

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية
لدى طالبات المرحلة الثانوية العامة في لواء الكورة

**The Effectiveness of a Counseling Cognitive Behavioral Program
on Decreasing Psychological Stress Among Secondary
female Stage Students in AlKora District**

الدكتوره سونيا عبد الحميد الدراوشة

جامعة مؤتة /كلية العلوم التربوية /قسم الارشاد والتربية الخاصة

E-mail : soniadrawsheh@gmail.com



الخلاصة

هدفت الدراسة التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات الثاني الثانوي في محافظة إربد، ولتحقيق هذا الهدف استخدم المنهج الشبه التجريبي، تكونت العينة من (٢١) طالبة من طالبات الصف الثاني لثانوي، وتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين تجريبية (١١) طالبة وضابطة (١٠) طالبات، وقد تم استخدام مقياس الضغوطات النفسية بعد التحقق من صدقة وثباته، وتم بناء برنامج إرشادي قائم على النظرية المعرفية السلوكية، تكون البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية وكشفت النتائج عن وجود مستوى مرتفع في الدرجة الكلية لمقياس الضغوطات النفسية، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) على القياس البعدي بين المجموعتين في الدرجة الكلية البعدية، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية تبعا لمتغير البرنامج الإرشادي، وأشارت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، تبعا لمتغير البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: الضغوطات النفسية، طالبات المرحلة الثانوية، البرنامج الإرشادي

The Effectiveness of a Counseling Cognitive Behavioral Program on Decreasing Psychological Stress Among Secondary female Stage Students in AlKora District

Abstract

This study aimed at investigating the effectiveness of a counseling cognitive behavioral program on decreasing psychological stress among second secondary female stage students in AlKora District . To achieve this purpose the quasi experimental method was used. The sample of the study consisted of (21) female second the secondary stage students who were divided into two groups ; the experimental (11) students and the control group (10) students. A validated and reliable Psychological stress scale was used. A counseling program of (11) counseling sessions based on the psychological behavioral theory was constructed . The results of the study revealed that there was a high level in the total degree of the psychological stress scale .The results of the study also revealed that there were statistical differences at ($\alpha \leq 0.05$) in the post scale between the two groups in the post total degree in favor of the experimental group due to the counseling program. The results also showed that there were statistical differences at ($\alpha \leq 0.05$) between the

two formative and the summative scales in favor of the experimental group due to the counseling program.

Key Words :Psychological Stress,Secondary Stage Female Students, Counseling Program

مقدمه

حظي موضوع الضغوط وتأثيرها على الحياة الحديثة في النصف الثاني من القرن العشرين مكان الصدارة في البحوث والدراسات النفسية حتى ان بعض الباحثين يطلق على هذا العصر "عصر الضغوط النفسي" كما يطلق عليه البعض الآخر "عصر القلق" ومرجع ذلك ببساطه الى اننا نعيش عصر يزخر بالمتناقضات والصراعات السياسية والمشكلات الاقتصادية والتغيرات الاجتماعية والثقافية ومواقف المشقة المتلاحقة بجانب العوائق البيئية والشخصية المتداخلة والتي تحول دون اشباع الحاجات البيولوجية والنفسية للفرد.

وتحدث الضغوط النفسية عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق قدرته أو تفوقه على ما لديه من استعدادات ،وهو ما يجعل الفرد يشعر بالإحباط ويتعرض للمجموعة من الاضرار ،وبشكل اخر فان الضغوط النفسية تشير إلى العمليات النفسية التي تؤدي الاحساس بالمشكلات والخطورة وسلوك الإنسان تجاهها عسكراً (٢٠٢٢) ويذكر كوبر (١٩٧٧) أن العلاقة بين أحداث لحياة الضاغطة والمشكلات النفسية بتوسطها عوامل الضغط اليومية وربما يرجع ذلك إلى أن هذه الأحداث النفسية بصورة ملحوظة أكثر من الاحداث الهامة (عوض،٢٠١٠) .

وتواجه الطلبة في مختلف المراحل الدراسية ومنهم طلبة الثانوية العامة عدة عوامل مسؤولة عن الضغط النفسي الذي يعاني منها طلبة المدارس مثل المناهج الدراسية غير المرنة التي تدرس إلى جميع الطلبة دون الاخذ بالاعتبار الفروق الفردية بينهم ودون النظر لميولهم ورغباتهم واستعداداتهم وبالتالي يصبح المنهج وطريقة التدريس عبء على الطلبة ،كما أن طموحات الوالدين بمستقبل ابنهم قد تتخطى قدرات وإمكانيات واستعدادات أبنائهم ،والقلق الذي يعيشه الآباء ينتقل إلى الابناء ليعيشوا هم ايضا في صراعات بين عدم قدرتهم على تحقيق هذه الطموحات وبين إمكانياتهم المتواضعة بما يؤدي إلى نشأة اضطراب نفسي لديهم (حسين وحسين ٢٠١٩) .

بان استجابة كل شخص للضغوط تعتمد على سبب ذلك الضغط وليس حتميا أن يؤثر الضغط في يرى باول الاخر بنفس المستوى ، كما أن مستوى الضغط النفسي قد يختلف ويتغير (Powell,1994)الشخص من فترة إلى أخرى وان كانت الفترة قصيرة لذا فإن الطالب في المرحلة الثانوية بحاجة إلى مرافقة نفسية وتوجيه سليم حتى يتجاوز هذه المرحلة بسلاسة ،ويحقق طموحاته وأهدافه ،وقد تكون هذه المرافقة على المستوى الرسمي الأكاديمي من متخصصين في الإرشاد النفسي ،أو تكون على مستوى غير الرسمي من قبل الأولياء والاهل .

أن الضغوط النفسية ما هي إلا انعكاسات للمتغيرات الفكرية والعقلية والثقافية والاقتصادية التي ويرى لازروس طرأت على مناحي الحياة كافة ،ولهذا فإن معرفة المراهق وإدراكه (Lazarus,1966)

لمهارات وأساليب المواجهة في التعامل مع الضغوط النفسية يساعده في التعامل الناجح لأنماط أكثر عمومية من الضغوط، وتسهم إيجابيا في تحسن الصحة النفسية وزيادة فعاليتها لدى المتعلمين .

