: ويضم الفقرات الآتية:

57.56.55.54.53.52.51.50.49

3-5: الخصائص السيكومترية للأداة المستخدمة:

* الثبات: RELIABILITY

"يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس

المجموعة من الأفراد". (عبد الرحمن، 1998، 163)

والثبات قد يعني الاستقرار *stabilité*، بمعنى أنه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد

لأظهرت درجته شيئاً من الاستقرار. (الأنصاري، 2000، 114)

وقد تم حساب معامل ثبات الأداة في الدراسة الحالية على الثبات القائم على الاتساق

الداخلي، حيث ترى بشرى إسماعيل (2004) أن هذه الطريقة لحساب الثبات تعتمد على

الاتساق في أداء الأفراد على الاختبار من فقرة لأخرى، ففيها يقسم الاختبار إلى عدد كبير من الأجزاء بحيث يتكون كل جزء من فقرة واحدة من فقرات الاختبار، وكلما زاد الاتساق بين هذه الفقرات زاد ثبات الاختبار ككل.

توصلت الباحثة إلى أن: $\alpha = 0.80$ ، أي أن مقياس الدراسة ثابت بدرجة كبيرة.

*الصدق: validity

يرى "gay" (1990) أن الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدل منها أو بالإضافة إليها. (أبو لبدة، 2002، 218)

أي أن يقيس المقياس المعد للدراسة ما وضع لقياسه فقط، ولقد تم الاعتماد في الدراسة الحالية في حساب صدق الأداة على المقارنة الطرفية، حيث طبق المقياس على عينة قوامها (49) طالبة جامعية مقيمة في الحي الجامعي بالوادي وتم حساب درجاتهم، ورتبت تصاعدياً، وأخذت أعلى الدرجات منها ب: 27% والأدنى ب: 27%، كما تمت المقارنة بين متوسطي المجموعة باستخدام أسلوب إحصائي ملائم وهو اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطين حسابيين.

$$\text{اختبار "ت" = } \frac{2م-1م}{\sqrt{\frac{2}{2ع-1ع} \frac{1}{1-ن}}}$$

(بوحفص، 2006، 75)

وقد قدرت "ت" المحسوبة ب: 6.29 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01، مما يعني أن الأداة صادقة بشكل كبير.

كما تم حساب الصدق الذاتي لاستبيان الدراسة، وقد قدر ب: 0.89 وهذا يؤكد صدق الاستبيان ويضمن استخدامه في الدراسة الأساسية.

4- عينة الدراسة الأساسية:

بعد التعرف على خصائص أفراد العينة الاستطلاعية وكذا التعرف على صدق وثبات الأداة، تم اختيار عينة من الطالبات بلغ عددها (18) طالبة، وقد اختيرت بطريقة قصدية لأنها تمثل خصائص الدراسة الأساسية، حيث تحصلن على أعلى درجة في مقياس الضغوط النفسية، وتم تقسيمهن بالتعيين العشوائي إلى مجموعتين:

أ: مجموعة تجريبية كعددها (9)

ب: مجموعة ضابطة عددها (9)

5: أداة الدراسة الأساسية:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس "الضغط النفسي" لـ "خولة عزت القدومي وياسر فارس خليل" (2011). (الملحق رقم 1)

كما تم تطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي، حيث قامت الباحثة بتكييف برنامج صمم لتخفيف الضغوط النفسية لدى النزلاء بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى نزلاء السجون" لـ "ضيف الله حمدان العتيبي"، وقد احتوى البرنامج على 12 جلسة وتم تقليصها إلى إحدى عشرة جلسة، كون الجلسات المحددة تتناسب مع خصائص أفراد عينة الدراسة الحالية.

كما تضمن البرنامج الإرشادي مجموعة من الفنيات التي تنطلق من نظريات الإرشاد المعرفي السلوكي، واشتملت جلسات البرنامج على عدد من الأهداف والإجراءات والفنيات التي ركزت على التعرف على الأفكار الخاطئة التي تواجه الطالبات وتعمل على خفض الكفاءة النفسية لديهن، كما احتوى تصميم البرنامج الإرشادي على عدد من الأنشطة، كالمحاضرات والنقاشات الجماعية، والحوار، وتمثيل الأدوار، وعرض المواد الإعلامية عن طريق شاشات العرض، بهدف المساعدة على تخفيف الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي مما يسهم في تعديل سلوكهن.

5-1 أهمية البرنامج الإرشادي:

تكمن أهمية البرنامج الإرشادي في الهدف الذي صمم من أجله، وتتمثل في ما يلي:

- التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي لما لها في إثارة دافعيتهم لتقبّل التخصص والتعلم والإنجاز الدراسي.
- تقديم المساعدة الممكنة للطالبات المقيّمات بالحي الجامعي من أجل تحقيق توافقهن النفسي والاجتماعي.

5-2 الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

يرتكز البرنامج الإرشادي على الأسس التالية:

- 5-2-1 الأسس العامة: تتضمن مراعاة حق الطالبات في التعبير عن آرائهن وعدم السخرية منهن أو التقليل من شأنهن.
- 5-2-2 الأسس الفلسفية: يستمد البرنامج أصوله من نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي إلى جانب اعتماده على الأسس الفلسفية التي تحوي أخلاقيات الإرشاد النفسي.
- 5-2-3 الأسس الاجتماعية: تتمثل في استخدام الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة في الجلسات الجماعية المغلقة مع أفراد المجموعة التجريبية.
- 5-2-4 الأسس الفيزيائية: وتشمل تهيئة البيئة الإرشادية المناسبة لتطبيق البرنامج الإرشادي (المكان، الزمان، الوسائل، الأدوات،...)
- 5-3 الأساليب المتبعة في البرنامج الإرشادي:
 - أ - المحاضرات والمناقشات الجماعية:

وهي أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التصليحي حيث يغلب عليه جو شبه علمي، ويلعب فيه عنصر التعليم وإعادة التعليم دوراً هاماً، حيث يقوم المرشد بإلقاء محاضرات سهلة على العملاء ويتخللها ويلبها مناقشات تهدف إلى تغيير اتجاه العملاء

والموضوعات تكون عن الاضطرابات النفسية ومشكلات التوافق النفسي وتكون لأفراد المجموعة فقط. (شعبان وتيم، 1999، 132-133)

ب- إعادة البناء العقلاني تدريجياً:

تعمل فنية إعادة البناء العقلاني على إعادة تقييم رؤية العميل غير الواقعية لمواقف الحياة المختلفة، ما يساعده على التمييز بين التهديد الحقيقي في البيئة والتهديد المحسوس بشكل خاطئ على أنه خطر.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في مساعدة العميل على اكتشاف أن أفكاره غير الواقعية هي السبب في إحساسه بشدة الضغط وليست المواقف والأحداث، وهذا ينمي قدرة العميل على التفكير العقلاني المنطقي. (العبدلي، 2014، 73)

ج- الحوار الداخلي:

هذه التقنية مأخوذة عن أسلوب "ميكنباوم" في العلاج المعرفي، فقد ركز "ميكنباوم" على أهمية الحوار الداخلي عند الإنسان وتغيير التفكير والمشاعر بحيث يتم تعديل السلوك في النهاية، وذلك بأن يتدرب المسترشد على تحدث إلى ذاته بطريقة بناءة، ويتم ذلك من خلال تدريبه على مراقبة الأفكار السلبية التي تراود ذهنه، وتدوين تلك الأفكار التي سببت له الانفعال، ومضت في عقله قبل الانفعال. (السقا، 2005، 168)

د- لعب الدور:

يتم فيه تمثيل مواقف مختلفة بطريقة درامية، إذ يعد هذا السلوك الطريقة الأساسية في تكرار السلوك، كما يمكن عكس الدور، إذ يقوم أفراد المجموعة بتبادل الأدوار.

(العبدلي، 2014، 74)

إن لعب الدور يوفر للفرد فرصة للتعلم والتعرف والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين، إذ يتضمن الكثير من مظاهر التعلم الاجتماعي ومن أهم أركانه أن يعبر المسترشد عن نفسه بحرية وصدق وتلقائية. (عزة، 1989، 418)

هـ - الواجبات في نهاية كل جلسة

تعمل الواجبات المنزلية على ربط أعضاء المجموعة التجريبية بالموضوعات السابقة وتعد بمثابة التهيئة لموضوعات الجلسة الحالية، كما أنها تساعد على كشف بعض الجوانب النفسية التي لم تظهر في الجلسات الحالية، حيث تعمل على إتاحة التنفيس الانفعالي الكتابي، حيث أن التحسن الحادث في الجلسات التدريبية احتمال استمراره ضئيل إذا لم يتم ممارسة المهارات التي تم التدرب عليها في مواقف الحياة الواقعية، لذلك في نهاية كل جلسة يعطي لأفراد المجموعة التجريبية واجبا منزليا محددًا يقوم فيه بممارسة المهارات التي تم تعلمها واكتسبها داخل كل جلسة، وتكون بداية الممارسة من الجلسة الثانية في الغالب.
(الحبشي، 2006، 106)

و - الاسترخاء العضلي:

تأتي أهمية الاسترخاء من العلاقة بين الاضطرابات الانفعالية والتوتر العضلي، إذ رأى علماء النفس الفيزيولوجي منذ القرن التاسع عشر بأن جميع الناس يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية، ويساعد ذلك على إضعاف قدرة الفرد على التوافق والبناء، لأنه في حالات التوتر تنهار المقدرة على الاستمرار في النشاط الجسمي والعقلي، وذلك بسبب عدم توظيف العضلات النوعية المختلفة توظيفًا بناءً، ويعني الاسترخاء توقف كامل لكل التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.
(السقا، 2008، 190)

ز - التفريغ الانفعالي: يعد التفريغ الانفعالي تطهيرًا داخليًا للتراكبات والصراعات المكبوتة

حيث أنه يتمثل في إدراك الفرد الشعوري لدوافعه، والتفريغ الانفعالي هو إظهار للمواد المكبوتة الشعورية واللاشعورية وراء سلوكه، وعندما يدرك الفرد دوافعه فإنه من المفترض أن يصبح قادرًا على التعامل معها مخففاً بذلك من الأعراض، ومؤدياً إلى توافق أكثر ثباتاً.
(روتر، 1984، 11)

ويعد التفريغ الانفعالي أسلوباً لاسترجاع الخبرات السابقة وتفريغ الشحنات العاطفية التي ارتبطت بها، ما يولد الراحة للفرد ويمهد الطريق إلى الوعي الداخلي، ويساعد العميل على اكتساب معلومات حول حقيقة نفسه.
(الخطيب، 2003، 304)

ح- الحوار السقراطي:

يعد من أكثر تقنيات الإرشاد المعرفي استخداما وليس هناك شكل أو بروتوكول خاص بهذا الأسلوب إنما يجب على المرشد أن يعتمد على خبرته وإبداعه في صوغ الأسئلة التي سوف تساعد المسترشد على:

* إقرار تعلم جديد، وهو كالبحت العلمي يتم التركيز من خلاله على تحديد المشكلة كما يعبر عنها المتعالج بلغته هو.

