



الجامعة الإسلامية-غزة
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
تخصص صحة نفسية

فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة

إعداد الباحث:

بلال محمد أمين المنكوش

إشراف:

د. عبد الفتاح عبد الغني الهمص

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية

1433هـ-2011م

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ
مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴾ ﴿١٥٦﴾

الآية (155-156) سورة البقرة

الإهداء

إلى

أمناء الغالية فلسطين إلى أرواح شهداء وشهيدات فلسطين .

إلى أمي وأبي وأخواني وأخواتي وجميع من له صلة بي .

إلى أبنائي " أمين وعمر " حفظهما الله .

إلى نزوجتي الغالية " إم عمر " التي سهرت معي الليل ووصلت به النهار لتساعدني بهذا الجهد .

إلى جامعتي المحببة التي تخرجت منها وحملت شعار العلم الجامعة الإسلامية .

إلى كليتي العزبة كلية التربية .

إلى حماة الديار الشرطة الفلسطينية .

إلى كل من له فضل علي .

أهدي هذه الرسالة المتواضعة .

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام، وعلى آله وصحبه أجمعين، وأحمد الله تعالى أولاً وأخيراً على توفيقه لي في هذا العمل. قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ النمل (19)

فهذا خيرُ مكان يعترف فيه بالفضل لأهله، وأعز مقام يكرم فيه العلم وخاصته . حيث إنني أتقدم بكل آيات الشكر والتقدير إلى كل يد صافية حانية امتدت لتخرج هذا العمل إلى النور، وأخص بالشكر أستاذي الفاضل الدكتور: **عبد الفتاح الهمص** على ما أولاه من علم وجهد دؤوب ورعاية مستمرة، وصبر في المعاملة تجلي بإنسانيته وسعة علمه، فله مني كل العرفان والتقدير داعياً الله تعالى أن يحفظه ويجزيه عني خير الجزاء، إنه سميع مجيب الدعاء.

كما أتقدم بالشكر الجزيل للدكتور **أنور العباسة** المناقش الداخلي الذي لم يبخل عليَّ بجهد علمه وأفكاره وملاحظاته القيمة والتي كان لها الأثر الكبير في إتمام هذا البحث منذ أن كان فكرة حتى خرج إلى حيز الوجود، داعياً الله تعالى أن يحفظه من كل مكروه ويجزيه خير الجزاء.

وأتقدم بالشكر إلى المناقش الخارجي الدكتور: **يحيى النجار** حفظهم الله جميعاً، وأتقدم بالشكر والتقدير إلى أمي الحبيبة وإلى أبي الحبيب الذي يعود إليهم الفضل لوصولي لهذه المرحلة بعد الله عز وجل.

إلى هؤلاء جميعاً أتوجه بالشكر والتقدير، وجزاهم الله عني خير الجزاء، والحمد لله في البدء وفي الختام.

الباحث

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى الشباب الجامعي في محافظة غزة، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحث باختيار عينة للدراسة تكونت من (20) طالب من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة، وهم الذين حصلوا على أعلى نسبة في استبانة الضغوط التي وزعها الباحث عليهم وقسمهم الباحث إلى (10) طلاب كمجموعة تجريبية و(10) طلاب كمجموعة ضابطة، واستخدم الباحث أداتين وهما: (استبانة الأحداث الضاغطة، وبرنامج إرشادي سلوكي معرفي) وكلاهما من إعداد الباحث، وللإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة الفروض استخدم الباحث عدد من الأساليب الإحصائية تمثلت في: اختبار ولكوكسون، معامل ارتباط بيرسون، واختبار " Paired Sample T-test"، واختبار "Mann-Whitney" وبعد التحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب المجموعة التجريبية.
- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة ومتوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لدرجات الأحداث الضاغطة الكلية في القياس البعدي، والفروق كانت لصالح طلاب المجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في الأحداث الضاغطة الكلية لطلاب المجموعة التجريبية

Summary

The current study aimed at detecting the effectiveness of a certain cognitive behavioral counseling program in decreasing the intensity of pressing and stressing events which affects mainly young university students in Gaza commune , as a task to fulfill the desired target of this study 20 students in University of Gaza have been selected by the researcher on the basis of their higher percentages in the (stress questionnaire) which has been distributed and circulated among them.

The researcher has divided the sum of 20 selected students to (10) experimental group and (10) control group, the researcher's own created tools that were applied in the research were:

1. pressure and stress questionnaire .
2. certain cognitive and behavioral counseling program.

To be able to investigate the hypothesis and to reveal answers for the questions which have been suggested in the research main aim the researcher used wide different statistical methods such as : Wilcoxon signed-rank test, Pearson product-moment correlation coefficient, Paired Sample T-test, Mann- Whitney test.

After Statistical analysis done the following results were found:

- 1- There are statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \geq 0.05$) between the degrees of (Before ward – Afterward) measurements in the reduction of pressure events in the experimental group students.
- 2- Significant statistically differences between the average scores of the control group students and the average scores of the experimental group regarding the collectively pressing and stressing events in the (After ward measurement). The differences were in favor of the experimental group students.
- 3- The lack of significant differences of statistical significance between degrees and degrees of telemetric measurement iterative pressing events in college for students of the experimental group.

فهرس المحتويات

ب.....	الإهداء
ج.....	شكر وتقدير
د.....	ملخص الدراسة باللغة العربية
ه.....	Summary
و.....	فهرس المحتويات
ح.....	قائمة الجداول
ي.....	قائمة الملاحق
1.....	الفصل الأول مشكلة الدراسة وأهدافها
2.....	مقدمة
5.....	مشكلة الدراسة
5.....	أهداف الدراسة
6.....	أهمية الدراسة
7.....	فروض الدراسة
7.....	مصطلحات الدراسة
9.....	حدود الدراسة
10.....	الفصل الثاني الإطار النظري
11.....	المقدمة
12.....	المبحث الأول: الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة
12.....	تعريف الضغط النفسي
13.....	أسباب الضغط النفسي
13.....	طرق قياس الضغط النفسي
14.....	النظريات المفسرة للضغوط النفسية
24.....	الاستجابة للضغوط النفسية
25.....	المواقف التي تخلق الضغط النفسي
26.....	علامات ومؤشرات للضغط النفسي
26.....	الآثار الناجمة عن الضغوط الحادة
28.....	ثانياً: الأحداث الضاغطة

28	مصطلحات الأحداث الضاغطة من وجهة نظر بعض الباحثين
30	آليات للتكيف مع الضغوط النفسية.....
35	المبحث الثاني: الإرشاد المعرفي السلوكي.....
36	طرق الإرشاد المعرفي السلوكي.....
37	فنيات استخدمها الباحث في إدارة الأحداث الضاغطة.....
49	الفصل الثالث دراسات سابقة.....
50	أولاً: دراسات تناولت الضغوط والأحداث الضاغطة.....
54	تعقيب على دراسات الضغوط والأحداث الضاغطة.....
56	ثانياً: الدراسات المتعلقة بالبرامج الإرشادية ذات العلاقة بالطلبة الجامعيين.....
62	تعقيب على دراسات البرامج الإرشادية.....
63	ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة.....
65	الفصل الرابع منهج الدراسة وإجراءاتها.....
66	مقدمة.....
68	الخصائص السيكومترية للمقياس.....
90	الأساليب الإحصائية.....
90	خطوات الدراسة.....
91	الصعوبات التي واجهت الباحث.....
92	الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة وتفسيرها.....
93	فرضيات الدراسة.....
102	تعقيب عام على النتائج.....
103	توصيات الدراسة.....
104	مقترحات الدراسة.....
105	قائمة المصادر والمراجع.....
113	الملاحق.....

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجدول	رقم الجدول
67	دلالة الفروق باستخدام اختبار "ت" للكشف عن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر	(1)
67	نتائج اختبار Mann –Whitney لدراسة الفروق بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في درجات الأحداث الضاغطة للقياس القبلي	(2)
70	يوضح معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الأحداث الضاغطة والدرجة الكلية للمقياس	(3)
71	يوضح معاملات الارتباط لفقرات مجال (الأحداث الضاغطة الأسرية) والدرجة الكلية للمجال	(4)
72	يوضح معاملات الارتباط لفقرات مجال (الأحداث الضاغطة الاقتصادية) والدرجة الكلية للمجال	(5)
73	يوضح معاملات الارتباط لفقرات مجال (الأحداث الضاغطة الاجتماعية) والدرجة الكلية للمجال	
74	يوضح معاملات الارتباط لفقرات مجال (الأحداث الضاغطة النفسية) والدرجة الكلية للمجال	(6)
75	يوضح معاملات الارتباط لفقرات مجال (الأحداث الضاغطة السياسية) والدرجة الكلية للمجال	(7)
76	يوضح معاملات الارتباط لفقرات مجال (الأحداث الضاغطة الجامعية) والدرجة الكلية للمجال	(8)
77	يبين نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس الأحداث الضاغطة وأبعاده	(10)
78	يوضح معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات لمقياس الأحداث الضاغطة الكلي وأبعاده	(11)
79	يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الأحداث الضاغطة وأبعاده	(12)
84	يوضح الخطوط العريضة لبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي	(13)

رقم الصفحة	الجدول	رقم الجدول
85	جلسات البرنامج	(14)
94	نتائج اختبار Mann –Whitney لدراسة الفروق بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في درجات الأحداث الضاغطة للقياس البعدي	(15)
98	نتائج اختبار "وليكوسون" للعينات المترابطة لدراسة الفروق بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي على درجات الأحداث الضاغطة لطلاب المجموعة التجريبية	(16)
100	نتائج اختبار "وليكوسون" للعينات المترابطة لدراسة الفروق بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي على درجات الأحداث الضاغطة لطلاب المجموعة التجريبية	(17)

قائمة الملاحق

رقم الملحق	رقم الصفحة	عنوان الملحق
.1	114	قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة
.2	115	رسالة التغطية للسادة المحكمين
.3	116	استبانة الأحداث الضاغطة للتحكيم
.4	119	استبانة الأحداث الضاغطة للتطبيق
.5	123	استبانة الأحداث الضاغطة الموزعة لطلاب الجامعة
.6	129	جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي
.7	156	شهادة تقدير للباحث من جمعية المشرق على انتهاء البرنامج الذي قدمه في تلك الجمعية
.8	157	لمن يهمة الأمر
.9	158	جدول المحاسبة اليومية
.10	159	بعض الصور أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهدافها

- مقدمة.
- مشكلة الدراسة.
- تساؤلات الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.
- حدود الدراسة.

مقدمة:

إن ما يشهده القرن الحادي والعشرون من العديد من التحديات والتغيرات السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية الدولية والإقليمية والمحلية، فضلاً عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية، وتسببت في صراعات بين الأجيال بين ما هو قديم وجديد، فإن تلك التغيرات المتسارعة والصراعات المتعددة تحمل في طياتها الكثير من المواقف والتناقضات التي تتضمن في طياتها عناصر من الضغط النفسي والتوتر والانغلاق، وهذا ما يدفع الإنسان إلى التعرض للعديد من الضغوط.

حيث إن الضغوط ترتبط بأحداث الحياة اليومية، فإن جميع فئات المجتمع تتعرض بشكل يومي لأنواع مختلفة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة والأسرة والأمور المالية، وكذلك يتعرض الفرد بشكل يومي للضغوط الداخلية مثل الآثار النفسية والاجتماعية والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية (عبد الستار، 1998: 55).

ولا شك فيه أن هذه الضغوط قد تؤدي إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية كالعزلة والوحدة، والشعور بالاعتزاز، والميل إلى العدوانية، الشعور باليأس، الانطواء، الانسحاب، وفقدان الثقة بالنفس.

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل.

فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية، وزيادة تحمل النفس أعباء فوق الطاقة، وينتج عنها زيادة في الضغوط تؤثر على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية والبدنية والنفسية) ويؤدي ذلك إلى الانهيار ثم الموت.

وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسابرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية (Divos, 1989: 616).

إن الضغوط الكثيرة والمتولدة من المشاكل التي سبق ذكرها فإن ذلك يولد أحداث ضاغطة تؤثر سلباً على حياة الإنسان فهي ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان بشكل ما، وتتسبب له الألم والضيق والأسى والشقاء، فهي حقيقة حياتية لا مفر منها، لا تقتصر على فئة عمرية معينة يعاني منها الأطفال والمراهقون والراشدون والمسنون (صالح، 2003: 78-80).

يواجه الفرد في حياته العديد من الأحداث الضاغطة التي تضم خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث قد تتطوي على الكثير من مصادر التوتر، وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة، وهذا من شأنه أن يجعل الأحداث الضاغطة تلعب دوراً في نشأة الأمراض النفسية والجسمية، ومن ثم فالأحداث هي متغيرات نفسية اجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية لدى الفرد (دياب، 2005: 24).

ولقد عانى الجميع كثيراً خلال هذه الحرب الشرسة على غزة، فعدم الاستقرار وعدم الإحساس بالأمان والتعرض الدائم للخطر وفقدان الأبناء والأحبة والزوج والأقرباء والكوارث المجتمعية الناتجة من الاعتداءات الصهيونية المتكررة؛ ترك أثراً سلبياً في كل جوانب حياة الفلسطينيين من مشاكل شخصية وأسرية واجتماعية واقتصادية وسياسية ونفسية.

وعلى إثر تلك الهجمة تعرض العديد من فئات الشعب لحالة من الضغوط النفسية جراء العدوان المتواصل والمستمر، وإن الفئة التي استهدفت لم ترحم لا صغير ولا كبير فكان الجميع سواء ولكن أثرت تلك الهجمة بشكل كبير على فئة الشباب من خلال استهدافهم بشتى الوسائل حتى يقضوا على همم تلك الشعب المعطاء.

ولأن الأحداث الضاغطة تؤثر سلبياً على الصحة النفسية والجسدية التي تعبر عنها دلالات ومؤشرات نفسية تأتي على شكل إحباط، وقلق، واكتئاب، وعصبية زائدة، ومؤشرات سلوكية، والشكوى المتكررة من المشاكل، ومؤشرات فسيولوجية تظهر على هيئة أعراض جسمية مختلفة. وهذا قد يهدد قدرة الشخص على إيجاد التوازن بين ضغوط الحياة والقدرات اللازمة لمواجهة هذه المتطلبات والعمل على إحداث نوع من التوازن بين المطالب والضغوط والإمكانات التي عادة ما تكون غير متوازنة، ويواجه الشباب العديد من الضغوط مثل ضغوط دراسية، أو ضغوط الأسرة، أو الضغوط الاجتماعية، أو السياسية، أو الاقتصادية أو الضغوط المالية، وفي جميع هذه الضغوط يكون الفرد مطالباً بإنجاز الكثير من المهمات التي تفوق قدراته أو إمكانياته أو كلاهما معاً، فهم بحاجة إلى مساندة أسرهم أو القائمين على رعايتهم، وإلى مساندة المتخصصين في مجال علم النفس وآخرين.

و يشكل الشباب الفلسطيني شريحة اجتماعية هامة وتمييزة، لما يتمتعون به من قوة وحيوية ومصدر اهتمام متواصل وطاقة لا يجوز تجاهلها.

ويعتبر المجتمع الفلسطيني مجتمع فتي، ثلثه من الشباب، حيث يظهر التوزيع العمري لسكان الأراضي الفلسطينية ارتفاع بنسبة الأفراد صغار السن والشباب مقارنة بالفئات العمرية الأخرى، حيث تقدر نسبة الأفراد الذكور ضمن الفئة العمرية (10-24) سنة نهاية عام 2007، 33.1% من مجمل الذكور في قطاع غزة(الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2007: 132).

ولقد ارتأى الباحث في دراسته أن يأخذ فئة الشباب لأنهم هم الفئة المستهدفة في المجتمع وعليهم جميع المهام والتكاليف، فبهم يصلح المجتمع ويفسد، حيث نشاهد في عصرنا الحالي التغيرات الشعبية والإصلاحات الدولية التي تعتمد على الشباب اعتماداً جذرياً فبأيديهم غيرت أحوال العديد من البلاد وذلك بثوراتهم النضالية فمن هذا المنطلق اعتمد الباحث تلك الفئة.

لذلك فإن الاهتمام بالشباب في أي مجتمع لأمر مهم جداً؛ لبناء وتطوير المجتمع، وتهتم الدول بشبابها، لتحل مكانة مرموقة بين الأمم، وكل أمة ترى في شبابها أداة لتحقيق آمالها وبلوغ أهدافها المنشودة.

وبالرغم من كل الجهود المبذولة من أجل هذه الفئة الهامة من المجتمع، إلا أن هناك معيقات قد تحول من قيامهم بدورهم على أكمل وجه، ومن أبرز هذه المعيقات: الأحداث الضاغطة التي قد يتعرضون لها في حياتهم اليومية التي قد تشعرهم بالضغط النفسي وما قد يلزمه من شعور بالمضايقة والتوتر والشعور باليأس، والذي ينعكس سلباً على جوانب حياتهم المختلفة ومما يجعلهم يفكرون بالانتحار (أبو حطب، 2003: 24).

ومن الملاحظ أن الأحداث الضاغطة تؤثر على جميع الأفراد والشعوب دون استثناء، والمجتمع الفلسطيني يعتبر من أكثر الشعوب معاناة على مر التاريخ، حيث إنه في عهد الانتداب البريطاني، ثم الاحتلال الإسرائيلي تعرض الشعب الفلسطيني ومازال يتعرض لضغوط نفسية وأحداث ضاغطة وصادمة كثيرة نتيجة سياسة التعسف والغطرسة (طه، 2007: 65).

ولقد تأثر المجتمع الفلسطيني بكافة شرائحه بأبشع أنواع الاحتلال وتأثرت الحياة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية للشعب الفلسطيني وتأثرت الصحة النفسية للشباب الفلسطيني، حيث أشارت نتائج الدراسة التي قام بها (أبو مصطفى، السمييري، 2007) في غزة إلى وجود ارتفاع في الأحداث الضاغطة التالية، هي: الأحداث الضاغطة السياسية، والاقتصادية، والدراسية، والاجتماعية والشخصية، والأسرية، والصحية، والنفسية.

(أبو مصطفى، السمييري، 2007: 172)

ومن خلال عمل الباحث في المؤسسات الحكومية وغير الحكومية واختلاطه في عدد كبير من فئة الشباب، اتضح أن فئة الشباب يواجهون العديد من الأحداث الضاغطة الشديدة؛ نتيجة الأوضاع السياسية والاقتصادية وارتفاع نسبة البطالة وخاصة طلاب الجامعات الفلسطينية.

وتتجلى الدراسة الحالية بتقديم برنامج إرشادي سلوكي معرفي لفئة من طلاب الجامعة الإسلامية يقيس مدى الضغوط والأحداث الضاغطة لديهم آملاً من الله بهذا البرنامج أن يؤتي ثماره في التخفيف من حدة الأحداث الضاغطة، ولكي يصبحوا أناس يقومون بواجباتهم اليومية على أفضل وجه ممكن.

مشكلة الدراسة:

نظراً لما يعانيه الطالب الجامعي الفلسطيني من ضغوط نفسية أغرقته وسط أمواج متلاطمة من التحديات والتغيرات فوجد الباحث أنه من الضروري تقديم العون لهم ليكونوا على قدر المسؤولية الملقاة على عاتقهم، فالضغوط مشكلة ليست بالهينة، فإذا أصابت الفرد تلقى به إلى الهلاك وعدم التقدم نتيجة الأمراض التي سوف تستفحل به ويكون عرضة للموت البطيء.

وهذا ما دفع الباحث إلى ضرورة بناء برنامج إرشادي سلوكي معرفي يساعد الطالب على تخفيف حدة الأحداث الضاغطة، حيث إنه بقدر ما يكون الفرد يتحكم بضغوطه وكيف يوجهها الوجهة الصحية والتي من خلالها يستطيع تحقيق أهدافه الدينية والدنيوية.

وبناءً على ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :-

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الأحداث الضاغطة عند مستوى دلالة (0.05) بين طلاب (المجموعة التجريبية) وبين طلاب (المجموعة الضابطة) في القياس البعدي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب المجموعة التجريبية؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب المجموعة التجريبية؟

أهداف الدراسة:

الهدف العام للدراسة هو معرفة أثر برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى الشباب الجامعي في محافظة غزة.

ويتفرع من الهدف العام عدة أهداف خاصة منها:

- التعرف على الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في خفض الأحداث الضاغطة لدى الشباب الجامعي في محافظة غزة .
- التعرف على الفروق بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في الأحداث الضاغطة للشباب الجامعي في محافظة غزة .
- التعرف على مستوى معاناة طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة من درجة حدة الأحداث الضاغطة بعد تطبيق البرنامج .
- التعرف على الفروق بين طلاب المجموعة التجريبية في خفض حدة الأحداث الضاغطة بعد شهر من تطبيق البرنامج وهو ما يسمى بالقياس التتبعي.
- التعرف على مستوى الأحداث الضاغطة الأكثر شيوعاً في كلا المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج.
- التعرف على مستوى الأحداث الضاغطة الأكثر شيوعاً في كلا المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج.

أهمية الدراسة:

- قلة الدراسات التي تناولت موضوع الأحداث الضاغطة حسب علم الباحث خصوصاً في المجتمع الفلسطيني، لذا يأمل الباحث أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة إلى التراث السيكولوجي.
- من المتوقع أن يكشف هذا البحث عن مدى فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لخفض حدة الأحداث الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين.
- قد تسهم هذه الدراسة في إثراء المكتبة العربية والمؤسسات الحكومية والمدنية ومؤسسات الدعم النفسي.
- استفادة المرشدين النفسيين العاملين في مجال الإرشاد النفسي من البرنامج الإرشادي والاستشارة به في التخطيط واتخاذ القرارات فيما يتعلق ببرامج التنمية البشرية بشكل عام.
- أنها تتناول الأحداث الضاغطة لدى الشباب الجامعي، تلك الفئة التي تعتبر الأكثر تضرراً من التغيرات المتسارعة والصراعات المتعددة والضغوط المتزايدة التي تعاني منها المجتمعات، وتحمل في طياتها الكثير من الآلام والمتاعب النفسية التي قد تتسبب بالأحداث الضاغطة.
- كذلك تكمن أهمية الدراسة في أن الشباب يشكلون نسبة كبيرة من المجتمعات الإنسانية وخاصة مجتمعات العالم الثالث.

ويرى الباحث أن دراسة الأحداث الضاغطة وأساليب مواجهتها لدى الشباب الجامعي في محافظة غزة، تعتبر ضرورة ملحة لفهم الظاهرة والوصول إلى النتائج العلمية كي يتسنى للأخصائي النفسي من خلال عمله بالاشتراك مع الجهات المختصة لعلاج ما يمكن علاجه .
وتجدر الإشارة إلى أن التعرف على الأحداث الضاغطة لدى الشباب الجامعي وتأثير برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى الشباب الجامعيين مفيد في العديد من المجالات التي تعين العاملين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية والآباء والمعلمين على تدبير خدمات إرشادية أو علاجية ملائمة للشباب، وذلك قبل أن تتدعم وتتأصل الخبرات غير المواتية للنمو السوي للشخصية.

فروض الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الأحداث الضاغطة عند مستوى دلالة (0.05) بين طلاب (المجموعة التجريبية) وبين طلاب (المجموعة الضابطة) في القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب المجموعة التجريبية .
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب المجموعة التجريبية.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي :

يشير كل من (كاتل ودوني Cattle & Downie، 1986) إلى الإرشاد على أنه تلك العملية التي من خلالها يقوم المرشد بمساعدة العميل على أن يواجهه، ويفهمه، ويتقبل المعلومات عن نفسه ويتفاعل مع الآخرين حتى يستطيع اتخاذ قرارات فعالة في مختلف جوانب الحياة.

(Gibson & Mitchell, 1986: 107)

تعريف البرنامج الإرشادي إجرائياً:

هو مجموعة من الجلسات التي تتضمن مجموعة من الأنشطة المنظمة والمخططة في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية إلى الفئة التي حصلت على أعلى نسبة في استبانة الضغوط التي أعدها الباحث في دراسته لتحقيق هدف الدراسة .

برنامج إرشادي معرفي سلوكي :

وتشتمل على التمثيل المنطقي للأفكار اللاعقلانية، والتعليم والتوجيه، ومناقشة النتائج غير التجريبية، وتفنيد الاستنتاجات غير الواقعية، ووقف الأفكار والإيحاءات والتشتيت المعرفي، وإعادة البناء المعرفي، وهو أسلوب من الإرشاد يؤدي إلى إقناع العميل بأن معتقداته غير منطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف، ويهدف بذلك إلي تعديل إدراك المريض المشوهة ويعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير، وذلك من أجل إحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية لدى المريض (عمر، 1993: 76).

الأحداث الضاغطة :

هي عبارة عن أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد، نتيجة لمروره بزملة من الأزمات والتوترات، والظروف الصعبة والقاسية التي يتعرض لها في حياته اليومية.

(أبو مصطفى، السميري، 2007: 553)

وتعرف أحداث الحياة الضاغطة إجرائياً:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على استبانة أحداث الحياة الضاغطة والتي أعدها الباحث في الدراسة الحالية.

الشباب :

وهم الشباب الذين تتراوح أعمارهم من 18-25 سنة وينطبق عليهم الأداة المستخدمة الاستبيان.

محافظة غزة:

تعتبر محافظة غزة أكبر المدن الفلسطينية، وتقع على خط طول 34 وخط عرض 31 يحدها من الشرق الخط الأخضر ومن الغرب البحر الأبيض المتوسط ومن الشمال حدود نفوذ بلدة جباليا ومن الجنوب، رفح وتبلغ مساحة المدينة 45 كيلو متر مربع و يبلغ عدد سكانها ما يقارب خمسمائة ألف نسمة (الدباغ، 2007: 19).

حدود الدراسة:

- الحد الموضوعي: معرفة أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الإسلامية _غزة.
- الحد الزمني: أجريت الدراسة خلال العام الدراسي (2010 - 2011).
- الحد المكاني: اقتصرت الدراسة على طلاب الجامعة الإسلامية في محافظة غزة.
- الحد البشري: الشباب الجامعي الذين تتراوح أعمارهم بين (18 - 25) سنة.

الفصل الثاني

الإطار النظري

- المبحث الأول: الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة.
- المبحث الثاني: الإرشاد المعرفي السلوكي.

المقدمة:

ولئن كانت الضغوط شيئاً طبيعياً في حياتنا من المستحيل تجنبه، إذ أن التحرر الكامل يعني الموت، فإن أحداث الحياة الضاغطة والمستمرة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على التكيف وتعرضه للإجهاد والأمراض النفسية والجسمية .

حيث تكلم هذا الفصل عن ثلاثة مباحث الضغوط النفسية بمجملها وبتعريفاتها والنظريات المفسرة لها وأيضاً دمج الباحث الأحداث الضاغطة لأنها جزء لا يتجزأ من الضغوط وأيضاً المشكلات الناجمة عن الضغوط وهي كمبحث أول والبرنامج الإرشادي بنظرياته وبأشكاله كمبحث ثاني والإرشاد المعرفي السلوكي بالفنيات وبالبرنامج المقدم في البحث كمبحث ثالث.