مشكلة الدراسة

ان ازدياد الضغوط الحياتية اليومية وتأثيرها المباشر على حياة الفرد من حيث صعوبة التفكير بشكل عقلائي وقلت الوقت لديهم و الابتعاد عن العلاقات الاجتماعية والحساسية الزائدة ،جميعها تؤثر في التفاعل بين الأفراد، حيث تعد المراهقة فترة حرجة تؤثر في الكثير من الأفراد حيث تتنابهم تغيرات جسمية متعددة كما تلازمهم علاقات وقيم اجتماعية متناقضة فتتأثر بها أنفسهم والكثير ممن حولهم كالأسرة والمدرسة والمجتمع ، كما تعتبر فترة الامتحانات بالنسبة للطلاب من أصعب الفترات فهي تزداد فيها حدة الضغوط النفسية ويمكن ان تلازم الطالب طيلة العام الدراسي لذلك لا بد من الاهتمام بالجوانب العملية والنظرية لطلبة المرحلة الثانوية من قبل المدرسة والأهل من خلال عمل برامج ارشادية وورشات تعليمية تهدف إلى خفض التوتر لدى الطلبة ومساعدتهم على تخطي هذه المرحلة من خلال مساعدتهم تقليل القلق والضغوط التي تتنابهم في تلك المرحلة المهمة في حياتهم الدراسية(الشخانة، ٢٠١٨).

في حين أشارت (عبيد، ٢٠١٢) إلى أنه يعاني الأفراد ولا سيما المراهقين من وجود بعض الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها نتيجة عوامل عدة مما ينتج عنه تولد أفكار لا منطقية تؤدي تدمير الفرد لنفسه وهدم لغريزة البقاء أو حفاظ الذات ،فضغوط المراهقين تتصف بعدم القدرة المراهق على إحداث التوازن واجتياز المهام النائية لهذه المرحلة من دورة الحياة (النوايسة، ٢٠١٣) ، فعندما تفرض تجارب الحياة على الفرد ضغوطا ولا يستطيع أن يجد لها مخرجا لفترات طويلة فهذا يسبب له بعض المشاكل النفسية وتؤثر على حياته وسلوكياته لذلك لا بد من مساعده هذه الفئة في التخفيف من الضغوط لديهم من خلال عمل برامج ارشادية هدفها توعية الافراد بتلك الضغوط ومساعدتهم في التحكم بها ومعرفة أنواعها وتخفيف من تأثيرها عليهم ، لذا جاءت هذه الدراسة من اجل تخفيف الضغوط النفسية لهذه الفئة وذلك من خلال عمل برنامج ارشادي لمساعدتهم وبالتالي يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال الاجابة على التساؤلات الآتية :

١- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي في مدارس الكورة ؟
٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لمستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي تعزى للبرنامج الإرشادي ؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على القياس التبعي تعزى للبرنامج الإرشادي ؟

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في الآتي :

الأهمية النظرية: تنبثق أهمية الدراسة من أهمية موضوعها والفئة التي استهدفتها، وتناولها موضوع يخدم العاملين في المجال التربوي من معلمين ومرشدين ،لذا تأمل الباحثة أن تكون الدراسة إضافة نوعية لميدان البحوث النفسية المتعلقة بالضغوط النفسية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي ويمكن أن تعد نتائج هذه الدراسة أضافة جديدة للمكتبة العربية في مجال التخصص .

الاهمية التطبيقية :

تنبثق الأهمية التطبيقية في أنها ستوفر بعض البيانات والمعلومات التي يمكن أن يستخدمها صناع القرار والمتخصصين في رسم السياسات لمساعدته هذه الفئة في مواجهة مشكلاتهم التي يتعرضون لها ،حيث يسهم

هذا البرنامج في تخفيف الضغوط النفسية لمعالجتها إذا تم إثباتها لدى الطلبة، ويمكن أن يعتبر البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثة إحدى الأدوات التطبيقية لدراسات أخرى .

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف الضغوط النفسية لدى عينه من طالبات الصف الثاني الثانوي في مدارس لواء الكورة في محافظه إربد .

مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية : Psychological Stressors

الضغوط النفسية: بأنها حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الاحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة (العجيلي، ٢٠٠٦) وتعرف إجرائيا: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغط النفسي المستخدم في هذه الدراسة .

مرحلة الثانوية العامة: عبارة عن مرحلة التي تتكون من الصف الاول الثانوي والثاني الثانوي وتبلغ اعمار الطلاب من (١٧-١٨) عاما، غي انهم يدرسون في المدارس لمدة (١١-١٢) سنة .

طالبات المرحلة الثانوية: هن الطالبات الصف الثاني الثانوي ويبلغ اعمارهن (١٨) سنة اي انهن يدرسن لمدة (١٢) عاما .

برنامج إرشادي معرفي سلوكي (Cognitive Behavioral Counseling Program)

هو عملي منظمة تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم شخصيته، وتنمية قدراته وإمكانياته ليستطيع حل المشكلات في ضوء معرفته ورغبته، وتدريب وتعليم الفرد المهارات والاستراتيجيات المختلفة المستندة للنظرية العرفية السلوكية، ليكون قادا على تحقيق أهدافه التي يسعى لها في حياته، وبهذا يحافظ على مستوى عال من الصحة النفسية (الخالدي، والعلمي، ٢٠١٩) ويعرف إجرائيا على أنه جملة من الاجراءات والنشاطات والفنيات التي تستند إلى أسس النظرية للعلاج المعرفي السلوكي، وتستهدف خفض مستوى الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية ويتكون البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية، مده كل جلسة _ ٦٠ دقيقة، وذلك بواقع جلستين أسبوعيا .

محددات الدراسة:

المحددات المكانية: اقتصرت الدراسة على طالبات المرحلة الثانوية (التوجيهي)، في المدارس الحكومية التابعة لمديرية لواء الكورة في المرحلة الثانوية (التوجيهي، قرية ازمال) .

المحددات الزمانية: أجريت الدراسة في الفصل الاول/ ٢٠٢٤-٢٠٢٥ .

المحددات البشرية: تم إجراء الدراسة على عينة من طالبات المدارس الحكومية التابعة لمديرية لواء الكورة في المرحلة الثانوية (طالبات التوجيهي) في مدرسه زمال الثانويه للاناث .

المحددات الموضوعية: تحددت النتائج هذه الدراسة بمدى استجابة افراد الدراسة على أدوات الدراسة بالإضافة إلى صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة .

متغيرات الدراسة :

أولاً: المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي .

ثانياً: المتغير التابع: الضغوط النفسية .