* التعرف إلى الأفكار الذهنية أو المحتوى المعرفي الذي يكمن وراء المشكلة.

* تقويم معنى المواقف والأفكار من خلال الحوار، أي حقيقة ما يحدث للمسترشد.

* تقويم نتائج بقاء الأفكار والمعتقدات أو السلوكيات سيئة التكيف.

* اكتشاف أسلوب جديد من خلال الحوار يتيح له استنتاج أن ما يتمسك به من أفكار

ومعتقدات هو أسلوب خاطئ اعتاد عليه. (السقا، 2005، 121)

4-5 أهداف البرنامج الإرشادي:

يسعى البرنامج الإرشادي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- تخفيف الشعور بالضغط النفسية لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي من خلال الاسترخاء النفسي.
- مساعدة الطالبات المقيمات بالحي الجامعي على التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن بحرية.
- مساعدة الطالبات على تعديل إدراكهن المعرفي للأحداث الضاغطة.
- تعزيز التزام الطالبات اتجاه أنفسهن وأهدافهن.
- تعزيز قدرة الطالبات على تحمل الضغوط النفسية.
- تعزيز التفاؤل ومقاومة اليأس عند الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.
- مساعدة الطالبات على التوافق الاجتماعي.

5-5 جلسات البرنامج الإرشادي:

يتكون البرنامج الإرشادي من 11 جلسة إرشادية يتم تقديمها بواقع 3 جلسات أسبوعياً وقد استعانت الباحثة لتحديد الجلسات بالبرنامج الأصلي، مع الأخذ بعين الاعتبار طبيعة العينة وخصائصها، كما بلغت المدة الزمنية للجلسات من 60د (ساعة) إلى 120د (ساعتين). (الملحق رقم 2)

6-5 إجراءات تطبيق البرنامج الإرشادي:

يتم تطبيق البرنامج الإرشادي وفق خمس مراحل موضحة على النحو التالي:

- **المرحلة الأولى:** يتم من خلالها التعارف والتبادل للمعلومات بين الباحثة والطالبات، وكذا توضيح البرنامج الإرشادي وأهدافه، وذلك من خلال جلسات البرنامج.
- **المرحلة الثانية:** تقديم خطة عمل تهدف إلى التعريف بالضغوط النفسية وأنواعها وآثارها.
- **المرحلة الثالثة:** تقديم خطة عمل تهدف إلى التدريب على الأسلوب الاسترخائي والتفريغ الانفعالي، والتحصين التدريجي.
- **المرحلة الرابعة:** تقديم خطة عمل تهدف إلى تعديل المحتوى المعرفي للأحداث الضاغطة، وتعزيز التزام الطالبة اتجاه نفسها وأهدافها والآخرين، وتعزيز قدرة الطالبة لتحمل الضغوط، وتعزيز التفاؤل لدى الطالبة ومقاومة اليأس والإحباط، وتعزيز التوافق الاجتماعي لديها.
- **المرحلة الخامسة:** يتم من خلالها تقييم البرنامج الإرشادي والقيام بالقياس البعدي، وكذا تهيئة الطالبات لإنهاء البرنامج.

6: الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد في معالجة البيانات المتحصل عليها على الأساليب الإحصائية التالية:

* استخدام (Mann Whitney u): لحساب الفروق في متوسطات الرتب بين المجموعة

الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والبعدي.

* اختبار "ت" لمتوسطين مرتبطين: لحساب الفروق في المتوسطات بين أفراد العينة في

القياس القبلي.

* اختبار "ويلكوكسن": لحساب الفروق في متوسطات الرتب بين أفراد العينة في القياس

البعدي.

خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الاستطلاعية، وإجراءات الدراسة الأساسية التي تم فيها تحديد المنهج المعتمد عليه، ألا وهو المنهج شبه التجريبي، ثم تحديد عينة الدراسة الأساسية، أما الأداة فتمثلت في استبيان يقيس مستوى الضغط النفسي لدى طالبات الجامعة المقيمت بالحي الجامعي الوادي، إلى جانب تقدير الخصائص السيكومترية للمقياس، كما تم تناول البرنامج الإرشادي وكيفية تطبيقه، وفي الأخير تم إدراج الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة الأساسية.

الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى

2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

خلاصة عامة

اقتراحات الدراسة

تمهيد:

بعد عرض إجراءات الدراسة الميدانية ، والتعرف على منهج الدراسة وحدودها، ثم التطرق إلى وصف خصائص العينة الأساسية، قامت الباحثة في هذا الفصل بعرض وتفسير ما توصلت إليه من نتائج الفرضيات ، والتي تحققت منها بواسطة جملة من الأساليب الإحصائية التي أدرجتها في الفصل السابق، وفي ما يلي عرض وتفسير نتائج الدراسة وفق ترتيب فرضياتها.

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي، والجدول الموالي يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تطبيق القياس القبلي:

*جدول رقم(1): يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين المجموعة

الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة (مان) وتتي (u)	مستوي الدلالة
الضغوط النفسية	الضابطة	9	12.27	110.5	15.5	دالة
	التجريبية	9	6.72	60.5		

يتضح من خلال الجدول أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين

المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية، حيث بلغ متوسط

رتب المجموعة التجريبية (6.72) بمقابل (12.27) للمجموعة الضابطة وقيمة "مان

ويتتي" (u) = (15.5)، وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين المجموعة

الضابطة والتجريبية في مستوى الضغط النفسي إلى أن كلتا المجموعتين من ذات المستوى

التعليمي والفئة العمرية نفسها، حيث تعرف هذه المرحلة (المراهقة أو الشباب) آفاقاً وتطلعات

تفوق طموحات الطالبة الجامعية وهذه الآفاق قد تتصادم بما هو واقع فيظهر على شكل ضغوط نفسية تختلف باختلاف مصدرها.

وكون الطالبات مقيّمات بالحي الجامعي قد يكون الواقع المعيشي داخل الإقامة لا يحقق لهنّ إشباعا لحاجة الشعور بالاستقلالية والحرية، فالإقامة تُعرف ببعض القوانين والضوابط التي تُفرضها على المقيّمات للالتزام بها مما يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لديهن، كما قد يعود سبب ارتفاع الضغوط النفسية عند المجموعة الضابطة والتجريبية باعتبارهما لا يوجد فرق بينهما في القياس القبلي إلى أن الطالبات يعانين نفس المعاناة ذات الصبغة الأكاديمية التي قد تظهر في الاكتظاظ في الدروس وضيق الوقت وقلة المراجع المكتبية كون تخصصهن علوم إنسانية وهن يدرسن مقاييس في التاريخ وهذا يتطلب ذلك، وقد ترجع أيضا إلى عدم إدراكهن للمقاييس الجامعية المتعلقة بتخصصهن كونهن يدرسن السنة الأولى جامعي، كما قد يرجع إلى غياب الأمن النفسي، حيث يعتبر من أهم الحاجات الوجدانية التي يسعى المراهق إلى إشباعها، فالرغبة في الأمن رغبة أكيدة ولا يتقدم المراهق بسهولة في أي ميدان إلا إذا اطمأن وشعر بالأمن النفسي في شؤونه الحيوية وفقدانه للأمن النفسي يترتب عليه القلق والخوف وعدم الاستقرار. (ميساء مهندس، 2012)

وقد يعود أيضا إلى عدم تقبل الطالبات تحمل الشعور بالبعد عن الأهل، إلا أنّ هذا لا يتفق مع رأي. (زهرا، 1998، 50) الذي يرى أن هذه الفترة تتسم بالتقدم نحو الاستقلال عن الأسرة والتحرر من سلطتها والاعتماد عن النفس (الطعام الاجتماعي)، ويعتبر هذا أمر ضروري لنضج المراهق الذي يميل في هذه الفترة إلى الثبات الانفعالي.

2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي، والجدول ال موال يوضح الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي في القياس البعدي بين الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي:

*جدول رقم (2): يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة

الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة (مان وتني u)	مستوي الدلالة
الضغوط النفسية	الضابطة	9	11.22	101	25	غير دالة
	التجريبية	9	7.77	70		

يتضح من خلال الجدول أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي

بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات

المقيمت بالحي الجامعي، حيث بلغ متوسط رتب المجموعة التجريبية (7.77)

بمقابل (11.22) للمجموعة الضابطة وقيمة "مان ويتني" (u) = (25) وهي قيمة تعبر على

أنها غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى

الطالبات المقيمت بالحي الجامعي.

وتفسر الباحثة عدم تحقق الفرضية إلى أنه قد يرجع ذلك إلى شعور الطالبات

المقيمت بالحي الجامعي بالصلابة النفسية التي تساعدن على تحدي الضغوط النفسية

ومواجهتها بقوة وعزيمة جادة، كما أن طبيعة العلاقات الاجتماعية الإيجابية بين الطالبات

داخل الإقامة الجامعية وتكوين صداقات فيما بينهن قد يشكّل أحد نتائج الشعور بالأمن

النفسي لدى الطالبات الجامعيات (الزهرة الأسود، 2012)، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين

المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمت

بالحي الجامعي في القياس البعدي.

كما قد يرجع ذلك إلى طبيعة الخدمات الجامعية ومرافق الترفيه التي تقدمها إدارة

الحي الجامعي بالوادي والتي تساعد الطالبات على الترويح عن النفس والتخفيف من

الضغوط النفسية والدراسية لديهن.

كما قد يعود السبب أيضا إلى شعور طالبات المجموعة الضابطة بحالة استبصار وتعديل لأفكارهن الخاطئة حول تخصصهن فساهم ذلك في تخفيف الضغط النفسي لديهن. وقد يرجع السبب أيضا إلى عامل الألفة، حيث أصبح لدى الطالبات -أفراد عينة الدراسة من المجموعتين- نوع من التكيف مع مصادر الضغوط النفسية، وأصبحت الحياة داخل الإقامة الجامعية بعد مرور بضعة أشهر من العيش فيها عبارة عن روتين حياتي للجميع، وإن كان هناك إقرار صريح من طالبات المجموعة التجريبية بأن جلسات البرنامج الإرشادي قد أفادتهن وساعدتهن على تخفيف جزء كبير من الضغوط النفسية التي كن يعانين منها.