حيث يعد مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم ذات العلاقة بالصحة النفسية، حيث تشير ردود أفعال الضغوط إلى حدوث اختلال في الصحة النفسية والجسمية لدى الفرد، وهذا ما تؤكدته نتائج دراسات عدة، أشارت إلى التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية والجسمية للفرد.

(جودة ، 2004 :25)

وترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية، فكلنا بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأبناء، ومعالجة مشكلات الصحة، والأمور المالية والأزمات المختلفة كما نتعرض يومياً للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الآثار العضوية والنفسية والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية .

(إبراهيم، 1998: 203)

وطبقاً لما يقول سميث فإن الإحصائيات تشير إلى أن حوالي 80% من أمراض العصر مثل: أمراض القلب، قرحة المعدة ، ضغط الدم، السرطان، وغيرها لها علاقة بالضغوط النفسية.

(Smith, 1993: 3)

وتشير أيضاً الأكاديمية الطبية أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يشكون من أعراض لها علاقة بالضغوط (Allen & Santrock, 1993: 456).

المبحث الأول: الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة

أولاً: الضغوط النفسية:

تعريف الضغط النفسي:

وهو استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي والفيزيائي للفرد (أبو حميدان، والغزاوي، 2001: 34).

وأشار سيلبي (Selye) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (الرواشدة، 2006: 67).

ومن خلال التعريفات السابقة يرى سيلبي الضغط النفسي هو حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضييق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضراً أو يخشى حدوثها مستقبلاً، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة ، وأيضاً نفسية على المدى القريب.

حيث إن الضغوط التي شملت هذه الدراسة وهي:

الضغوط الاجتماعية: وهي ضعف التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع.

الضغوط النفسية: بأنه حالة نفسية وبدنية وشعورية تنتاب البشر جميعاً وفي جميع الأعمار يختبرها الشخص عندما يشعر بوجود خطر أو سبب يعرض استقراره، أو وجوده المادي، أو الاجتماعي، أو لمن يرتبط به بعلاقات أسرية أو عاطفية، إلى التغير، فهو حالة من الإنهاك النفسي والبدني والشعوري المستمر نتيجة محاولتنا ضبط أوضاعنا النفسية والبدنية والشعورية في مواجهة التغيرات في محيطنا الخارجي. (عبد الستار، 1998: 56)

- الضغوط الجامعية: وهي الضغوط المتعلقة بالتحصيل الدراسي وعدم القدرة على سداد الرسوم أو الالتحاق بالجامعة لقلة الدخل و عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية
- الضغوط السياسية: وهي الضغوط الناجمة عن الحرب التي تؤثر على شخصية الفرد وعلى سلوكياته بطريقة مباشرة نتيجة التفكير بأسوف يحدث بالمستقبل (قوته، 34: 2010).
- الضغوط الاقتصادية: وهي الفقر وارتفاع نسبة البطالة وإزدياد الخريجين في الوطن وعدم مقدرتهم لتوفير فرص العمل نتيجة الوضع الاقتصادي السيئ.

أسباب الضغط النفسي:

الشيء الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر، على سبيل المثال؛ شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل، بينما قد يعاني شخص آخر من الضغط النفسي نتيجة للسبب نفسه، ويمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدراً رئيسياً للتوتر، حتى عندما يكون الحدث مفرحاً كالزواج أو الانتقال إلى منزل جديد.

ومن الأسباب الأخرى للضغط الإثارة القوية، الأحداث (الوفاة، الولادة، الزواج، الحرب، الخوف، الطلاق، الانتقال..)، المسؤوليات (دفع الفواتير، الضائقة المادية)، العمل، الدراسة، الامتحانات، مهام المشاريع، عمل جديد، طرد من العمل...، والعلاقة الخاصة (اللقاءات الجديدة، المشاكل الزوجية، خيبات الأمل..)، التغييرات الجسدية (المراهقة) (www.Alhiwar.info).

والضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهي توجد في بيئة الفرد، بعضها مادي والبعض الآخر بشري، وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به، وهذه الضغوط تؤدي إما لتحقيق أو إشباع الحاجات أو تجنب هذا الإشباع، وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري وبالوضع الاجتماعي، وقد يلعب الوضع الاقتصادي للأسرة دوراً في ضغوط من نوع ما، وقد يؤدي إلى التناحر أو التناغم بين طلاب الأسرة وأيضاً إلى ضغوط من أنواع معينة.

(بترس، 2007: 123)

طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي. وتكون تلك الأداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة علمية تقيس التوازن الحركي-العقلي أو قوة الانفعالات وشدها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.

ويوجد أيضاً عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداماً في دراسات الضغوط، بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية.

ونذكر من مقياس هولمز زراهي (Holmes and rahe) بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:

1- وفاة المقربين (الزوج أو الزوجة).

2- الطلاق.

- 3- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.
- 4- حبس أو حجز أو ما شابه ذلك.
- 5- موت أحد طلاب الأسرة المقربين.
- 6- فصل عن العمل.
- 7- تغير في صحة طلاب الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).
- 8- تغير مفاجئ في الوضع المادي .
- 9- وفاة صديق عزيز.
- 10- الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.
- 11- سفر أحد طلاب الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
- 12- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.
- 13- التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.
- 14- تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

(Holmes,142:1989)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:-

مقدمة:

تعتبر ظاهرة الضغوط بصفة عامة، ظاهرة قديمة قدم الإنسان إلا أن الاهتمام بها كموضوع للدراسة حديث نسبياً، على الرغم من جهود علماء المسلمين من أمثال "الغزالي" و "ابن سينا"، لكنهما لم يتعرضا في كتاباتهما لها بالصورة التي يبحث فيها في العصر الحديث، كما أشار "جرمان" (1971) في حديثه عن الضغوط، أن كُتاب أوروبا لم يشارروا إلى هذا المصطلح إلا في القرن 14 ميلادي. (german,1971: 65)

والضغوط تعتبر من الظواهر الإنسانية المعقدة، فهي تتجلى في مضامين بيولوجية، نفسية، اقتصادية، اجتماعية و مهنية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية ولأن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية و نفسية.

حيث اهتمت النظريات في علم النفس بالإشارة إلى طبيعة الضغط النفسي وتفسير الانفعالات ذات العلاقة والارتباط معه، وأكدت هذه النظريات على أثر الضغط النفسي في الجوانب الوظيفية السلوكية والمعرفية والانفعالية، ورغم الاختلاف ما بين اتجاهات كل نظرية من النظريات، إلا أن هناك اتفاق عام ما بينهم على أثر الضغط النفسي على صحة الفرد و توازنه و تكيفه.

مما تقدم تبين أنه من خلال استعراضه لمفهوم الضغوط النفسية أن دارسي الضغوط قد تناولوها من أطر نظرية متعددة، فبعض الباحثين قد تناولها من خلال الاستجابة الفسيولوجية، مثل هانز سيلبي (Hans Selye, 1956:153).
في حين تناولها (لازورس، 1966:76) من خلال نظرة أكثر شمولية، من خلال تفاعل الفرد بمحيطه البيئي، وتقييمه المعرفي للأحداث الضاغطة لتقديرها ومواجهتها، مثل لازورس (Lazarus, 1966)، بينما نجد سييلبيرجر (Spielberger, 1971:35) يتخذ من مفهوم القلق وحدته التفسيرية للضغوط النفسية.

وفيما يلي عرض مبسط لأهم نظريات الضغوط النفسية:-

1- النظرية الفسيولوجية للضغوط: Physiological Theory

يعتبر هانز سيلبي (Hans Selye) من أوائل المساهمين في أبحاث الضغوط النفسية، حيث لاحظ خلال أبحاثه أن جميع الأعباء Demand تجلب نفس استجابة الضغوط، بغض النظر عما إذا كانت ضغوطاً سعيدة Eustress أم ضغوطاً سلبية Distress وإن كانت الأخيرة أكثر تأثيراً في التسبب بأمراض الضغوط .

واعتبر سيلبي Selye استجابة الضغوط استجابة عالمية Universal، بغض النظر عن نوع الضواغط stressor التي يتعرض لها الفرد وتتسبب في إثارة هرمونات الضغوط Stress Hormones.

وقد حدد هانز سيلبي ثلاث استجابات لزملة التكيف العام (GAS) التي تحدث خلال الضغوط Stress وهي:

أولاً: رد الفعل التنبيهي: Alarm reaction

وتحدث هذه الاستجابة كرد فعل لعامل ضاغط Stressor وينشط خلالها إفرازات الغدة النخامية Pitutary Gland ، وتفرز كميات أكثر من المعتاد من هرمون " Adreno cortico (ACTH) trophic)، ويزداد إفراز هرمون الأدرينالين Adrenalin hormone، مما يؤدي إلى زيادة سرعة معدلات ضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم، ويزداد توتر العضلات ويرتفع نشاط الفرد بشكل ملحوظ .

ثانياً: مرحلة استجابة المقاومة: Stage of resistance

وفي حال استمرار تعرض الفرد للعامل الضاغط سوف تظهر استجابة المقاومة Resistance، حيث يستمر إفراز هرمون ACTH، وهرمون Corticoid بمعدل أكثر قليلاً عنه في مرحلة التنبيه، مما يساعد الفرد على زيادة مقاومة الجسم في مواجهة الأعباء Demands.

ثالثاً: مرحلة الإنهاك: Exhaustion

وفي حال استمرار تعرض الفرد للضغوط، فإن طاقة الجسم سوف تكون قد استنفذت، وإذا استمرت الاستجابات الدفاعية بشدة لفترة طويلة فإنه قد تظهر أمراض التكيف أو أمراض الضغوط Stress diseases، مثل أمراض القلب والإنهاك العصبي وغير ذلك من الأمراض.

(Hanns Selye, 1979: 63-77)

هذا وتعتبر نظرية هانز سيللي في الضغوط ذات أهمية خاصة؛ وذلك لأنها نظرية عامة للتفاعل مع الضغوط المتنوعة على مدى الزمن، وتزودنا بتصور عن التفاعل بين العوامل البيئية والجانب الفسيولوجي في علاقتها بأمراض الضغوط Stress Illness.

ومن النقد الموجه لنموذج سيللي في الضغوط أنه حد من دور العوامل النفسية في إدراك الضغوط، كذلك فإنه افترض أن استجابة الضغوط موحدة أو عامة، في الوقت الذي يرى العلماء أن استجابة الأفراد تتأثر بشخصياتهم وإدراكهم، وبنائهم البيولوجي.

هذا، وقد خلط سيللي بين خبرة الضغوط Experience of Stress ونتائج الضغوط Outcome of Stress (Hobfoll, 1989: p43).

(Shelley E. Taylor, 1995: 221-222)

2- النظرية المعرفية في الضغوط والمواجهة:

" Cognitive Theory of Stress and Coping "

ينظر للضغوط النفسية Psychological Stress، من المنظور المعرفي، بأنها ليست كخاصية للفرد أو خاصية للبيئة، وليست مثيراً أو استجابة. لكن ينظر إليها بأنها علاقة معينة بين الفرد والبيئة، علاقة ديناميكية تفاعلية ومتغيرة باستمرار، علاقة تأثير وتأثر بين الفرد وبيئته.

(Susan Folkman, 1984: 840)

الضغوط النفسية Psychological stress :

" بأنها علاقة محددة بين الفرد والبيئة والتي يقيّمها بأنها ترهق وتفق إمكاناته، وتشكل خطراً على رفاهيته" (Suzan Folkman, 1984: 19).

وتعتبر عملية التقييم المعرفي للتهديد لدى لازاروس، المفهوم المركزي لفهم طبيعة الضغوط النفسية Psychological stress؛ حيث تتضمن عملية التقدير المعرفي Cognitive Appraisal وتوقعات المستقبل والعمليات المعرفية، شاملة للإدراك والتعلم والذاكرة والحكم. (R.Lazarus, 1966: p3)

ويرى لازاروس أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه علاقة خاصة من التفاعل الدينامي بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عوامل عديدة منها: العوامل الشخصية والعوامل الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف الضاغط نفسه، وأن ما يعتبر ضاغطاً لفرد لا يعتبر ضاغطاً لآخر (عثمان، 2001: 10).

ويعتمد ذلك على طبيعة تقييم الفرد للموقف وإمكاناته في مواجهته، حيث يقرر الفرد أن الموقف إما أن يكون ضاراً Harm، أو مهدداً Threat أو متحدياً Challenge أو غير مؤثر.

ولقد ميز لازاروس بين نوعين من التقييم هما:

أ- التقييم الأولي : Primary Appraisal

ويرى لازاروس أنه حين يواجه الفرد موقفاً فإنه يتفاعل معه، ويمكن أن يحدد واحداً من بين ثلاثة أنواع من التقييمات الأولية للموقف وهي:

- ليس له علاقة مناسبة بالموضوع Irrelevant.
- إيجابي ، حميد Benign - Positive.
- ضاغط Stressful، وفي هذه الحالة إما أن يتضمن الحدث ضرراً أو خسارة، أو تهديداً threat أو تحدياً challenge .

وفي حال تقييم الموقف بأنه ضرر وخسارة، فيعتبر أن الضرر قد وقع للفرد فعلاً، مثال ذلك "جرح، مرض أو ضرر لذاته أو إصابة أو فقدان أحد المقربين".

أما التهديد فيعتبر ضرراً أو فقداناً لم يحدث بعد لكنه متوقع، لكن إذا وقع الضرر فإن التهديد يرتبط به وبصاحبه، أما التحدي فيعتبر فرصة للنمو والكسب ويمتاز بانفعالات سارة، عكس التهديد الذي يتميز بمشاعر سلبية (R. S. Lazarus & S. Folkman, 1948: 31-34).

يرى لازاروس وفولكمان (1984) أن التقييم الأولي يتأثر بمجموعة من العوامل منها: عوامل شخصية مثل المعتقدات beliefs والالتزامات Commitments، وتعتبر المعتقدات عن الواقع وهي موجودة مسبقاً لدى الفرد، حيث تخدم إدراك الفرد وفكرته عن واقعه وكيفية تعامله معه،

وتوجد معتقدات عامة مثل الدين، ومعتقدات خاصة بالفرد مثل اعتقاده بمدى تحكمه بالأمر، control وكلاهما يؤثر في عملية التقييم الأولى .
كذلك فإن العوامل الخاصة بالموقف Situational factor تؤثر في عملية التقييم الأولى، وتشتمل على " طبيعة الضرر الحاصل، وهل الحدث جديد أم معروف، ومدى التنبؤ به وفجائيته، ومدته واستمراريته".

ب- التقييم الثانوي: Secondary appraisal

وترى سوزان فولكمان (Suza Folkman, 1984) أنه يطلق على عملية تقييم مصادر المواجهة Coping resource ما يسمى (التقييم الثانوي)، بمعنى ما يمكن أن يفعله الفرد لمواجهة الموقف الذي يقيم بأنه ضار، أو مهدد أو متحد.
وخلال التقييم الثانوي فإن الفرد يضع يده على جوانب القوة والضعف، سواءً كانت في الناحية الجسمية أو المادية أو النفسية والاجتماعية، والتي تقيم خلال التفاعل مع الأعباء Demand التي يفرضها الموقف الضاغط.
وعلى صعيد تقييم الإمكانيات الجسمية physical resource فإنها تشمل الصحة الجسمية والطاقة الحيوية والقدرة على التحمل.
أما المصادر الاجتماعية فهي تعني شبكة العلاقات الاجتماعية والمساندة والدعم الاجتماعي والعادات والتقاليد .
أما المصادر النفسية فهي تتضمن (المعتقدات) مثل الدين والتحكم ومهارات حل المشكلات وتقدير الذات والروح المعنوية.
وعلى صعيد المصادر المادية Material Resources فتشير إلى المال والأدوات والتجهيزات المادية (Suza Folkman, 1984: 841-842).

إعادة التقييم: Reappraisal

يذكر كل من لازاروس وفولكمان (1984) أن إعادة التقييم تحدث بعد أن يقوم الفرد بتقييم الحدث وتقييم إمكانيات مواجهة الحدث؛ حيث يقوم الفرد بعد تقييم الموقف ودرجة تهديده - وفقاً لما يثيره من درجة تهديد- وذلك وفقاً للمعلومات الجديدة التي يستمدّها الفرد وذلك من خلال تفاعله بالموقف والبيئة المحيطة به، فيقوم بتعديل تقييماته من جديد لمواجهة الضغوط التي تهدده .

مواجهة الضغوط: Coping

حيث يشير مفهوم Coping وفقاً للنظرية المعرفية في الضغوط إلى:

"الجهد المعرفي والسلوكي الهادف إلى السيطرة أو إلى خفض الأعباء الداخلية أو الخارجية الناتجة عن التفاعل مع الضغوط" (Folkman and Lazarus, 1978: 234).

وتذكر فولكمان (1984) أن أهمية هذا التعريف تبدو من خلال استقلالية هذا التعريف عن نتائج المواجهة، أي بغض النظر عن نجاح أو فشل هذه الجهود في مواجهة الضغوط، كذلك يذكر كل من فولكمان ولازاروس أن التعريف يختلف عن المفهوم الشائع، الذي ينظر إلى النجاح في إدارة الضغوط بأنه Coping، ولا يعتبر الفشل في إدارة الضغوط بأنه Coping. (Folkman S. , 1984: 843)

ويرى كل من لازاروس وفولكمان (1984) أن للمواجهة وظيفتين رئيسيتين وهما:

- تنظيم المشاعر الناتجة عن الضغوط .
- إدارة المشكلات الناتجة عن الضغوط .

وتبدو كلتا الوظيفتين خلال مواجهة الفرد للضغوط التي يتعرض لها ، وإن كانت درجة سيادة وظيفة على أخرى تعود إلى كيفية تقييم الفرد للظروف الضاغطة وإمكانية تحكمه بها . (R.S. Lazarus & S.Folkman, 1984: 179)

3- النظرية الإدراكية في الضغوط (سبيلبيرجر C.D.Spielberger)

تعتبر نظرية "سبيلبيرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد قامت نظرية "سبيلبيرجر" (1972) في القلق على أساس التمييز بين:

- قلق السمة (سمة القلق، القلق العصابي، القلق المزمن).
- قلق الحالة (القلق الموضوعي، القلق الموقفي).

أ- قلق السمة:

هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية (عثمان، 2001: 99).

ويعتبر عامل شخصي يوجه الفرد ليرى المنافسة و التقييم الاجتماعي كموقف أكثر أو أقل تهديداً، حيث يدرك الشخص مرتفع السمة المواقف على أنها أكثر تهديداً و يستثار القلق لديه أكثر من ذوي قلق السمة المنخفض (محمد، 2005: 28).

يعتقد "سبيلبيرجر" أن سمة القلق تشير إلى الفروق الثابتة نسبياً في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة، و ذلك بارتفاع شدة القلق و تتأثر سمة القلق بالمواقف بدرجات متفاوتة حيث إنها تنشط بواسطة الضغوط الخارجية التي تكون عادة مصحوبة بمواقف خطيرة محددة (عثمان، 2001: 33) .

ب- قلق الحالة:

هو قلق موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وتسبب الضغوط قلق الحالة، ولا يحدث ذلك مع قلق السمة.

وقد ركز "سبيلبرجر" في نظريته على الإطار البيئي للضغوط، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة سمة القلق أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط، حيث إن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً (الرشيدي، 1999: 54).

ويميز سبيلبرجر خلال منظوره الإدراكي في الضغوط النفسية بين الأحداث البيئية الخطرة التي يسميها Stressors وبين التغيرات الانفعالية والسيولوجية والسلوكية، التي تنتج كرد فعل للمواقف الضاغطة ويسميها ردود فعل الضغوط Stress Reaction .

ولقد ميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغوط Stress والتهديد Threat مشيراً لمفهوم Stress ليعني به "خصائص المثيرات في المواقف التي تتميز بدرجة ما من الخطر الجسمي أو النفسي" . أما التهديد فيشير إلى إدراك الفرد لموقف معين، بأنه خطر بدرجة ما ومهدد لشخصه.

ويرى سبيلبرجر، أن تقييم الفرد لموقف معين بأنه مهدد، يعتمد على مميزات المثير في الموقف وعلى الخبرات الماضية في المواقف المشابهة وعلى ذكرياته وأفكاره التي تستثار وتسترجع من خلال الموقف، وأن إدراك المواقف الضاغطة يعتمد على تقييم الفرد للموقف، فقد تدرك المواقف الضاغطة لبعض الأفراد بأنها غير مهددة وبذلك فإنهم سوف لا يدركون الخطر أو التهديد الناتج عنها، كذلك الأفراد الذين يملكون المهارات والخبرات، في مواجهتها يدركون الموقف بأنه ليس خطراً أو مهدداً، وبذلك فإن وجود خطر موضوعي Objective danger وإدراك الفرد للموقف بأنه مهدد أو خطر سوف ينتج عنه زيادة في درجة حالة القلق .

Stress-- Perception of danger(threat) --- Increase in Anxiety State.

(CH..D Spielberger &I.G Sarason,1978: 171)

ولقد ذكر سبيلبرجر أن للقلق شقين يشملان ما يشار إليه "بسمة القلق أو القلق العصابي"، والقلق الموضوعي أو قلق الحالة".

وتعتبر سمة القلق استعداداً طبيعياً أو اتجاهاً سلوكياً يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، بينما حالة القلق موقفيه وتعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة.

ويربط سبيلبرجر في نظريته بين حالة القلق والضغط، ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين هو المسبب لحالة القلق.

إذا كان "سبيلبرجر" قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق، إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط والقلق) و ذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط (فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات السلوكية المعرفية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط و تبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط).

يهتم "سبيلبرجر" في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها (البيئة) و يحدد العلاقة بينها و بين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة.

فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزم الدفاعي المناسب لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط (الرشيدي، 1999: 53-55).

وقد تحددت نظرية سبيلبرجر في ثلاثة محاور رئيسية هي:

(الضغوط والقلق والتعلم)، وتتبلور هذه المحاور الثلاثة في:

- تعرف طبيعة الضغوط وأهميتها في المواقف المختلفة.
- قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط النفسية التي يحدثها الموقف أو الحدث الضاغط .
- قياس الفروق الفردية في الميل نحو القلق .
- توفير السلوك المناسب (من خلال عمليات التعلم) لمواجهة القلق الناتج عن الضغوط والتغلب عليه .
- توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية لدى الأفراد الذين تجرى عليهم برامج التعليم لخفض مستوى القلق .
- تحديد مستوى الاستجابة .
- قياس نكاء الأشخاص الذين تجرى عليهم برامج التعليم ومعرفة قدراتهم على التعلم .

هذه النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، حيث إن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد وإدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد و ردّ الفعل النفسي المرتبط بالمثير، وبذلك يرتبط برد الفعل على شدة المثير و مدى إدراك الفرد له (الحراصي، 2005: 23).

و في النهاية فإن "سبيلبرجر" قد أجرى الكثير من الدراسات تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (الرشيدي، 1999: 54).

النسق النظري في الضغوط لهنري موراي Murry: (الحاجات والضغوط).

يتسم منهج موراي، في الضغوط بالدينامية النفسية التي تحدث للكائن البشرى من أجل إحداث التوازن النفسي لديه، ويعتبر موراي مفهوم الحاجة Need ومفهوم الضغط stress مفهوميين مركزيين في تفسير السلوك الإنساني، ويعتبر الفصل بينهما تحريفاً خطيراً حيث يدخل كل من الضغط والحاجة في تفاعل يظهر من خلال الثيما Thema الذي يعني به موراي " وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز "الضغط" و"الحاجة"، وخلال التفاعل ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو الأشخاص ويعبر موراي عن ذلك بمفهوم تكامل الحاجة . Need Integrate .

ووفقاً لنظرية موراي يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، ويوضح موراي أنه يستدل على وجود الحاجات من خلال أثرها في نمط السلوك، ويذكر موراي أن الضغط stress يعتبر خاصية لموضوع بيئي أو لشخص يعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وأن ضغط الموضوع هو ما يمكن أن يؤثر في أمر ما بالنسبة للشخص، أي أن القوة التي تتوفر في الموضوع تؤثر في رفاهية الشخص بطريق أو بآخر.

أنماط الضغوط لدى موراي:

أ- ضغوط ألفا Alpha Press:

وهي خصائص الموضوعات البيئية، كما توجد في الواقع، أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

ب- ضغوط بيتا Beta press :

وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركه الأفراد، وغالباً ما يرتبط سلوك الأفراد بضغوط بيتا، بينما ضغوط ألفا موجودة في الواقع بالفعل .

قائمة بالضغوط كما قدمها موراي وهي :

(ضغط نقص التأييد الأسري - ضغط الأخطار والكوارث- ضغط النقص والضياع - ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة- ضغط النبذ والاحتقار- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين - ضغط ولادة أشقاء - ضغط العدوان - ضغط السيطرة - ضغط العطف على الآخرين - ضغط العطف من الآخر- ضغط الانقياد - ضغط الانتماء - ضغط الجنس- ضغط الخداع - ضغط الدونية).

ولقد اهتم موراي في دراسته للضغوط بضغوط بيتا beta، لأنها تعبر عن دلالة الأشياء والموضوعات، وتنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة، وترتبط هذه الحاجة إشباعها ببعض الأشخاص والقوى والوضعيات الاجتماعية، وفي حال تفسير الفرد لهؤلاء الأفراد وهذه القوى بأنها

ضاغطة في اتجاه نحو الإشباع ، والاعتبار هنا يكون للتفسير والتأويل الذي يدركه الفرد بحيث لا تكون الموضوعات والأشياء ضواغط في حد ذاتها، وإنما تكون ضاغطة عندما يدركها ويفسرها الفرد أنها ضاغطة (الرشيدي، 1999: 55-68).

4- نظرية العجز المكتسب في الضغوط : **Learned Helplessness**:

أرجع سيلجمان (Seligman, 1975)، مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب **Learned Helplessness** إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها، فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مستمر، ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ثم يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكنتاب.

وتعود أسباب عجز المتعلم إلى نوعين من العوامل:

أولاً: عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد.

ثانياً: عوامل ذاتية تتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصيته والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة، ومن أمثلة ذلك مفهوم الفرد عن ذاته ومركز التحكم والمرونة والانطوائية (Seligman, 1975: 134).

لقد استخدمت عبارة العجز المكتسب لأول مرة، من قبل أوفر مايي (Overmier) وسيلجمان (Seligman) وماير (Maier)، وهم يصفون استجابة العجز التي انتابت استجابة الهروب لدى حيوانات التجارب التي تعرضت لصدمة كهربائية غير قابلة للتحكم من جانب حيوانات التجارب، حيث أثبتت التجربة أن الحيوانات التي مرت بخبرة العجز، استسلمت تماماً للصدمة الكهربائية لدرجة الامتناع عن القيام بمحاولة تجنب الصدمة الكهربائية.