الإطار النظري والدراسات السابقة

الاطار النظري:

تعتبر مشكلة الضغوط النفسية لدى الطلبة من المشكلات الهامة التي تواجه مجتمعاتنا العربية، إذا اخلو مجتمع منها دون الآخر ومن العلامات الدالة على تعرض المراهق للضغوط النفسية، اضطرابات النوم كالآرق وصعوبة الاستسلام للنوم والاستيقاظ المتكرر في المساء، والشعور بالتعب نهائياً وصعوبة التركيز في موضوعات مختلفة، قلة المناعة وسهولة الإصابة بالعدوى والأمراض، والام في البطن ويظهر ذلك بشكل كبير في بداية كل اسبوع أو قبل الاختبارات، وتكرار عبارات مثل: لن أستطيع أن أعمل كذا، هذا صعب، أنا فاشل، كما يشعر بان الآخرين عاجزون عن فهمه، ويحول الأنشطة التي يحبها على هواجس تأخذ أبعاداً مأساوية (النوايسة، ٢٠١٣).

(Patterson&Mecubbin) أن ضغوط لدى المراهقين تتمثل في عدم قدرة المراهق على إحداث التوازن يرى باتروسن ومكين ومكين واجتياز المهام النمائية لهذه المرحلة من دورة الحياة، فعندما تفرض (1978)، تجارب الحياة على الفرد ضغوطاً ولا يستطيع أن يجد لها مخرجاً لفترات طويلة ويستمر هذا بشكل مدمر لذاته، ويتوقف رد فعله السلوكي على الموقف الضاغط وعلى شخصيته وقيمة وأنواع الضغوط التي يواجهها (عوض، ٢٠١٠).

أن الفرد يمر في ثلاث مراحل من خلال مواجهته للضغوط النفسية، وهي: رد الفعل (الإنذار)، وقد يرى سيلي وتمثل هذه المرحلة بداية تعرض الفرد للضغوط، وتختلف من فرد لآخر في (Seley, 1974) مستوى قوتها، أذ أنها من الممكن أن تؤدي إلى الموت ومرحلة المقاومة، حيث أن هذه المرحلة تنقل الفرد من مرحلة الإنذار إلى مرحلة المقاومة إذا استطاع أن يتحملها، ومن ثم مرحلة الانهك، وهي شدة الضغوط واستمرارها التي تؤدي إلى نفاذ طاقة الفرد بالتكيف اللازم لتلك الضغوط حتى تؤدي إلى مرحلة الانهك.

فإن أهم الأحداث التي تسبب الضغوط في حياة الفرد هي: الافتراق الطويل عن الوالدين في فترة ومن وجهة نظر كبلن الطفولة، والمرور بخبرة الرفض الاجتماعي (النبت)، المرض (Caplan, 1983)، وفاة أحد الوالدين، الانتقال من مدرسة إلى أخرى أو تغيير السكن، الطلاق،

أن الكثير من المواقف الطبيعية في حياة الفرد يمكن أن تتحول إلى مصادر ضاغطة من يرى ميلر مثل الوالدين والمدرسين بالإضافة إلى الامتحانات التي تعتبر من (Miller, 1987) البالغين المصادر الأساسية للضغوط والقبول، والرفض من جانب المدرسين، والزملاء والوالدين، والقوانين القائمة بالمنزل، والمدرسة، والتي تمثل مصادر رئيسية للضغوط في حياة الفرد، كما حدد ميلر الضغوط بمصدرين أساسيين هما:

- الضغوط الداخلية ويقصد بها تلك الضغوط التي تنتج نتيجة الافتراضات الغير واقعية والناجمة من الذات .
- الضغوط الخارجية ويقصد بها الصراع الذي يحدثه الاختلاف بين القيم والمبادئ التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع .

أما فيما يتعلق بالضغوط النفسية في مرحلة المراهقة، تعتبر مرحلة المراهقة فترة تطورية سريعة ومهمة في حياة الفرد وتحدث فيها تغيرات انفعالية ومعرفية وسلوكية بالإضافة إلى التغيرات البيولوجية، يواجه المراهق خلال حياته الكثير من الضغوط الداخلية والخارجية، لذلك فهو يسعى إلى اكتساب المعارف والاتجاهات والمهارات المناسبة التي تمكنه من مواجهة الضغوط، وحل المشكلات المرتبطة بها، وتحقيق التوازن النفسي

، واتخاذ القرارات السليمة التي تشعره بالاحترام والتقدير والثقة، مما يولد تقدير ذات مرتفع بعيدا عن الافكار غير السليمة (القذافي، ٢٠١٧).

(بين نوعين من الضغوط وهما: الضغط النافع أو الحسن، والضغط السلبي المزعج، ويرى أن الضغط الحسن من البلاء، والتمزق مقارنة بالضغط السلبي أو المزعج، ويرى (سيلي) أن الفارق ميز (Selye, ١٩٧٤)، الرئيس بينهما يكون في العمليات المعرفية الوسيطة في استجابة الضغط، ويؤكد على أن التحرر الكامل من الضغط يعني الموت، وهكذا فإن الضغط ليس ضارا أو سيئا على الدوام.

٢,٢ الدراسات السابقة

اجرى قرقرز (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى المراهقين، تكونت عينه الدراسة من (٥٦٢) طالبا وطالبة من الصف السابع وحتى الثاني ثانوي في محافظه اربد وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين درجة الضغوط النفسية وتخفيف الذات، في حين ان الضغوط النفسية لدى المراهقين كانت متوسطة على جميع الابعاد الفسيولوجية، والانفعالية والمعرفية والاجتماعية والمالية.

فيما هدفت دراسة أجراها (القحطاني والعمران، ٢٠١٨) والتي استقصت الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة السعودية، تكونت عينة الدراسة من (٥٠٢) طالبا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتوصلت النتائج إلى أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط المدرسية تعزى لمتغير الصف الدراسي، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط والتفاؤل، ووجود علاقة بين الضغوط النفسية والتشاؤم.

وهدف دراسة (احمد، ٢٠٢٣) التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على نموذج حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المدرسة في المستوي الصف الاول الثانوي، تكونت عينة الدراسة من (٤١٥) طالبا في مدينة سوهاج موزعين على (١٠) شعب من شعب الصف الاول الثانوي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من (٥) مدارس للذكور اختيرت بشكل قصدي وتم توزيعهم عشوائيا الى ضابطة وتجريبية، حيث تم تطبيق البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج ان هنالك فروقا لصالح المجموعة التجريبية اي هنالك اثر للبرنامج، وأشارت النتائج ايضا الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية في جميع المدارس.

كما هدفت دراسة (العدوية، ٢٠١٨) للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى الطالبات وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبة من طالبات الثانوية العامة في المرحلة العمرية من (١٤-١٨) سنة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد توصلت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية والمتغيرات البيئية لدى الطالبات.