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي، والجدول الموالي يوضح دلالة الفروق لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة:

*جدول رقم(3): يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين التطبيق القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	الرتب	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة (w)	مستوي الدلالة
الضغط النفسي	الضابطة القبلي	9	الرتب الموجبة	120.11	101	4	دالة
	الضابطة البعدي	9	الرتب السالبة	92.66	70		

يتضح من خلال الجدول أن متوسط ال رتب في القياس القبلي قدر ب: (120.11) بينما متوسط الرتب في القياس البعدي قدر ب: (70)، أما قيمة "w" =4، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد تحقق الفرضية، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسى لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي لصالح القياس البعدى.

وتفسر الباحثة ذلك على أن الطالبات قد اكتسبن مهارات اجتماعية ساعدت على تكيفهن داخل الإقامة الجامعية، كما قد يشير هذا إلى كون الضغوط النفسية التي تعاني منها الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي هي ضغوطات ناتجة عن حاجات نفسية تتمثل في الحاجة إلى تحقيق الذات وتوكيدها أو تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى، كما أن الضغوطات النفسية التي كانت تعاني منها الطالبات في القياس القبلي قد يكون سببها الضغوط البيئية التي قسمها (حسن، 2012، 68) إلى عوامل تتعلق بالفرد نفسه وعوامل تتعلق بالبيئة الخارجية والتي غالبا ما يعاني منها عامة الناس، إلا أنها خففت في القياس البعدى وهذا قد يرجع إلى عامل التكيف بالدرجة الأولى ثم عامل الألفة بين الزميلات داخل الإقامة الجامعية.

وقد تفسر النتيجة المتوصل إليها كذلك إلى عامل الزمن كذلك، حيث أن الفترة التي وُزِع فيها الاستبيان عند القياس القبلي كانت فترة مكتظة من حيث عدد المقررات الدراسية ومن حيث الحجم الساعي للدراسة عكس فترة تطبيق القياس البعدى التي كانت على مشارف نهاية الموسم الجامعي، حيث لوحظ جلياً احتكاك واندماج طالبات السنة الأولى جامعي مع بعضهن البعض باعتبارهن من التخصص الدراسي نفسه والبيئة الجامعية نفسها التي يعشن فيها مما ساهم ذلك في تخفيف مستوى الضغط النفسى لديهن، بالإضافة إلى الاندماج الطبيعي للطالبات المقيّمات بالحي الجامعي من مختلف المستويات الدراسية مع بعضهن البعض بمرور الوقت من أجل التكيف الاجتماعى مع الجماعة.

4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدى في مستوى الضغط النفسى لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

والجدول الهوالى يوضح ذلك:

*جدول رقم(4): يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغط النفسي بين القياس القبلي

والبعدي لدى المجموعة التجريبية

المتغير	المتوسط الحسابي للمج في القياس القبلي	المتوسط الحسابي للمج في القياس البعدي	الانحراف المعياري للمج في القياس القبلي	الانحراف المعياري للمج في القياس البعدي	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	111.55	92.11	9.45	0.02	4.35	دالة

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي أكبر من المتوسط الحسابي في القياس البعدي، حيث قدر المتوسط الأول : 111.55 بينما المتوسط الثاني قدر ب : 92.11، كما لوحظ أن قيمة "ت" المحسوبة والتي قدرت ب: 4.35 فهي أكبر من "ت" الجدولة والتي قدرت ب : 2.26، مما يدل على أن القيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وهي لصالح القياس القبلي.

وتفسر الباحثة ذلك على أن البرنامج الإرشادي فعال من حيث جلساته، حيث ساهم في مساعدة الطالبات على معرفة المقصود بالضغط النفسية ومعرفة مصدرها الحقيقي واكتساب مهارات تساعدن على مواجهتها.

كما قد يعود السبب إلى فعالية جلسة "التفريغ الانفعالي" التي تكون قد ساعدت الطالبات على تفريغ الشحنات أو الطاقات السلبية التي قد يرجع سببها لأحداث وخبرات سابقة، وهذا يتفق مع رأي (الخطيب، 2003، 304) حيث يرى أن التفريغ الانفعالي يعد أسلوباً لاسترجاع الخبرات السابقة وتفريغ الشحنات العاطفية التي ارتبطت بها، ما يولد الراحة للفرد ويمهد الطريق إلى الوعي الداخلي، ويساعد العميل على اكتساب معلومات حول حقيقة نفسه.

وقد يعود السبب أيضاً إلى فعالية جلسة "تعديل المحتوى المعرفي" التي ساهمت بدورها في توضيح للطالبات بعض الأفكار العقلانية وغير العقلانية، وكيفية تعزيز الأفكار الإيجابية وتفنيد الأفكار السالبة، كما قد يعود السبب كذلك إلى فعالية الجلسات التي تتناول

الجانب النفسي والاجتماعي والبيئي والمادي، والتي لها دور فعال في تخفيف جزء كبير من الضغوط النفسية ومساعدة الطالبات على التكيف النفسي والاجتماعي.

ومن جانب آخر لا يمكن تجاهل فعالية مهارة "الاسترخاء" التي تكون قد ساهمت بدورها في مساعدة الطالبات على التحكم في انفعالاتهن.

هذا، وتتفق النتائج المتوصل إليها مع نتائج دراسة "كفوري" (2000) التي توصلت إلى وجود فعالية في استخدام برنامج علاجي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية.

خلاصة عامة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي بالوادي، وكذا التعرف على مصادر تلك الضغوط النفسية لدى الطالبات من خلال التعرف على البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها داخل الحي الجامعي وكيفية التكيف معها، والتعرف على طبيعة الضغوط النفسية التي يواجهنها خلال مسارهن الأكاديمي ومدى تأثيرها على توافقهن النفسي والاجتماعي، وذلك حتى يتسنى لنا الخروج ببعض الاقتراحات والآفاق التي يمكن أن تخفف من الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية على مستوى جامعات الوطن.

هذا، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

* عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.

* عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي لصالح القياس البعدي.

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي لصالح القياس القبلي.

ومما سبق عرضه من ملخص للنتائج الكمية للدراسة، تورد الباحثة النتائج الكيفية التالية:

* فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.

* أسهم البرنامج الإرشادي في تحسين الوضع النفسي للطالبات المقيّمات بالحي الجامعي أفراد المجموعة التجريبية فيما بينهن بشكل جيد، وفيما بينهن وبين الباحثة حيث لاحظت تفاعلهن الإيجابي مع البرنامج الإرشادي وحضور الجلسات بشكل منضبط وجدّي مما يعكس ارتياحهن للبرنامج ورغبتهم في الاستمرار فيه.

اقتراحات الدراسة:

تمثلت اقتراحات الدراسة في ما يلي:

- فتح مكتب لأخصائي في التوجيه والإرشاد النفسي أو خلية إصغاء داخل الإقامة الجامعية للإناث لمساعدة الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي على حل مشاكلهن لا سيما ما يتعلق بمشكلات التوافق والضغط النفسي والاجتماعي التي يواجههن بسبب بعدهن عن أسرهن وتواجدهن بالإقامة الجامعية.

- تقترح الباحثة أن تطبق البرامج الإرشادية النفسية على الطالبات اللواتي يعانين من الضغوط النفسية من أجل التخفيف منها أو التحصين منها.

- التكتيف من المرافق الترفيهية (ثقافية، علمية، رياضية...) داخل الحي الجامعي للترويج عن النفس وللتخفيف من حدّة الضغوط النفسية لدى الطالبات بسبب مكوثهن داخل الإقامة أياما وشهورا.

- تفعيل خدمات التوجيه والإرشاد التربوي من أجل توجيه سليم للطالب الجامعي حتى لا تحدث له مشكلات في التكيف الأكاديمي.

كما تقترح الباحثة بعض الدراسات المستقبلية منها:

* دراسة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين جودة الحياة لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

* دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الخصائص الديموغرافية لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

قائمة المراجع

* قائمة المصادر والمراجع:

- القرآن الكريم.

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، لطفي عبد الباسط (1994) عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة البحوث التربوية: جامعة قطر العدد 5 ، السنة الثالثة.

- أبو أسعد، والغريز، أحمد (2009) التعامل مع الضغوط النفسية ، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

- أبو الحبيب، نبيلة (2010) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، غزة، فلسطين: جامعة الأزهر.

- أبو العلام، رجاء محمد (2004) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، ط5، مصر: دار النشر للجامعات.

- أبو مصطفى، نظمي (1996) استمارة تقدير المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة الفلسطينية، كلية التربية والعلوم النوعية، غزة: جامعة الأقصى.

- أبو لبدة، سبع محمد (2002) مبادئ القياس النفسي والتقويم التربوي ، القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع.

- إسعادي، فارس (2015)، مواصفات الاختبار التحصيلي الجيد، ورقة عمل، الجزائر: جامعة حمه لخضر الوادي.

- الأسود، الزهرة (2012) الأمن النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي، ورقة بحثية ليوم دراسي وطني، 18 أبريل (2012)، الجزائر: جامعة غرداية.

- الأنصاري، بدر محمد(2000) قياس الشخصية، الكويت: دار الحديث للنشر والتوزيع.

- بوحفص، عبد الكريم (2006) الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ط2، الساحة المركزية بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية
- جاسم، شاكر (1990) نظم التوجيه المهني والإرشاد التربوي المقارن ، العراق: جامعة البصرة.
- الجنابي، عبد الستار (1989) دراسة مقارنة للحاجات الإرشادية لطلبة المرحلة المتوسطة في الحضر والريف ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية القاهرة: الجامعة المستنصرية.
- جودة، يحي (2003) مصادر ضغوط العمل لدى الممرضين والممرضات العاملين في مستشفيات محافظات شمال الضفة الغربية ، رسالة ماجستير، كلية التربية: جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- الحبشي، محمد (2006) أثر استخدام بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي في تحسين الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية، مصر: جامعة المنصورة.
- حسن، أحمد (2012) فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين: مجلة الطفولة والتربية، العدد 10، ج2، السنة الرابعة.
- حسنين، عبد الله (2003) الدعم الاجتماعي وموضع الضبط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى معاقبي انتفاضة الأقصى، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، غزة، فلسطين: جامعة الأزهر.
- حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، مصر: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- حسين، محمود (2000) الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية، ورقة عمل، الأردن: جامعة البتراء.