(Garber & Seligman, 1980 :134)

ويعتبر هيروتو (Hiroto, 1974)، من أوائل الباحثين في مجال العجز المكتسب على الإنسان ففي إحدى تجاربه على مجموعتين من الطلبة عرض المجموعة الأولى إلى ضوء شديد مع إمكانية تحكم الطلبة بمصدر الضوء، بينما عرض المجموعة الثانية إلى ضوء مع عدم إمكانية تحكم هذه المجموعة بمصدر الضوء.

ويرى باترسون وآخرون (Paterson, et. al. 1993) أن حالة العجز المكتسب يمكن أن تحدث للفرد من جراء إدراك أو رؤية تأثير الحالة على الآخرين من حوله.

(عسكر، 1998: 112)

ويرى سيلجمان أن تكرار الأحداث الضاغطة ومحاولة الفرد التحكم بها، مع تكرار فشله في مواقف متعددة، من شأن ذلك أن يؤدي إلى حالة العجز المكتسب .

كذلك يرى سيلجمان وماير (Seligman & Maier, 1976) أن العجز المكتسب يؤدي إلى ثلاثة أنواع من الخلل :

- الأول: دافعي **Motivational**، بحيث يصبح الشخص الذي يعاني من العجز المكتسب لا يبدي أي مجهود من أجل تغيير نتائج الموقف .
- الثاني: فيتصل بالجانب المعرفي **Cognitive**، بحيث يفشل الفرد في تعلم استجابة جديدة تساعده في تجنب النتائج الصعبة.
- الثالث: فهو انفعالي **Emotional** بحيث يجلب العجز المكتسب استجابة شديدة أو ضعيفة من الاكتئاب (Shelley E. Taylor, 1995: 235).

ومن خلال ما سبق تبين أن الضغوط كمنظومة مترابطة تسهم جميع الأطر النظرية فيها، حيث تسعى إلى تشكيل جوانب كثيرة من شخصية الفرد، مهاراته، خبراته الاجتماعية، تصقل قدراته العقلية والمعرفية تجعل منه كائناً اجتماعياً قادراً على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي وعند هذا الحد تكون تكيفه أما إذا تجاوزت ذلك فإنها تصبح خطرة ومهددة لكيان الفرد.

الاستجابة للضغوط النفسية: Stress Responses

لقد أصبح واضحاً حديثاً أن الضغوط النفسية لا تعرف بالموقف فقط، لأن إمكانية أي موقف لإثارة ردود فعل الضغط النفسي، يعتمد أيضاً على محددات وصفات في شخصية الأفراد، كذلك فإن استجابة الأفراد لا تزودنا برأي ثابت حول التعرف على المواقف الضاغطة بصفة عامة إلا الأفراد الذين يتشابهون في المحددات والصفات، ويفضل النظر للضغوط وردود فعل الضغوط من خلال علاقة تفاعلية بين الفرد وإمكاناته الشخصية والاجتماعية والموقف الضاغط (R.Lazarus, 1966: p5).

كذلك يرى كل من (دهرينوويند، وبراون، وهاريس) أن التعرض للضغوط النفسية لا يكون على الإطلاق تفسيراً كافياً لظهور ردود فعل الضغط النفسي، وتقوم العمليات النفسية والاجتماعية بوظيفة الوساطة بين الأوضاع البيئية وسلوك الإنسان والسلامة النفسية، وفي الأداء النفسي، وبالتالي إما أن تحمي الفرد أو تجعله أكثر عرضة للضغط النفسي (بوناماكى، 1988: 3).

المواقف التي تخلق الضغط النفسي:

هناك الكثير من المواقف التي تسبب في وجود الضغوط النفسية ومنها:

1. العلاقات المضطربة غير المستقرة:

حيث إن العلاقة الاجتماعية أو الأسرية المضطربة تخلق ضغوطاً نفسية كبيرة على الشخص، وقد تستحوذ على كامل الشخصية، وتصبح القضية الأولى في حياة الفرد.

2. عدم القدرة على الاسترخاء:

إن البقاء في العمل مع الإلحاح على الإنجاز، أو الانتقال لأداء عمل آخر من غير أن تترك لنفسك فرصة للراحة، وتهديئة الذهن، واسترخاء للجسم، فمعناه إطالة الضغط على الجسم والنفس، وزيادة التوتر، وإمداده بزخم قوي ينهك الشخص.

3. الثورات الانفعالية والغضب الشديد:

إن كبت الانفعالات وخاصة الغضب وطول استمرارها وعدم التعبير عنها، والتنفيس، معناه تحويل أثارها إلى داخل العضوية، وتبقى في الداخل بشكل ديناميكي أيضاً إن هذه التراكمات للانفعالات المكبوتة سوف تحدث اضطراباً في أي عضو ضعيف عند الشخص، أو ذوي الاستعداد للإصابة بالمرض ويفضل دائماً تحرير هذه المشاعر والتنفيس عنها وتبديدها بأسلوب مناسب.

4. سلوكية الإتقان والكمال في الحياة:

بعض الأشخاص يشعرون دائماً بالإحباط والفشل أو أنهم سيفشلون، بسبب عدم عثورهم على الشخص الكامل المتقن، فمن المستحيل أن يكون هناك إنساناً كاملاً بالصورة المثالية. فالفرد الذي يفشل في التعامل مع الفشل والإحباط يكون دائماً حبيس مشاعر الضغط والتوتر ورفض الذات.

5. الميل نحو التنافس المفرط:

تنافس الشخص تنافساً صحيحاً لا إفراط فيه هو ظاهرة سوية عند الإنسان أما التنافس بشكل مستمر واتخاذ أسلوباً في الحياة وهدفاً لكل أنشطة الفرد، يعتبر باعثاً على الضغط النفسي.

6. التصلب في السلوك والتعامل:

إن عدم المرونة في التعامل مع الناس ومواجهة المواقف، يعني البحث عما يزعج ويتعب في حين أن المرونة في السلوك والتصرف يترك للشخصية حريتها ونموها السوي والسليم.

7. فقدان الصبر أو التحمل:

إذا كان الإنسان عجولاً وغير صبور، ويتوقع من الآخرين إنجاز جميع الأعمال بسرعة فإنه بداية يضع رأسه في الملزمة (كما يقول جون كاري) فالالتزام بالجدية المطلقة أو النسبية في العلاقات مع الناس ينمي الضغط، وسلوك الإثارة (محمد، 2005: 28-30).

علامات ومؤشرات للضغط النفسي:

1. مشكلات النوم غير المعتادة كالأستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم؛ بالإضافة إلى الكوابيس والصراخ أثناء النوم، أو أن لا يستطيع الأطفال النوم إلا بالسرير مع أهلهم .
2. مص الإصبع، وقضم الأظافر.
3. العصبية، وعدم الهدوء والإفراط في الحركة وصعوبة التركيز والتذكر .
4. ثورات الغضب ، والعدوانية غير المضبوطة.
5. الانسحاب والضحج وعدم الرغبة في أي عمل .
6. انخفاض المستوى التحصيلي وحصول الطالب على علامات متدنية من درجاته .
7. كثرة الجدل والاعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة .
8. فقدان السيطرة على الأمور والمتطلبات.
9. ضعف القدرة على إصدار القرارات.

(ماجدة، 2008: 33-34)

الآثار الناجمة عن الضغوط الحادة :

• الآثار المعرفية للضغط الحاد :

1. يتناقض مدى الانتباه، حيث يجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة لديه .
2. يزداد اضطراب القدرة ،حيث يفقد الإنسان ضبط القدرة على التفكير نسبياً أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين.
3. تدهور في الذاكرة قصيرة المدى فيضعف الاستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف.
4. صعوبة التنبؤ بالاستجابات الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرعة تعويضاً لذلك.
5. يزداد معدل الأخطاء : تزيد معدلات الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات، ويزداد الشك في القرارات.
6. يقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد: يصبح العقل غير قادر على التقييم الصحيح لظروف الراهنة، أو التخطيط المستقبلي.

7. غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم: صعوبة في تحديد الاختيار الصحيح، وصعوبة في النقد وتصبح خطوات التفكير مضطربة وغير منطقية.

• الآثار الانفعالية للضغط الحاد **Emotional effect** :

1. يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي: تقل القدرة على انسجام أو استرخاء العضلات، ويختزل الكلام، ويزداد اللامبالاة.

2. زيادة في الوسواس: ينزع الفرد إلى الشكوى ، ويختفي الشعور بالصحة والسعادة.

3. تغيير سمات الشخصية: يميل الإنسان أكثر إلى اللامبالاة والإهمال وعدم الاكتراث والتسلط.

4. زيادة المشكلات الشخصية: يزداد القلق ، ويصبح الفرد أكثر استثارة وعدوانية.

5. ضعف في التحكم الخلقى : يقل التحكم في الدفاعات الجنسية، وتتزايد النوبات الانفعالية.

6. يظهر الاكتئاب والعجز: تنخفض حيوية الإنسان، ويزداد شعوره بالعجز، وينخفض إقباله على الحياة.

7. انخفاض الشعور بتأكيد الذات : شعور الإنسان بالعجز ينمى شعوره بعدم القيمة، ومن ثم ينخفض إحساسه بتأكيد ذاته.

• الآثار السلوكية العامة للضغط الحاد **Behavioral effects** :

1. اضطراب في الكلام : يبدو على الإنسان مظاهر الاضطراب في الكلام مثل: التلعثم والتأتأة والفاقة...

2. نقص الميل أو الحماس: يتخلى الإنسان عن أهدافه الحياتية، ويتوقف عن ممارسة هواياته وقد يتخلص من أمتعته وممتلكاته.

3. يزداد التغيب عن العمل: يميل الإنسان إلى التأخر عن العمل وشيئاً فشيئاً يتغيب نهائياً.

4. سوء استخدام العقاقير: يميل الإنسان إلى تناول الكحوليات.

5. انخفاض مستوى الطاقة: ينخفض ميل الإنسان إلى الأداء مع شعوره بالعجز وعدم وجود طاقة محركة له.

6. اضطراب في عادات النوم: اضطراب في أوقات النوم وعدد ساعاته بل والعمق فيه.

7. تتزايد الشكوك في الناس: يلقي الإنسان اللوم على الآخرين كثيراً نتيجة لشكوكه حتى في من حوله من أقارب وزملاء.

8. تجاهل للمعلومات الجديدة: يميل الفرد إلى الرفض المستمر للمعلومات أو الضوابط أو التعليمات الجديدة.

9. إعادة توزيع الأدوار على الآخرين: يزداد ميل الإنسان إلى إعادة رسم الحدود مع الناس ، مع إقصاء الواجبات عنه.

10. حل المشكلات بأسلوب بدائي: يتبنى الفرد حلولاً للمشكلات غير موضوعية، ويتخلى عن محاولة البحث بعمق عن جذور المشكلة.

11. تبني أنماط سلوكية شاذة: يؤدي الفرد أنماطاً من السلوك غير مرغوبة وغير مناسبة للمواقف.

12. التهديد بالانتحار: يميل الفرد ربما إلى التخلص من حياته، ويسبقها عبارات متكررة على لسانه، مثل : لكل شيء نهاية.

(الفرناوي، 2009 :35-37)

ثانياً: الأحداث الضاغطة:

مصطلحات الأحداث الضاغطة من وجهة نظر بعض الباحثين:

• تعريف كوبازا (Kobasa, 1979) :

أحداث الحياة الضاغطة على أنها "أي حدث يحدث تغييراً في حياة الفرد ويتطلب منه إعادة توافقه السابق".

• ويعرفها ستات (State, 1981) :

أحداث الحياة الضاغطة على أنها إجهاد بدني أو نفسي ، يستمر عادة لفترة من الوقت تهدد قدرة الشخص على المضي في مقاومة ومواجهة المواقف الراهنة بفاعلية .

• تعريف روتر (rutter, 1983):

أحداث الحياة الضاغطة وهي أحداث تتطلب من الفرد أن يغير من توافقاته السابقة بما يتناسب مع الموقف الضاغط الجديد، وترتبط بردود أفعال جسمية (الصداع - ارتفاع ضغط الدم - اضطراب في المعدة - آلام في الظهر - الخ)، وسلوكية (كثرة التدخين - كثرة الأكل) ومعرفية (النسيان - عدم التركيز - التشاؤم) وانفعالية (مشاعر الاكتئاب - الحزن - خيبة الأمل في الحياة والذات - ساخط - عديم الفائدة) (عماد، 2001 :424-425).

• ويعرفها السيد السمدوني (1990):

أحداث الحياة الضاغطة على أنها إدراك الفرد لعدم قدرته لأحداث استجابة لمطلب أو مهام، ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالاكتئاب والقلق والوحدة وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنتهي بالضغط التي يتعرض لها الفرد (السمدوني، 1990 :372).

• **ويطرح فرج طه وآخرون (1993) :**

أحداث الحياة الضاغطة تعريفا لأحداث الحياة الضاغطة على أنها حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد، أو خطر شديد ، ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة فقد ترجع إلى تغييرات بيئية ، كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه، أو طريقة إدراكه للظروف من حوله، وإذا ترتب على أحداث الحياة الضاغطة حدوث اضطراب حقيقي للفرد، فإنه يصبح محبطا، حتى أن لم يحدث اضطراب تحقيقي ومباشر على الفرد، فإنه يعيش في حاله من الشعور بالتهديد (طه وآخرون، 1993:445).

• **أما عبد الفتاح القرشي(1993) :**

فيعرف أحداث الحياة الضاغطة على أنها أي ظرف طبيعي أو اجتماعي جديد أو شديد يواجهه الفرد، ولا تكفي استجاباته العادية لمواجهتها، مما يخل بتوازنه النفسي والاجتماعي، وقد توصف الأحداث الضاغطة بأنها مرهقة أو تتضمن تهديدا أو مخاطرة، وقد توصف في أقصى شدتها بأنها كارثة، حيث تكون في هذه الحالة مفاجئة وتمثل خطورة على الفرد أو الأشخاص المهمين في حياته (القرشي، 1993: 80-123) .

• **ويعرفها عبد الستار إبراهيم (1998) :**

أحداث الحياة الضاغطة على أنها أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة أو مستمرة، ويمكن أن تكون مصادر الضغوط من الخارج كالضغوط الأسرية بما فيها الصراعات والخلافات الأسرية، والطلاق، الانفصال، والضغوط الاجتماعية مع الآخرين، العزلة، وضغوط العمل وضغوط الانتقال والتغيير أو قد تكون مصادر الضغوط داخلية كالإصابة بالأمراض.

(إبراهيم، 1998: 120)

• **أما نعمة عبد الكريم(1999) :**

أحداث الحياة الضاغطة فتعرفها على أنها مجموعة المتغيرات الداخلية أو الخارجية المنشأ التي تمثل ضيقة أو ضرر أو تهديد للشخص، مما يؤدي إلى اضطراب حالته النفسي والجسمية، وتستنثير لديه الحاجة إلى استخدام أساليب لمواجهتها والتعامل معها.

(عبد الكريم، 1999: 585-613)

• وتعرفها جودة أمان (2004):

بأن الأحداث الضاغطة هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها طلاب الجامعة سواء في إطار الجامعة، أم خارجها وتتطلب منهم سرعة التوافق في مواجهتها، لتجنب ما ينتج عنها من آثار سلبية على المستوى النفسي، والجسمي، والاجتماعي (جودة، 2004: 671).

• ويعرف كل من " المنصور والبيلاوي :

أحداث الحياة الضاغطة على أنها تلك الأحداث المرتبطة بالضغوط وبالتوتر وبالشدّة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعداد التوافق، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية ، وقد ينتج كذلك الصراع، والإحباط، والحرمان والقلق (منصور والبيلاوي، 1989: 8).

وتعرفها " شقير:

بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدراته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (شقير، 1998: 4).

ويتبين من خلال ما سبق أن تراكم الضغوط على كاهل الفرد ينتج عنها صراعات داخلية وخارجية تسمى بالأحداث الضاغطة .

آليات للتكيف مع الضغوط النفسية:

بعد إطلاع الباحث على موضوع إدارة الضغوط وآليات التكيف معها بالطريقة الملائمة، وجد أن هناك العديد من الآليات التي من شأنها التخفيف من حدة الضغوط النفسية بداية من إزالة مسبب الضغط أو التخفيف من حدته الذي يعتبر أسهل وسيلة لتخفيف الضغوط والتي هي في نفس الوقت من أصعب الأمور، مروراً بتغيير إدراكاتنا لمسببات هذه الضغوط التي تبنى عليها ردود أفعالنا وهنا سيستعرض الباحث لبعض آليات التكيف مع الضغوط:

ممارسة التمارين التي تعمل على تهدئة الجسم والعقل:

1. التنفس السليم:

إن الاستجابة للضغوط تتضمن تنفساً سريعاً سطحياً لزيادة تزويد القلب والدماغ والعضلات الكبرى بالأكسجين، وهذا قد يسبب تناقصاً في ثاني أكسيد الكربون ويحفز القلق والهلع، أما التنفس العميق بطيء وله تأثير مهدئ على الأعصاب (عبد العاطي وآخرون، 2009: 63).

2. الاسترخاء:

إن أجسامنا تستجيب للمواقف التي تتطوي على الضغط بطرق وأساليب عديدة، كما لاحظنا في الآثار الفسيولوجية للضغط، حيث إن العديد من التغيرات الفسيولوجية غير صحية كالأرق، والإجهاد، وآلام الظهر، الصداع، القرحة، والتهابات القولون وغيرها.

ولكي نقف في وجه هذا التأثير الفسيولوجي السلبي، لا بد من أن نتعلم كيف نعكسه أو نغيره، والتعود على الاسترخاء يساعدنا على التحكم في وظائفنا الحيوية حيث عندما نقوم بالاسترخاء تقل ضربات القلب، ويقل ضغط الدم، ويقل انقباض العضلات، ويقل القدر الذي يحتاجه الجسم من الأكسجين ويقل تدفق الدم إلى العضلات، كما يقل معدل إفراز الكورتيزون في الدم مما يؤدي إلى الإحساس بالسعادة (جرير، 1999:81).

3. النوم الهادئ: قال تعالى:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾. (الروم: 23).

لقد أنعم الله عز و جل بالنوم على عباده لما فيه من فوائد عديدة من راحة للبدن والأعصاب وتخفيف للضغوط التي يواجهها الإنسان بالنهار، والعكس صحيح فمتى كان النوم سيئاً تحول إلى أرق وأصبحت حياة المرء مليئة بالتوقعات المزعجة والكوابيس والأفكار السوداوية، وانخفاض قدرته على الفهم والتركيز بشكل ملحوظ.

4. التخيل:

أصبح التخيل وسيلة مألوفة للتدخل العلاجي النفسي بنوعيه الوقائي والعلاجي، فمراقبة الضغط المتولد من التخيلات الداخلية السلبية، يمكننا أن ندرك أنفسنا والآخرين والعالم الخارجي وبالتعلم نستطيع تغيير التخيلات الضاغطة إلى تخيلات إيجابية. (رياض، 2008: 293).

5. التأمل:

يشترك التأمل في فوائده مع الاسترخاء إضافة إلى أنه يؤدي إلى تغير في النشاط الكهربائي للمخ، والتأمل يختلف عن الاسترخاء في كون أنه في تمارين الاسترخاء ينصب تركيز المسترخي على الأمور الداخلية فيلاحظ التغيرات التي تطرأ على مستوى الضغط، أو على التنفس، أما التأمل فينصب تركيز المتأمل على الأمور الخارجية كالتركيز على الأشياء أو الأصوات الخارجية.

6. ممارسة الأنشطة الرياضية:

لقد تم الإشارة إلى أن الضغط النفسي يتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة على الصحة الجسمية بشكل عام، فعلاقته كبيرة بالكثير من الأمراض ابتداء من آلام المعدة ومروراً بالسكري والصداع وآلام الظهر والأمراض الجلدية وانتهاء بأمراض القلب والشرابين. هذا عدا الآثار الأخرى التي تلحق بالصحة النفسية من شعور بالضيق والتعاسة والأرق وعصبية المزاج والحزن ... وغيرها. (محمد والسيد، 1996: 164).

7. الإفضاء بالمشكلات والمتاعب للآخرين:

إن التحدث عن الأمور التي تضايق المرء مع شخص يثق فيه من عائلته أو أصدقائه يعينه على التخلص من الضغوط. وكذلك الاستعانة بالآخرين لمساعدته والقيام ببعض الأعمال عنه من شأنه أن يخفف عنه كثيراً. (رياض، 2008: 293).

ولقد أكدت جرير أن الأفراد الذين يفضون للآخرين بأفكارهم ومشاعرهم تجاه مسببات الضغط في حياتهم دون أن ينتظروا أن يسألوا عنها، قادرين على قهر هذه المسببات دون ضرر، وقادرين على النجاح في معالجة مشكلاتهم أكثر من غيرهم (جرير، 1999: 97-98).

8. إدارة وتنظيم الوقت:

وهي عملية تخطيط استخدام الوقت وأسلوب استغلاله بفعالية لجعل حياتنا منتجة وذات منفعة أخروية ودينيوية لنا ولمن أمكن من حولنا، بالذات من هم تحت رعايتنا (ملائكة، 1991: 7).

9. حل المشكلات:

إن حل المشكلة مهارة تعني إنجاز الفرد لعمل ما مرتبطاً بمشكلة ما في خطوات منطقية بنجاح وفي أقل وقت ممكن (محمد والسيد، 1996: 164).

وأسلوب حل المشكلة هو الإستراتيجية أو مجموعة الخطوات التي يتبناها الفرد من أجل الوصول إلى حالة الرضا أو النجاح أو التغلب على العقبات التي تعترضه وتحول دون تحقيق أهدافه، ويتحدد بمستوى إدراك الفرد لكفاءته الذاتية في حل المشكلة، ودرجة الثقة في الحل، ورد الفعل الانفعالي أثناء الحل (حسن، 2004: 10).

و من خلال ما سبق تبين أن التعامل الإيجابي مع المشكلات التي تقع على كاهل الفرد يخفف من الضغط النفسي، على عكس التعامل السلبي الذي يسهم في زيادة الضغط النفسي والجسدي حيث إن تحديد المشكلة ووضع حلول لها يريح النفس كثيراً، كما أن معرفة الأسباب

وفرزها وإيجاد حل لكل سبب وكيفية التعامل معه، ينشط الجسم والنفس معاً، على أساس إزالة أسباب المشكلات التي هي مصدر للضغط.

10. المشاركة الاجتماعية والحصول على المساعدة:

إن العلاقات الاجتماعية والروابط الأسرية والعلاقة بالآخرين سواء على أساس ديني أو اجتماعي في غاية الأهمية حيث وجود الإنسان مع الجماعة تقدم له مساندة اجتماعية تعينه على مواجهة ظروف الحياة وضغوطها وأحداثها السيئة، وقد يجد البعض صعوبة في الحصول على المساندة الاجتماعية أو تقديم هذه المساندة، ويمكن خلال التدريب مساعدة الأفراد على كيفية طلب المساعدة وكيفية إدارة العلاقة بالآخرين بكفاءة أكبر (جرير، 1999:99).

11. ممارسة العبادات:

الإيمان هو الذي يهيئ النفوس لتقبل المبادئ الخيرة مهما يكمن وراءها من تكاليف وتضحيات ومشقات، فهو العنصر الوحيد الذي يغير النفوس تغييراً تاماً، ومن علامات الإيمان أن يسلم الشخص كل أمور حياته لقضاء من يؤمن به، ويحكم شرعة الله تعالى في كل مناحي عيشته، ولا يجزئ الأمور بل يكون إيماناً مكتمل الأركان فإذا كان ذلك شعر الشخص بالسكينة والراحة التي يبحث عنها كل مضطرب (رياض، 2008: 293).

ويرى الباحث أن العبادة هي الهدف من خلق الإنسان حيث قال الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ

وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات:56) فالعبادة طاعة لله وفي نفس الوقت لها فوائد وقائية وعلاجية لكل من يقوم بها على أحسن وجه، ومن هذه العبادات: الوضوء، الصلاة، الصيام، الحج وغيرها من العبادات التي أمر الله بها، وممارسة هذه العبادات من شأنها أن تعلم الإنسان الصبر وتحمل المشاق ومجاهدة النفس والتحكم في الأهواء، كما تنمي فيه روح التعاون والتكافل.

ولاشك في أن قيام الشخص بهذه العبادات بتركيز وانتظام إنما يؤدي إلى اكتسابه الخصال

الحميدة التي توفر له مقومات الصحة النفسية (نجاتي، 2005:285).

فالصلاة نشاط نفسي جسمي متكامل متكرر يسهم في حفظ طاقات المسلم (علي، 2000:347).

حيث يتوجه الإنسان بكل جوارحه إلى الله وينصرف عن مشاغل الدنيا وهمومها، وهذا الانصراف من شأنه أن يبعث في الإنسان حالة من الاسترخاء التام يعمل على تخفيف حدة التوترات العصبية الناجمة عن ضغوط الحياة اليومية (نجاتي، 2005:285).

أما الصيام فهو تدريب للصائم على إتباع منهجاً خاصاً في حياته قوامه التقشف والحرمان

والصبر على مرارة الجوع والظماً ومكابدة المتاعب في زجر النفس والتحكم في شهواتها.

(علي، 2000:353)

أما بالنسبة للزكاة فهي تسهم في تخليص الفرد من مشاعر الأناية وحب الذات والطمع والبخل مما يقوي لديه الشعور بالانتماء الاجتماعي الذي يجعله يشعر بالرضا عن نفسه. أما بالنسبة لدور الحج في تخفيف حدة الضغوط فهي تكمن في تعويد الإنسان على تحمل المشاق من ناحية وضبط النفس من ناحية أخرى، حيث يتنزه الحاج عن الجدل والخصام والشحناء والسباب والمعاصي (نجاتي، 2005:296).

ويرى الباحث أن العبادات تؤدي إلى استقامة الجوارح والتخلي بمكارم الأخلاق وللعبادات في الإسلام فوائد صحية ونفسية، ومنها الطهارة وهي تساعد على التخلص من الميكروبات والجراثيم والشعور بالراحة والاستجمام، والصلاة توفر لك تحريك المفاصل وتقوية القلب والعضلات وتنشيط الدورة الدموية وتخفيف آلام أسفل الظهر واكتساب الجسم قوة ونشاط، والصيام يخلص الجسم من المواد الضارة كالدهون والمعدة من كثرة الإفرازات الحامضية، كما أن الصيام يطهر الأمعاء، والزكاة وهي الإحساس بالراحة النفسية والقضاء على الأناية والبخل والطمع، وأيضاً يتضح من ذلك أن المتأمل في هذه العبادات والممارس لها يجد أنها تحتوي على كل آليات التكيف السليم مع الضغوطات النفسية.

تعقيب على المبحث الأول:

لاحظ الباحث من خلال دراسته أن أعراض الضغط النفسي:

1. الخوف من المستقبل والحاضر .
2. تشنجات عصبية وزيادة في نسبة الغضب .
3. الانطواء والخجل الزائد .
4. الفتور والقنوط .
5. عدم الرضا وتقبل الآخرين .
6. قلة الاهتمام بالمظهر الخارجي .
7. عدم التحمل .
8. تقلب المزاج وعدم التحكم بالانفعالات .