(Hall&Torres.2002) هدفت للتعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جمعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى وفي دراسة هيل وتورز المراهقين، تكونت العينة من (٢٠) مراهقا تراوحت اعمارهم بين (١٦-٢٠) عاما (وقد استخدم مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاكتئاب لتحقيق ذلك، واستخدمت برنامج ارشاديا يعتمد في بنائه على استراتيجية حل المشكلات واستراتيجية الاسترخاء، وقد أكدت النتائج على فاعلية البرنامج الارشاد الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين.

وفي دراسة اجرها (خميشية ومساعدية، ٢٠٢٤) هدفت للتعرف على فاعلية برنامج ارشادي للتخفيف الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالث الثانوي، تكونت العينة من (٨٠) طالبا موزعين على شعب الثالث الثانوي في محافظة تبسة في الجزائر، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي على مقياس الضغط النفسي لصالح القياس البعدي تعزى لأثر البرنامج الارشادي.

كما (Gan&Anshel, 2019) البحث في العلاقة بين مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة وهل تختلف تلك هدفت دراسة غان وانشل المصادر باختلاف مستوى المهارة والجنس، تكونت العينة من (٣٩١) طالبا وطالبة، استخدمت مقياس الضغط النفسي واخر في اساليب التعامل معها، استخدم المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج بان التعرض للاساءة من الاخرين والبيئة المحيطة من اكثر العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى الطلاب، ووجود علاقة دالة إحصائية ما بين التحصيل والضغط النفسي .

منهجية الدراسة :

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من (٤٤٠) طالبة من طالبات الصف الثاني ثانوي (التوجيهي) بفرعية العلمي (٢٤٦) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي و (١٩٤) طالبة في الفرع الأدبي، أما عينة الدراسة فقد اشتملت على (٢١) طالبة، (١١) طالبة في المجموعة التجريبية، (١٠) طالبات في المجموعة الضابطة، نظرا لقربها من سكن الباحثة ووجود مرشدة تربوية في المدرسة، ولقد قامت الباحثة بالانتقاء مع الطالبات (المسترشدات) وتم توجيههن للإجراءات تطبيق الدراسة .

أدوات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس الضغوطات النفسية (ملحق ١) ، وبناء برنامج ارشادي مستند إلى العلاج المعرفي السلوكي .

أولا: مقياس الضغوطات النفسية :

قامت الباحثة بتطوير المقياس الضغوط النفسية استنادا إلى الأدب النظري والدراسات السابقة، إذ تم الرجوع إلى المقاييس الآتية:

(عدوية، ٢٠١٨) و(حسين وحسين، ٢٠١٩) و(عوض، ٢٠١٥) و(العجيلي، ٢٠٠٦) والإفادة من ذلك في تحديد فقرات المقياس وأبعاده يتكون المقياس بصيغة الاولى من ٣٨ فقرة، موزعة على (٥) أبعاد وهي (البعد المدرسي ويتكون من ٨ فقرات) و(البعد الانفعالي ويتكون من ٧ فقرات) ، و(البعد الأسري ويتكون من ٨ فقرات) و(البعد المالي ويتكون من ٨ فقرات) و(البعد الاجتماعي ويتكون من ٧ فقرات) ، وقد قامت الباحثة من التحقق من صدق والثبات من خلال :

-صدق المحكمين: حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في ميدان الارشاد النفسي والتربوي، حيث قام (١٠) محكمين بالاطلاع على المقياس، حيث طلب منهم اضافة أو حذف أو تعديل إي فقرة من فقرات المقياس، وابداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها وتم حذف (٣) فقرات وتم إعادة الصياغة لبعض الفقرات وبناء ما اتفق عليه اكثر من ٨٠٪ من المحكمين ، وبذلك يتكون المقياس بصيغة النهائية من (٣٥) فقرة موزعة (٥) ابعاد وهي (البعد المدرسي ويتكون من (٧) فقرات) و (البعد الانفعالي ويتكون من (٦) فقرات) و(البعد الاسري ويتكون من (٨) فقرات) ، و(البعد المالي ويتكون من (٧) فقرات) ، و(البعد الاجتماعي ويتكون من (٧) فقرات).

-صدق البناء: تم التحقق من صدق البناء لمقياس الضغوطات النفسية المستخدم في الدراسة من خلال توزيع المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (٣٠) طالبة من طالبات الثاني الثانوي من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية، حيث تراوحت بين (٦٥٠ - ٨٢٠) ، وجميعها دالة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين البعد والدرجة الكلية، كما تراوحت الفقرات مع الدرجة الكلية بين (٧٧٠ - ٨٧٠) ، مما يدل على تمتع المقياس بصدق داخليا يجعل منه أداءه صادقة لما وضعت من أجله، وهي قيم مناسبة، وتدل على صدق البناء الداخلي للمقياس الضغوطات النفسية.

- الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (معامل كرونباخ الفا): حيث تم حساب الثبات الكلي للمقياس وأبعاده المختلفة عن طريق حساب معامل الفا كرونباخ والجدول (١) يبين ذلك .

- الثبات بطريقة لإعادة : كما تم حساب معامل الثبات بطريقة الإعادة من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية بعد اسبوعين والبالغ عددهن (٣٠) طالبة من خارج عينة الدراسة وداخل مجتمعها ، وإعادة تطبيقه بعد اسبوعين على نفس العينة والجدول (١) يبين ذلك

جدول (١) : معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية باستخدام كرونباخ الفا والثبات بطريقة الإعادة

المجال	عدد الفقرات	معاملات الفا كرونباخ	الثبات بطريقة الإعادة
البعد المدرسي	٧	٠,٨٢٠	٠,٧٩٠
البعد الانفعالي	٦	٠,٧٩٢	٠,٨٢٠
البعد الأسري	٨	٠,٦٥٠	٠,٧٧٠
البعد المالي	٧	٠,٧٣١	٠,٧٣٩
البعد الاجتماعي	٧	٠,٧٧٠	٠,٧٩٠
المجموع	٣٥	٠,٨١٥	٠,٨٧١

**معامل الارتباط دال احصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

معيان التصحيح والتفسير:

تتطلب الاجابة على فقرات المقياس ضمن سلم ليكرت الخماسي ،بحيث تعطى أوافق بدرجة كبيرة جدا(٥) درجات ،(٤) اوافق بدرجة كبيرة ،(٣) اوافق بدرجة متوسطة ،و(٢) اوافق بدرجة منخفضة ،و(١) اوافق بدرجة منخفضة جدا ،وتتراوح العلامة على الدرجة الكلية ما بين (٣٥ - ١٧٥) ،حيث يتم حساب المدى = اكبر قيمه - اصغر قيمه / الفئات . المدى = ٣/٥ - ٣/٣ ، ويمكن تفسير الدرجات على النحو الاتي :

- مستوى متدن من الضغوط النفسية من (١-٣٣,٢) .