- حمدي، نزيه وأبو طالب (1999) الإرشاد والتوجيه في مراحل العمر ، عمان: منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- حمدي، نزيه وآخرون (1992) التكيّف ورعاية الصحة النفسية ، عمان: منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- حميد الدين، راضية (2011) مصادر الضغط النفسي لدى الأطباء وعلاقتها بالصحة النفسية لهم، مجلة مستقبل التربية العربية، المجلد 18، عدد70.
- حيدر، أحمد سيف (1998) بناء برنامج جمعي للمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة صنعاء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، القاهرة : الجامعة المستنصرية.
- الخطيب، جمال محمد (2001) تعديل السلوك الإنساني، ط4، الإمارات: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الخطيب، جمال محمد، والحديدي، منى (1996) تعديل السلوك، عمان: منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- الخطيب، جمال محمد (2003) تأثيرات الدمج على القبول الاجتماعي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة، الرياض: مجلة أكاديمية التربية الخاصة، العدد الثالث، سبتمبر 2003.
- الداھري، صالح حسن (2000) مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي، ط 1، إربد، الأردن، دار الكندي ومؤسسة حمادة.
- الرشيدى، هارون (1999)، الضغوط النفسية طبيعتها- نظرياتها -برنامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- روتر، جوليان (1984) علم النفس الإكلينيكي، ترجمة: عطية محمود هنا، القاهرة: دار الشروق.
- زهران، حامد عبد السلام (1998) التوجيه والإرشاد النفسي، (ط3)، القاهرة: دار عالم الكتب.
- زهران، حامد عبد السلام (1986) التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب.

- زهران، حامد عبد السلام (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة: عالم الكتب.
- السقا، صباح (2005) فاعلية برنامج معرفي-سلوكي في خفض حدة أعراض الاكتئاب، رسالة دكتوراه، دمشق: جامعة دمشق.
- السقا، صباح (2008)، العلاج النفسي، دمشق: جامعة دمشق.
- سيجموند، فرويد (1983) الكفّ والعرض والقلق ، ترجمة: سمير عثمان نجاتي، ط 3، القاهرة: دار الشروق.
- السيد، عبد الحليم وآخرون (2009) الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر، القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- شعبان، كاملة فرخ وتيم، عبد الجبار (1999) مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، عمان: دار الصفا للنشر والتوزيع.
- شكري، مایسة (1999) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة ، مجلة الإرشاد النفسي، عدد 1، 10-42.
- الشناوي، محمد محروس (1996) العملية الإرشادية والعلاجية، القاهرة: دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- الشناوي، محمد محروس (1998) العلاج السلوكي الحديث - أسسه وتطبيقاته، القاهرة: دار قباء.
- الشيخاني، سمير (2003) الضغط النفسي، ط1، بيروت، لبنان: دار الفكر العربي
- طه، فرج عبد القادر وآخرون (1993) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، ط1، الكويت: دار سعاد الصباح.
- عبد الرحمن، سعد (1998) القياس النفسي (نظرية وتطبيق) ط3، القاهرة: دار الفكر العربي.

- عبد الرحيم، هالة شوقي (2001) مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان ، رسالة ماجستير، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، القاهرة: جامعة عين الشمس.
- عبد الفتاح، كاميليا (1980) العلاج النفسي الجماعي للأطفال باستخدام اللعب، ط2، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- عبد القوي، رانيا (2012) فاعلية برنامج سلوكي معرفي في مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة السعودية العاملة: مجلة الثقافة والتنمية العدد52.
- عبد الله محمد قاسم (2001) مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، حلب، سوريا: دار الفكر.
- عبد الله محمد، عادل (2000) العلاج المعرفي السلوكي -أسسه وتطبيقاته، القاهرة: دار الرشاد.
- عبد المجيد، هشام السيد (2000) مقارنة فعالية كل من التعديل السلوكي المعرفي ، التعديل السلوكي في خدمة الفرد-التقليل من حدة المشكلات السلوكية لأحداث الجانحين ، الملتنقى العلمي14، كلية الخدمة الاجتماعية، الأردن: جامعة حلوان.
- عبد المعطي، مصطفى حسن (1998)، موسوعة علم النفس العيادي، القاهرة، دار قباة للطباعة والنشر والتوزيع.
- العبدلي، خالد(2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة رسالة ماجستير، كلية التربية، المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى.
- عبيدات، ذوقان وآخرون (2004) البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، عمان الأردن: دار الفكر التربوي.

- العتيبي، ضيف الله بن حمدان (2014) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى نزلاء السجون، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، السعودية: جامعة نايف العربية الأمنية.
- عثمان، فاروق السيد (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- العجيلي، شذى عبد الباقي (2005) دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق ونظرائهم في الأردن، بحث غير منشور، كلية التربية، العراق: جامعة بغداد.
- عرافي، أحمد محمد (2013) أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب ، رسالة ماجستير، كلية التربية، المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
- عزة، حسين (1989) برنامج إرشادي لخفض مشكلة العدوانية لدى الجانحين القاهرة: معهد دراسات الطفولة.
- العزة، سعيد حسين وجودت، عبد الهادي (1999) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ط1، عمان: دار الثقافة للنشر.
- عقل، محمود عطا (2000) الإرشاد النفسي والتربوي ، الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع.
- علام، صلاح الدين محمود (2007) القياس والتقويم التربوي في العملية التدريسية ط1، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- العلي، نصر وآخرون (1986) تطبيق نظام الثانوية العامة ، مجلة التربية: جامعة الأزهر عدد 47.
- عليان، رحي مصطفى وغنيم، عثمان محمد (2000) مناهج وأساليب لبحث العلمي (نظرية وتطبيق)، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

- عمر، ماهر محمود (2002) سيكولوجية العلاقات الاجتماعية ، الإسكندرية: الفنية للطباعة والنشر.
- العمري، عبد الله بن عائض (2007) معوقات برامج التأهيل في المؤسسات الإصلاحية في المملكة العربية السعودية، رسالة دكتوراه، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- العنزي، عياش سمير (2004) علاقة الضغوط النفسية ببعض متغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- غراب، أسماء عبد القادر (2015) فاعلية العلاج المعرفي السلوكي بأسلوب حل المشكلات في التخفيف من الضغوط النفسية لدى زوجات مرضى الفصام العقلي، رسالة ماجستير، كلية التربية، غزة: الجامعة الإسلامية.
- القاضي، يوسف و آخرون (2002) الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، الرياض: دار المريخ.
- قطامي، نايفة وقطامي يوسف (1996) أثر درجة الذكاء والدافعية للإنجاز، علوم التربية، الأردن: الجامعة الأردنية.
- كامل، محمد على (2005) الضغوط النفسية ومواجهتها ، القاهرة: مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع.
- اللامي، عبد العباس مجيد تايه (2009) الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج إرشادي مقترح لتخفيفها، كلية التربية، القاهرة: جامعة المستنصرية.
- الليل، محمد جعفر (2002) المساعدة الإرشادية النفسية، جدة: دار السعودية للنشر والتوزيع.

- مخيم، عماد محمد (1997)، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي: المجلة المصرية للدراسة النفسية، ع17، ج7.
- مصلح، عائشة محمد (2003) أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة غوث الدولية ، رسالة ماجستير، كلية التربية، غزة: الجامعة الإسلامية.
- ملحم، سامي محمد (2007) مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط5، الأردن: دار النشر والتوزيع.
- مهندس، ميساء بنت يوسف بكر (2012) أساليب المعاملة الوالدية والشعور بالأمن النفسي والقلق لدى عينة طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة: /Eref.uqu.edu.sa/Files/Thesis/ind5991.pdf. أطلع عليه بتاريخ: 2012/03/29.
- النابلسي، حياة (2009) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، رسالة ماجستير غير منشورة، دمشق، كلية التربية: جامعة دمشق.
- الهيل، أمينة إبراهيم (2002) دراسة فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر، دراسة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، القاهرة: جمعة عين الشمس.
- واطسون، روبرت وآخرون (2004) سيكولوجية الطفل والمراهق ، ترجمة: داليا عزت مؤمن، ط1، القاهرة: مكتبة مدبولي.
- ياغي، شهير (2006) الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير، غزة، فلسطين: الجامعة الإسلامية.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

- Bootzin. r(1993)**psychology to Day**.anintroduction7th.ed.mcgraw.hill.inc
- sarafino .e. p(1994)**health psychology**. psychosocial. introduction 2en.new York. Johan Willy& sons. Inc
- moor. t(1975)**stress in normal childhood in live society stress and disease**.2ed.edMoxford university. press

الملاحق

* الملحق رقم (1): مقياس الضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

عزيزتي الطالبة:

بعد التحية...

يهدف هذا الاستبيان إلى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى طالبات الجامعة ، وقد صمّم على شكل مجموعة من الفقرات، نتوقع من خلال مراجعتنا للدراسات السابقة أنها تمثل الأسباب المحتملة للضغط النفسي، ولثقتنا في قدرتك على الاستجابة بعلمية وشفافية، نوّد منك وضع إشارة (X) في الخانة التي تعبر عن درجة الضغط النفسي الذي تشعرين به، علما بأن نتائج هذا المقياس ستستخدم لأغراض البحث العلمي.

مع وافر الشكر والتقدير والاحترام.

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	أبدا
1	أواجه صعوبة في التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية.			
2	أجد صعوبة في تكوين صداقات مع طلبة الجامعة.			
3	يضايقني عدم تعاون زملائي في الأمور الدراسية.			
4	أشكو من عدم تعاون أفراد أسرتي.			
5	تزعجني كثرة الخلافات والمشاكل بين أفراد أسرتي.			
6	يزعجني عدم مقدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من المشكلات.			
7	يعاملني أحد والدي أو كلاهما بقسوة.			
8	يضايقني عدم السماح لي بالتعبير عن رأيي في البيت.			