المبحث الثاني: الإرشاد المعرفي السلوكي

تنوعت الطرق الإرشادية التي تناولت خفض الأحداث الضاغطة، فقد تناول الباحث لتحقيق الهدف المرجو إليه الإرشاد السلوكي والإرشاد المعرفي.

ويعد خفض الأحداث الضاغطة بالإرشاد المعرفي السلوكي إحدى الخيارات المتاحة الناجحة مقارنة مع الطرق الأخرى، حيث يهدف إلى محاولة تغيير الأفكار الخاطئة وذلك من خلال عملية إرشادية و تسمى إعادة البناء المعرفي، بهدف أن تصبح العمليات المعرفية أكثر اتصالاً بالواقع وبهذا فإن هذا النموذج يتعامل مع السلوك اللاتكيفي باعتباره نتاجاً للتفكير غير الوظيفي ، ومن هنا يمكن النظر إلى العلاج على أنه عملية تعلم داخلية ، تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي ، وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة (الخطيب، 1994: 98).

ويعتبر الإرشاد السلوكي المعرفي اتجاهاً إرشادياً حديثاً نسبياً يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي بما يضمنه من فنيات ويعمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد أو يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً بحيث يستخدم العديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي (محمد، 2000: 17).

ويعد الإرشاد السلوكي المعرفي هو أحد التيارات الإرشادية الحديثة والتي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية، ويهدف هذا الأسلوب من الإرشاد إلى إقناع العميل بأن معتقداته غير منطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف، ويهدف بذلك إلى تعديل إدراك المريض المشوهة ويعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير، وذلك من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية وانفعالية لدى المريض (عمر، 1993: 76).

وقد تم اختبار فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي في خفض الأحداث الضاغطة من خلال دراسات حديثة مثل دراسة دبسون، ودراسة بوتشر، وبرلو، كذلك تم استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض كثير من الاضطرابات، كاضطراب السلوك القهري، واضطراب التوتر والقلق، واضطرابات الشخصية والاكنتاب والعزلة الاجتماعية والاضطرابات المزمنة والفسام.

(Beck, 1988: p155)

كما أظهر هذا الأسلوب فاعليته في التعامل مع خفض المشكلات مثل زيادة الوزن، والألم المرافق للصداع المزمن (Rosen, et. Al. 1990; James, et.al, 1993) وكذلك خفض الصراع التوتري (Murphy, et.al., 1990; Nicholson&Blanchard, 1993) لخفض القلق والمؤدي إلى الكآبة، وفي العلاج المعرفي السلوكي نجد تنوعاً كبيراً في الأساليب المعرفية السلوكية،

واستخدامات متنوعة له، فقد اعتمده بيك وزملاؤه في خفض الاكتئاب (Keller, 2000) ، واستخدم سوني وريتشاردسون (Suinn & Richardson, 1971) تدريبات إدارة القلق.

طرق الإرشاد المعرفي السلوكي:

هناك العديد من الطرق الإرشادية والعلاجية تأسست انطلاقاً من المبادئ النظرية للمعنى السلوكي المعرفي وهي تشمل طرق ثلاثة رئيسية وهي:

طريقة إعادة البنية المعرفية cognitive restructuring

- العلاج من خلال حل المشكلة.
- العلاج القائم على تحسين مهارات التعامل.
- الواجبات المنزلية.
- النمذجة.
- الأسلوب السقراطي.
- التفسير.

(أبو فايد، 2010: 70)

وقد تم وصف المراحل الإرشادية بأنها تبدأ أولاً بمرحلة بناء العلاقة الإرشادية مع المسترشد، ومن ثم ينتقل إلى مرحلة تقييم المشكلة (ظروف حدوثها وشدتها، والسلوكيات السلبية المرافقة لها، ومدى وضوح المشكلة لدى المسترشد والمرشد)، وبعد الانتهاء من هذه المرحلة، يتم الدخول بمرحلة تطوير الأهداف الإرشادية، والتي يناقش فيها المرشد والمسترشد المخرجات السلوكية التي يطمح لتحقيقها، ومن ثم مرحلة التأكد من استعداد المسترشد والتزامه لتحقيق هذه الأهداف، ومن ثم مرحلة جمع معلومات حول المشكلة التي تواجههم ووضع حلول بإشراك الجميع بها، ومن ثم التدريب على الحوار الذاتي وحل المشكلة أثناء وقت الأزمات، وتعليق كيفية الاسترخاء للخروج من الواقع المضطرب، وتفريغ الكبت الداخلي الذي يجول بأذهانه عن طريق التخيل والرسم، وأخيراً يتم الوصول إلى المرحلة الأخيرة، التي تهدف إلى تطبيق المسترشد للاستراتيجيات الإرشادية (الشرط، 2001: 34).

وفي الدراسة الحالية اعتمد الباحث في بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي على الأساليب التالية: أسلوب وقف الأفكار، والاسترخاء العضلي، والتحصين ضد التوتر، والأسلوب التوكيدي، والضبط الذاتي، وأسلوب حل المشكلات، والعلاج العقلي العاطفي، بناء الثقة، التفريغ الانفعالي، توكيد الذات، التعبير عن الذات، حوار مع الذات، إدارة الضغوط بالتعاون، إدارة الغضب بالدراما،

العمل الجماعي، التخطيط للمستقبل، العمل التتوعي بحيث يمثل كل أسلوب محتوى جلسة من جلسات البرنامج مقسمة إلى جلسات معرفية وأخرى سلوكية.

فنيات استخدمها الباحث في إدارة الأحداث الضاغطة:

أولاً/ الفنيات السلوكية في إدارة الأحداث الضاغطة:

☒ الاسترخاء:

هو أحد الفنيات التي تستخدم في مواجهة الضغوط، وله عدة فوائد منها الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات، وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة، ويعمل على خفض التوتر وانتظام ضربات القلب، وتعتبر التغذية الرجعية الحيوية وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء، والتغذية الرجعية عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها، وبناء على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل من سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه.

(حسين، وحسين، 2006: 125)

• أنواع الاسترخاء :

أ- استرخاء التنفس العميق.

ب- الاسترخاء العضلي.

ت- الاسترخاء الذهني.

أ- استرخاء التنفس العميق :

• خطوات استرخاء التنفس العميق :

1. استلقي على ظهرك وتمدد على سريرك.

2. باعد بين قدميك قليلاً واجعل يديك على بطنك، قرب السرة والأخرى على صدرك باتجاه القلب .

3. الشهيق من الأنف والزفير من الفم بكل قوة وأريحية.

4. ركز على التنفس لبضعة دقائق وراقب يديك في الارتفاع والهبوط.

5. ازفر بلطف معظم الهواء الموجود في الرئتين.

6. تنفس وأنت تعد ببطء حتى الأربعة بين كل رقم ثانية واحدة.

7. تخيل بأن الهواء المستنشق الدافئ ينساب في جميع أنحاء جسدك.

8. استرخ لثانية بعد التنشق.

9. ازفر ببطء وأنت تعد حتى الأربعة ، وأثناء الزفير ستشعر ببطونك ينخفض ببطء.

10. إثناء خروج الهواء ، تخيل بأن الهواء يخرج معه.

11. استرخ لثانية بعد الزفير.

12. إن وجدت صعوبة في الشهيق والزفير حتى الأربعة، قصر الوقت قليلاً ثم تدرّب تدريجياً حتى الأربعة.

وفي حال شعرت بدوران أبطيء من تنفسك أو اجعل نفسك أقل عمقاً.

كرر التمرين :شهيق وزفر، استراحة من (5-10) مرات، ازفر تنشق ببطء(1،2،3،4).

ثم تابع بمفردك، وإن واجهت صعوبة في جعل نفسك منتظماً، خذ نفساً أعمق بقليل وامسكه لثانية ، ثم دعه يخرج ببطء عبر شفطيك المنفرجتين خلال عشر ثوان تقريباً.

كرر هذه العملية مرة أو مرتين (بدران، 2005 :57).

ب- الاسترخاء العضلي

نلاحظ عندما تتقبض كل عضلة من الجسم وينتج من الانقباض والانبساط آلام من الشحنات الكهربائية وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ وهو الهايبوثالاموس، وهو مسئول عن تقديم الاستجابات المناسبة للضغوط سواء كانت هذه الاستجابات نفسية أو سلوكية بينما تقوم الأجهزة الفسيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية إلى الهايبوثالاموس، فيصبح الهايبوثالاموس في توتر شديد فأى تغير جديد في حياة الإنسان تحول إلى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء يرجع الجسم والهايبوثالاموس إلى حالة الاتزان ولهذا يقوم الفرد بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها. (Devis,2008 :89-90)

وتبين من خلال ما تقدم يجب أن تتوفر عدة شروط في عملية الاسترخاء لكي تترك الأثر الفعال:

- الوقت :

الاسترخاء العضلي يحقق أكبر فائدة إذا مارس مرتين في اليوم بفارق زمني 8 ساعات، ويجب تحاشي الاسترخاء بعد الطعام مباشرة أو قبل النوم مباشرة، ويفضل قبل النوم بثلاثة ساعات.

- المكان :

احرص على أن يكون المكان الذي ستمارس به التمرين هادئ بعيد عن الضوضاء بأنواعها وبعيد عن الأسرة حتى لا يقاطعك الأطفال أو أحد الأفراد أثناء ممارستك الاسترخاء .

- وضع الجسم :

ممكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على شكل وضعيتين ومنها الاستلقاء على سرير مريح أو الأرض على شرط أن يكون الجسم في وضع استقامة، أو ونحن في وضع جلوس على كرسي مريح ويفضل أن يحتوي على ذراعين وظهر عالي.

ومن خلال ذلك تبين أنه في حالة الاستلقاء على الأرض أنه من الممكن وضع وسادة تحت الرقبة لسند الرأس، ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم، ويفضل إغلاق العينين.

• خطوات الاسترخاء العضلي:

1. خذ نفساً عميقاً ثم احبس الهواء لمدة 10 ثواني، بعد ذلك أخرج الهواء.
2. ارفع يديك قليلاً و أنت تتنفس بشكل طبيعي ثم ارجع يديك إلى وضعها السابق على الكرسي
3. ابعد يديك إلى الجانبين وضماها في قبضة قوية جداً . حاول أن تشعر بالضغط والجهد على يديك. ساعد من 1 إلى 3 وعندما تصل إلى 3 أريدك أن تخفض يديك .
4. ارفع يديك إلى أعلى ثانية، واثن أصابعك إلى الداخل (ناحية الجسم)، الآن اخفض يديك واسترخ .
5. ارفع ذراعيك ثانية، ثم استرخ .
6. ارفع ذراعيك ثانية ، هذه المرة حرك يديك بشكل دائري (رفرفة) .
7. أرخي ذراعيك ثانية استرخ .
8. ارفع يديك ثانية فوق المقعد ثم شد عضلات جسمك حتى ترجف، تنفس بشكل طبيعي وابق يديك مرتخية (أرخي يديك لاحظ دفء الإحساس بالاسترخاء .
9. ارفع يديك أمامك للخلف. عضلات جسمك (تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي)، أرخ يديك الآن .
10. الآن ادفع كتفك للخلف، ابق على هذا الوضع، تأكد أن ذراعيك في حالة استرخاء الآن استرخ.
11. ادفع كتفيك، ابق على هذا الوضع ، تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي وابق يديك مسترخية حسنا استرخ لاحظ الإحساس بالارتياح عند إرخاء العضلات بعد شداها.
12. الآن أمل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك، استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي .
13. الآن أمل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك ثم أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
14. عد برأسك أكثر للوراء ناحية المقعد، ابق على هذا الوضع؛ حسناً الآن ببطء أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي .
15. هذه المرة اخفض رأسك ناحية الصدر . ابق على هذا الوضع . الآن استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح .

16. افتح فمك إلى أقصى ما تستطيع . افتح فمك أكثر . حسناً استرخ الآن. (يجب أن يكون الفم مفتوحاً قليلاً في النهاية) .
17. الآن اضغط على شفثيك وأغلق فمك. (حسناً استرخ حاول أن تشعر بالاسترخاء) .
18. الآن بشدة شفثيك وأغلق فمك. اضغط بشدة ... توقف، استرخ واسمح للسانك أن يكون بوضع مريح داخل الفم .
19. الآن ضع لسانك بشدة. أسفل فمك. اضغط لأسفل بشدة . استرخ واجعل لسانك مسترخي داخل فمك
20. الآن استلق (اجلس) واسترخ . حاول أن لا تفكر بأي شيء .
21. الآن أغلق عينيك واضغط عليهما العين. تنفس بشكل طبيعي. حاول أن تحس بشد العضلات حول العين . الآن استرخ .. حاول أن تشعر كيف يذهب الألم عندما تسترخ .
22. الآن دع عينيك تسترخ وابق فمك مفتوحاً بعض الشيء .
23. افتح عينيك إلى أقصى حد ممكن ابق هكذا ، دع عينيك تسترخ الآن المستطاع.
24. الآن ازفر عميقاً ولا تخرجه ثم استرخ .
25. الآن ازفر حاول الآن أن تخرج كل الهواء واسترخ . حاول أن تشعر بروعة الاسترخاء.
26. تخيل أن أثقالاً تضغط على كل عضلات جسمك مما يجعلها مترهلة ومسترخية.
27. شد عضلات بطنك جميعاً ، اضغط بشدة . حسناً استرخ الآن.
28. الآن كأنك تقاقل لنيل جائزة اجعل بطنك صلب استرخ الآن (أنت الآن تسترخ أكثر فأكثر).
29. في هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجليك إلى الأعلى (بزواوية 45 درجة تقريباً). الآن استرخ. (اعلم أن هذا سيزيد من الاسترخاء) .
30. الآن أثن قدميك إلى أن تشير أصابع قدميك إلى وجهك.
31. استرخ الآن لف أصابع قدميك على بعضهما، إلى أقصى ما تستطيع. استرخ (هدوء ... وصمت لمدة 30 ثانية تقريباً) . (زهران، 2002: 221-225).

هذا يتم الإجراء الأساسي للاسترخاء.. تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية... أولاً أصابع القدمين، ثم قدميك ثم رجليك، ثم بطنك وكتفيك، ثم رقبتك فعينيك وأخيراً جبهتك، جميع أعضائك يجب أن تكون مسترخية الآن(هدوء وصمت لمدة 10 ثواني بالاسترخاء) استلق وحاول أن تشعر بالاسترخاء، ودفء الاسترخاء (توقف) أريدك أن تبقى على هذا الوضع لمدة دقيقة تقريباً، وعد

حتى 5. افتح عينيك بهدوء شديد و انتعاش. (هذوء، صمت لمدة دقيقة تقريباً) ...ثم افتح عينيك وأنت تشعر بالهدوء والانتعاش (زهران، 2002: 221-225).

ج- الاسترخاء الذهني :

يعتبر الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني وهي تشبه اليوجا فعند اليابانيين هناك ما يسمى (الزن) وهو يعتبر استرخاء ذهني كما أن الصينيين يمارسون رياضة (التو) وهي أيضاً تعتبر استرخاء ذهني وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقاً وتعتبر عبادة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء الذهني، كما يعتبر التسبيح لله سبحانه وتعالى، بجانب أن هذا التسبيح عباده، وأهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتك أو صورة وكلمة وترددها ببالك ومخيلتك بتركيز دون أن تشغل تفكيرك بشيء غيرها وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن 15 دقيقة فإن زدت الوقت فهذا أفضل.

(الاسترخاء الذهني) هناك شروط يجب أتباعها والالتزام بها:

1. أخذ وضع مريح سواء جلوس أو استلقاء أو حتى وقوف .
2. يجب أن يقوم الفرد بها أثناء مكان يسوده الهدوء .
3. استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس يثير حالة التأمل الفكري .
4. التركيز على موضوع معين طوال فترة التأمل الفكري .

* فوائد الاسترخاء:

1. خفض حدة دقات القلب .
2. التقليل من التعرق .
3. تنظيم ذبذبات المخ .
4. تقليل الأصوات العالية على الإنسان .
5. يحسن الذاكرة .
6. يحسن أداء العمل والتحصيل الدراسي .
7. يقلل حدة الاكتئاب .
8. ترفع مفهوم الذات .
9. يقلل الصداع النصفي والتوتري .
10. تحسن طبيعة النوم .

(بدران، 2005 : 55-58)

✘ تعديل أسلوب الحياة:

يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيقها، أسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد، وأسلوب حياة الفرد ليست ثابتة تماماً فيمكن تعديله تبعاً لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد وعلى هذا فإن ما يقوم به من استجابات زكية إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدراته.

✘ الدعابة والمرح:

تمثل الدعابة والمرح مكونات هامة في حياة الفرد وسلوكه، حيث تعمل على التخفيف من الآثار السلبية الناتجة من الأحداث الضاغطة، وتتضمن هذه الفنية تعليم الأفراد كيفية استخدام الدعابة والضحك في أوقات الضغوط ، والدعابة تخفف القلق لدى الفرد، وهي وسيلة لبناء المساندة الاجتماعية والتشجيع للانتماء خلال المواقف الصعبة، والتقليل من الشعور بالعزلة وقت الضغوط.

(حسن وحسين، 2006: 126)

✘ التدريب على السلوك التوكيدي :

يعتبر التدريب على الأسلوب التوكيدي أحد الفنيات الرئيسية لإدارة الضغوط، والتوكيدية تعني القدرة على قول(لا) والقدرة على رفض الطلبات غير المقبولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة، وتتضمن القدرة على التعبير عن الأفكار والآراء وعدم الموافقة على الآراء الأخرى التي تتعارض مع الآراء الشخصية للفرد، والقدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات والتفاعلات الاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات في مواقف الصراع.

والشخص الغير التوكيدي وهو الذي لا يعبر عن آرائه ومشاعره ويترك حقوقه ويسعى إلى إرضاء الآخرين على حساب ذاته ولا يستطيع رد الانتقادات والإهانات التي توجه له من الآخرين، والشخص التوكيدي له القدرة على التفاعلات الاجتماعية (ماجدة، 2008: 343-345).

ومن خلال ما تقدم تبين أن إكساب الفرد مهارات توكيدية تساعد الفرد في حل مشاكله بطريقة إيجابية وملائمة ويزيد الثقة بالنفس ويحسن مفهوم الذات لديه ويساعده ذلك في خفض نسبة الإحباط ومواجهة الضغوط البيئشخصية، ويعمل ذلك على خفض نسبة القلق والخوف الذي يستثار من المواقف الاجتماعية، ويساعد الفرد على تحقيق أكبر قدر من الفاعلية والنجاح في علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وتجعله شجاعاً وجريئاً ووثقاً بنفسه ولديه القدرة على مواجهة المواقف دون خوف أو خجل أو قلق.

☒ التدريب على إدارة الوقت:

يهدف ذلك إلى زيادة كفاءة الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما هو مفيد، وتتفاوت الأفراد في قدرتهم على التعامل مع الوقت، وذلك نظراً لاختلاف السن والعمر والنوع والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي، ويقسم الوقت إلى عدة أنواع وقت النوم ووقت الاستخدام الفعال وقت العمل أو الفراغ، والاستخدام الصحيح للوقت عاملاً من النجاح في الحياة وتحسن أداء الفرد، ولقد حددت (ماجدة، 2008) مهارات التدريب على إدارة الوقت كان منها (تحلي الوقت- تحديد الهدف-تحديد الأولويات-جدول الأنشطة والمهام-بناء عادات جديدة في الوقت) (ماجدة، 2008: 248).

ويرى الباحث بأنه التدريب على إدارة الوقت بالشكل السليم والصحيح يؤدي إلى انجاز المهام والأهداف التي تمكن الفرد أن يكون أكثر فاعلية في الحياة فمن خلالها يمكن التعامل مع الضغوط والتخطيط للمستقبل وإنجاز المهام والأنشطة وبناء الخطط اليومية .

ولقد حدد ميشيل (Michelle, 1999) عدة مبادئ أو استراتيجيات فعالة في إدارة الوقت وهي:

الوعي بالذات، واستخدام الوقت بشكل مناسب، وتحديد الهدف، وزيادة الكفاءة الشخصية، وجدولة أوقات النشاط، وجدولة أوقات الاسترخاء، والأفراد الذين يصبحوا أكثر فاعلية في استخدام أوقاتهم عندما يعرفون بشكل واضح ما يريدون القيام به من مهام وأنشطة وما يحتاجون أن يفعلوه لأداء تلك المهام والمسؤوليات .

ولخص الباحث قوله عن إدارة الوقت أنه بإدارة الوقت بشكل جيد يؤدي ذلك إلى خفض الضغوط وزيادة الرضا عن الأداء في العمل في حين إذا نقصت المهارة في إدارة الوقت يؤدي ذلك إلى سوء استخدام الوقت وضياعه وزيادة الضغوط.

☒ التدريب التحصيني ضد الضغوط :

تعتبر هذه الطريقة طريقة هامة من طرق التعديل المعرفي السلوكي، وتشبه طريقة التحصين ضد الضغوط عملية التحصين البيولوجي ضد الأمراض العامة، وتستند هذه الطريقة إلى فكرة رئيسية مفادها " أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد وجود تفاوت بين متطلبات الموقف وبين ما لديه من مصادر شخصية واجتماعية وتعمل هذه الطريقة على تزويد الفرد بالمعلومات واكتساب المهارات التي يستطيع من خلالها مواجهة المواقف الضاغطة في البيئة، والتحصين ضد الضغوط أو التوتر هو الأسلوب الذي يهيئ للعميل فرصاً للتعامل مع مواقف مثيرة للضغط متوسطة نسبياً ويقوم العميل بالتدرج بتطوير قدرة تحمله لدافع ومثير أقوى، ويستند هذا التدريب على أساس أنه بالإمكان التأثير على قدراتنا الاحتمالية للتعامل مع الضغط من خلال تعديل معتقداتنا وعبارتنا

الذاتية في مواقف الشدة والضغط، ويرى ميكنبوم أن تعديل السلوك معرفياً يتم عن طريق تقديم المعلومات والتعليمات الذاتية التي تركز على تعليم العملاء كيفية التخطيط والتفكير قبل الاستجابة، ومساعدتهم على استخدام الحوار الداخلي الايجابي ، حيث إن التخلص من الضغوط يكون مرهوناً بالتخلص من الأحاديث الذاتية السلبية و استبدالها بأحاديث ذاتية إيجابية، وهكذا يهدف التدريب التحصيني ضد الضغوط إلى تدريب الفرد على أحاديث الذات الإيجابية.

(طه، 2006 : 273-275)

وتشتمل هذه الطريقة على ثلاث مراحل أساسية متداخلة وهي:
المرحلة الأولى:

التصور العقلي أو تكوين المفاهيم: وهذه المرحلة تعليمية في طبيعتها وفيها يتعاون المعالج مع العملاء على إقامة علاقة تعاونية ايجابية بينهم، كما تتضمن هذه المرحلة تزويد العملاء بالمعلومات التي تمكنهم من فهم ماهية الضغوط و طبيعتها وتأثيراتها السلبية على جوانب شخصية الفرد، فسيولوجياً ومعرفياً و انفعالياً وسلوكياً، ويستخدم في ذلك أسلوب المحاضرة والمناقشة، ومما لا شك فيه أن المعلومات التعليمية التي يقدمها المعالج تمثل أهمية كبيرة فهي تمثل جزء من العلاج، حيث إن مناقشة كل مكون من مكونات البرنامج العلاجي يسهل من عملية تحقيق الأهداف، ولقد ثبت أن الأفراد الطلاب في برامج إدارة الضغوط يتحسنون بكل ملحوظ عبر جلسات البرنامج عندما يقرؤون نشرات أو كتيبات عن الضغوط و عندما يحضرون المحاضرات والمناقشات. كما تتضمن هذه المرحلة أيضاً تعليم الطلاب كيفية تحديد الأفكار والأحاديث السلبية والانهازمية التي تساهم في شعورهم بالضغط ويلي ذلك مناقشة أهداف البرنامج، وأساسه المنطقي وتفسير الفنيات التي تستخدم، وإقناع العملاء بضرورة الالتزام بالبرنامج وأداء ما يطلب منهم من واجبات منزلية كممارسة عملية لما يتم التدريب عليه خلال البرنامج.

المرحلة الثانية :

مرحلة اكتساب المهارات: وتهدف بشكل أساسي إلى مساعدة الطلاب على تعلم واكتساب مهارات المواجهة المعرفية والسلوكية اللازمة للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في البيئة، وذلك من خلال تدريب الطلاب في برامج إدارة الضغوط على مجموعة من الفنيات مثل التدريب على الاسترخاء، التحكم في التنفس، والتخيل وأحاديث الذات الإيجابية وكذلك التدريب على حل المشكلات. وفي هذه المرحلة يتم التأكيد على الفنيات المعرفية حتى يتمكن العملاء من دحض ومقاومة الأفكار السلبية والأحاديث الذاتية السلبية لديهم، كما تتضمن تدريب الطلاب على كيفية التحكم في الاستثارة الانفعالية لديهم عن طريق استخدام الفنيات السلوكية مثل التدريب على

الاسترخاء، والتدريب على الاستجابات التوكيدية، والواجبات المنزلية التي تتضمن تطبيق وممارسة ما تم تعلمه واكتسابه من مهارات الاسترخاء وتطبيقها في المنزل. ومن الفنيات الرئيسية التي يعتمد عليها طريقة ميكنبوم "فنية الحديث الذاتي أو المحادثة الداخلية" للتدريب عليها في التخلص من الضغوط، وهذه الفنية تقوم على فرضية " أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه إذا استطاع التخلص من الأحاديث السلبية والانهازمية التي يقولها لنفسه عن نفسه أثناء تعرضه للمواقف الضاغطة والمؤلمة والصادمة التي تواجهه إذا استطاع التخلص من الأحاديث السلبية والانهازمية التي يقولها لنفسه عن نفسه أثناء تعرضه للمواقف الضاغطة والمؤلمة والصادمة، وبالتالي لا بد للفرد من التعرف عليها وتحديدها واستبدالها بأحاديث ذاتية موجبة، حيث إن هذه الأخيرة تكون مفيدة في بناء الثقة بالنفس، فعلى سبيل المثال " يستطيع الفرد أن يقول لنفسه أنا أستطيع مواجهة هذا الموقف بنجاح بدلا من القول " أنا فاشل، الموقف صعب، ولن أستطيع مواجهته. وتتوقف فاعلية هذه الفنية على اقتناع الفرد بأن ما يردده من أحاديث سلبية تؤدي إلى تفاقم حدة القلق والخوف لديه ومن ثم عليه العمل على وقف هذه الأحاديث السلبية عن الذات واستبدالها بأخرى إيجابية.