- مستوى متوسط من الضغوط النفسية من (٣٤,٢ - ٣٦,٦) .

- مستوى مرتفع من الضغوط النفسية من (٣٦,٦ - ٥٠) .

اجراءات الدراسة :

لغايات تنفيذ الدراسة الحالية ،قامت الباحثة بالإجراءات الاتية:

- مراجعة الادب النظري والدراسات السابقة المرتبطة بالدراسة قيد البحث .
- الحصول على كتاب موافقة لتطبيق الدراسة من مديرية التربية والتعليم في لواء الكورة .
- تحديد عينة الدراسة .
- تطوير اداة الدراسة (مقياس الضغوط النفسية)
- اعداد البرنامج لخفض الضغوطات النفسية.
- التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة.
- التطبيق على العينة الاستطلاعية .
- التطبيق على أفراد العينة وهن طالبات الصف الثاني الثانوي في مدرسة ازمال الثانوية للإناث .

- جمع البيانات وتحليلها .

- عرض النتائج وتفسيرها .

- التوصل إلى مجموعة من التوصيات لذوي العلاقة.

ثانيا: البرنامج الإرشادي :

تم بناء البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية وتطبيقه على افراد المجموعة التجريبية ،وقد استند البرنامج على العلاج المعرفي السلوكي في كل جلساته ،وقد تكون البرنامج الإرشادي من (١٢) جلسة ،ومدة الجلسة (ساعة)،بواقع جلستين كل اسبوع ولتحقق من مناسبة البرنامج تم عرضة على (٨) محكمين من المتخصصين مختلف الجامعات الاردنية في الارشاد النفسي والتربوي ،وقد ابدوا بعض الملاحظات وتم اخذها بعين الاعتبار ،وفيما يلي لمحة موجزة عن جلسات البرنامج الإرشادي .

- الجلسة الاولى :بناء علاقة ارشادية مع الطالبات والحديث عن البرنامج الإرشادي من خلال الحديث واعطاء لمحة عن الضغوط التي تتعرض لها الطالبات والاتفاق بموعد الجلسة ومراعاة القواعد في الجلسة من سرية والاحترام والحضور وغيرها من القواعد التي سيتم الاتفاق عليها .

- الجلسة الثانية تعريف الطالبات عن الضغوطات النفسية من خلال الحديث عن اشكال الضغوطات واثرها على الطالبات بمشاركة الطالبات بالحديث عنها من خلال عرض بعض الفيديوهات من خلال الداتا شوا ومناقشة هذه الضغوط واعطاهن واجب بيئي .

- الجلسة الثالث :مناقشة الواجب البيئي ف (١٠) دقائق ثم الانتقال الى كيفية مساعدة الطالبات عن اكتساب بعض المهارات بطرق مناسبة من اجل مساعدتهن على الدراسة والتغلب على الضغوطات لديهن .

- الجلسة الرابعة:مهارات اداره الوقت والتي من خلالها تتعلم الطالبات كيفية تنظيم الوقت والساعة المناسبة لدراسة كل ماده على حدة وتقسيم الواجبات المدرسية حسب الوقت الازم لها .

- الجلسة الخامسة :مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي :تعريف الطالبات باستراتيجية الاسترخاء العقلي والعضلي كمهارة للتعايش مع الضغوط وتدريبهم عليها واكساب الطالبات هذه المهارة من خلال استخدام التخليل ومساعدتهن على تطبيقها واعطاءهم واجب بيئي لتدريب عليها من اجل استخدامها عند الشعور بالقلق والخوف والتي من شأنها التقليل من التوتر والقلق لدى الطالبات

- الجلسة السادسة : حل المشكلات :تعريف الطالبات بمهارات حل المشكلات وتدريبهم على خطواتها من خلال الحوار والنقاش وعرض فيديوهات ونماذج تدعم ذلك ومساعدتهن على الاستبصار وتحسين مهاره للتغلب على الضغوط من خلال التعامل مع تلك الضغوط باستخدام تلك المهارة

- الجلسة السابعة :مهارة تأكيد الذات : تعريف الطالبات بأهمية كشف الذات في الحياة اليومية وعلاقتها بالصحة النفسية واهميتها في الحياة اليومية ومساعدتهن على التمييز الاستجابات المؤكدة للذات وغير المؤكدة للذات العدوانية ومساعدتهن على زيادة مستوى الثقة بالنفس .

- الجلسة الثامنة :شبكة الدعم الاجتماعي :تعظيم الاستفادة للطالبات في شبكتهم الاجتماعية الشخصية كمصدر للدعم والموارد لتلبية احتياجاتهن والتي يمكن تلبيتها من خلال شبكة دعمهن الاجتماعية ومساعدتهن على وضع خطة للاستفادة من شبكة الدعم القائمة على تلبية احتياجات الطالبات غير الملباة .

- الجلسة التاسعة : اعادة الصياغة المعرفية :اعادة الهيكلة المعرفية وتعديل السلوكيات المضطربة والتعرف على المعتقدات غير المنطقية وعلاقتها بالضغوطات النفسية ومساعدتهن على التدريب على استبدال الافكار الغير منطقية بأخرى منطقية والتدريب على الحديث الذاتي الايجابي

- الجلسة العاشرة : مهاره الحديث الذاتي من خلال تعريف الطالبات بأهمية هذه المهارة ودورها في تعزيز الإيجابية في حياتهم وتعليمه كيفية اعطاء انفسهن المعززات الذاتية النابعة من ذواتهم والتي من شأنها مساعدتهن على الدراسة بحيوية ونشاط

الجلسة الحادية عشر :التحصين ضد التوتر :تعريف الطالبات بأسلوب التحصين ضد التوتر واكساب الطالبات اجراءات هذا الاسلوب ضد التوتر لمساعدتهن على المواجهة والتعايش مع القلق والتوتر ومساعدتهن على التدريب علىية من خلال تعليمهم خطواته من خلال الاستعداد للمواقف الموتره ومواجهتها والتعامل معها وتعزيز الذات واعطاهم واجب بيتي للتدريب عليه من خلل شريط مصور لهذا التدريب .

- الجلسة الثانية عشر :الجلسة الختامية :يم فيها تلخيص ما قدم في الجلسات السابقة من استراتيجيات للخفض القلق ومناقشة الطالبات عن اراءهن عن الجلسات لتدريبه ومدى استفادتهن وتقييم جلسات البرنامج واجراء القياس البعدي ،والاتفاق مع الطالبات على موعد للتطبيق الاختبار بعد اسبوعين من انتهاء البرنامج ،حيث تم الاتفاق على اليوم والتاريخ والساعة لتطبيق الاختبار..