			9	أشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل.
			10	يضايقني عدم السماح لي بدعوة أصدقائي إلى البيت.
			11	أشعر بلبن الآخرين لا يحترموني.
			12	يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي.
			13	أشعر بنقص مكانتي واحترامي عند الزملاء والمدرسين.
			14	يميز أحد والدي أو كلاهما بيني وبين أشقائي.
			15	يزعجني تمييز بعض الأساتذة بين الطلبة.
			16	أشعر بالضيق لعدم اهتمام القائمين على الجامعة بشكاوى الطلبة.
			17	يضايقني إلحاح أهلي وحثهم المستمر لي على الدراسة.
			18	أشعر بالحرج و جرح مشاعري عندما ينتقدني أحد.
			19	أواجه صعوبة بالغة في التركيز في الدراسة وأشعر بالتشتت.
			20	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية.
			21	يزعجني عدم قدرتي على التعبير عن رأيي.
			22	أشكو من أرق دائم (أو تغيير في عادات النوم).
			23	أتضايق إذا طرأ تغيير على عاداتي في الأكل(زيادة/ نقصان).
			24	يزعجني عدم توافر القاعات المناسبة للدراسة.
			25	أتضايق من سوء معاملة بعض المدرسين للطلبة في المحاضرات.
			26	أشعر بعدم تقدير الآخرين لي بسبب تدني تحصيلي الأكاديمي.

			27	يضايقتني ندرة وجود مدرسين متخصصين في مواد التخصص.
			28	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية.
			29	يؤثر أداء بعض المدرسين في مستوى تحصيلي سلباً.
			30	أعاني من تتابع المحاضرات في جدولي الدراسي.
			31	يرهقني أداء أكثر من امتحان في اليوم نفسه.
			32	أجد صعوبة في الحصول على المراجع المطلوبة في بعض المواد.
			33	يزعجني امتناع المدرسين عن الإجابة عن أسئلتني أثناء المحاضرة.
			34	يضايقتني عدم التزام بعض المدرسين بنظم الجامعة ولوائحها.
			35	أفكر في تغيير تخصصي.
			36	أشعر بالانزعاج من سوء معاملة العاملين في مرافق الجامعة (كافتيريا، مكتبة.....).
			37	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت في دراستي.
			38	أضايق نتيجة عدم وجود مياه الشرب الصحية في كل طابق من طوابق الجامعة.
			39	يضايقتني عدم توافر مطعم مهياً لتناول وجبة الغداء في الجامعة.
			40	تزعجني قلة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة.
			41	تسبب لي المواصلات اليومية الانتظار الطويل والإرهاق

			وإضاعة الوقت.
42			أشعر بالضيق بسبب ضيق مساحة منزلي.
43			تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والآلام.
44			يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة في كل كلية.
45			يزعجني أن القاعات الدراسية مكتظة بالمقاعد والطلبة.
46			يزعجني كون القاعات الدراسية غير مجهزة (برد، حر، ضوء، إنارة...).
47			تضايقني قلة المرافق الحيوية والأنشطة المكتملة للمنهاج والرياضية.
48			يضايقني بعد موقع الجامعة الجغرافي عن مكان إقامتي.
49			أفكر في ترك الدراسة أو تأجيل فصل دراسي بسبب العبء المادي.
50			أضطر إلى العمل أثناء الدراسة لأتمكن من الإنفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية.
51			أواجه صعوبة في شراء الكتاب الجامعي بسبب ظروفه الاقتصادية.
52			أعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال.
53			أخجل من استقبال زملائي في بيتي لتواضع أثاثه.
54			أمتنع عن الذهاب إلى الكافتيريا تجنباً للمصاريف.
55			يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية إلى تغيبني عن الجامعة.

			56	أُضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية.
			57	أضطر إلى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة.
			58	يقلقني التفكير في فرص العمل بعد التخرج.

*** ملحق رقم(2): برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى طالبات الجامعة:**

قامت الباحثة بتكليف برنامج صمم لتخفيف الضغوط النفسية لدى النزلاء بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى نزلاء السجن " لـ " ضيف الله حمدان العتيبي " كون الجلسات تتناسب مع خصائص أفراد العينة، وقد احتوى البرنامج على مجموعة من الفنيات تنطلق من نظريات الإرشاد المعرفي السلوكي.

تكوّن البرنامج من إحدى عشرة جلسة، اشتملت كل جلسة على عدد من الأهداف والإجراءات، والفنيات التي ركّزت على التعرف على الأفكار الخاطئة التي تواجه الطالبات وتعمل على خفض الكفاءة النفسية، كما احتوى تصميم البرنامج الإرشادي على عدد من الأنشطة، كالمحاضرات والنقاشات الجماعية، والحوار، وتمثيل الأدوار، وعرض المواد الإعلامية عن طريق شاشات العرض، بهدف المساعدة على تخفيف الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي، مما يسهم في تعديل سلوكهن.

I. أهمية البرنامج الإرشادي:

- تكمّن أهمية البرنامج الإرشادي في الهدف الذي صمم من أجله، وتتمثّل في ما يلي:
- التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي لما لها في إثارة دافعيتهن لتقبل التخصص والتعلم والإنجاز الدراسي.
- تقديم المساعدة الممكنة للطالبات المقيّمات بالحي الجامعي من أجل تحقيق توافقهن النفسي والاجتماعي.

II. الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

يرتكز البرنامج الإرشادي على الأسس التالية:

1 **الأسس العامة:** تتضمن مراعاة حق الطالبات في التعبير عن آرائهن وعدم السخرية منهن أو التقليل من شأنهن.

2 **الأسس الفلسفية:** يستمد البرنامج أصوله من نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي، إلى جانب اعتماده على الأسس الفلسفية التي تحوي أخلاقيات الإرشاد النفسي.

3 **الأسس الاجتماعية:** تتمثل في استخدام الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة في الجلسات الجماعية المغلقة مع أفراد المجموعة التجريبية.

4 **الأسس الفيزيائية:** وتشمل تهيئة البيئة الإرشادية المناسبة لتطبيق البرنامج الإرشادي (المكان، الزمان، الوسائل، الأدوات،...)

III. أهداف البرنامج الإرشادي:

يسعى البرنامج الإرشادي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- تخفيف الشعور بالضغط النفسية لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي من خلال الاسترخاء النفسي.
- مساعدة الطالبات المقيمات بالحي الجامعي على التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن بحرية.
- مساعدة الطالبات على تعديل إدراكهن المعرفي للأحداث الضاغطة.
- تعزيز التزام الطالبات اتجاه أنفسهن وأهدافهن.
- تعزيز قدرة الطالبات على تحمل الضغوط النفسية.
- تعزيز التفاؤل ومقاومة اليأس عند الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.
- مساعدة الطالبات على التوافق الاجتماعي.

IV. الأساليب المتبعة في البرنامج الإرشادي:

أ - المحاضرات والمناقشات الجماعية:

وهي أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التصليحي حيث يغلب عليه جو شبه علمي، ويلعب فيه عنصر التعليم وإعادة التعليم دوراً هاماً، حيث يقوم المرشد بإلقاء محاضرات سهلة على العملاء ويتخللها ويلبها مناقشات تهدف إلى تغيير اتجاه العملاء والموضوعات تكون عن الاضطرابات النفسية ومشكلات التوافق النفسي وتكون لأفراد المجموعة فقط. (شعبان وتيم، 1999، 132-133)

ب- إعادة البناء العقلاني تدريجياً:

تعمل فنية إعادة البناء العقلاني على إعادة تقييم رؤية العميل غير الواقعية لمواقف الحياة المختلفة، ما يساعده على التمييز بين التهديد الحقيقي في البيئة والتهديد المحسوس بشكل خاطئ على أنه خطر. ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في مساعدة العميل على اكتشاف أن أفكاره غير الواقعية هي السبب في إحساسه بشدة الضغط وليست المواقف والأحداث، وهذا ينمي قدرة العميل على التفكير العقلاني المنطقي. (العبدلي، 2014، 73)

ج- الحوار الداخلي:

هذه التقنية مأخوذة عن أسلوب "ميكنباوم" في العلاج المعرفي، فقد ركز "ميكنباوم" على أهمية الحوار الداخلي عند الإنسان وتغيير التفكير والمشاعر بحيث يتم تعديل السلوك في النهاية، وذلك بأن يتدرب المسترشد على تحدث إلى ذاته بطريقة بناءة، ويتم ذلك من خلال تدريبه على مراقبة الأفكار السلبية التي تراود ذهنه، وتدوين تلك الأفكار التي سببت له الانفعال، ومضت في عقله قبل الانفعال. (السقا، 2005، 168)

د- لعب الدور:

يتم فيه تمثيل مواقف مختلفة بطريقة درامية، إذ يعد هذا السلوك الطريقة الأساسية في تكرار السلوك، كما يمكن عكس الدور، إذ يقوم أفراد المجموعة بتبادل الأدوار.

(العبدلي، 2014، 74)

إن لعب الدور يوفر للفرد فرصة للتعلم والتعرف والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين، إذ يتضمن الكثير من مظاهر التعلم الاجتماعي ومن أهم أركانه أن يعبر المسترشد عن نفسه بحرية وصدق وتلقائية.

(عزة، 1989، 418)

ه- الواجبات في نهاية كل جلسة

تعمل الواجبات المنزلية على ربط أعضاء المجموعة التدريبية بالموضوعات السابقة وتعد بمثابة التهيئة لموضوعات الجلسة الحالية، كما أنها تساعد على كشف بعض الجوانب النفسية التي لم تظهر في الجلسات الحالية، حيث تعمل على إتاحة التنفيس الانفعالي الكتابي، حيث أن التحسن الحادث في الجلسات التدريبية احتمال استمراره ضئيل إذا لم يتم ممارسة المهارات التي تم التدرب عليها في مواقف الحياة الواقعية، لذلك في نهاية كل جلسة يعطي لأفراد المجموعة التدريبية واجبا منزليا محددًا يقوم فيه بممارسة المهارات التي تم تعلمها واكتسبها داخل كل جلسة، وتكون بداية الممارسة من الجلسة الثانية في الغالب.