المرحلة الثالثة:

مرحلة التطبيق: وفيها يتم تشجيع العملاء على تطبيق ما تعلموه من مهارات لمواجهة الضغوط وتنفيذها على أرض الواقع الحي أو البيئة الواقعية والجدير بالذكر أن بعض الأفراد قد يجدون صعوبة في حل ما يواجههم من مشكلات ومواقف صعبة نتيجة نقص مهارات التدريب على حل المشكلات لديهم وفي ضوء ذلك يعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف الضاغطة، وتتضمن هذه الفنية عدة خطوات وهي : التعرف على المشكلة ، وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ. فمن خلال هذا الاستخدام والتطبيق العملي للمهارات في البيئة يتم التأكد من مدى فاعليتها ومن ضمان عدم عودة الفرد إلى الشعور بالقلق والضغط، والوقاية من الانتكاسة وفي النهاية يتم لفت نظر الفرد إلى أن ما حققه من نجاح إنما كان نتيجة جهده الخاص وأنه المسئول عما حدث له ، وأنه بإمكانه خفض الضغوط والقلق لديه.

(طه، 2006 : 273-275)

ثانياً / الفنيات المعرفية في إدارة الأحداث الضاغطة:

تسهم الفنيات العقلية المعرفية بدور هام في إدارة الضغوط، فالحدث الضاغط سواء كان موقفاً أو شيئاً ما لا يسبب القلق والتوتر في ذاته، وإنما الأفكار التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديداً وضرراً لحياته وتحدياً لقدراته وإمكاناته هو السبب في حدوث الضغط النفسي، والتقييم المعرفي يمثل الخطوة الأساسية في اتخاذ الخطوات اللازمة لمواجهة الموقف الضاغطة، وتكمن أهمية ذلك في أن تبقي تغيير الأفكار والاعتقادات غير المنطقية وأحاديث الذات السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف والحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير استجاباته السلوكية والانفعالية تجاه الحدث الضاغط.

الفنيات المعرفية لإدارة الضغوط:

1- إيقاف الأفكار: هي من فنيات التدخل المعرفي السلوكي، وتستخدم في التخلص من المعتقدات السلبية ووقف الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد على أن يحل محلها أفكار أكثر عقلانية لكي يستطيع الفرد أن يسلك بطريقة ملائمة.

2- إدارة الذات: هي أسلوب معرفي سلوكي لخفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط وذلك لمساعدة الأفراد على تغيير سلوكهم حيث يتم تعليمهم ملاحظة سلوكهم وصياغة الأهداف.

3- مراقبة الذات: تستخدم في ملاحظة سلوك الفرد ومقدماته ونتائجه وكذلك العلاقات المتداخلة بين مقومات السلوك ونتائجه، ويجب أن يكون لدى الفرد سجل مراقبة الذات لكي يسجل فيه المواقف والمشاعر والأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها.

4- تقييم الذات: ويتم عبر مقارنة بين سلوك الفرد وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك وهل السلوك يحقق الهدف أم لا.

5- أحاديث الذات: وتقوم هذه الفرضية على فرضية أن الفرد يمكنه مواجهته المواقف الضاغطة والمشاكل التي تواجهه إذا استطاع التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية التي يدين نفسه بها إزاء تعرضه للمواقف الضاغطة والمؤلمة، فالأحاديث الذاتية الإيجابية تكون مفيدة في بناء الثقة بالذات ومواجهة الضغوط.

ويؤكد ميتسنبوم عن الدور الذي يسهم فيه أحاديث الذات السلبية لأنفسهم يحدد الاستجابات السلوكية التي يقومون بها وأحاديث الذات السلبية تجعل الفرد يشعر بعدم الكفاءة والخوف عند تعرضه للمواقف الضاغطة، وتشجيع الفرد على تحدي ومواجهة الأحاديث الذاتية السلبية، وإعادة صياغتها بطريقة إيجابية يعتبر فنية مفيدة في إدارة الضغوط.

6- إعادة الصياغة: وتعني التركيز على التفكير الايجابي وليس التفكير السلبي والتفكير في ضوء الرغبات والأفضل أن يكون تفكير الفرد مرتبطاً بأهدافه ،وهنا أيضاً التركيز على المعنى والتفكير السلبي للحدث بسبب العديد من الأعراض الانفعالية المزعجة للفرد ومن ثم يضطرب سلوكه.

7- التخيل أو التصور البصري: يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط وغالباً ما يكون التخيل مقترناً بالاسترخاء، فمن خلال التخيل البصري يستطيع الفرد التدريب على الحدث الضاغط الذي يتوقع حدوثه.

التخيل البصري:

- دع الأفكار تتساب في ذهنك من دون التركيز على أي منها، أوح إلى نفسك بأنك مسترخ وبأن يديك دافنتين أو باردتين إن كنت تشعر بالحر وثقيلتين وبأن قلبك ينبض بهدوء.
- فور استرخائك، تخيل بأنك في مكانك المفضل أو أمام منظر أخاذ.
- بعد (10-15) دقائق، اسحب نفسك من هذه الحالة تدريجياً.

8- حل المشكلات: يشير حل المشكلات إلى قدرة الفرد على ادراك فهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددتها.
(ماجدة، 2008: 150-151)

ومن خلال ما تقدم تبين أنه في التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة وهي تهدف إلى تنمية المهارات التي تمكن الفرد من حل المشكلات والتخلص منها إما ذاتياً، أو بمساعدة الآخرين للخروج من المأزق.

خطوات حل المشكلات :

- 1- تحديد المشكلة واستيعاب طبيعتها ومكوناتها .
- 2- الربط بين عناصر ومكونات المشكلة ، وخبرات المتعلم السابقة .
- 3- تعداد الأبدال، والحلول الممكنة .
- 4- التخطيط لإيجاد الحلول .
- 5- تجريب الحل واختياره .
- 6- تعميم نتائجه .
- 7- نقل الخبرة والتعلم إلى مواقف جديدة .

ومن خلال استخدام المحاضرات والمناقشات الجماعية وكذلك أسلوب العصف الذهني يساعد على حل المشكلات (موقع الكتروني: www.drmosad.com).

❖ وبالإضافة إلى ذلك فقد أضاف الباحث بعض الأساليب الفنية في البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي والتي استخدمها في دراسته :

فنية التعارف بالشبكة العنكبوتية-الرسم لتفريغ الأحداث الصادمة- فنيات الاسترخاء مع الموسيقى الهادئة -التحدث عن الذات-الحوار الذاتي لحل المشكلات-إعادة الصياغة-التخيل البصري-تكرار المشكلة-تعديل الأفكار-تبادل الأدوار-السيكودراما والتمثيل-المناقشة وعرض الآراء-التخيل-حرية التعبير والحديث عن الذات-الحوار-العمل كفريق والعمل الجماعي-العمل المسرحي-تقليد الأصوات-التشكيل وفنياته-النقاش وفنيات التعبير-الدراما-تبادل الأدوار بلعبة المرأة-المناقشة - وتلخيص المشكلة-إعداد القصص-عمل عروض - عملية تشكل الواقع-السؤال والجواب-التعبير باستخدام المواجهة-المناقشة-طرح الأسئلة- تقديم التغذية الراجعة لتشجيع الط على الحديث-مهارة الاتصال والتواصل-الأسلوب التوكيدي- التعبد والصلاة- الدعابة والمرح-اللعب-الابتناسامة إلخ...

تعقيب على المبحث الثاني:

يري الباحث أنه من خلال لعرضه للفصل الثاني انه بتعلم كيفية الاسترخاء بشكلها الصحيح وتطبيقها على المجموعة التجريبية بأساليبها المتنوعة الذي يخرج من خلالها الباحث حياة الطلاب من الهم والكبت والضيق إلى عالم مليء بالجمال والهدوء والروعة حتى يشعره بأن هذا الهم ضاع في عالم النسيان ودفن حتى لا يعود ولم يكتفي الباحث بذلك فقد استخدم بدراسته وتطبيقه للبرنامج العديد من الفنيات والتي كان من أهم أهدافها التخفيف من حدة الأحداث الضاغطة بالبرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي فمن خلال تعديل الأفكار والتشوهات الناتجة عن الواقع الأليم وتعديلها إلى أفضل صورة ممكنة من خلال البرنامج المقدم يؤدي ذلك إلي تعديل السلوك فمن خلال ذلك يكون قد حققنا هدف البرنامج الرئيس وهو التخفيف من تلك الأحداث.

الفصل الثالث

دراسات سابقة

أولاً: دراسات تناولت الضغوط والأحداث الضاغطة.

ثانياً: دراسات متعلقة بالبرامج الإرشادية ذات العلاقة بالطلبة الجامعيين.

الفصل الثالث

دراسات سابقة

تعرض الباحث في الفصل السابق إلى كل من مفهوم الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة في الحياة اليومية، ومفهوم أساليب مواجهة الضغوط، وأهم النظريات والاتجاهات التي تناولت الضغوط، والبرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي بأساليبه وفنياته وأهدافه التي من أهم أهدافها التخفيف من حدة السلوك .

وقد تناول الباحث في هذا الفصل أهم الدراسات السابقة، التي كانت بمتناول يده ذات العلاقة بموضوع الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها .

ولقد قام الباحث بتصنيف الدراسات السابقة إلى مجموعتين كالتالي:

أولاً: دراسات تناولت الضغوط والأحداث الضاغطة:

1. دراسة نبيل كامل دخان، ويشير إبراهيم والحجار (2005):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، والصلابة النفسية لديهم، وقد تكونت عينة الدراسة من: (541) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان استبانة لقياس الضغوط النفسية لدى الطلاب، واستبانة لقياس مدى الصلابة لديهم وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الطلاب في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية، وأشارت على أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب كان (62.05%)، ومعدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%) .

2. دراسة أمال عبد القادر جودة (2004)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، وقد تكونت عينة الدراسة من (100 طالب -100 طالبة) ، واستخدمت الباحثة في دراستها مقياسين مقياس أساليب مواجهة الضغوط -ومقياس الصحة النفسية وأظهرت الدراسة النتائج التالية: عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية ، وتوصلت أيضاً أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في

أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

3. دراسة عزة صالح الرفاعي (2003):

هدفت الدراسة إلى بحث الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، وقد تكونت عينة الدراسة من: (321) طالباً وطالبة، منهم (161) من الذكور، و(160) من الإناث تراوحت أعمارهم ما بين (26-19) من طلبة جامعة حلوان من طلبة المستوى الثالث والرابع من التخصصات النظرية، واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من إعداد (كوبازا)، ومقياس إدراك أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحثة ومقياس أساليب المواجهة من إعدادها أيضاً)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية ومكونيها (الالتزام، التحكم) في حين ظهرت هذه الفروق في مكون التحدي لصالح الذكور، ووجود فروق في الضغوط الأكاديمية والاقتصادية بين الذكور والإناث حيث كانت معاناة الذكور من الضغوط الأكاديمية والاقتصادية أقل من معاناة الإناث.

4. دراسة عويد سلطان المشعان (2000)

هدفت الدراسة إلى فحص الفروق التي ترجع إلى الجنس في التفاؤل والتشاؤم، وفحص الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وكل من الاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة، وقد تكونت عينة الدراسة من (319) فرداً من طلاب جامعة الكويت، بواقع (160) ذكوراً و(159) إناثاً بمتوسط عمري (21.14) عاماً وانحراف معياري قدره (1.55) عام، واستخدم الباحث القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، من إعداد أحمد عبد الخالق (1996)، مقياس الاضطرابات النفسية الجسمية ، من إعداد Vonsessen باللغة الألمانية قام بترجمتها إلى الإنجليزية (Ullrich & Fitzgela، 1990) وقام العتيبي بترجمتها إلى العربية وتقنينها على البيئة العربية ، مقياس ضغوط أحداث الحياة ، وهو من إعداد هولمز وراهي (7 Holmes & Rahe، 196) من تعريب الباحث (1999)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: إلى ارتفاع متوسط التفاؤل لدى الذكور مقارنة بالإناث، في حين ارتفع متوسط الاضطرابات النفسية الجسمية لدى الإناث مقارنة بالذكور، توجد علاقة ارتباطية جوهرية سالبة بين التفاؤل والتشاؤم، توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة ، وبين التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة، لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التشاؤم، لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في ضغوط أحداث الحياة.

5. دراسة علي محمد سعيد(2000)

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية في المواجهة الايجابية لأحداث الحياة الضاغطة، وقد تكونت عينة الدراسة (100) طالباً جامعياً تتراوح أعمارهم من 20-25 سنة، واستخدم الباحث استبانة الأحداث الضاغطة، واستبانة المساندة الاجتماعية وهما من إعداد الباحث، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود فروق دالة بين المجموعتين على بعد التعامل الايجابي مع أحداث الحياة الضاغطة، والفروق كانت لصالح الطلاب المقيمين مع أسرهم وعلى بعد التعامل السلبي، والفروق كانت لصالح الطلاب المقيمين في المدن الجامعية، وأنه كلما زادت المساندة الاجتماعية قل تعرض الطلاب لأحداث الضاغطة.

6. دراسة حسين علي فايد (1998)

هدفت الدراسة إلى فحص التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية، ومعرفة التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية في خفض كل من الضغوط والأعراض الاكتئابية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغوط، وقد تكونت عينة الدراسة من (324) فرداً من الذكور من خريجي الجامعات، وتراوح أعمارهم من (24-35) سنة، واستخدم الباحث استبانة المساندة الاجتماعية، (SSQ) وهو من إعداد سارسون وآخرين، وقائمة بيك للاكتئاب، من إعداد غريب عبد الفتاح (1980) عن الصورة المختصرة لقائمة بيك للاكتئاب (BDI)، واستبانة أحداث الحياة الضاغطة: وهي من إعداد الباحث، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: توجد فروق إحصائية جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الضغوط في الأعراض الاكتئابية لجانب مرتفعي الضغوط، توجد فروق إحصائية جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الضغوط في المساندة الاجتماعية لصالح منخفضي الضغوط، توجد فروق إحصائية جوهرية بين منخفضي ومرتفعي المساندة الاجتماعية في الأعراض الاكتئابية بجانب منخفضي المساندة الاجتماعية.

7. دراسة فوزي عزت علي، ونور محمد جلال (1997)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين بالمرحلة الابتدائية، وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية التي تتعلق بالسن والجنس والخبرة وأبعاد الاتجاه نحو مهنة التدريس، وإلقاء الضوء على المتغيرات التي تعد أكثر ارتباطاً بالضغوط النفسية للعمل بمهنة التدريس، وقد تكونت عينة الدراسة من (90) معلماً ومعلمة، بواقع (32 معلماً، 58 معلمة) من المدارس الابتدائية، واستخدم الباحثان في دراستهما الأدوات التالية: مقياس الضغوط المهنية للمعلمين، وهو من إعداد (السيد إبراهيم السمدوني)، مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس وهو من إعداد (مجدي عبد الكريم حبيب)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية موجبة

دالة، بين الضغوط النفسية التي تتعلق بالضمان المالي للمدرسين الذكور والعمر الزمني ومدة الخبرة التدريسية، وجود فروق دالة إحصائياً لجانب المدرسين الذكور عن الإناث في الشعور بالضغوط النفسية التي تتعلق بالعمل مع تلاميذ المرحلة الابتدائية وبيئة العمل المادية.

8. دراسة عماد محمد مخيمر (1997)

هدفت الدراسة إلى فحص العوامل الواقية من الأثر النفسي، الناتج عن تعرض الفرد لأحداث الحياة الضاغطة، وقد تكونت عينة الدراسة من (75) من الذكور و(96) من الإناث بين عمر (19-24) عاماً، واستخدم الباحث في دراسته الأدوات التالية: إستبانة الصلابة النفسية، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، وهما من إعداد الباحث، ومقياس الإمداد بالعلاقات الاجتماعية، وهو من إعداد ترنر وآخرين (Turner et al, 1983) ومن تعريب وتقنين محمد محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن (1994)، ومقياس الاكتئاب، وهو عن الصورة المختصرة لمقياس بيك للاكتئاب (BDI)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: إلى أن الذكور أعلى في درجات الصلابة النفسية من الإناث، وأن الإناث أكثر سعياً للحصول على المساندة الاجتماعية من الذكور، وأن طلاب الجامعة عينة مستهدفة للضغوط، ويوجد ارتباط موجب دال، بين درجات أفراد العينة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب، وإن كان معامل الارتباط أقوى لدى الإناث منه لدى الذكور ويدل ذلك إلى أثر الدور الذي تلعبه الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، في التخفيف من وقع أثر الأحداث الضاغطة لدى الذكور والإناث، كعامل واقٍ من الأثر النفسي والجسمي الناتج عن التعرض للضغوط.

9. دراسة حنان أحمد رضوان (1996)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى الاختلاف بين ذوي النمط السلوكي (أ) وذوي النمط السلوكي (ب) ،في كل من ضغوط الحياة، وقوة الاستجابة لأحداثها، وقد تكونت عينة الدراسة من (262) مدرساً ومدرسة تراوحت أعمارهم ما بين (22-66) عاماً، واستخدمت الباحثة في دراستها الأدوات التالية: مقياس شدة التأثير بأحداث الحياة، وهو من إعداد لارسن وزملائه (Larson et al, 1984) تقنين الباحثة ومحمد السيد عبد الرحمن، وإستبانة ضغوط الحياة، وهي من إعداد كونستانس هامن C.L.Haman بجامعة كاليفورنيا، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: توجد فروق دالة إحصائياً، بين متوسط درجات الأفراد ذوي النمط السلوكي (أ) وذوي النمط السلوكي (ب) في قوة الاستجابة لأحداث الحياة، توجد فروق دالة إحصائياً، بين متوسط درجات ذوي النمط السلوكي (أ)، والنمط السلوكي (ب)، في كل من ضغوط العمل والدراسة، والضغوط المالية والزوجية والمنزلية، لا توجد فروق دالة في الضغوط الصحية والوالدية، وضغوط الصداقة والأحداث الشخصية، لا توجد فروق دالة إحصائياً، بين الذكور والإناث في قوة الاستجابة لأحداث الحياة.

10. دراسة جيمس ه أميرخان وآخرين (James H. Amirkhan et al 1995)

هدفت الدراسة إلى بحث تأثير بعد الانبساطية والإنطوائية، كأبعاد للشخصية في علاقتها باستخدام أسلوب المساند الاجتماعية والأساليب الأخرى في مواجهة الضغوط، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) طالب من طلاب علم النفس، بواقع (50) إناثاً و(50) ذكوراً، بمتوسط عمري قدره (19.2) عاماً، واستخدم الباحث دليل استراتيجيات المواجهة، (CSI) وهو من إعداد أميرخان (1990)، مقياس الإنبساطية، وقد قيست من خلال مقياس أخذ من قائمة الشخصية (NEO)، وهي من إعداد كوستا ومك كرى (Costa & McCrae, 1989)، اختبار التفاؤل والتشاؤم Optimism and Pessimism، وهو من إعداد ديمير وآخرين (Dember, et al, 1989) أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط بعد الانبساطية بأسلوب المواجهة، باللجوء إلى المساندة الاجتماعية، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية موجبة، دالة إحصائياً، بين التفاؤل وأسلوب حل المشكلات، توجد علاقة ارتباطية سالبة بين التفاؤل وأسلوب التجنب، لا يوجد فروق دالة إحصائياً، بين الجنسين في درجة شدة الضغوط.

11. دراسة محمد يحيى رجب (1995)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق الجنسية والعمرية، في التكيف مع المواقف الضاغطة، وقد تكونت عينة الدراسة من (694) فرداً من الجنسين، تراوحت أعمارهم بين (14-38) عاماً، وكان عدد الذكور (384) فرداً وعدد الإناث (310)، وشملت عينة الدراسة طلاباً من المراحل التعليمية المختلفة، واستخدم الباحث في دراسته استمارة بيانات عامة (مقياس أساليب التكيف مع الأزمات) وهو من تأليف رودولف موس (Moos, 1988)، وقام بتعريبه وتعديله شافعي وشعبان (1990)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: إلى عدم وجود فروق إحصائية، في استخدام كل من الأساليب الإقدامية والإحجامية والتي تعود لجنس الفرد، وجود فروق عمرية دالة لدى مجموعة الأكبر من الوسيط، في أسلوب "التحليل المنطقي"، أما لدى مجموعة الأقل من الوسيط فقد وجدت فروق عمرية دالة، في أسلوب "إعادة التقييم الإيجابي" للمواقف الضاغطة، حيث كانت مجموعة الشباب أكثر استخداماً لهذا الأسلوب، ثم مجموعة المراهقين.

تعقيب على دراسات الضغوط والأحداث الضاغطة:

من حيث الأهداف:

هدفت هذه الفئة من الدراسات إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية كدراسة (رجب محمد، 1995)، ودراسة (ابو الحصين، 2010) ودراسة (الحجار، 2005)، ودراسة (جودة، 2004)، ودراسة (ابو حطب، 2003)، حيث إن دراسة (علي، 2000)، ودراسة (الرفاعي،

2003) ودراسة (بخش، 2007) ودراسة (مخيمر، 1997) كانت تهدف لدراسة الاحداث الضاغطة في الحياة اليومية، ودراسة (دسوقي، 1996) للتعرف على العلاقة السببية بين المساندة الاجتماعية، وضغوط الحياة والصحة النفسية، ودراسة (المشعان، 2000) كانت للتعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية.

من حيث العينة:

اتفق كل من (أمال جودة، 2004)، و(الرفاعي، 2003)، و(دخان والحجار، 2005)، و(علي، 2000)، و(المشعان، 2000)، و(مخيمر، 1997)، و(جيمس، 1995)، في كون العينة من طلبة الجامعات، في حين أن (المشعان، 2000)، و(فوزي، 1997)، و(رضوان، 1996)، كانت عينة دراستهم من المعلمين، و(دسوقي، 1996) كانت عينته من النساء المطلقات، أما (بخش، 2007) و(ابو حطب، 2003)، و(رضوان، 1996)، فكانت العينة عندهم من الأمهات، و(أبو الحصين، 2010) كانت عينته من العاملين في المستشفيات.

من حيث الأدوات:

استخدم كل من (رضوان، 1996)، و(الرفاعي، 2003) و(بخش، 2007)، و(علي، 2000)، و(فايد، 1998) مقياس الأحداث الضاغطة من إعدادهم، أما (ابو حطب، 2003)، و(دسوقي، 1996)، و(أبو الحصين، 2010) فكان مقياس الضغوط النفسية لديهم، هذا وقد كان مقياس الأحداث الضاغطة عند (المشعان، 2000) من إعداد هولمز وراهي، وقد كان مقياس التفاوض والتشاؤم عند (جيمس، 1995) من إعداد ديمبر، وقد كان مقياس أساليب التكيف مع الأزمات عند (رجب، 1995) من إعداد رودولف موس.

من حيث النتائج:

اتفقت نتائج الدراسات على أن مستوى الضغوط والأحداث الضاغطة مرتفع لدى العينات المنتقاة، وأنه من خلال الأساليب الإرشادية المستخدم، كالمساندة الاجتماعية، والتفريغ الانفعالي، والتتنشئة الاجتماعية الصحية، وأساليب حل المشكلات والتي يكون لها الدور الكبير في التأثير على خفض الضغوط، وأشارت بعض الدراسات أنه يوجد علاقة كبيرة بين الضغوط واليأس وعلاقة بين الضغوط وصراع الأدوار، وأشارت أيضاً دراسات أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية لصالح الذكور.

ثانياً: الدراسات المتعلقة بالبرامج الإرشادية ذات العلاقة بالطلبة الجامعيين:

1. دراسة عبد الله عبد الهادي الخطيب (2010)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء في محافظة (خانيونس) ،وقد تكونت عينة الدراسة من (30) طالب قسمت إلى (15) كمجموعة تجريبية وأخرى (15) كمجموعة ضابطة، واستخدم الباحث مقياس المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء حسب رأي الأبناء، ومقياس المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء حسب رأي الأمهات، وبرنامج إرشادي مقترح في تنمية المهارات الاجتماعية وذلك جميعهم من إعداد الباحث، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المهارات الاجتماعية وأبعادها لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي حسب رأي الأبناء .

2. عبد الكريم سعيد المدهون (2009)

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين الرضا عن الحياة، وقد تكونت العينة من (28) طالباً الذين تتراوح أعمارهم من (18-21) عاماً، واستخدم الباحث مقياس مواقف الأحداث الضاغطة، ومقياس الرضا عن الحياة، وبرنامج إرشادي، وهم من إعداد الباحث، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب وطالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس مواقف الحياة الضاغطة وهذه الفروق لصالح القياس البعدي، لا يوجد فروق دالة إحصائية بين القياس التبعي والقياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي بعد شهر من الزمن وهذا يدل على استمرارية نجاح البرنامج وتأثيره في التخفيف من الأحداث الضاغطة .

3. دراسة يوسف موسى مقدادي (2008)

هدفت الدراسة الى فحص أثر برنامج معرفي سلوكي في خفض اضطراب الوسواس القهري ، لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت، وقد تكونت العينة من (1790) من جميع طلبة البكالوريوس تم اختيار منهم 20 طالباً (10) كمجموعة ضابطة و(10) كمجموعة تجريبية تشمل كلا الجنسين، واستخدم الباحث مقياس الوسواس القهري واستخدم أيضاً تحليل التباين لمعرفة الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات القبليّة و البعديّة، وأظهرت الدراسة النتائج التالية : إلى وجود فروق دالة إحصائية على جميع أبعاد مقياس الوسواس القهري بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح

المجموعة التجريبية وتوصلت أيضاً إلى أن البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي كان فعالاً في خفض الوسواس القهري.

4. دراسة محمد عبد التواب شاهين و نزيه عبد القادر حمدي (2008):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة، وهدفت الدراسة التجريبية إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة وقد تكونت عينة الدراسة من (249) طالباً وطالبة، منهم (119) من الذكور، و(130) من الإناث من طلبة مدينة رام الله والبييرة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد تكونت المجموعة التجريبية من (60) طالباً، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، ممن كانت درجاتهم من بين أعلى الدرجات فوق درجة القطع على اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومقياس ضغوط ما بعد الصدمة من عينة الدراسة الوصفية، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود ارتباط ذا دلالة إحصائية بين درجة التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى الذكور والإناث، كما وأسفرت عن فعالية البرنامج الإرشادي على الذكور والإناث، واستمرارية فعاليته.

5. دراسة علاء الدين إبراهيم النجمة (2008)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية ، والتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية وقد تكونت عينة الدراسة من (26) طالب قسمت إلى (13) طالب كمجموعة تجريبية وأخرى (13) طالب كمجموعة ضابطة وتم اختيارهم من بين (200) طالب واستخدم الباحث مقياس Beck للاكتئاب والبرنامج الإرشادي النفسي من إعدادة ،حيث توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في وجود أعراض الاكتئاب بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية.