نتائج الدراسة وتفسيرها :

النتائج المتعلقة بالسؤال الاول : والذي ينص على ما مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي في مدارس لواء الكورة ؟.

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعرفية لكل فقرة لأداء افراد العينة على كل بعد من الأبعاد ،ومن ثم على اداء الدراسة ككل ،والجدول (٢) بين متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لل فقرات والأبعاد والأداء .

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية:

الرتبة	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
٣	المدرسي	٣,٧٦	٠,٥٠	عالي
١	الانفعالي	٣,٩٤	٠,٢٨	عالي
٢	الاجتماعي	٣,٨٩	٠,٤٣	عالي
٤	الاسري	٣,٦٦	٠,٤٧	متوسط
٥	المادي	٣,١٩	٠,٥٨	متوسط
المتوسط الكلي لمقياس الضغوط النفسية		٣,٦٨	٠,٤٠	عالي

يبين الجدول (٢) الى ان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط النفسية ،جاءت بمستوى ما بين (المتوسط والمرتفع ،حيث تراوحت ما بين (٣,١٩ - ٣,٩٤) وانحراف معياري ما بين (٠,٢٨ - ٠,٥٨)،وقد جاءت متوسطات الطالبات على البعدين الاسري والمادي متوسطة بينما جاءت نتائج الطالبات على الأبعاد الثلاثة الأخرى المدرسي والانفعالي والاجتماعي مرتفعة ،وجاء المتوسط الكلي لمقياس الضغوط النفسية مرتفعة ،وهنا لابد من عمل ورشات وبرامج ارشادية من شأنها مساعدة الطالبات على تخفيض الضغوط النفسية من خلال مساعدتهن على تعليم استراتيجيات والمهارات من شأنها التخفيف من الضغوط النفسية لديهن وهذا الدراسة لا تتفق مع الدراسات التي اجريت على الطالبات في مراحل متشابه كدراسة قرقز (٢٠٠٧) ودراسة القحطاني (٢٠١٨) والذين اشاروا في نتائجهم بان الضغوط النفسية جاءت متوسطة للأفراد عيناتهم ،وتفسر الباحثة هذه النتيجة من وجهة نظر أفراد عينتها اسباب ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لديهم بان مرحلة التوجيهي هي مرحلة مصيرية في حياة الطالبات وما ينتج عن هذه الضغوطات من انفعالات اسبابها الضغط

النفسي لديهم وكثرة المواد الدراسية والضغط النفسي من المدرسة على انتهاء تدريس المواد الدراسية قبل الامتحانات بفترة ، وكذلك ضغط العلاقات الاجتماعية على الطلبة كل هذه الامور تسبب في ارتفاع الضغط النفسي لدى الطالبات .

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطات

اداء المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لمستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي تعزى للبرنامج الارشادي ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط أداء المجموعة الضابطة على القياس البعدي على الابعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي والجدول (٣) يبين ذلك

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على الابعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية.

الابعاد	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المدرسي	التجريبية	٢,٩٤	٠,٤٧
	الضابطة	٣,٦٧	٠,٥٠
الانفعالي	التجريبية	٣,٣٧	٠,٣٣
	الضابطة	٣,٩٤	٠,٢٨٧
الاسري	التجريبية	٣,٢٨	٠,٥٤
	الضابطة	٣,٦٦	٠,٤٧
المادي	التجريبية	٣,٠١	٠,٢٨
	الضابطة	٣,١٩	٠,٥٨
الاجتماعي	التجريبية	٣,٣٢	٠,٤١
	الضابطة	٣,٨٩	٠,٤٣
الدرجة الكلية	التجريبية	٣,١٨	٠,٤٦
	الضابطة	٣,٦٨	٠,٤٠

يبين الجدول (٣) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين التجريبية على القياس البعدي ، في الابعاد الفرعية لمقياس س الضغوط النفسية ، والدرجة الكلية للمقياس ، ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم استخدام اختبار (مان ونتي) لتوضيح دلالة الفروق واتجاه الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية جدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) (MAN-WHITNEY) لقياس الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة اختبار مان ونتي في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية .

الابعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ز"	مستوى الدلالة
المدرسي	التجريبية	١١	١٢,٥٦	٢٥٢,٥٠	-	٠٠٠٠
	الضابطة	١٠	٢٤,٥٨	٤٥١,٠٠	٣.٦٣٢	
الانفعالي	التجريبية	١١	١٢,٠٠	٢٢٥,٠٠	-	٠٠٠٠
	الضابطة	١٠	٢٥,٠٠	٤٣٠,٠٠	٣.٨١٤	
الاسري	التجريبية	١١	١١,٦٤	١٧٥,٠٠	-	٠٠٠٠
	الضابطة	١٠	٣٣,٢٧	٤٠٦,٠٠	٣.٧٤٢	
المادي	التجريبية	١١	١١,٠٥	٢٣٦,٠٠	-	٠٠٠٠
	الضابطة	١٠	٢٤,٢٣	٤٤٨,٠٠	٣,٦٥	
الاجتماعي	التجريبية	١١	١٤,١٢	٢٣٧,٠٠	-	٠٠٠٠
	الضابطة	١٠	٢٣,٤٣	٤١٠,٣٠	٢.٨٥١	
الدرجة الكلية	التجريبية	١١	١٢,٤٣	٢١٥,٠٠	-	٠٠٠٠
	الضابطة	١٠	٢٣,٧٣	٤١٠,٠٠	٣.٠٥٣	

يتضح من الجدول (٤) بانه يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وبين متوسطات المجموعة الضابطة في القياس البعدي في مقياس الضغوط النفسية على الابعاد والدرجة الكلية وذلك لصالح المجموعة التجريبية ويرجع ذلك الى فاعلية البرنامج الارشادي المبني في ضوء النظرية المعرفية السلوكية وما يتضمنه من استراتيجيات تفاعلية متنوعة مثل التركيز عللا مهارة الاسترخاء العضلي التدريجي والتنفس العميق، والذي ساعد الطالبات على استرخاء عضلات الجسم والذهن، حيث ان الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للقلق، وتقوم على افتراض ان رد فعل الجسد على الافكار والاحداث المثيرة للقلق والتوتر، مما ساعد المشاركات على ارخاء عضلاتهن والوصول الى حالة من الهدوء من خلال خفض الجهاز العصبي الذاتي لديهن وغيرها من الاستراتيجيات التي ساعدت الطالبات على التكيف والتعايش مع مواقف الضغوط لديهن وكذلك مساعدة الطالبات على نقل اثر هذه الاستراتيجيات في حياتهم الاسرية وغيرها وهذا يتفق مع دراسة (احمد، ٢٠٢٣) ودراسة (خمايشية ومساعدية، ٢٠٢٤) ودراسة (هيل وتورز، ٢٠٠٢) والذين اشاروا الى اهمية البرنامج على القياس البعدي والى نجاحه .