(الحبشي، 2006، 106)

و- الاسترخاء العضلي:

تأتي أهمية الاسترخاء من العلاقة بين الاضطرابات الانفعالية والتوتر العضلي، إذ رأى علماء النفس الفيزيولوجي منذ القرن التاسع عشر بأن جميع الناس يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية، ويساعد ذلك على إضعاف قدرة الفرد على التوافق والبناء، لأنه في حالات التوتر تتهازم القدرة على الاستمرار في النشاط الجسمي والعقلي، وذلك بسبب عدم توظيف العضلات النوعية المختلفة توظيفًا بناءً، ويعني الاسترخاء توقف كامل لكل التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

(السقا، 2008، 190)

ز- **التفريغ الانفعالي**: يعد التفريغ الانفعالي تطهيراً داخلياً للتراكبات والصراعات المكبوتة حيث أنه يتمثل في إدراك الفرد الشعوري لدوافعه، والتفريغ الانفعالي هو إظهار للمواد المكبوتة الشعورية واللاشعورية وراء سلوكه، وعندما يدرك الفرد دوافعه فإنه من المفترض أن يصبح قادراً على التعامل معها مخففاً بذلك من الأعراض، ومؤدياً إلى توافق أكثر ثباتاً.
(روتر، 1984، 11)

ويعد التفريغ الانفعالي أسلوباً لاسترجاع الخبرات السابقة وتفريغ الشحنات العاطفية التي ارتبطت بها، ما يولد الراحة للفرد ويمهد الطريق إلى الوعي الداخلي، ويساعد العميل على اكتساب معلومات حول حقيقة نفسه.
(الخطيب، 2003، 304)

ح- الحوار السقراطي:

يعد من أكثر تقنيات الإرشاد المعرفي استخداماً وليس هناك شكل أو بروتوكول خاص بهذا الأسلوب إنما يجب على المرشد أن يعتمد على خبرته وإبداعه في صوغ الأسئلة التي سوف تساعد المسترشد على:

* إقرار تعلم جديد، وهو كالبحت العلمي يتم التركيز من خلاله على تحديد المشكلة كما يعبر عنها المتعالج بلغته هو.

* التعرف إلى الأفكار الذهنية أو المحتوى المعرفي الذي يكمن وراء المشكلة.

* تقويم معنى المواقف والأفكار من خلال الحوار، أي حقيقة ما يحدث للمسترشد.

* تقويم نتائج بقاء الأفكار والمعتقدات أو السلوكيات سيئة التكيف.

* اكتشاف أسلوب جديد من خلال الحوار يتيح له استنتاج أن ما يتمسك به من أفكار ومعتقدات هو أسلوب خاطئ اعتاد عليه.

جلسات البرنامج الإرشادي:

يتكون البرنامج الإرشادي من 11 جلسة إرشادية يتم تقديمها بواقع 3 جلسات أسبوعياً، وقد استعانت الباحثة لتحديد الجلسات بالبرنامج الأصلي، مع الأخذ بعين الاعتبار طبيعة العينة وخصائصها، كما بلغت المدة الزمنية للجلسات من 60د(ساعة) إلى 120د (ساعتين).

I. إجراءات تطبيق البرنامج الإرشادي:

يتم تطبيق البرنامج الإرشادي وفق خمس مراحل موضحة على النحو التالي:

- **المرحلة الأولى:** يتم من خلالها التعارف والتبادل للمعلومات بين الباحثة والطالبات، وكذا توضيح البرنامج الإرشادي وأهدافه، وذلك من خلال جلسات البرنامج.

- **المرحلة الثانية:** تقديم خطة عمل تهدف إلى التعريف بالضغوط النفسية وأنواعها وآثارها.

- **المرحلة الثالثة:** تقديم خطة عمل تهدف إلى التدريب على الأسلوب الاسترخائي والتفريغ الانفعالي، والتحصين التدريجي.

- **المرحلة الرابعة:** تقديم خطة عمل تهدف إلى تعديل المحتوى المعرفي للأحداث الضاغطة، وتعزيز التزام الطالبة اتجاه نفسها وأهدافها والآخرين، وتعزيز قدرة الطالبة لتحمل الضغوط، وتعزيز التفاؤل لدى الطالبة ومقاومة اليأس والإحباط، وتعزيز التوافق الاجتماعي لديها.

- **المرحلة الخامسة:** يتم من خلالها تقييم البرنامج الإرشادي والقيام بالقياس البعدي، وكذا تهيئة الطالبات لإنهاء البرنامج.

الجلسة الأولى: التعارف والتهيئة للبرنامج وبناء علاقة إرشادية

مدة الجلسة: 60 د

أهداف الجلسة:

- أن تتعرف الباحثة على جميع المشاركات.
- تهيئة المشاركات للدخول في البرنامج من خلال طمأننتهن ورفع مستوى اهتمامهن بالبرنامج.

- عرض أهمية البرنامج ودواعيه.
- عرض أهداف البرنامج المراد تحقيقها.
- أن تتعرف المشاركات على خطوات البرنامج ومدته ومواعيد الجلسات.
- أن تعطي الباحثة رسالة واضحة بأهمية تنفيذ البرنامج وواجباته بجدية.

محتوى الجلسة:

- تقوم الباحثة باستقبال المشاركات والترحيب بهن واحدة واحدة.
- تطلب الباحثة من المشاركات التعريف بأنفسهن، بعدها تقوم الباحثة بتقديم نفسها بطريقة موجزة تتضمن اسمها، تخصصها، ومستواها العلمي.
- أن تبدي الباحثة التقبل الكامل للمشاركات، وأن تظهر المشاعر التي تتم عن الاحترام والتقدير خلال التعامل معهن.

- تقوم الباحثة بالإيضاح التفصيلي لمفهوم ضغوط الحياة بشكل عام، وبالضغوط النفسية بشكل خاص، وإبراز آثارها على الفرد عارضة بعض الإحصائيات والنسب التي تدعم فكرتها، مستعرضة الآثار النفسية المترتبة على الأحداث الضاغطة إذا لم يواجهها الفرد بطريقة سليمة كالقلق والاكتئاب والتوتر والإجهاد والاحتراق النفسي، والآثار الصحية

كالإصابة بأمراض الضغط والسكر، والقلون والآثار الاجتماعية كالعزلة والانسحاب والخلافات الأسرية والزوجية، والآثار السلوكية كالانحراف.

- تعرض الباحثة بالتفصيل برنامجها وأهدافها التي تريد لها أن تتحقق، على أن تأخذ منهن موافقة شفوية على الالتزام بالسرية التامة والمواظبة على حضور الجلسات، وتوضح أن هذا البرنامج يهدف إلى مساندة المشاركات المقيمات في الحي الجامعي بالوادي، من طلبة السنة الأولى علوم إنسانية للتغلب على الأحداث الضاغطة والتحديات والتخفيف منها، حتى يتحقق لهن التوافق مع أنفسهن وبيئتهن المحيطة بهن.

- التأكيد على احترام كل طالبة لأخرى، وحياتها، وأسرارها، والمعلومات التي تعرفها كل واحدة عن الأخرى، وأن هذا يجب أن يظل قيد الكتمان خاصة خارج الجلسة.

- إعطاء الفرصة للمشاركات التعرف فيما بينهن حتى يتحقق الانسجام بين أفراد المجموعة بأن تقدم كل واحدة منهن نفسها والصفات الايجابية والسلبية، وميولها وتطلعاتها المستقبلية وبعد ذلك تقوم الباحثة بفتح المجال للمناقشة موضحة لهن أنهن يشتركن في سبب مشترك ساهم في رفع الضغط النفسي لديهن وهو الجانب الأكاديمي.

- تقدم الباحثة وصفا موجزاً للإرشاد المعرفي السلوكي بشكل بسيط وسهل مع تجنب المفاهيم الغامضة قدر الإمكان.

- تشرح الباحثة العمليات النفسية (الأفكار، والمعارف، والمشاعر والوجدان، السلوك...) وكيف تتفاعل مع بعضها البعض.

- على الباحثة أن تعمل على توجيه مسار النقاش بحيث تصل إلى معرفة الضغوط النفسية التي تعاني منها المشاركات، والتركيز على أنواعها وأسبابها للوصول إلى طريقة لتخفيفها.

- تعطي الباحثة الفرصة للمشاركات لإبداء آرائهن وطرح استفساراتهن والرد عليها.

- وفي المرحلة الأخيرة من الجلسة تقدم الباحثة شكرها على موافقة الطالبات للمشاركة في البرنامج الإرشادي، ثم تأكيدها على موعد الجلسة المقبلة.

الجلسة الثانية: التعريف بالضغوط النفسية وأنواعها ومصادرها

مدة الجلسة: 60 د

أهداف الجلسة:

- تعريف الطالبات بمعنى الضغوط النفسية.
- تعريف الطالبات بأنواع الضغوط النفسية.
- تعريف الطالبات بمصادر الضغوط النفسية.
- مساعدتهن في تجاوز هذه الضغوط.

محتوى الجلسة:

تقوم الباحثة في بداية الجلسة بالترحيب بالمشاركات وتشكرهن على الحضور، وتؤكد لهن أهمية معرفتهن لمعنى الضغوط النفسية وأنواعها ومصادرها وطرق التكيف معها.

- تطرح الباحثة بعض الأسئلة المتعلقة بالضغوط النفسية وتترك مجالاً للمشاركات ليبدین إجاباتهن، ويتم النقاش حولها.

- تطلب الباحثة من المشاركات التعبير بشكل مفصّل عن الضغوط التي يتعرضن لها، ويتم الحوار الجماعي بينهن وبين الباحثة للوصول إلى حلول للضغوط النفسية من واقعهن الذي يعشنه ويتم النقاش حول تلك الضغوط وحلولها.

- توضح الباحثة للمشاركات أن إحساسهن بالضغوط النفسية ودرجة معاناتهن منها قد يكون عائداً إلى طريقة إدراكهن اللاعقلاني لتلك الضغوط.

الواجب: تطلب الباحثة من المشاركات تسجيل ما يعانونه من ضغوط في ورقة خارجية ويسلمونها لها في الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة: التدريب على أسلوب الاسترخاء

مدة الجلسة: 60 د

أهداف الجلسة:

- تخفيف الشعور بالضغط النفسي لدى المشاركين.
- تدريب المشاركين على ممارسة مهارة الاسترخاء عند تعرضهم لأي موقف مثير يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي.
- التغذية الراجعة لتدريبات الاسترخاء كواجب للمشاركات.

محتوى الجلسة:

- تقوم الباحثة بمناقشة المشاركات عن الواجب المطلوب منهن في الجلسة السابقة وبعد ذلك تقوم بالآتي:
- تقوم الباحثة بإعطاء فكرة للمشاركات عن الاسترخاء.
- تلاحظ الباحثة أهمية جلوس المشاركات بشكل مريح على الكرسي.
- تلاحظ الباحثة خلو المكان من الضوضاء والإضاءة القوية.
- تطلب الباحثة من المشاركات إرخاء لأي مشدود في أجسامهن من ملابس ونحوه.
- تلقي الباحثة في مدة (15-20 د) تعليمات الاسترخاء على المشاركات بصوت منخفض ونبرة صوت متزنة وبالغة يفهمها أفراد العينة على النحو التالي:
- شفت البطن إلى الخلف والاستمرار في هذا الوضع لمدة 30 ثانية، والعودة إلى الوضع الطبيعي بتكرار أربع مرات.
- شهيق عميق والاستمرار في الاحتفاظ بالشهيق لمدة 15 ثانية، وزفير بتكرار العملية 4 مرات.