6. دراسة محمد جواد الخطيب(2007)

هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي تربوي نفسي لتخفيف المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الدنيا الصف الأول والثاني والثالث باستخدام أساليب اللعب(الفن، والدراما) في مدارس وكالة الغوث الدولية، وقد تكونت العينة من الذكور بلغت (1121) تلميذ وعينة من الإناث بلغت (1162)، واستخدم الباحث قائمة المشكلات السلوكية (صحيفة الملاحظة) المكون من (15) مشكلة سلوكية، وبرنامج إرشادي تربوي نفسي، وأظهرت

الدراسة النتائج التالية: نجاح البرنامج وقوة تأثيره في تخفيف المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الدنيا.

7. دراسة سوزان صدقة بسيوني (2005):

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الفروق بين أفراد العينة اللواتي يعانون من انفعال الغضب المرتفع والغضب المنخفض بالنسبة للمهارات الاجتماعية، كذلك التعرف على فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني للتخفيف من حدة تأثير انفعال الغضب، وقد تكونت عينة الدراسة من (50) طالبة من طالبات القسم العلمي الفرقة الثالثة من كلية التربية للبنات بجدة، تم اختيار (10) طالبات من ذوات الدرجة المرتفعة في مقياس الغضب مثلن العينة التجريبية، واستخدمت الباحثة في دراستها مقياس الغضب من إعداد جوديث سبجيل تعريب وتقنين محمد محروس الشناوي وعبد الغفار الدمياطي، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات الأعلى غضباً بالنسبة للمهارات الاجتماعية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي مما يدل على فاعلية البرنامج، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة بين القياس البعدي والمتابعة، مما يدل على استمرار فاعلية أثر البرنامج الإرشادي النفسي في التخفيف من حدة انفعال الغضب.

8. دراسة وحيد مصطفى كامل (2005):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي عقلائي لخفض أحداث الحياة الضاغطة لدى العينة، وقد تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة من الفرقة الثانية تكنولوجيا تعليم وإعلام تربوي من كلية التربية النوعية ببناها، واستخدم الباحث (مقياسي الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة والبرنامج الإرشادي)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة إيجابية بين كل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية الذكور والإناث ، كل على حدة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة القبلي والبعدي لصالح البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة الذكور والإناث على مقياس أحداث الحياة الضاغطة البعدي لصالح البعدي، ووجود تلك الفروق بين المقياسين البعدي والتتبعي لصالح التتبعي.

9. دراسة سليمان رجب سيد أحمد (2003):

هدفت الدراسة إلى استكشاف فعالية برنامج نفسي قائم على العلاج النفسي الديني في التخفيف من أعراض اضطراب الوسواس القهري لدى عينة من طالبات الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من 20 طالبة جامعية؛ ممن يعانون من اضطراب الوسواس القهري، حيث تم تقسيمهن إلى مجموعتين متجانستين هما: (المجموعة التجريبية) وقوامها 10 طالبات، (المجموعة الضابطة) وقوامها 10 طالبات، واستخدم الباحث في دراسته المقابلة الشخصية وقائمة مودزلي للعصاب القهري، مقياس يل براون للوسواس القهري، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي والثقافي (إعداد: فضه، 1997)، وبرنامج العلاج النفسي الديني، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: فاعلية برنامج العلاج النفسي الديني في التخفيف من أعراض الوسواس القهري.

10. دراسة حامد عبد السلام زهران (2003):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مشاعر ومعتقدات الاغتراب لدى عينة من طلبة الجامعة وإعداد برنامج إرشاد صحة نفسية عقلائي انفعالي سلوكي جماعي لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب لدى طلبة الجامعة ودراسة مدى فاعليته، وقد تكونت عينة الدراسة من (70) من الطلبة منهم (35) مجموعة تجريبية، و(35) مجموعة ضابطة، واستخدم الباحث مقياس مشاعر الاغتراب، ومقياس معتقدات الاغتراب وبرنامج إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية بين مشاعر الاغتراب ومعتقدات الاغتراب، وفاعلية البرنامج إرشاد الصحة النفسية (العقلاني، الانفعالي، السلوكي) في تصحيح مشاعر الاغتراب ومعتقداته.

11. دراسة صالح فؤاد الشعراوي (2003):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج في الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى العينة وقد تكونت عينة الدراسة من (20) من الذكور و(20) من الإناث من طلبة الفرقة الثانية من كلية التربية بينها، تم تقسيمها إلى عینتين ضابطة وتجريبية، واستخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي (القطان، 1986)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحث)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: انخفاض مستوى الاندفاعية بين طلاب المجموعة التجريبية بعد التطبيق وكذلك الحال بالنسبة للإناث، واستمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الاندفاعية.

12. دراسة رجب علي محمد(2003):

هدفت الدراسة إلى بيان فعالية التدريب التوكيدي لتنمية السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وآثاره المترتبة على بعض سمات الشخصية للشباب الجامعي وتقييم استمراريته، وقد تكونت عينة الدراسة من (34) أنثى، و(14) ذكر، منهم (17) أنثى و(17) ذكور عينة تجريبية، ومثلهم في العينة الضابطة، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي : (برنامج التدريب التوكيدي ومقياس السلوك التوكيدي، وكلاهما من إعداد الباحث، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (عبد الخالق،1996)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: فاعلية برنامج التدريب التوكيدي، وتأثيره على السلوك التوكيدي وعلى السمات الشخصية المقاسة.

13. دراسة ليلي عبد الله المزروع (2003):

هدفت الدراسة إلى التعرف على عناصر الشعور بالوحدة النفسية والتحقق من فعالية برنامج إرشادي لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى العينة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من جامعة أم القرى والمقيمات بالوحدات السكنية للجامعة، واستخدم الباحث مقياس الإحساس بالوحدة النفسية (قشقوش) واختبار المصفوفات المتتابعة (رافن) ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة السعودية(عجلان)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة) وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الوحدة النفسية القبلي والبعدي لصالح البعدي ؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المقترح .

14. دراسة فاطمة سالم العمري (2002):

هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة التركيب العاملي لمفهوم المسؤولية الاجتماعية من واقع ظروف طبيعة مجتمع دولة الإمارات العربية، والتحقق من فاعلية عدد من الفنيات الإرشادية في تنمية معدلات المسؤولية الاجتماعية لدى مجموعة من طالبات المرحلة الثانوية ذوات المستويات المنخفضة في هذا الجانب وقد تكونت عينة الدراسة من (48) طالبة قسمن إلى مجموعتين (24) طالبة للمجموعة الضابطة و(24) طالبة للمجموعة التجريبية من طالبات الصف الأول الثانوي من مدرسة عائشة أم المؤمنين، واستخدم الباحث استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي، ومقياس المسؤولية الاجتماعية لطلاب المرحلة الثانوية، برنامج تنمية المسؤولية الاجتماعية، واستبيان الذات المسؤولة، واستمارة تقييم البرنامج الإرشادي، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: توجد فروق دالة في متغير(المعالجة) للمجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك وجود فروق دالة لمتغير (القياس) (القبلي/ البعدي/التبعي الأول والثاني) لصالح المجموعة التجريبية في كل من أبعاد(التفاعل

والمشاركة، والحرص على تحقيق إمكانات الذات، والاهتمام الحياتي، والمبادرة وإدارة التغيير المجتمعي البناء، والإقبال على الحياة، والضبط الداخلي، والانضباط السلوكي، والمشاركة التعاونية الإيجابية، الدرجة الكلية)، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في البعدين: الضبط الداخلي والانضباط السلوكي في متغير (القياس) (القبلي/ البعدي/التتبعي الأول والثاني).

15. دراسة موسى ومحمود (2000):

هدفت الدراسة إلى اختبار مدى فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني المتمثل في أسلوب الدعاء في تخفيف حدة الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الطالبات الملتزمات وغير الملتزمات دينياً، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالبة طبق عليهم استبانة القيم والاضطرابات السيكوسوماتية واختار منهم (40) طالبة طبق عليهم برنامج الإرشاد الديني حيث قسم الطالبات إلى (4) مجموعات، اثنتان تجريبيتان واثنتان ضابطتان كالتالي (تجريبية وضابطة ذات التزام ديني عالي واضطرابات عالية) و (تجريبية ضابطة ذات التزام ديني منخفض واضطرابات سيكوسوماتية عالية)، واستخدم الباحثان في دراسته برنامج إرشاد ديني مكون من (12) جلسة وأظهرت الدراسة النتائج التالية: توجد فاعلية كبرى للإرشاد النفسي الديني في خفض حدة الاضطرابات السيكوسوماتية للمجموعتين التجريبيتين مقارنة بالمجموعة الضابطة.

16. دراسة موزة ناصر الكعبي (1996):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية تطبيق البرنامج الإسلامي في علاج أو تخفيف حدة القلق النفسي، وتحسين الأداء الاجتماعي لعينة البحث، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) سيدة سعودية تم تطبيق أدوات الدراسة عليهن فقد تم اختيار (20) سيدة منهن لتطبيق البرنامج الإرشادي حيث تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الباحثة (مقياس للقلق النفسي من إعداد فهد الدليم، ومقياس الأداء الاجتماعي من إعداد الباحثة، والبرنامج الإرشادي المقترح الذي أعدته، كما استخدمت الباحثة دليل المقابلة مع حالات القلق وتحليل البيانات)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: أدت ممارسة البرنامج الإسلامي إلى علاج وتخفيف مشكلة القلق النفسي لدى العينة كما أدت ممارسة البرنامج الإرشادي إلى تحسين الأداء الاجتماعي لدى العينة.

تعقيب على دراسات البرامج الإرشادية

أولاً: من حيث الأهداف:

اتفقت هذه الفئة من الدراسات في هدفها حيث تمركزت الأهداف حول التعرف على أثر البرنامج المقترح، واختلف في ماهية البرنامج وهدفه، فمنها ما كان برنامجاً عقلياً انفعالياً كبرنامج (شاهين وحمدى، 2008)، و(كامل، 2005)، ومنها ما كان عقلياً انفعالياً سلوكياً كدراسة (زهرا، 2003)، و(الشعراوي، 2003)، ومن البرامج ما كان لتنمية السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية كما دراسة (محمد، 2003)، ومنها لتخفيف من انفعال الغضب المرتفع والغضب المنخفض بالنسبة للمهارات الاجتماعية.

وبذلك يمكن القول أن الدراسة الحالية تكاد تتضمن في هدفها من الدراسات التي تنمي المهارات الاجتماعية وإن كان ذلك الاتفاق ضمناً حيث من ضمن أهداف البرنامج تنمية المهارات الاجتماعية، كما أنها تتفق مع دراسة (بسيوني، 2005) في تخفيف سلوك الغضب حيث من ضمن أهداف البرنامج الإرشادي إكساب المشاركين طرق السيطرة على الانفعالات القوية (الغضب).

ومن ناحية أخرى تلتقي الدراسة الحالية مع هذه الدراسات كونها تشتمل ضمناً على مفهوم الأحداث الضاغطة موضوع البحث الحالي، حيث استفاد الباحث في دراسته الحالية من تضمين الكثير من المعاني والمضامين في صياغة أهدافها وإعداد أدواتها لأغراض الدراسة .

ثانياً: من حيث العينة:

لقد أثر الباحث أن تكون العينات متشابهة مع عينة دراسته الحالية وهي طلاب الجامعات؛ لذلك فإن الدراسات في هذا المضمون كانت عيناتها طلبة جامعيين، والملاحظ أن الدراسات كانت عيناتها من الذكور والإناث ما عدا دراسة (المزروع، 2003)، ودراسة (بسيوني، 2005) فقد عيناتها كلها طالبات، وقد يرجع السبب كون الباحثين إناث وبالتالي يكون احتكاكهما بالإناث أكبر، ودراسة (أبو عباة وعبد الرحمن، 1995)، كانت عينتها من الطلاب المترددين على العيادة النفسية. وبذلك تكون الفئة المستهدفة بالبرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية فقط الطلبة الجامعيين لإمكانية تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي عليهم.

ثالثاً: من حيث الأدوات:

إن الوضع الطبيعي هو أن تخدم أدوات الدراسة هدفها، ولذلك نجد أن الأدوات قد اختلفت باختلاف الهدف ومن الأدوات التي تم استخدامها في هذه الدراسات مقياس ضغوط ما بعد

الصدمة لدى (شاهين و حمدي، 2008)، ومقياس الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة عند (كامل، 2005)، أما (زهرا، 2003) فقد استخدم مقياس مشاعر الاغتراب ومقياس معتقدات الاغتراب، في حين أن (بسيوني، 2005) استخدمت مقياس الغضب، بينما (الشعراوي، 2003) كانت أدواته عبارة عن مقياس الاتزان الانفعالي، أما بالنسبة لدراسة (المزروع، 2003)، فكانت أدواتها مقياس الإحساس بالوحدة النفسية، ومن الأدوات المستخدمة مقياس الشعور بالذات ومقياس الخجل، وذلك عند (أبو عبادة وعبد الرحمن، 1995).

وأضيف إلى ما سبق فإن كل دراسة كان لها برنامجها الإرشادي الخاص بها و الذي أعده الباحث بما يخدم هدفه و يتلاءم وعينته.

وقد ساهم ما تقدم في تعميق الفكر البحثي للباحث في الدراسة الحالية من حيث ضرورة وجود الاختبار القبلي والبحثي للتحقق من فعالية البرنامج، وعلى الرغم من تداخل المعاني النفسية في الفكر السيكولوجي إلا أنه من الحكمة تقنين الأدوات بما يتناسب مع الغرض المحدد بدقة توخياً للموضوعية والصدق، كما أفادت الدراسات السابقة تعرف الباحث في دراسته على أساليب إحصائية أكثر دقة في اختبار العينات الصغيرة خاصة اختبار ولكوكسون .

رابعاً: من حيث النتائج:

لما كانت هذه الفئة من الدراسات تهدف إلى التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي المقترح، فمن الطبيعي أن تكون نتيجة مشتركة بينها وهي مدى فعالية البرنامج، ولقد كانت كل البرامج المذكورة ذات فعالية وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج التطبيق القبلي والبعدي لصالح البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج العينة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي المقترح، إضافة إلى بعض النتائج الوصفية الأخرى التي استهدفتها الدراسات السابقة.

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

1. أنها استخدمت برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من حدة الأحداث الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين.
2. استهدفت الدراسة فئة الشباب الذكور التي تتراوح أعمارهم من 18-23.
3. اعتنت الدراسة بالاهتمام بطلاب الجامعات ليطبق عليهم برنامج إرشادي سلوكي معرفي.

4. ندرة الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض درجة أحداث الحياة الضاغطة، وكذلك علاقتها بالأفكار أو المعتقدات اللاعقلانية.

5. استفادت الدراسة الحالية من الدراسات الإرشادية السابقة التي اعتمدت في تصميمها التجريبي على مجموعتين أحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة، لأن الاعتماد على التصميم التجريبي ذات المجموعة الواحدة فقط، يمكن أن يترتب عليه أن التغيير الحادث في متغير الدراسة لا يكون راجعاً فقط إلى البرنامج الإرشادي المستخدم، وإنما قد يكون راجعاً لعوامل أخرى لم يتم ضبطها جيداً .

الفصل الرابع

منهج الدراسة وإجراءاتها

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- أدوات الدراسة.
- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.
- الأساليب الإحصائية.
- خطوات الدراسة.

مقدمة:

يتناول هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة ومجتمع الدراسة وعينتها وأدواتها ، يلي ذلك عرضاً لخطوات الدراسة التجريبية والتي تتضمن مراحل القياس القبلي والبعدي ثم يلي ذلك تطبيق البرنامج على أفراد العينة ثم الأساليب الإحصائية .

وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات:

أولاً- منهج الدراسة:

تعتمد هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي لأنه هو المنهج الذي يخدم أهداف الدراسة، وكذلك يعتمد على مقارنة القياس القبلي بالقياس البعدي في درجات الأحداث الضاغطة لدى الشباب في غزة (أبو مصطفى، والسميري، 2007: 90).

ثانياً- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلاب الجامعيين الذين تتراوح أعمارهم بين (18-25) سنة والذين سيتم الحصول عليهم من الجامعة الإسلامية ومن خلال توزيع الاستبانة التي تقيس لديهم حدة الأحداث الضاغطة.

ثالثاً- عينة الدراسة:

تألفت عينة الدراسة من عينتين:

عينة استطلاعية: حيث تم تطبيق المقياس على 100 طالب من طلاب الجامعة الإسلامية في محافظة غزة، بغرض التأكد من صلاحية أداة الدراسة واستخدامها لحساب الصدق والثبات، وكذلك لمعرفة طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة الذين حصلوا على أعلى درجات في الأحداث الضاغطة التي يعانون منها.

عينة الدراسة الكلية: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية من الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الأحداث الضاغطة وعددهم (20) طالب، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تكونت من (10) طلاب، ومجموعة ضابطة تكونت من (10) طلاب أيضاً .

جدول (1) دلالة الفروق باستخدام اختبار "ت" للكشف عن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	10	21.4	1.1	0.75	غير دالة 0.46
المجموعة الضابطة	10	20.9	1.8		

جدول (2) نتائج اختبار Mann –Whitney لدراسة الفروق بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في درجات الأحداث الضاغطة للقياس القبلي

مستوى الدلالة	قيمة Z	المجموعة التجريبية (ن=10)		المجموعة الضابطة (ن=10)		المجموعة المتغير
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
//0.23	-1.19	120.5	12.05	89.5	8.95	الأحداث الضاغطة الأسرية
//0.33	-0.97	117.5	11.75	92.5	9.25	الأحداث الضاغطة الاقتصادية
//0.51	-0.65	113.5	11.35	96.5	9.65	الأحداث الضاغطة الاجتماعية
//0.70	-0.39	110	11	100	10	الأحداث الضاغطة النفسية
//0.21	-1.26	88.5	8.85	121.5	12.15	الأحداث الضاغطة السياسية
//0.53	-0.63	113	11.3	97	9.7	الأحداث الضاغطة الجامعية
//0.38	-0.88	116.5	11.65	93.5	9.35	الدرجة الكلية

6. ** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة إحصائياً

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق جوهرية بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة بالنسبة لدرجات الأحداث الضاغطة للطلاب في الجامعة في القياس القبلي ($P\text{-value} = 0.38, z\text{-test} = -0.88$)، وهذا يدل على أن درجات طلاب المجموعة الضابطة ودرجات طلاب المجموعة التجريبية في درجات الأحداث الضاغطة متساوية في القياس القبلي، وبما أن استبانة الأحداث الضاغطة لديها ستة أبعاد، فقد تبين من النتائج عدم وجود فروق جوهرية بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة بالنسبة لدرجات أبعاد الأحداث الضاغطة التالية (الأسرية، الاقتصادية، الاجتماعية، النفسية، السياسية، الجامعية) في القياس القبلي. وهذا يدل على أن درجات طلاب المجموعة الضابطة ودرجات طلاب المجموعة التجريبية في الأحداث الضاغطة وأبعادها الستة متساوية في القياس القبلي لدى طلاب الجامعة.

أدوات الدراسة:

تحتوى أداة الدراسة على استبانة الأحداث الضاغطة للراشدين، حيث يتكون مقياس الأحداث الضاغطة من 80 فقرة ويحتوى على سبعة مجالات وهي الأحداث الضاغطة (الأسرية، والاجتماعية، والسياسية، والاقتصادية، والنفسية، والدراسية، والصحية) وهي تغطى جميع أنواع الضغوط لدى طلاب الجامعات، وقد قام الباحث بالاستعانة باستبانة (نظمي ، ونجاح:2007) في إعداد الاستبانة ولاكن أخذ منها العبارات التي تخدم دراسته وبين ذلك في الملحق رقم (1) والملحق رقم(2) حيث تكون المقياس من (56 فقرة) مقسمة إلى ستة أبعاد وهي الأحداث الضاغطة (الأسرية، الاقتصادية، الاجتماعية، النفسية، السياسية، الحياة الجامعية)

خطوات إعداد المقياس :

- الاطلاع على الدراسات السابقة.
- الاطلاع على عدد من المقاييس.
- الاطلاع على الأدب التربوي والنفسى.
- عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الأساتذة.

تصحيح فقرات المقياس:

تم استخدام مفتاح لتصحيح فقرات مقياس الأحداث الضاغطة وفق مقياس متدرج ثلاثي وتعطى الإجابة نعم (3) درجات، الإجابة أحياناً (2)، الإجابة لا (1) .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

وبذلك سوف نعرض الخصائص السيكومترية للمقياس بعد عرضه على المحكمين وتطبيقه على عينة التقنين، فقد تكونت عينة التقنين من (100) طالب، تراوحت أعمارهم بين (18-25) سنة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وهم من محافظة غزة، حيث كان الهدف من عينة التقنين هو:

- فحص مدى وضوح عبارات المقياس.
- التحقق من الصدق والثبات للمقياس.

1- صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام ثلاث طرق وهي كالتالي:

أولاً : صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على ستة من أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس، ومجموعة من الأخصائيين النفسيين، وكذلك تم عرضه على أشخاص مختصين في مجال البحث العلمي والإحصاء وتم عرضه عليهم لمعرفة الأمور التالية:

أ- مدى وضوح الفقرات، وهل صياغتها الحالية تعطي المعنى المطلوب؟

ب- تحديد الفقرات المكررة التي تعطي نفس المعنى.

ج- مدى ملائمة كل فقرة، في قياس الضغوط النفسية لدى الشباب الذي أعمارهم تتراوح بين

(18 - 25) سنة في قطاع غزة.

د- تعديل أي فقرة تحتاج إلى تعديل.

وبعد ذلك تم تعديل وحذف الفقرات التي أتفق عليها المحكمون بأن من اللازم عدم وجودها في المقياس لأنها لا تخدم الدراسة الحالية، وبعد التحكيم تم الاتفاق على أنه يتم حذف بعض الفقرات التي ليس لها أهمية في الموضوع وتعديل ببعض الفقرات تعديل لغوي وتعديل ضمني وزيادة عدد الفقرات حتى تتساوي الفقرات مع بعضها البعض وزيادة بعدين وهم البعد السياسي والبعد الجامعي واستبدال بعض الكلمات بكلمات أكثر دقة حيث أصبحت الاستبانة مكونة من 56 فقرة، والتعديلات موجودة في الملحق رقم (3).

ثانياً : صدق الاتساق الداخلي Internal consistency:

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي تم إيجاد معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك بين كل فقرة والدرجة الكلية لكل بعد على حده، وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، ثم لمعرفة مدى ارتباط كل فقرة من فقرات كل بعد على حدة مع البعد الخاص بها، والنتائج سوف توضح من خلال الجدول التالية:

جدول (3) يوضح معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الأحداث الضاغطة والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الأحداث الضاغطة الأسرية	0.79	**0.01
الأحداث الضاغطة الاقتصادية	0.55	**0.01
الأحداث الضاغطة الاجتماعية	0.72	**0.01
الأحداث الضاغطة النفسية	0.82	**0.01
الأحداث الضاغطة السياسية	0.70	**0.01
الأحداث الضاغطة الجامعية	0.67	**0.01

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة إحصائياً

تبين من خلال جدول رقم (3) أن أبعاد مقياس الأحداث الضاغطة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.55-0.82)، وهذا يدل على أن أبعاد مقياس الأحداث الضاغطة تتمتع بمعامل صدق عالي.