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات افراد المجموعة التجريبية على القياس التتبعي تعزى للبرنامج الارشادي ؟
للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على المقياس الضغوط النفسية البعدي والتتبعي والجدول (٥) يبين ذلك.
جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية .
البعدي والتتبعي والجدول (٥) يبين ذلك.
جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية على الاختبار البعدي والتتبعي .

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس	الابعاد
٠,٤٧	٢,٩٤	١١	البعدي	المدرسي
٠,٥١	٢,٨٨	١١	المتبعي	
٠,٣٣	٣,٣٧	١١	البعدي	الانفعالي
٠,٦٤	٣,٣٩	١١	المتبعي	
٠,٥٤	٣,٢٨	١١	البعدي	الاسري
٠,٣٨	٣,١٩	١١	المتبعي	
٠,٢٨	٣,٠١	١١	البعدي	المادي
٠,٧١	٣,٢٠	١١	المتبعي	
٠,٤١	٣,٣٢	١١	البعدي	الاجتماعي
٠,٦٩	٣,٤١	١١	المتبعي	
٠,٤٦	٣,١٨	١١	البعدي	الدرجة الكلية
٠,٦٥	٣,١٩	١١	المتبعي	

يبين من الجدول (٥) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على القياسين البعدي والمتبعي لمقياس الضغوطات النفسية لدى الطالبات الثاني الثانوي وللكشف عن دلالة الفروق تم اجراء اختبار ويلكوكسون للرتب (Wilcoxon Signed rank test) وهو احد الاختبارات اللامعلمية الملاءمة للكشف عن الفروق بين التطبيقين البعدي (Wilcoxon signed rank test) والمتبعي في حالة العينات صغيرة الحجم .

اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon signed rank test) لمقياس مستوى الضغوطات النفسية البعدي والمتبعي للرتب

تبعاً للبرنامج الارشادي جدول رقم (٦) .

الابعاد	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ز"	مستوى الدلالة
المدرسي	موجبة	٤	٣,٣٨	١٣,٥٠	-١,٦٣٣	٠,١٠٢
	سالبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	تعادل	١٠				
الانفعالي	موجبة	٢	٢,٢٥	٤,٥٠	-٠,٨١٦	٠,٤١٤
	سالبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	تعادل	١٢				
الاسري	موجبة	٤	٢,٥٠	١٠,٠٠	-١,٨٤١	٠,٠٦٦
	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	تعادل	١١				
المادي	موجبة	١٠	٨,١٠	٨١,٠٠	-١,٢٠٨	٠,٢٢٧
	سالبة	٥	٧,٨٠	٣٩,٠٠		
	تعادل	٠				
الاجتماعي	موجبة	٦	٦,٣٣	٣٨,٠٠	-٠,٩٢٠	٠,٣٥٦
	سالبة	٨	٨,٣٨	٦٧,٠٠		
	تعادل	١				
الدرجة الكلية لمقياس	موجبة	٤	٣,٣٨	١٣,٥٠	-١,٦٢٥	٠,١٠٤
	سالبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	تعادل	١٠				

الضغوط النفسية					
----------------	--	--	--	--	--

يتبين الجدول (٦) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جميع ابعاد مقياس الضغوط النفسية، وفي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، وهذا يدل على استقرار درجات على مقياس الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية على القياس التتبعي، ويدل على استمرارية واستقرار تأثير البرنامج الإرشادي، كما يدل على مساهمة البرنامج الإرشادي في نقل الخبرات والمهارات اللازمة وتقديم مجموعة من الأنشطة والفنيات المعتمدة على الإطار المفاهيمي للعلاج المعرفي السلوكي في حل المشكلات والاستبصار بأسبابها والتحصين ضد التوتر والضغوط، فضلاً عن اكتسابهن عدد من المهارات ومنها الاسترخاء والتفريغ الانفعالي، كما حدثت التدخلات والمعالجات الإرشادية المنظمة والمخطط لها تخطيطاً دقيقاً في الأعداد والتنفيذ والتقويم في استمرارية اثر الايجابي للبرنامج في مساعدة الطالبات على ادراكهن لقدراتهن من مهارات فضلاً عن امتلاكهن للفهم الواعي للبيئة، ولطبيعة المشكلات التي تواجههن، واستغلال ما لديهن من امكانات ذاتية وبيئية وتوظيفها لتحقيق توافقهن الشخصي والاجتماعي والدراسي والتفاعل الايجابي وبالتالي تحقيق الاهداف للوصول الى افضل مستوى من خفض الضغوط النفسية التي كانوا يعانون منها.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (احمد، ٢٠٢٣) ودراسة (هيل ووتورانس، ٢٠٠٢) ودراسة (خمايشية، ومساعدية، ٢٠٢٤) التي اظهرت نتائجها على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على العلاج المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية واستمرار اثاره بعد شهر من انتهاءه.

التوصيات

- ١- توجيه نظر العاملين في المجال التربوي بضرورة الاهتمام بالضغوط التي يتعرض لها الطالبات في المرحلة الثانوية عند التخطيط واعداد البرامج التربوية المختلفة.
- ٢- ضرورة نشر الوعي الفكري والنفسي بين الافراد من خلال البرامج ومواقع التواصل المتنوعة.
- ٣- ضرورة عمل ورشات تعليمية للطلاب من أجل تدريبهم على التحصين من الضغوط النفسية وذلك من خلال تعريف الطلاب إلى ضغوط متشابهة للضغوطهم وتدريبهم على كيفية التعامل معها.
- ٤- ضرورة وجود الية علمية متكاملة الابعاد للتعامل مع كل الضغوط النفسية وتجنب الوقوع فيها.
- ٥- اجراء المزيد من الدراسات حول الضغوط النفسية وربطها بقضايا متعددة في حياة الطلبة، سواء في المرحلة المدرسية او الجامعية، والتي تهتم افراد المجتمع.

المراجع :

- احمد، هيام (٢٠٢٣) فاعلية برنامج ارشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية . *مجلة البحث في التربية وعلم النفس* ٣٨ (٤) ٥٦٧-٥٩٣ .
- حسين، طه وحسين، سلامة .(٢٠١٩). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. الأردن: عمان، دار الفكر.