- إرخاء عضلات الرقبة تدريجياً وترك الرأس ينسدل على الصدر والاستمرار في هذا الوضع لمدة (30 ثانية)، والعودة إلى الوضع الطبيعي بتكراره (4 مرات).

- الضغط على الأسنان بأقصى قوة والاستمرار في هذا الوضع لمدة (30 ثانية) والعودة إلى الوضع العادي بتكراره (4 مرات).

- ثم تدريب المجموعة على الاسترخاء الشامل وحثهم على استمرار التدريب على ذلك في الغرفة عن طريق:

- إغماض العينين مع إيقاف العقل عن التفكير.
 - شهيق وزفير يكرر أربع مرات.
 - إرخاء أعلى الرأس.
 - إرخاء عضلات الوجه، وذلك بإرخاء الفك الأسفل.
 - إرخاء عضلات الرقبة.
 - إرخاء الكتفين والذراعين إلى آخر أصابع اليدين.
 - إرخاء الجذع.
 - إرخاء أسفل الجسم إلى آخر أصابع الرجلين، وبعد تحقيق (الاسترخاء الشامل يطلب من المجموعة أن يعرضن على عقولهن موقفا أدى بهن إلى الشعور بالضغط النفسي على أن يحافظن على استمرارية الاسترخاء، وإذا أحسنن بارتياح فعليهن أن يوقفن عملية الاسترخاء ويعدن للاسترخاء، وهكذا.
- الواجب:** تطبيق الاسترخاء ثلاث مرات يوميا.

الجلسة الرابعة: التفرغ الانفعالي

مدة الجلسة: 60 دقيقة

أهداف الجلسة:

- تعبير المشاركة عن أفكارها وانطباعاتها ومشاعرها.
- إعداد الخبرات السابقة والحالية وتحديد ما مثل الأعراض وردود الأفعال التي يمكن ظهورها.

محتوى الجلسة:

ترحب الباحثة بالمشاركات وتسالهن عن تجربتهن مع الاسترخاء، وما إذا كانت مفيدة لهن، وتستعرض معهن بشكل مختصر ما تم انجازه من الواجب المنزلي، وتتأكد الباحثة أن أهداف الجلسة السابقة قد تحققت بالفعل.

- تتحدث كل مشاركة وبصورة منفصلة عن أبرز الضغوط التي تعاني منها وتشعرها بالضيق.

- تتببه المشاركة بأنها قد تشعر بالضيق بسبب الضغط النفسي، وهذا أمر طبيعي ويترك للمشاركة المجال في البكاء إذا شعرت بالرغبة في ذلك، دون التهكم أو السخرية منها.

الواجب: يطلب من المشاركات كتابة أهم الأعراض التي تعاني منها وتشعرها بالضيق والتوتر مع كتابة كيفية مواجهتها.

الجلسة الخامسة: التحصين التدريجي

مدة الجلسة: 120 د

أهداف الجلسة:

- الاستفادة من تمارين الاسترخاء السابقة والتخيل السار.
- أن تتعلم المشاركة مهارة التحصين التدريجي.
- أن يتم إطفاء استجابات الخوف والتردد والتذبذب لدى المشاركات وإحلال استجابات جماعية تساعد على مواجهة الضغوط النفسية.

محتوى الجلسة:

- تبدأ الجلسة بتلخيص تقدمه الباحثة عما جرى في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب الذي تم طلبه منهن وتقديم التغذية الراجعة حوله.
- تشرح الباحثة بشكل بسيط وموجز مفهوم التحصين التدريجي.
- تطلب الباحثة من كل مشاركة تسجيل أقوى المواقف الضاغطة التي تواجهها، والتي مازالت عالقة في ذهنها وتذكرها وتسبب لها نوعاً من الخوف والرغبة ولا تتمكن تكرار حدوثها مرة أخرى.
- تقوم الباحثة بمساعدة كل مشاركة على تقسيم الموقف الذي يسبب القلق ويشكل ضغطاً نفسياً عليها وتجزئته إلى وحدات الأقل حدّة وإثارة في أسفل الهرم، والأكثر إثارة وحدّة في أعلى الهرم، وتعطي لكل وحدة درجة.
- تستعيد الباحثة تمارين الاسترخاء مع المشاركة، وعندما تدخل المشاركة في مرحلة استرخاء يطلب منها استعراض المثيرات بدءاً بأقل إثارة، وهي في حالة استرخاء وتساءلها عن مقدار القلق الذي تشعر به، وعندما تصل إلى مرحلة التوتر، تعيدها مرة أخرى إلى الاسترخاء الكامل، ثم تعرض الموقف مرة ثانية وثالثة وفي كل مرة تعيد الاسترخاء حتى يتم

إطفاء المثير، ثم تصعد بالمثيرات إلى أن تصل إلى قمة الهرم مطبقة الطريقة السابقة حتى يتم الإطفاء الكامل، فلا يعود المثير باعثاً عن الضغط النفسي على أن تعرض المشاهد تصاعدياً تبعاً للهرم الذي أعدته الباحثة، ولا يتم الانتقال إلى المشهد الجديد إلا بعد تعايش المشتركة مع المشهد السابق.

الجلسة السادسة: تعديل المحتوى المعرفي للأحداث الضاغطة

مدة الجلسة: 60 د

أهداف الجلسة:

- تعديل الإدراك المعرفي للأحداث الضاغطة.
- التعرف على أفكار المشاركات ومعرفة ما إذا كانت عقلانية أم غير عقلانية.
- إقناع المشاركات بالدور الذي تلعبه الأفكار اللاعقلانية في تضخيم الأحداث، ومن ثم الألم النفسي المترتب على ذلك.
- إيضاح الأفكار اللاعقلانية المسببة للضغوط النفسية لدى المشاركات وتقنيدها وضدها.

محتوى الجلسة:

- تقوم الباحثة في بداية هذه الجلسة بالطلب من أفراد المجموعة مناقشة ما قاموا به من أساليب التحصين التدريجي بالطريقة التي تعلمنها في الجلسة السابقة، كما تحرص الباحثة على تحفيزهن على حشد طاقتهن الفكرية للتركيز لفهم الموضوع.
- تستعرض الباحثة مفهوم الأفكار المنطقية العقلانية مع المشاركات.

- التشارك والتفاعل بين الباحثة والمشاركات في تحديد الأفكار اللاعقلانية وتدوينها على السبورة في جدولين، بحيث يخصص الجدول الأول للأفكار العقلانية، والجدول الثاني للأفكار اللاعقلانية، ثم تطلب الباحثة من المشاركات التفاعل لتقييم هذه الأفكار.
- تعرض المرشدة بعض الأفكار مثل:
- يجب أن أرضى عن جميع المقاييس في تخصصي الدراسي.
- يجب أن أكون ناجحة في كل ما أقوم به.
- أعلم أن هذه المقاييس قد تكون صعبة بالنسبة لي.
- أنا إنسانة غير محظوظة والدليل على ذلك هو اختياري العشوائي لتخصصي الدراسي.
- تقوم الباحثة بتنفيذ هذه الأفكار وغيرها من الأفكار التي تطرحها المشاركات، ثم مهاجمتها ودحضها.
- اقتلاع الأفكار اللاعقلانية واستزراع واستنبات أفكار بديلة تحل محلها.
- استعراض الأفكار الخاطئة وغير العقلانية التي تستحوذ عليها أثناء دراستها هذا التخصص وفق النموذج المرفق.

الجلسة السابعة: تعزيز التزام المشاركة اتجاه نفسها وأهدافها والآخرين

مدة الجلسة: 60 د

أهداف الجلسة:

- تعزيز التزام وتعاهد المشاركة اتجاه نفسها.
- تعزيز المشاركة وتعاهدها اتجاه أهدافها التي تسعى لتحقيقها.
- تعزيز تعاهد المشاركة اتجاه تعديل سلوكها واتجاه تخصصها الدراسي.
- تعزيز تعاهد المشاركة اتجاه عائلتها والآخرين.

محتوى الجلسة:

- ترحب الباحثة بالمشاركات وتتأكد من أن الجلسة السابقة قد حققت أهدافها، ثم تشرح مفهوم الالتزام نحو الذات والأهداف والآخرين، وإن ذلك يعني أن الفرد يعقد العزم أن يحقق أهدافه الشخصية، ويسعى إلى تحقيق طموحه حتى لو حالت بعض العراقيل أو الصعوبات دون تحقيقها فهو ملتزم ومتعهد لنفسه بأن يحقق أهدافه مهما كانت شاقة، وهذا يؤدي إلى تعديل سلوكه الحالي للأفضل، وأن يلتزم اتجاه عائلته.

- تشرح الباحثة خطوات مراقبة الذات، وإيضاح الخطوات حيث يطلب من كل مشاركة تسجيل الأنشطة الإيجابية التي تقوم بها في عملها كل يوم دفعة واحدة.

- جمع معلومات كافية عن الشروط والظروف التي تظهر فيها السلوك الذي يريد التخفيف منه والاستجابات التي تقوم بها، مثل لوم النفس بسبب اختيار التخصص الدراسي، وتوضح أن مراقبة الذات تساعد في حد ذاتها في إحداث تغيير في السلوك، فضلا عن أن ذلك سيزيد من معرفة الشروط المناسبة، ومن ثم التخطيط نحو تعلم أكثر فاعلية، هذا فضلا عن التعزيز الإيجابي عند تشكل الإجابة المرغوبة، والتعزيز السلبي عند ظهور الإجابة غير المرغوبة.

- تطلب الباحثة من كل مشاركة تسجيل الأعمال الإيجابية التي تصدر منها وتدوينها في عمود، وتسجيل الدرجة التي تحدد مزاجها ذلك اليوم، وشرح أن المزاج متبدل ومتحول على مدار الساعة، على أن تكون الدرجة من (1-10).

الواجب: يطلب من المشاركة تدوين الأفعال الجيدة التي تقوم بها في عمود، وفي العمود المقابل الدرجة التي تحدد مزاجها تلك اللحظة.