وبما أن مقياس الأحداث الضاغطة لديه ستة أبعاد، فقد تم إجراء معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد الستة والدرجة الكلية لكل بعد على حدة، ويتضح ذلك من خلال الجداول التالية:

جدول (4) يوضح معاملات الارتباط لفقرات بعد (الأحداث الضاغطة الأسرية) والدرجة الكلية للبعد

الرقم	الأحداث الضاغطة الأسرية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أعاني من عدم التعبير عن رأبي داخل الأسرة	0.42	**0.01
2	أعاني من الخلافات والمشاحنات داخل الأسرة	0.31	**0.01
3	أعاني من التهميش داخل أسرتي	0.60	**0.01
4	أقضي وقتاً طويلاً خارج البيت هروباً من البيت	0.41	**0.01
5	أعاني من تدخل والدي في شئوني الخاصة	0.49	**0.01
6	أعاني من انتقاد والدي لي دون وجه حق	0.54	**0.01
7	أشعر بعواطف متناقضة من الحب والكراهية داخل الأسرة	0.66	**0.01
8	أشعر أنني تعيس في الحياة الأسرية	0.65	**0.01
9	أشعر أن أصدقائي أسعد مني في حياتهم الأسرية	0.58	**0.01

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة إحصائياً

تبين من خلال جدول رقم (4) أن فقرات بعد الأحداث الضاغطة الأسرية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.31 - 0.66)، وهذا يدل على أن بعد الأحداث الضاغطة الأسرية وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

جدول (5) يوضح معاملات الارتباط لفقرات مجال (الأحداث الضاغطة الاقتصادية) والدرجة الكلية للمجال

الرقم	فقرات مجال الأحداث الضاغطة الاقتصادية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
10	أتضايق من اعتماد أسرتي على المساعدات الخارجية	0.48	**0.01
11	أتضايق كثيراً من صعوبة تلبية الاحتياجات الحياتية	0.57	**0.01
12	أتخوف من أن تتألني ظاهرة الوساطة والمحسوبية	0.47	**0.01
13	أضطر إلي تأجيل متطلباتي الشخصية بسبب عجز والدي عن تسديدها	0.59	**0.01
14	يضايقني عدم انتظام صرف الرواتب الشهرية للموظفين	0.33	**0.01
15	أقلق من عدم وجود مدخرات مالية لأسرتي	0.44	**0.01
16	أتخوف من عدم توفر فرص عمل لي	0.39	**0.01
17	تعاني أسرتي من الضائقة الاقتصادية	0.56	**0.01
18	أشعر بضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية	0.32	**0.01
19	يراوطني تفكير بترك الدراسة الجامعية لصعوبة الظروف الاقتصادية	0.27	**0.01

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة إحصائياً

تبين من خلال جدول رقم (5) أن فقرات بعد الأحداث الضاغطة الاقتصادية يتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.27-0.59)، وهذا يدل على أن بعد الأحداث الضاغطة الاقتصادية وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

جدول (6) يوضح معاملات الارتباط لفقرات مجال (الأحداث الضاغطة الاجتماعية) والدرجة الكلية للمجال

الرقم	فقرات مجال الأحداث الضاغطة الاجتماعية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
20	يضايقني نقد الآخرين لي	0.60	**0.01
21	أجد صعوبة في تكوين صداقات	0.44	**0.01
22	أشعر بالوحدة حتى أثناء وجودي مع الآخرين	0.54	**0.01
23	أتضايق من عدم الاحتفاظ بالأصدقاء	0.60	**0.01
24	أتضايق من المشاركة في الأنشطة التي تؤدي إلى كسب صداقة الآخرين	0.59	*0.02
25	أكره وجود أناس حولي.	0.46	**0.01
26	أتجنب المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية	0.50	*0.02
27	أخجل عند زيارة زميل في منزلي لنقص أثاث المنزل ولموقع السكن المتواضع	0.27	**0.01
28	أجد صعوبة في التكيف مع من هم أكبر مني سناً	0.48	**0.01

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة إحصائياً

تبين من خلال جدول رقم (6) أن فقرات بعد الأحداث الضاغطة الاجتماعية يتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.27 - 0.66)، وهذا يدل على أن بعد الأحداث الضاغطة الاجتماعية وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

جدول (7) يوضح معاملات الارتباط لفقرات مجال (الأحداث الضاغطة النفسية) والدرجة الكلية للمجال

الرقم	فقرات مجال الأحداث الضاغطة النفسية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
29	أبكي بسهولة دون التحكم بانفعالاتي	0.53	**0.01
30	أشعر بنفاد صبري بسهولة	0.53	**0.01
31	أشعر باليأس بسهولة	0.58	**0.01
32	أشعر بالضيق في اغلب الأحيان	0.45	**0.01
33	أشعر بالحزن في أغلب الأحيان	0.49	**0.01
34	أشعر بأن لدي مشاعر متناقضة من الحب والكراهية	0.41	**0.01
35	أشعر بالتوتر في حياتي اليومية	0.44	**0.01
36	أقلق في النوم عندما تقابلني مشكلة في حياتي	0.61	**0.01
37	أشعر بضعف في الشهية أو سوء الهضم من وقت لآخر	0.59	**0.01
38	يتغير مزاجي وأثر بسرعة	0.64	**0.01

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة إحصائياً

تبين من خلال جدول رقم (7) أن فقرات بعد الأحداث الضاغطة النفسية يتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.41 – 0.64)، وهذا يدل على أن بعد الأحداث الضاغطة النفسية وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

جدول (8) يوضح معاملات الارتباط لفقرات مجال (الأحداث الضاغطة السياسية) والدرجة الكلية للمجال

الرقم	فقرات مجال الأحداث الضاغطة السياسية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
39	أنزعج من تحليق الطائرات في أجواء محافظات غزة	0.40	**0.01
40	أنزعج من التصريحات العنصرية والتهديدات من بعض المسؤولين الإسرائيليين	0.35	**0.01
41	أخشى سماع دوي الانفجارات وإطلاق النار الفجائي	0.51	**0.01
42	أتضايق كثيراً من المشاحنات التي تنتج عن التحزبات	0.55	**0.01
43	أتضايق من إقبال المعابر الفلسطينية	0.60	**0.01
44	أعاني من التمزق الأسري بسبب التحزب لجهة معينة	0.58	**0.01
45	أعاني من الانقسام الفلسطيني الفلسطيني	0.46	**0.01
46	يقلقني التعصب الحزبي الأعمى	0.58	**0.01
47	أتضايق من استشهاد أو اعتقال أحد أقاربي	0.34	**0.01

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة إحصائياً

تبين من خلال جدول رقم (11) أن فقرات بعد الأحداث الضاغطة السياسية يتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.34 - 0.60)، وهذا يدل على أن بعد الأحداث الضاغطة السياسية وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

جدول (9) يوضح معاملات الارتباط لفقرات مجال (الأحداث الضاغطة الجامعية) والدرجة الكلية للمجال

الرقم	فقرات مجال الأحداث الضاغطة الجامعية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
48	أجد صعوبة في بعض المناهج الدراسية	0.19	//0.06
49	انخفاض المستوى العلمي للأساتذة يؤثر على مستواي الدراسي والأكاديمي	0.44	**0.01
50	أعاني من عدم تحقيق الانسجام أو التوافق بيني وبين زملائي داخل الجامعة أو خارجها	0.57	**0.01
51	عدم مساعدة الأساتذة لي في حل مشاكلي	0.57	**0.01
52	أجد صعوبة بتوفير الرسوم الجامعي لكل فصل	0.69	**0.01
53	اشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد الدراسية المقررة	0.59	**0.01
54	من الصعب شراء الكتب الدراسية المطلوبة بسبب العجز المادي لأسرتي	0.62	**0.01
55	اشعر برغبة قوية في ترك الدراسة الجامعية من وقت لآخر	0.55	**0.01
56	عدم توفر الجانب التطبيقي لدي في مجال تخصصي	0.69	**0.01

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة إحصائياً

تبين من خلال جدول رقم (12) أن فقرات بعد الأحداث الضاغطة الجامعية يتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.44-0.69)، وهذا يدل على أن بعد الأحداث الضاغطة الجامعية وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

ثالثاً: صدق المقارنة الطرفية:

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم المقياس إلى قسمين ويقارن متوسط الربع الأعلى في الدرجات بمتوسط الربع الأقل في الدرجات، وبعد توزيع الدرجات تم إجراء طريقة المقارنة

الطرفية بين أعلى (25%) من الدرجات وأقل (25%) من الدرجات حيث تم احتساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)، ويتضح ذلك من خلال جدول التالي:

جدول (10) يبين نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس الأحداث الضاغطة وأبعاده

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	أعلى 25% من الدرجات		أقل 25% من الدرجات		مقياس الأحداث الضاغطة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
**0.01	17.6	2.1	22.8	1.5	13.5	الأحداث الضاغطة الأسرية
**0.01	17.2	0.7	26.7	2.2	17.9	الأحداث الضاغطة الاقتصادية
**0.01	17.5	2.2	20.8	1.2	11.5	الأحداث الضاغطة الاجتماعية
**0.01	23.8	1.7	25.8	1.4	15.5	الأحداث الضاغطة النفسية
**0.01	17.1	1.8	23.8	1.5	15.6	الأحداث الضاغطة السياسية
**0.01	20.4	2.0	21.1	1.2	11.3	الأحداث الضاغطة الجامعية
**0.01	16.5	8.2	132.8	8.5	92.9	الدرجة الكلية

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة إحصائياً

لوحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للمقياس الكلي وكذلك للأبعاد التالية (الأحداث الضاغطة الأسرية، الأحداث الضاغطة الاقتصادية، الأحداث الضاغطة الاجتماعية، الأحداث الضاغطة النفسية، الأحداث الضاغطة السياسية، الأحداث الضاغطة الجامعية) بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وكذلك الدرجة الكلية لكل بعد على حدة، وهذا يعني أن المقياس وأبعاده يميز بين الطلاب ذوي الدرجات العليا والطلاب ذوي الدرجات الدنيا في مقياس الأحداث الضاغطة، وهذا يدل على أن المقياس وأبعاده يتمتع بمعامل صدق عال، فلذلك ينصح باستخدامه في الدراسة.

2- ثبات مقياس الأحداث الضاغطة:

بعد حذف الفقرات التي ثبت أنها غير دالة إحصائياً من خلال نتائج صدق الاتساق الداخلي، بعد ذلك تم حساب الثبات للمقياس بطريقتين ونتائجهم موضحة من خلال التالي:

أولاً- الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ Alpha:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (100) طالب من طلاب الجامعة الإسلامية، بعد تطبيق المقياس تم حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس الكلي تساوي 0.87، كما تبين أيضاً أن معامل الثبات للأبعاد الستة مرتفعة وهي أكبر من نقطة القطع وهي تساوي 0.60، وهذا يدل على أن مقياس الأحداث الضاغطة وأبعاد يتمتع بمعامل ثبات عالي.

جدول (11) يوضح معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات لمقياس الأحداث الضاغطة الكلي وأبعاده

الأبعاد	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ
الأحداث الضاغطة الأسرية	8	0.66
الأحداث الضاغطة الاقتصادية	9	0.64
الأحداث الضاغطة الاجتماعية	10	0.69
الأحداث الضاغطة النفسية	9	0.71
الأحداث الضاغطة السياسية	10	0.63
الأحداث الضاغطة الجامعية	9	0.71
الدرجة الكلية	55	0.87

ثانياً- الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split_Half Methods:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (100) طالب من طلاب الجامعة الإسلامية، وبعد تطبيق المقياس تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم قسمة بنود المقياس إلى نصفين، حيث بلغ معامل الارتباط لبيرسون لمقياس الأحداث الضاغطة الكلي بهذه الطريقة (0.88)، وبعد استخدام معادلة سبيرمان - براون المعدلة أصبح معامل الثبات (0.93)، وهذا يدل على أن مقياس الأحداث الضاغطة يتمتع بمعاملات ثبات عالية.

كما تبين أيضاً بأن معاملات الثبات للأبعاد الستة مرتفعة وهي أكبر من نقطة القطع وهي 0.60 ، وبذلك يمكن القول بأن مقياس الأحداث الضاغطة وأبعاد يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (12) يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الاحداث الضاغطة وأبعاده

الأبعاد	معامل الارتباط	سبيرمان براون
الأحداث الضاغطة الأسرية	0.43	0.61
الأحداث الضاغطة الاقتصادية	0.50	0.66
الأحداث الضاغطة الاجتماعية	0.60	0.75
الأحداث الضاغطة النفسية	0.57	0.73
الأحداث الضاغطة السياسية	0.45	0.62
الأحداث الضاغطة الجامعية	0.58	0.74
الدرجة الكلية	0.88	0.93

خامساً - برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة الأحداث الضاغطة لدى الشباب الجامعي (من إعداد الباحث):

أولاً : مقدمة البرنامج :

تواجه المجتمعات العربية والإسلامية العديد من التحديات والتغيرات التي أثرت على الجميع وبالأخص فئة الشباب المثقفين والطلاب الجامعيين .

وبما أن الطلاب الجامعي أحد عناصر أساسيات المجتمع التي من خلالها يتركز عليهم المجتمع بنهضته وثقافته وحضارته والتقدم بجميع أشكاله .

ونتيجة لتعرض المجتمعات لمزيد من التغيرات والتحديات قد ولد ذلك ضغوطاً أثرت من خلالها على الشباب وخاصة الطلاب الجامعيين بما يشمل الضغوط بجميع أشكالها وألوانها .

ومن هذه الضغوط التي وقعت على كاهل الطلاب الجامعيين الضغوط (الاقتصادية - الأسرية - السياسية - الجامعية - النفسية).

ولكي يستفيد المجتمع من شبابه قد ارتأى الباحث بأن يقدم برنامجاً لتخفيف حدة الأحداث الضاغطة التي تواجه الطلاب الجامعيين عن طريق البرنامج المعرفي السلوكي .

ثانيا : الإطار النظري للبرنامج :

1. مفهوم البرنامج الإرشادي :

هو برنامج مخطط ومنظم يتضمن خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة فردية وجماعية لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها (زهران، 1980: 440).

ويعرفه الباحث :

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم المساعدة المباشرة وغير المباشرة للفرد من أجل مساعدته على حل مشكلاته النفسية والاجتماعية وعلى تحقيق التوافق النفسي والمهني والتربوي والاجتماعي في شتى مجالات الحياة.

2. برنامج إرشادي سلوكي :

وهي الواجبات المنزلية النشطة وتتم من خلال توجيه وتشجيع العميل على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية، مما يمكنه من تعميم التغيرات الايجابية التي قد يكون أنجزها مع معالجة، وتساوده على أن ينقل تغيراته الجديدة إلى المواقف الحسية، وتقوي وتدعم أفكاره ومعتقداته الصحية الجيدة، على أن تكون الواجبات مرتبطة بالأهداف العلاجية، وتكون الواجبات معرفية سلوكية

برنامج إرشادي معرفي :

وتشتمل على التمثيل المنطقي للأفكار اللاعقلانية، التعليم والتوجيه، مناقشة النتائج غير التجريبية، وتفنيد الاستنتاجات غير الواقعية، ووقف الأفكار والإيحاءات والتشتيت المعرفي، وإعادة البناء المعرفي (عبد الستار، ورضوان، 1993: 8-9).

3. أهداف البرنامج :

أ. أهداف عامة :

1. التخفيف من الضغوط التي تواجه الشباب الجامعي.
2. مساعدة الطلاب على مواجهة الضغوط بأشكالها المتعددة.
3. مساعدة الطلاب على تكوين علاقات إيجابية مع المحيطين.
4. بناء جو من الألفة بين الطلاب وبين الباحث.
5. الارتقاء بالطلاب كي يكونوا النموذج الأمثل للمجتمع.

ب. أهداف خاصة :

1. تعزيز استخدام الفنيات المقترحة لتخفيف حدة الأحداث الضاغطة.

2. إكساب الطلاب مهارة حل المشكلات.
3. إلقاء الضوء على أهم المشكلات التي تواجه الطلاب الناتجة عنها الضغوط.
4. كيفية الخروج من الضيق والتوتر وقت الضغوط .
5. تنمية القدرة على اتخاذ القرار .
6. مهارة التخطيط الجيد.
7. تدريب الطلاب على مهارة التأمل والتخيل.
8. تنمية روح الدعابة لدى الطلاب.
9. تدريب الطلاب على التعبير عن مشاعرهم.
10. تخلص الطلاب من المشاعر السلبية.
11. تدريب الطلاب على التعبير عن مشاعرهم.
12. تدريب الطلاب على تحديد المعتقدات والأفكار السلبية وعلى تعميق المعتقدات والأفكار الايجابية وتطبيقها في المواقف الحياتية المختلفة.

ثالثاً: الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي :

1. أسس نفسية
2. أسس فلسفية.
3. أسس تربوية.
4. أسس اجتماعية.

رابعاً: مراحل تطبيق البرنامج:

1. مرحلة البدء.
2. مرحلة الانتقال.
3. مرحلة العمل والبناء.
4. مرحلة الإنهاء.

خامساً: أهمية البرنامج :

1. تخفيف حدة الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب في حياتهم .
2. تعزيز دور الطلاب في حياتهم الجامعية .
3. التعامل مع البرامج يفيد الأخصائيين والمرشدين للاهتمام بالطلاب داخل الجامعات من خلال تقديم مثل تلك البرامج.
4. يدعم المكتبة العربية ومكاتب الجامعات وذلك لقلّة الدراسات التي تناولت مثل تلك الدراسة.

5. يساعد هذا البرنامج بإذن الله في حل كثير من المشكلات وذلك بناءً على الفنيات والأنشطة المقترحة به .

سادساً: أسلوب تنفيذ البرنامج :

استخدم الباحث في برنامجه أسلوب الإرشاد الجمعي وذلك لأن الإرشاد الجمعي وما ينتابه بين العميل والمشرف وأعضاء الجماعة يتيح خبرات ايجابية (زهران، 1930: 344).

حيث يتيح فيه للعميل مناقشة مشكلاته بصدق ويشجع على ذلك جو الثقة الذي يشيع في جماعات الإرشاد المختلفة وتقوم بتعزيز سلوك أعضائها مما يقوي لدى العميل الثقة بذاته والإرشاد الجمعي يمثل مركزاً ممتازاً بين طرق الإرشاد النفسي وذلك لأنه :

1. يتيح الفرصة للتفريغ الانفعالي.
2. يطمئن العميل أنه ليس الوحيد بالمشكلة وأن هناك الكثيرين غيره يعانون فيقل شعوره بالانزعاج.
3. زيادة الخبرات من خلال التعلم الجمعي ونقل الخبرات أثناء العملية الإرشادية .

سابعاً : آليات تنفيذ جلسات البرنامج :

هناك عدة آليات استخدمها الباحث في تنفيذ البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي التي تقوم على أساس إستراتيجية المحاضرة والمناقشة الجماعية.

وأهم هذه العوامل :

1. إشاعة جو من الصراحة والمحبة والألفة بين المسترشدين والمرشد حيث يكون المرشد بمثابة الأخ والصديق لهم مما يؤدي إلى اندماج المجموعة وطرح مشكلاتهم بسهولة .
2. يجلس الجميع حول مائدة خاصة لإدارة الجلسات دون تحديد أين يجلس أي شخص.
3. الغرفة المخصصة للجلسات يجب أن تكون نظيفة وهادئة وجيدة التهوية وبعيدة عن الضوضاء.
4. أن تكون الجلسة الأولى للتعارف وبناء الثقة وإعطاء فكرة عن البرنامج وخط سير البرنامج وتوضيح الهدف من البرنامج ووضع القواعد وآداب المشاركة.
5. أن تملأ غرفة المرشد والمسترشدين بالود والمحبة والاحترام.
6. الالتزام بآداب الحديث وفنيات التواصل والإنصات.
7. تبدأ كل جلسة بالترحاب وبعنوان الجلسة وبالتذكير بنبذة مختصرة عن الجلسة التي سبقت ويتخلل الجلسة شيئاً من المداعبة والمناقشة وفقرات الضيافة.
8. البدء في المناقشة فور الانتهاء من المحاضرة وأخذ الآراء من الجميع.
9. المحافظة على الهدوء أثناء الجلسة وعدم التسلط وإلقاء الضوء على الجميع من غير أي تحيز.

10. إبداء الرأي واحترام آراء الآخرين.

11. يطلب المرشد من أحد الطلاب في نهاية كل محاضرة بإيجاز ما آلت إليه المناقشة وذلك لكي يقيم نفسه والبرنامج والطلاب.

ثامناً : عدد طلاب العينة الإرشادية :

قام الباحث باختيار عينة قوامها (20) طالب من طلاب الجامعة الإسلامية، وذلك عن طريق توزيع مئة استبانة بالطريقة العشوائية على طلاب الجامعة ثم أخذ الحاصلين على أعلى مستوى من الضغوط في الاستبانة التي تقيس الأحداث الضاغطة لدى الطلاب وهي من إعداد الباحث وقسمت العينة إلى (10) طلاب كمجموعة تجريبية والتي سوف يطبق عليها البرنامج و(10) طلاب كمجموعة ضابطة والتي سوف يقاس عليها الفرق بعد التطبيق مباشرة وبعد شهر من تطبيق البرنامج وكشف الاختلاف بينه .

حيث إن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي سوف يحتوي على العديد من الجلسات والأنشطة والتي تنقسم إلى أنشطة معرفية وأخرى سلوكية ومكونة من ثمانية عشر جلسة تشمل جلسات معرفية وجلسات سلوكية مقسمة ثلاث جلسات أسبوعية ووقت الجلسة تتراوح بين 60-90 دقيقة للجلسة الواحدة.

حدود البرنامج :

1. الحد الزمني : قام الباحث بتطبيق البرنامج خلال شهر ونصف فقط.
2. الحد المكاني : طبق البرنامج الإرشادي في جمعية المشرق بغزة.
3. الحد البشري : طبق البرنامج على مجموعة من الطلاب الذين حصلوا على أعلى درجة في استبانة الأحداث الضاغطة .

جدول (13) يوضح الخطوط العريضة لبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي

البيان	تفصيل البيان
الأهداف العامة	<ul style="list-style-type: none"> - التخفيف من الضغوط التي تواجه الشباب الجامعي. - مساعدة الطلاب على مواجهة الضغوط بأشكالها المتعددة. - مساعدة الطلاب على تكوين علاقات إيجابية مع المحيطين. - بناء جو من الألفة بين الطلاب وبين الباحث. - الارتقاء بالطلاب كي يكونوا النموذج الأمثل للمجتمع.
الأهداف الخاصة	<ul style="list-style-type: none"> - تعزيز استخدام الفنيات المقترحة لتخفيف حدة الأحداث الضاغطة. - إكساب الطلاب مهارة حل المشكلات. - إلقاء الضوء على أهم المشكلات التي تواجه الطلاب وينتج عنها الضغوط. - كيفية الخروج من الضيق والتوتر وقت الضغوط . - تنمية القدرة على اتخاذ القرار. - مهارة التخطيط الجيد. - تدريب الطلاب على مهارة التأمل والتخيل. - تنمية روح الدعابة لدى الطلاب. - تدريب الطلاب على التعبير عن مشاعرهم. - تخلص الطلاب من المشاعر السلبية. - تدريب الطلاب على التعبير عن مشاعرهم. - تدريب الطلاب على تحديد المعتقدات والأفكار الخاطئة وعلى تعميق المعتقدات والأفكار الإيجابية وتطبيقها في المواقف الحياتية المختلفة.
عينة البرنامج	طلاب من الجامعة الإسلامية.
منفذ البرنامج	الباحث نفسه.
مكان البرنامج	جمعية المشرق
نوع الإرشاد	الإرشاد الجماعي
عدد الجلسات	18 جلسة.
مدة الجلسة	60-90 دقيقة.
مدة البرنامج	ثمانية أسابيع.
فنيات البرنامج	المحاضرة، المناقشة، الحوار الفعال، الحديث الذاتي، الأسلوب التوكيدي، الاسترخاء، التخيل والتأمل، اللعب، الرسم، الواجبات البيتية، لعب الأدوار.
تقويم البرنامج	التقويم التكويني، والتقويم البعدي، والتقويم التنبعي.

جدول (14)
جلسات البرنامج

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف	زمن الجلسة
الأولى	تعارف وبناء ثقة	<ul style="list-style-type: none"> - الأهداف الخاصة - التعرف على طلاب المجموعة ، بناء جو من الثقة بين المدرب و طلاب المجموعة. - إعطاء طلاب المجموعة فكرة متكاملة عن البرنامج. - بناء القواعد الأساسية التي سوف يتم إتباعها أثناء العمل " قواعد الجلسات". - الإدراك الذاتي لطلاب المجموعة، والتزود بمعلومات قبلية عنهم. 	90 دقيقة
الثانية	الإرشاد المعرفي السلوكي	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على الإرشاد المعرفي السلوكي. - تغيير الأفكار والمعتقدات الهدامة واستبدالها بما يخدم الفرد. - تعديل السلوك السلبي . 	90 دقيقة
الثالثة	الضغط النفسي	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف الضغوط والمساعدة على إدارتها . - تعريف الأزمة والخروج منها. - خلق جو من الطمأنينة أثناء التحدث عن الحدث الضاغط. 	80 دقيقة

85 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - مساعدة الطلاب على تفهيم الشحنات الزائدة لديهم. - مساعدة طلاب المجموعة على التعبير عن مشاعرهم بحرية. - تشجيع طلاب المجموعة على الحديث عن تجاربهم الخاصة. - التكلم بطلاقة عن المشاعر المكبوتة بوجود الآخرين . 	التفريغ الانفعالي	الرابعة
70 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - فوائد ونعمة الخوف من النعم العظيمة التي أنعمها الله علينا وتفسير ذلك من الكتاب والسنة. - مساعدة الطلاب عن التحدث بطلاقة عن موقف مخيف حدث معهم . - كيفية التعامل مع المواقف المخيفة والتجارب التي حدثت معهم 	الخوف والمكان الآمن	الخامسة
60 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - مساعدة الطلاب على قول "لا" للضغوط ولا لأعراضه. - مساعدة الطلاب على فهم السلوك ودوافعه والعوامل المؤثرة فيه. - تطوير مهارات الطلاب في التعامل مع المواقف المختلفة. - تعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم. - تدريبهم على مهارة الطلب . - التعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية. 	"الأسلوب التوكيدي"	السادسة
90 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - تدريبهم على كيفية البدء بالمحادث. - فن الإصغاء والإنصات. - التحدث بطلاقة. - الخروج من الخجل. - تدريبهم على تطبيق مهارات التواصل. - غرس المحبة بين الطلاب. 	مهارات التواصل.	السابعة

90 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - إدارة الوقت بالشكل الصحيح . - استغلال الوقت الاستغلال الأمثل لإدارة الحياة بشكلها الصحيح. - التقليل من وقت الفراغ الذي يولد لدينا المشاكل . - الإنجاز بأقل وقت في الحياة العملية . - تقسيم الوقت والاستفادة منها من يوم إلى أسبوع إلى شهر ثم بقية العام ويعمم على بقية السنوات القادمة. 	إدارة الوقت	الثامنة
70 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعبر الطلاب عن آرائهم وأفكارهم ومشاعرهم بحرية. - أن يدرك الطلاب أهمية احترام مشاعر وآراء الآخرين. 	التعبير عن الذات	التاسعة
80 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - أدوات للإدراك النفسي . - تساعد على التواصل مع معلومات اللاشعور فيما يتعلق بالمشكلة أو الأعراض. - تقوية الإدراك بالمعرفة الداخلية. - مساعدة الطلاب على فهم الأعراض أو المشكلات ودوافعها. - إزالة الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية. 	الحديث مع الذات / المشكلة.	العاشرة
90 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - تغيير السلوك الغير مرغوب فيه. - التعرف على نواتج السلوك بشكله الايجابي والسلبي. - تغيير الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية 	الضبط الذاتي	الحادية عشر

60 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - تثقيف الفرد عن الردود الناتجة عن التوتر ، وكيفية التصدي لها ومواجهتها . - توضيح الأسباب الضاغطة التي مر فيها الفرد . - التدريب على مهارات التكيف المعرفية والجسدية ، لمواجهة المواقف الضاغطة و التي تسبب التوتر. 	التحصين ضد التوتر	الثانية عشر
60 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - إكساب الطلاب مهارة التعامل مع الضغط النفسي. - تعرف الطلاب على مفهوم الضغط النفسي. - تعرف الطلاب على تقنيات التعامل مع الضغط النفسي وتخفيفه. - اكتساب المجموعة تقنية الاسترخاء بالتنفس العميق. 	فنيات إدارة الضغط النفسي بالمنظور الحديث	الثالثة عشر
80 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - إكساب الطلاب مهارة القدرة على إدارة الغضب بشكل إيجابي . - أن يتعرف الطلاب على مفهوم الغضب وأسبابه المختلفة. - أن يتعرف الطلاب على كيفية تفادي نوبات الغضب والعمل على استعادة الراحة النفسية. 	إدارة الغضب	الرابعة عشر
80 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - إكساب الطلاب مهارة القدرة على العمل الجماعي التعاوني السليم وإمكانية تحقيق أهدافهم. - أن يتعرف الطلاب على مفهوم فريق العمل وكيفية تكوينه وعوامل نجاحه . - تعزيز عند الطلاب فكرة العمل الجماعي التعاوني وأهميته في الوصول للأهداف بنجاح وتفوق. 	العمل الجماعي	الخامسة عشر

90 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - إكساب الطلاب مهارة القدرة على التخطيط السليم وإمكانية تحقيق أهدافهم. - أن يتعرف الطلاب على مفهوم التخطيط وخطواته. - تعزيز عند الطلاب فكرة تحديد الأهداف وتحقيقها أو تغيير المسار. 	التخطيط للمستقبل	السادسة عشر
85 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - الوقوف على بعض القيم الموجه وكيفية الوصول لها - توضيح أثر الصلاة على تهدئة النفس . - تشجيع الطلاب لتحديد سلوكيات للالتزام بها (قراءة جزء من القرآن_ المشي ساعة_ الصلاة في أوقاتها_ أعمال الخير). 	المرونة والصلاة	السابعة عشر
70 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - تعزيز الثقة بين طلاب المجموعة. - تقييم التغيرات التي طرأت على الطلاب. - مناقشة الأعضاء بإيجابيات وسلبيات البرنامج. - تطبيق الإستبانة البعدية. 	الختام/ جلسة التطبيق البعدي والمتابعة	الثامنة عشر

تقييم البرنامج:

التقييم التكويني:

قيم الباحث كل جلسة من جلسات البرنامج من خلال سؤال الطلاب عن رأيهم، ومن خلال بطاقات التقييم، وعمل تغذية راجعة لما تم خلال كل جلسة.

طبق الباحث استبانة الأحداث الضاغطة والتي من إعدادها على المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج حتى يستطيع اختبار الطلاب الأكثر ضغطاً من غيرهم .