- خمائشية ، اسامه ومساعدية ، حكيم (٢٠٢٤) فعالية برنامج ارشادي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي . رساله ماجستير غير منشوره جامعه العربي التبسي :تبسه :الجزائر .

- الخالدي ،عطا والعلمي ،دلال (٢٠١٩) . تعديل السلوك الانساني . مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ١٠

- الشخانية ، أحمد (٢٠١٨) . التكيف مع الضغوط النفسية . عمان ، دار حامد للنشر والتوزيع عوض رنيقة . (٢٠١٠) . ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة . (ط٢) مصر : القاهرة ، النهضة المصرية

- عسكر ، علي (٢٠٢٢) . ضغوط الحياة واساليب مواجهتها . (ط٥) مصر : القاهرة ، دار الكتاب الحديث .

العجيلي ، شذى بنت عبد الباقي (٢٠٠٦) . دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق ونظرائهم في الأردن . وقائع مؤتمر الابداع لمؤسسة الملك عبدالله ورجاله للموهبة والابداع في المملكة العربية السعودية . المملكة العربية السعودية - العيسوي ، عبد الرحمن . (٢٠١٩) التربية النفسية للطفل والمراهق . بيروت ، دار الراتب الجامعية .

- النوايسة ، فاطمة . (٢٠١٣) . الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة . الأردن : عمان دار المناهج للنشر والتوزيع - القذافي ، رمضان . (٢٠١٧) . الصحة النفسية والتوافق . مصر : الاسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث

- عبيد ، ماجدة . (٢٠١٢) . الضغط النفسي ومشكلاته آثاره على الصحة النفسية . عمان ، الأردن : دار الصفاء للنشر والتوزيع .

- العدوية ، دعاء (٢٠١٨) . الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية ، مجلة العلوم البيئة معهد الدراسات والبحوث . جامعة عين شمس المجلد ٤٣ (١) ٢٦٩-٢٩٥ .

- قرقر ، محمود (٢٠٠٧) . الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المراهقين في مدينه /ربد . رساله ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، الاردن : اربد .

- القحطاني ، محمد والعمران ، جهاد (٢٠١٨) . الضغوط النفسية وعلاقتها بالنفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينه من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة السعودية . المجله المصريه للدراسات النفسيه ٢٥ (٨٨) ٤٢٩-٤٧٠ .

المراجع باللغة الانجليزية

- Caplan,G(1981).Mastery of stress ,Psychosocial Aspects .*Journal of PsychSist*,52 (4) .413-420.
- Cooper,c.(1977).*Understanding Executive stress* .New York,
- Gan,H.&AnsheL,R.(2019).*The relationship between personality ,coping styles and stress ,anxiety and depression. Unpublished Master's Thesis of Arts and Psychology*.University of Canterbury.
- Hall,A.&Torres ,L.(2002).Partnerships in Preventing Adolescent stress:Self-Esteem,Coping and support through Effective counseling .*Journal of Mental Health Counseling , Vol.24*.
- Lazarus,R.S.(١٩٦٦).*Psychological Stress and the Coping Process* .New York; McGraw Hill .
- Miller,L.H(1987).*Teenage stress profile,HRMsoftware*,175 Tompkins are .pleasantvill,New York.
- Patterson,Rj.Mecubbin,f(1978)Psych0log The science of mind and behavior,MCGRaw-Hill Higher Education ,European edition (UK).
- Powll,J.R.(١٩٩٤).*The Working Woman , Guide to Managing Stress* .New Jersey; Prentice Hall.
- Sely .(1974),J.R (1974).*Stress Without Distress*.New Jersey:The New American Library.

ملحق (١)

مقياس الضغوطات النفسية

الرقم	الفقرات	أوافق بدرجة كبيرة جدا	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة منخفضة	أوافق بدرجة منخفضة جدا
البعد المدرسي						
١	أرى أن المناخ المدرسي يفتقر للود والتعاطف.					
٢	يستخدم المعلم كلمات جارحة تجاهنا					
٣	أرى أن أساليب تقويم الطلبة بالمدرسة غير عادلة.					
٤	أرى أن أساليب التدريس غير مشوقة.					
٥	تفتقر المناهج التدريس على الأنشطة المحببة.					

٦	أرى ان البيئة المادية للصف غير مناسبة للطالبة.				
٧	يضايقني أن البناء المدرسي غير مناسب.				
البعد الانفعالي					
٨	أشعر بالقلق لشديد.				
٩	اعاني من الارق.				
١٠	أثور لأنفقه الاسباب.				
١١	أعاني من تقلب المزاج بسرعة.				
١٢	أواجه صعوبة في التعبير عن مشاعري.				
١٣	اشعر بالحزن معظم الاوقات.				
البعد الأسري					
١٤	اشعر أن تعامل اسرتي معي يزعجني.				
١٥	اشعر بالتهديد من قبل أسرتي.				
١٦	أرى ان أسرتي تميز بيني وبين إخوتي.				
١٧	أرى أنني لا أستطيع مصارحة والداي بمشكلاتي الخاصة.				
١٨	ارى أن والداي يتدخلان بشؤوني الخاصة.				
١٩	أشعر بأن حياتي الأسرية مضطربة				
٢٠	تزعجني المشاجرات داخل أسرتي.				
٢١	افتقد التواصل السليم مع أفراد أسرتي.				
البعد المادي					

٢٢	اشعر بالضيق عند عدم تلبية حاجاتي.				
٢٣	اشعر بأن الظروف المادية لا تسمح لي بإكمال دراستي.				
٢٤	اضطر للعمل لسد احتياجات أسرتي المادية				
٢٥	أجد صعوبة في ممارسة هواياتي التي تتطلب تكلفة مادية.				
٢٦	اشعر بالضيق لأن مسكني غير لائق.				
٢٧	أتضايق بسبب نقص الإمكانيات المادية لدى أسرتي.				
٢٨	أتضايق لعدم وجود مساندة مادية لأسرتي من قبل المؤسسات ذات العلاقة.				
البعد الاجتماعي					
٢٩	أميل إلى عقد صداقات جديدة				
٣٠	اشعر بالعزلة عن المجتمع الخارجي.				
٣١	اخضع لضغط أصدقائي للقيام بسلوكيات غير مرغوبة.				
٣٢	افقد الشعور بالانتماء للمجتمع الذي أعيش فيه .				
٣٣	أميل إلى تقليد زميلاتي في اللباس				
٣٤	أشعر بضيق الوقت لكثرة واجباتي الاجتماعية				
٣٥	أرى ، استخدام الانترنت يأخذ كل وقتي مما يقلل من				

					التواصل الاجتماعي مع الاخرين	
--	--	--	--	--	------------------------------------	--