الجلسة الثامنة: تعزيز قدرة المشاركة لتحمل الضغوط

مدة الجلسة: 60 د

أهداف الجلسة:

- تعزيز قدرة المشاركة على تحمل الأحداث الضاغطة.
- تعزيز اعتقاد المشاركة بإمكانياتها الشخصية والأدائية، وأن إمكانياتها تعطىها الأفضلية في التحكم في الأحداث.
- التدريب على مواجهة المشكلات الصعبة، وتعزيز قدرة المشاركة على وضع مجموعة من الفرضيات لحل المشكلة.

محتوى الجلسة:

- في بداية الجلسة تناقش الباحثة مع المشاركات الأهداف التي تحققت في الجلسة السابقة، والواجب الذي تم طلبه منهم.
- تقوم الباحثة بسؤال المشاركات عن المواقف الصعبة التي مررن بها أثناء دراستهن التخصص، على أن تشرح كل مشاركة الموقف والتصرف الذي قامت به، ثم يطلب من الباقيات التعليق على الموقف واقتراح أفضل الحلول التي يرونها وتدوين ذلك على السبورة.
- تعرض الباحثة الضغوط النفسية التي تمر بها المشاركة والحلول التي يقترحنها وتدوين ذلك على السبورة.
- تطلب الباحثة من المشاركات أداء وتمثيل (داخل الغرفة) لبعض المواقف الضاغطة التي تمر بها المشاركات داخل الإقامة (مثل الازدحام، الوقوف طويلا لأخذ وجبة الطعام،...) وتقوم الباحثة بالطلب من المشاركة التعامل مع هذا الموقف كما تعلمت في الجلسات السابقة من الأساليب التوكيدية، وأساليب رفع الثقة بالنفس، وأساليب الاسترخاء

- النفسي، وغيرها من الأساليب التي تعطيها الأفضلية في التحكم في الموقف الضاغط، وتدريبها على استقلال الأخطاء التي يقع فيها الآخرين وتطويرها.
- تؤكد الباحثة أهمية الحديث الإيجابي للذات وضرب بعض الأمثلة لذلك.
- تقوم الباحثة بتبديل انفعالات المشاركات والسيطرة عليها من خلال تبديل مشاعر القلق وإحباط والكآبة وانتقاص الذات.
- استخدام أسلوب التخيل، بأن تتخيل المشاركة نفسها في إحدى الصورتين الاحجامية أو الاندفاعية، ثم تتخيل الموقف والعوامل التي تترتب على ذلك، وعندما تصل المشاركة إلى نتيجة أن مشاعرنا نحو نفسها وهي في موقف تخيل هي مشاعر الخيبة والإحباط، تطلب منها الباحثة أن تستبدلها بمشاعر أقل قسوة، مثل مشاعر انزعاج وأسف فقط بدلا من تحقير الذات والشعور بالذنب، وتحثها على استخدام أسلوب الحديث مع الذات إيجابيا.
- تطلب الباحثة تخيل نفس الموقف من المشاركة، وتؤديه بشكل ممتاز، وتحصد ثناء الجميع وتحاول تثبيت هذه الصورة في ذهنها.
- الواجب:** تطلب الباحثة من المشاركات أن يسجلن مجموعة من المواقف التي قد تشكل ضغطا عليهن وكيف يتصرفن اتجاهها؟
- الجلسة التاسعة: تعزيز التفاؤل لدى المشاركة ومقاومة اليأس والإحباط**

مدة الجلسة: 60 د

أهداف الجلسة:

- إكساب المشاركة مهارات تمكنها من التغلب على الصعوبات وتجاوز الأحداث الضاغطة بكل تحدي.
- التدريب على كيفية مواجهة المواقف الصعبة بعزيمة وثبات.
- مساعدة المشاركة لمقاومة اليأس والإحباط.
- تعزيز التفاؤل لدى المشاركة.

محتوى الجلسة:

- تستعرض الباحثة الجلسة السابقة بعد ترحيب بالمشاركات وسؤالهن عن أحوالهن وتساءل عن الواجب الذي تم طلبه منهن، وكيف تم إنجازه، والفروق التي تشعر بها المشاركة بعد تطبيق هذا الأسلوب، وتتأكد من فهمهن وتطبيقهن لهذا الأسلوب بشكل جيد.
 - تشرح الباحثة مفهوم الثقة بالنفس بشكل بسيط ومختصر، وتضرب بعض الأمثلة التي تساعد على إيصال الفكرة بشكل واضح.
 - تشرح الباحثة مفهوم التفاؤل بشكل مبسط، وتبرز أهميته في حياة الطالبة.
 - توضح الباحثة للمشاركات أن مشاعر اليأس والإحباط لن تجدي في تغيير الواقع في الإقامة أو في المجال الأكاديمي، بل ستزيد من الضغوطات لدى الطالبة.
 - تشرح الباحثة الأهمية الكبرى بأن يوقف الطالب أي شعور يحطّ من قدره وشأنه ومقارنة نفسه بالآخرين الأعلى منه، وأن يستخدم كافة قدراته في إبراز نفسه والاعتزاز بها وبتمدرسه ومهامه.
 - تبيّن الباحثة الأهمية القصوى للتعلم من الأخطاء وأن يكون دخولها في هذا التخصص هو نقطة تحوّل في مسار حياتها للأفضل.
 - الاستيضاح من الباحثة عن المواقف التي تكون فيها غير واثقة من نفسها.
- الواجب:** تطلب الباحثة من المشاركات كتابة الفوائد التي استفدن منها من الجلسة وعرضها على الباحثة في الجلسة القادمة.

الجلسة العاشرة: تعزيز التوافق الاجتماعي لدى المشاركات

مدة الجلسة: 60 د

أهداف الجلسة:

- تكوين المشاركة علاقات جيدة مع الآخرين.
- شعور المشاركة بالدعم والإسناد الاجتماعي.
- توافق المشاركة مع المجتمع المحيط بها.
- تنمية روح التعاون مع الآخرين لدى المشاركة.

محتوى الجلسة:

- تبدأ الباحثة بمناقشة المشاركات حول الواجب الذي طلب منهن، ثم تبدأ الباحثة بالتحدث عن التوافق الاجتماعي وأهميته في بناء المجتمع، وأن هناك أشخاصا يمكن أن يرجع إليهم الفرد ويعتمد عليهم، وذلك لأنهم يهتمون به ويعطونه قيمة ويقدرونه، وأن هناك أفرادا يشكون من أنهم ليس لديهم من يدعمهم ويقف إلى جانبهم، ربما يكون هذا صحيحا ولكن هل فكرن في الأسلوب؟.

- تقول الباحثة مخاطبة المشاركات: إن السبب يكمن في داخل كل واحدة منكن وليس في الآخرين، أي أنه بوسعكن أن تجعلن الناس يحبونكن ويقدمن لكن المساعدة وأن تكون مكانتكن بينهم طيبة، ويأتي هذا من خلال تعاونكن معهم وتحمل المسؤولية في الأقوال والأفعال، وأن السجن الحقيقي هو عزلة الشخص عن الآخرين نفسيا حتى ولو كان موجودا بينهم.

- توضح الباحثة للمشاركات أن زيادة تفاعل الفرد والتعاطف وتكوين علاقات طيبة عن طريق تبادل الأفكار والمشاعر مع الآخرين يؤدي إلى إشباع الكثير من الحاجيات النفسية،

ومنها شعور الفرد بالدعم الاجتماعي الذي يؤدي إلى الشعور بالأمن والتوافق النفسي والاجتماعي واندماجه في المجتمع.

- كيف يمكن للفرد أن يحصل على الدعم والإسناد الاجتماعي؟ تناقش الباحثة أجوبة المشاركات، ثم تضيف الباحثة أن الإسناد الاجتماعي مهم لجعل الحياة أكثر أماناً وأهمية من خلال التوافق الاجتماعي، ويمكن أن نحصل عليه من خلال الآتي:

- التعاون بين الأفراد مثل الأهل والجيران وغيرهم.

- الاهتمام بأفراد الأسرة ومشاركتهم وجدانياً.

- زيارة الأصدقاء والأقارب في المناسبات والواجبات الاجتماعية.

- الشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين.

وبعد ذلك تكتب الباحثة سؤالاً: هل من الضروري أن يعتمد الفرد على الآخرين؟ ثم السؤال التالي: هل هذه الفكرة عقلانية؟ ولماذا؟

وتوضح الباحثة أن وجود الأفراد يمكن الاعتماد عليهم والثقة بهم والرجوع إليهم ضروري لتوفير الدعم والإسناد الاجتماعي، ولكن ذلك لا يحدث إلا من خلال العلاقات الطيبة، والاهتمام بالآخرين وأداء الواجبات على أكمل وجه والشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين، أي لا يكون الفرد سلبياً معتمداً على الآخرين.

الواجب: كتابة السؤال: ما هي الأسباب من وجهة نظرك التي تعوق من توافقك مع المجتمع؟

الجلسة الحادية عشرة: تقييم البرنامج والقياس البعدي

مدة الجلسة: 60 د

أهداف الجلسة:

- اختتام البرنامج الإرشادي.
- التعرف على تقييم أفراد المجموعة للبرنامج.
- القيام بالقياس البعدي للبرنامج.

محتوى الجلسة:

- في هذه الجلسة تقوم الباحثة بمناقشة الواجب المطلوب من المشاركات في الجلسة السابقة.
- تقوم الباحثة بتلخيص كل الموضوعات التي تم التطرق لها في الجلسات السابقة للبرنامج الإرشادي، والتأكد من تحقق الأهداف المرجوة، واستقبال أي ملاحظات أو اقتراحات على البرنامج من قبل أفراد المجموعة.
- ويتم في الجلسة الختامية:
 - الثناء على المشاركات واستمراريتهن في الالتزام بالجلسات.
 - السؤال عن أية نقطة لم يكتمل النقاش فيها أو أي استفسار ترغب المشاركات بطرحه.
 - استقبال ملاحظتهن وتقييمهن على خطوات وتقنيات البرنامج الإرشادي، وذلك عن طريق سؤالهن عن النقاط التي لم تكن مريحة لهن في البرنامج أو عن النقاط التي كانت غامضة بالنسبة لهن، وهل كان البرنامج ملبياً لتوقعاتهن أم لا ؟
 - بعد ذلك تقوم الباحثة بإنهاء العلاقة المهنية مع المشاركات وتوجيههن نحو السلوك السليم بذكر نماذج حية لمن نجحوا في حياتهم وتجاوزوا ضغوطهم النفسية.
 - ثم تقوم الباحثة بتطبيق القياس البعدي مستخدمة مقياس الضغوط النفسية، على عينة الدراسة وتشكرهن على تعاونهن.