التقييم الختامي:

طبق الباحث المقياس مرة أخرى على طلاب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمعرفة الفرق بين طلاب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج .

التقييم التتبعي:

قام الباحث بتطبيق الأداة مرة أخرى بعد تطبيق البرنامج بمدة زمنية (شهر) لمعرفة أثر البرنامج ومدى نجاحه (حسان، 2009: 184).

الأساليب الإحصائية:

من أجل الإجابة على أسئلة الدراسة وفرضيتها تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- الإحصاءات الوصفية، منها المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوزن النسبي.
- 2- معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقياس معاملات الثبات لأداة الدراسة.
- 3- اختبار كا² سكوير " لمعرفة الفروق بين العينتين بالنسبة للمتغيرات الديموغرافية، لمعرفة تجانس العينتين
- 4- اختبار " Independent Sample T-test " لعينتين مستقلتين لكشف الفروق بين متغير نوعي (المتغير المستقل) ذوي فئتين كمثال نوع الجنس والمتغير التابع (المتغيرات الكمية)
- 5- معامل ارتباط بيرسون (Person's Correlation) للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لفقرات أداة الدراسة.
- 6- قيمة آيتا (Eta) لمعرفة حجم التأثير للبرنامج الإرشادي على طلاب المجموعة التجريبية.
- 7- اختبار "Mann- Whitney" للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين متساويتين، لأن العينة صغيرة، البيانات غير طبيعية و التباين للمتغيرين غير متجانس.
- 8- اختبار ويلوكسون Wilcoxon Test وذلك بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الأحداث الضاغطة.

خطوات الدراسة:

1. الاطلاع على التراث النفسي والدراسات السابقة ذات الاهتمام بموضوع الأحداث الضاغطة والبرنامج الإرشادي.

2. إعداد أدوات الدراسة وتصميمها وهي استبانة الأحداث الضاغطة والبرنامج الإرشادي.
3. اختيار العينة الفعلية للدراسة بشكل عشوائي طبقي بحيث تكون ممثلة لمجتمع الدراسة بشكل كامل، ومن تحليل البيانات نستخرج العينة التجريبية والتي تمثل الطلاب الحاصلين على أعلى الدرجات في استبانة الأحداث الضاغطة.
4. تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية.
5. تطبيق الاستبيان البعدي على العينة التجريبية للتأكد من مدى فاعلية البرنامج.
6. إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة واستخلاص النتائج ومن ثم تفسيرها وتحليلها والتعرف على مدى فاعلية البرنامج.
7. القيام بتطبيق الاستبيان التبعي بعد شهر على العينة التجريبية للتأكد من فاعلية البرنامج على المدى البعيد.
8. إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة واستخلاص النتائج النهائية.
9. كتابة الدراسة في صورتها النهائية وتسليمها لمن يهيمه الأمر والاستعداد لمناقشتها مع أهل الاختصاص والخبرة.

الصعوبات التي واجهت الباحث:

1. صعوبة إيجاد مراجع ودراسات حول الأحداث الضاغطة نظراً لقلتها في المكتبة العربية ومكتبات الجامعات في محافظة غزة
2. جمع طلاب العينة التجريبية، وإقناع العينة بالمشاركة بالبرنامج، حيث هناك ثقافة عامة في الواقع الفلسطيني تنظر للجهد النفسي نظرة سلبية.
3. انقطاع التيار الكهربائي المتواصل.
4. تأجيل بعض الجلسات من موعدها الأصلي إلى أقرب موعد آخر بسبب الظروف الأمنية.
5. تأثر الطلاب بالطائرات والقصف المتواصل أثناء سير تطبيق البرنامج

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

- نتيجة الفرضية الأولى وتفسيرها.
- نتيجة الفرضية الثانية وتفسيرها.
- نتيجة الفرضية الثالثة وتفسيره.
- تعقيب عام على نتائج الدراسة.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

تناول هذا الفصل بعرض نتائج الدراسة والتي تتكون من ستة أسئلة وأربع فروض ، وذلك لتحقيق أهداف الدراسة والتأكد من فرضياتها، من خلال إجراء بعض الأساليب الإحصائية، ومن ثم تفسيرها ومناقشتها. ومن ثم سيعرض الباحث انطباعاته عن المجموعة التجريبية خلال تطبيق البرنامج.

فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الأحداث الضاغطة عند مستوى دلالة (0.05) بين طلاب (المجموعة التجريبية) وبين طلاب (المجموعة الضابطة) في القياس البعدي.

لاختبار هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتني للمقارنة بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة بالنسبة لدرجات الأحداث الضاغطة في القياس البعدي، ويتضح ذلك من خلال جدول (15):

جدول (15) نتائج اختبار Mann –Whitney لدراسة الفروق بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في درجات الأحداث الضاغطة للقياس البعدي

حجم التأثير	قيمة d	قيمة إيتا η^2	مستوى الدلالة	قيمة Z	المجموعة التجريبية (ن=10)		المجموعة الضابطة (ن=10)		المجموعة المتغير
					ع	م	ع	م	
كبير	1.80	0.45	**0.01	-3.81	1.8	10.5	3.7	21.7	الأحداث الضاغطة الأسرية
كبير	1.79	0.45	**0.01	-3.80	1.1	11.1	3.8	19.4	الأحداث الضاغطة الاقتصادية
كبير	1.79	0.44	**0.01	-3.79	2.0	11.1	3.1	23.4	الأحداث الضاغطة الاجتماعية
كبير	1.80	0.45	**0.01	-3.81	1.7	11.5	3.5	23.6	الأحداث الضاغطة النفسية
كبير	1.80	0.45	**0.01	-3.82	0.9	9.8	3.7	18.5	الأحداث الضاغطة السياسية
كبير	1.77	0.44	**0.01	-3.75	2.0	10.1	3.0	17.7	الأحداث الضاغطة الجامعية
كبير	1.79	0.44	**0.01	-3.79	4.2	64.1	16.9	120.1	الدرجة الكلية

// غير دالة إحصائياً

* دالة عند 0.05

** دالة عند 0.01

معيار حجم التأثير لقيمة إيتا η^2 :

- من 0,10-20,0 صغير

- من 0,35-20,0 متوسط

- من 0,35-45,0 كبير

- من 0,65-45,0 كبير جداً

(الأغا، 1998: 22)

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق على ما يلي:

- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة ومتوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لدرجات الأحداث الضاغطة الكلية في القياس البعدي. والفروق كانت لصالح طلاب المجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي له تأثير في خفض حدة الأحداث الضاغطة الكلية لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في الأحداث الضاغطة الكلية 64.1 درجة، في حين بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة 120.1 درجة، وفيما يتعلق بحجم تأثير برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة ، فقد تبين أن حجم التأثير كان كبير لأن قيمة d أكبر من 0.8، وهذا يعني أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة الكلية عند الطلاب المجموعة التجريبية .

- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة ومتوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لدرجات الأحداث الضاغطة الأسرية في القياس البعدي. والفروق كانت لصالح طلاب المجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي له تأثير في خفض حدة الأحداث الضاغطة الأسرية لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في الأحداث الضاغطة الأسرية 10.5 درجة، في حين بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة 21.7 درجة، وفيما يتعلق بحجم تأثير برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة الأسرية بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة ، فقد تبين أن حجم التأثير كان كبير لأن قيمة d أكبر من 0.8، وهذا يعني أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة الأسرية عند طلاب المجموعة التجريبية .

- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة ومتوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لدرجات الأحداث الضاغطة الاقتصادية في القياس البعدي. والفروق كانت لصالح طلاب المجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي له تأثير في خفض حدة الأحداث الضاغطة الاقتصادية لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في الأحداث الضاغطة الاقتصادية 11.1 درجة، في حين بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة 19.4 درجة، وفيما يتعلق بحجم تأثير برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة الاقتصادية بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة ، فقد تبين أن حجم التأثير كان كبير لأن

قيمة d أكبر من 0.8، وهذا يعني أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة الاقتصادية عند طلاب المجموعة التجريبية .

- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة ومتوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لدرجات الأحداث الضاغطة الاجتماعية في القياس البعدي. والفروق كانت لصالح طلاب المجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي له تأثير في خفض حدة الأحداث الضاغطة الاجتماعية لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في الأحداث الضاغطة الاجتماعية 11.1 درجة، في حين بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة 23.4 درجة، وفيما يتعلق بحجم تأثير برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة الاجتماعية بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة ، فقد تبين أن حجم التأثير كان كبير لأن قيمة d أكبر من 0.8، وهذا يعني أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة الاجتماعية عند طلاب المجموعة التجريبية .

- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة ومتوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لدرجات الأحداث الضاغطة النفسية في القياس البعدي. والفروق كانت لصالح طلاب المجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي له تأثير في خفض حدة الأحداث الضاغطة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في الأحداث الضاغطة النفسية 11.5 درجة، في حين بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة 23.6 درجة، وفيما يتعلق بحجم تأثير برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة النفسية بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة ، فقد تبين أن حجم التأثير كان كبير لأن قيمة d أكبر من 0.8، وهذا يعني أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة النفسية عند طلاب المجموعة التجريبية .

- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة ومتوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لدرجات الأحداث الضاغطة السياسية في القياس البعدي. والفروق كانت لصالح طلاب المجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي له تأثير في خفض حدة الأحداث الضاغطة السياسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في الأحداث الضاغطة السياسية 9.8 درجة، في حين بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة 18.5 درجة، وفيما يتعلق بحجم تأثير برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة السياسية بين

طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة ، فقد تبين أن حجم التأثير كان كبيراً لأن قيمة d أكبر من 0.8، وهذا يعني أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة السياسية عند طلاب المجموعة التجريبية .

- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة ومتوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لدرجات الأحداث الضاغطة الجامعية في القياس البعدي. والفروق كانت لصالح طلاب المجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي له تأثير في خفض حدة الأحداث الضاغطة الجامعية لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في الأحداث الضاغطة الجامعية 10.1 درجة، في حين بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة 17.7 درجة، وفيما يتعلق بحجم تأثير برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة الجامعية بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة ، فقد تبين أن حجم التأثير كان كبيراً لأن قيمة d أكبر من 0.8، وهذا يعني أن برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خفض حدة الأحداث الضاغطة الجامعية عند طلاب المجموعة التجريبية .

الفرضية الثانية: ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$) بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب المجموعة التجريبية .

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار " وليكوسون لدراسة الفروق بين وسيطي مجموعتين مرتبطتين (غير مستقلتين)، بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي بالنسبة لدرجات الأحداث الضاغطة لطلاب المجموعة التجريبية، ويتضح ذلك من خلال جدول (16):

جدول (16): نتائج اختبار "وليكوسون" للعينات المترابطة لدراسة الفروق بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي على درجات الأحداث الضاغطة لطلاب المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة "z"	متوسط الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		الأحداث الضاغطة
			ع	م	ع	م	
**0.01	-2.81	12.0	1.8	10.5	3.7	22.5	الأحداث الضاغطة الأسرية
**0.01	-2.81	8.8	1.1	11.1	2.8	19.9	الأحداث الضاغطة الاقتصادية
**0.01	-2.81	11.7	2.0	11.1	3.2	22.8	الأحداث الضاغطة الاجتماعية
**0.01	-2.81	11.5	1.7	11.5	6.8	23.0	الأحداث الضاغطة النفسية
**0.01	-2.67	5.0	0.9	9.8	5.3	14.8	الأحداث الضاغطة السياسية
**0.01	-2.82	6.6	2.0	10.1	2.7	16.7	الأحداث الضاغطة الجامعية
**0.01	-2.80	55.6	4.2	64.1	16.9	119.7	الدرجة الكلية

n.s : Not Signifinent * P-value<0.05 ** P-vlaue <0.01

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق ما يلي:

- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في الأحداث الضاغطة الكلية لطلاب المجموعة التجريبية ($P-z-test=-2.80$) ($value < 0.01$). والفروق كانت لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي له أثر فعال في خفض حدة الأحداث الضاغطة الكلية لدى طلاب المجموعة التجريبية، فقد بلغ متوسط الفرق 55.6 درجة .

- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في الأحداث الضاغطة الأسرية لطلاب المجموعة التجريبية، والفروق كانت لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي له أثر فعال في خفض حدة الأحداث الضاغطة الأسرية لدى طلاب المجموعة التجريبية، فقد بلغ متوسط الفرق 12.0 درجة.
- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في الأحداث الضاغطة الاقتصادية لطلاب المجموعة التجريبية، والفروق كانت لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي له أثر فعال في خفض حدة الأحداث الضاغطة الاقتصادية لدى طلاب المجموعة التجريبية، فقد بلغ متوسط الفرق 8.8 درجة .
- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في الأحداث الضاغطة الاجتماعية لطلاب المجموعة التجريبية، والفروق كانت لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي له أثر فعال في خفض حدة الأحداث الضاغطة الاجتماعية لدى طلاب المجموعة التجريبية، فقد بلغ متوسط الفرق 11.7 درجة .
- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في الأحداث الضاغطة النفسية لطلاب المجموعة التجريبية، والفروق كانت لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي له أثر فعال في خفض حدة الأحداث الضاغطة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، فقد بلغ متوسط الفرق 11.5 درجة .
- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في الأحداث الضاغطة السياسية لطلاب المجموعة التجريبية، والفروق كانت لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي له أثر فعال في خفض حدة الأحداث الضاغطة السياسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، فقد بلغ متوسط الفرق 5.0 درجة.
- وجدت فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في الأحداث الضاغطة الجامعية لطلاب المجموعة التجريبية، والفروق كانت لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي له أثر فعال في خفض حدة الأحداث الضاغطة الجامعية لدى طلاب المجموعة التجريبية، فقد بلغ متوسط الفرق 6.6 درجة.

الفرضية الثالثة: ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة α ($0.05 \geq$) بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب المجموعة التجريبية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار " وليكوسون لدراسة الفروق بين متوسط مجموعتين مرتبطتين (غير مستقلتين)، بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس التتبعي (بعد شهر من تطبيق البرنامج) بالنسبة لدرجات الأحداث الضاغطة لطلاب المجموعة التجريبية، ويتضح ذلك من خلال جدول (17):

جدول (17): نتائج اختبار "وليكوسون" للعينات المترابطة لدراسة الفروق بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي على درجات الأحداث الضاغطة لطلاب المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة "z"	متوسط الفرق	القياس التتبعي		القياس البعدي		الأحداث الضاغطة
			ع	م	ع	م	
//0.41	-0.82	-0.20	1.89	10.7	1.84	10.5	الأحداث الضاغطة الأسرية
//0.18	-1.34	-0.30	1.07	11.4	1.10	11.1	الأحداث الضاغطة الاقتصادية
//0.50	-0.68	-0.20	1.25	11.3	1.97	11.1	الأحداث الضاغطة الاجتماعية
//0.76	-0.30	0.40	0.99	11.1	1.72	11.5	الأحداث الضاغطة النفسية
//0.53	-0.63	-0.10	0.88	9.9	0.92	9.8	الأحداث الضاغطة السياسية
//0.54	-0.61	0.80	1.49	9.3	1.97	10.1	الأحداث الضاغطة الجامعية
//0.53	-0.63	0.40	2.75	63.7	4.23	64.1	الدرجة الكلية

n.s : Not Signifinent * P-value<0.05 ** P-vlaue <0.01

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق ما يلي:

- لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في الأحداث الضاغطة الكلية لطلاب المجموعة التجريبية، ونستنتج أن القياس التتبعي الزمني يكشف لنا بأن مستوى التحسن لدى طلاب المجموعة التجريبية لم يكن مؤقتاً، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي كانت له فاعلية تتسم بالاستمرارية.

- لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في الأحداث الضاغطة الأسرية لطلاب المجموعة التجريبية، ونستنتج أن القياس التتبعي

الزمني يكشف لنا بأن مستوى التحسن لدى طلاب المجموعة التجريبية لم يكن مؤقتاً، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي كانت له فاعلية تتسم بالاستمرارية.

- لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في الأحداث الضاغطة الاقتصادية لطلاب المجموعة التجريبية، ونستنتج أن القياس التتبعي الزمني يكشف لنا بأن مستوى التحسن لدى طلاب المجموعة التجريبية لم يكن مؤقتاً، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي كانت له فاعلية تتسم بالاستمرارية.

- لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في الأحداث الضاغطة الاجتماعية لطلاب المجموعة التجريبية، ونستنتج أن القياس التتبعي الزمني يكشف لنا بأن مستوى التحسن لدى طلاب المجموعة التجريبية لم يكن مؤقتاً، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي كانت له فاعلية تتسم بالاستمرارية.

- لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في الأحداث الضاغطة النفسية لطلاب المجموعة التجريبية، ونستنتج أن القياس التتبعي الزمني يكشف لنا بأن مستوى التحسن لدى طلاب المجموعة التجريبية لم يكن مؤقتاً، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي كانت له فاعلية تتسم بالاستمرارية.

- لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في الأحداث الضاغطة السياسية لطلاب المجموعة التجريبية، ونستنتج أن القياس التتبعي الزمني يكشف لنا بأن مستوى التحسن لدى طلاب المجموعة التجريبية لم يكن مؤقتاً، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي كانت له فاعلية تتسم بالاستمرارية.

- لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في الأحداث الضاغطة الجامعية لطلاب المجموعة التجريبية، ونستنتج أن القياس التتبعي الزمني يكشف لنا بأن مستوى التحسن لدى طلاب المجموعة التجريبية لم يكن مؤقتاً، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي كانت له فاعلية تتسم بالاستمرارية.

ومن خلال ما سبق يتبين أن للبرنامج أثر بعدي، وأن المهارات التي تم اكتسابها خلال البرنامج لم تكن ذات تأثير وقي، لاسيما أنها تمس العديد من الجوانب التي تمارس يومياً من خلال التعامل مع الناس، ومن خلال النشاطات اليومية التي يقوم بها الطالب، إضافة إلى أنها تساعد على خفض حدة الأحداث الضاغطة، وللبيئة المحيطة والظروف الخاصة بكل مشارك ولقد اتضح ذلك جلياً في استجابات الطلاب على بعض الأنشطة منها على سبيل المثال:

نشاط التحدث عن التعرض لموقف مخيف حيث إن جميع الطلاب عبروا وفرغوا عن أصعب موقف مخيف تم التعرض له وشعر خلالها الباحث بالراحة النفسية التي شعروا بها بعد النشاط.

وأيضاً نشاط سهولة التعرض للضغوط: حيث من خلال استجابات الطلاب على نشاط سهولة التعرض للضغوط استطاع الطلاب إدارة الموقف الضاغط من خلال استغلال الموقف الاستغلال المناسب والصحيح، حيث كانت استجاباتهم على القدرة على الاسترخاء، ثم فهم النفس والإشباع العاطفي التفريغ الانفعالي، والحديث مع الذات، والقدرة على حل المشكلات، و ممارسة الرياضة، في حان كان الرسم كان هو الأقل.

إن الأنشطة لمست جوانب مهمة لدى الطلاب، استبصرت من خلالها المواقف، ومثال آخر نشاط نقاط القوة والضعف الذي ساعد الطالب في تقييم ذاته، حيث من خلال مناقشة الطلاب في نشاط نقاط القوة والضعف (عين على الداخل) تمثلت نقاط القوة لدى أغلب الطلاب في النقاط التالية: الصدق، الطيبة، التركيز على الأهداف، المظهر الجيد، السعي للتطوير الذاتي والنجاح، الإيجابية، الإيثار، القدرة على مواصلة العمل، وتمثلت نقاط الضعف في: عدم القدرة على التفاعل الجيد مع الناس، عدم القدرة على التحكم بالانفعالات، عدم القدرة على اتخاذ القرارات، عدم القدرة على حل المشكلات، الشعور بالوحدة، الحساسية الزائدة، عدم القدرة على مواجهة الواقع، وبدروه قام الباحث بتعزيز جوانب القوة وترسيخها في الطلاب من خلال الثواب.

تعقيب عام على النتائج:

وجد الباحث أن الطلاب أثناء الجلسات كان لديهم إحساس كبير بالاهتمام والتركيز على متابعة جميع الجلسات والمشاركة فيها، كما كان للعلاقة بين الباحث والمجموعة التجريبية الإرشادية القائمة على المعاملة الودية وحثهم على التعبير عن أفكارهم دون تردد، والتقبل غير المشروط للمشاركين وأفكارهم الأثر الكبير في نجاح الجلسات واستمرارها بفعالية حتى النهاية، وكان للفنيات المستخدمة والواجبات المنزلية التي تم مراجعتها علنياً أمام المجموعة قبل بداية الجلسات الأثر الواضح في تعميق المفاهيم وامتلاك المهارات اللازمة لاستمرارية تطبيق البرنامج.

كذلك التزام الطلاب وحضورهم لجميع الجلسات، وتطبيقهم للمهارات التي اكتسبوها خلال الجلسات في حياتهم اليومية حيث اتضح ذلك من خلال التقييمات اليومية والختامية للجلسات، كما أن قابلية الطلاب ودافعيتهم للاستفادة كان لها دور كبير في فعالية البرنامج لاسيما أنهم لم يتلقوا أي برنامج لخفض حدة الأحداث الضاغطة قبل ذلك، بالإضافة إلى التنوع بالأنشطة، الذي كان له دور في جذب الطلاب للمواظبة على حضور الجلسات.

ومما يدعم صدق الفرضية بفاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، التقييم النهائي لما تم طرحه وممارسته من أنشطة ومردوها على الطلاب، وما يأمل تحقيقه فيما لو كان هناك تطوير للبرنامج وهنا بعض آراء الطلاب في التقييم النهائي في الجلسة الختامية.

حيث ذكر بعض الطلاب أنه شعر بقوة كبيرة داخل المجموعة لتغيير السلوك أكثر من أي وقت، وأقر بأنه كان يجهل حقيقة أن الحديث الداخلي كان سبباً في الاندفاع أحياناً والإعاقة عن التواصل مع الآخرين، وأنه أصبح بعد انتهاء البرنامج أكثر وعياً بأهمية التواصل الاجتماعي المرين لتحقيق الأهداف والغايات في الحياة، وأنه شعر أيضاً بكيفية التصرف وقت الأحداث الضاغطة.

وقال آخر أيضاً أنه شعر بعد البرنامج بحياة أخرى وذلك من خلال التفريغ الانفعالي الذي كان يمارسه الباحث وأنه كان له الدور الكبير بإزالة الكثير من الهموم والتفريغ عنها.

كذلك حماس طلاب المجموعة التجريبية أثناء مناقشة الأفكار والسلوكيات المعيقة غير المرنة، والكلمات ومدلولاتها والمشاعر السلبية وآثارها يسر للبرنامج سبل النجاح والتوفيق بدرجة كبيرة، وهذا ما عبر عنه أحد الحالات جعلني البرنامج أكثر وعياً بمشاعر الآخرين.

وقد تحدث أحد المشاركين في الجلسة الختامية قائلاً:

أن البرنامج كان بالنسبة لي نقلة نوعية على الصعيد الشخصي، وعلى صعيد علاقاتي مع الآخرين حتى مفهومي للحياة، وفهمي للمواقف، ومن أكثر الأنشطة التي كان لها تأثير كبير على نشاط تحدث مع نفسك "الحديث الذاتي"، كذلك اكتسابي فنية الاسترخاء التي كان لها دور كبير في شعوري بنوع من الراحة والانسجام والخروج من الملل والتوتر والقلق الذي أصاب به في حياتي اليومية.

ومن خلال النتائج الإيجابية التي ظهرت بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على المجموعة التجريبية ومقارنتها بالمجموعة الضابطة ظهر لنا الأثر الكبير على البرنامج وأنه فعلاً حقق هدفه الرئيسي والأساسي من الدراسة وهو خفض الأحداث الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين وله القدرة على تحقيق مثل ذلك الهدف.

توصيات الدراسة:

1. تبني البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وتطبيقه على عينة أخرى من طلاب الجامعة.
2. الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي لما لها الأثر الكبير على التخفيف من حدة الأحداث الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين.

3. اهتمام المؤسسات العاملة في حقل الخدمة النفسية، والاجتماعية بتنظيم فعاليات يتم من خلالها توعية أفراد المجتمع خاصة الشباب والطلاب الجامعيين حول كيفية التعامل مع آثار الضغوط النفسية لاسيما الناتجة عن الحصار على كافة المستويات الصحية والنفسية والاجتماعية وغيرها وذلك لإكسابهم أساليب الاتصال والتواصل الناجح والفعال .
4. إيجاد نوادٍ ترفيهية رياضية، ثقافية، اجتماعية لتفريغ الطاقة الزائدة لدى الطلاب ،وتوعيته بكيفية إدارة الضغوط في وقت الأزمات، ولتعزيز الانفتاح في العلاقات الاجتماعية.
5. الاهتمام بالجانب النفسي للطلاب من خلال تنظيم جلسات للتفريغ الانفعالي، والتعبير عن المشاعر تقوم بها وحدة الإرشاد الاجتماعي والنفسي ومركز الإرشاد النفسي في الجامعة.
6. تدريب المرشدين النفسيين في المدارس والمراكز النفسية والاجتماعية على الإرشاد وبرامجه بجميع أشكالها وكيفية تطبيقها على الطلاب(أسسه، وفنياته).

مقترحات الدراسة:

1. دراسة فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة الأحداث الضاغطة لدى المغتربين في محافظة غزة.
2. دراسة فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة الأحداث الضاغطة لدى أرامل الشهداء في محافظة غزة.
3. دراسة فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة الأحداث الضاغطة لدى الأمهات المعنفات في محافظة غزة.
4. دراسة فعالية برنامج إرشادي ديني لتخفيف حدة الأحداث الضاغطة لدى متعاطين المخدرات في محافظة غزة.
5. دراسة أساليب التربية الوالدية وأثرها في خفض الاحداث الضاغطة عند الأبناء.
6. دراسة فعالية برامج إرشادي مقترح لخفض مشاعر الغضب، الحزن والشعور بالوحدة والعجز .
7. برنامج إرشادي ديني لخفض الضغوط والشعور باليأس لدى النساء العوانس في محافظة غزة.

قائمة المصادر والمراجع

- أولاً : المصادر :
 - القرآن الكريم.
 - السنة النبوية.
- ثانياً : المراجع والدوريات العلمية العربية:
 1. عبد الستار، إبراهيم(1998): "الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه". الكويت :عالم المعرفة العدد (239).
 2. أبو الحصين، فرج (2010): الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات " رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية، غزة.
 3. أبو بكر، مرسى (1997): أزمة الهوية والاكتئاب النفسي لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد3، يوليو، ص ص: 236 - 248 .
 4. أبو حطب، صالح (2003): "الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة". رسالة ماجستير ،جامعة الأقصى، غزة.
 5. أبو حميدان، يوسف و الغزاوي، محمد الياس (2001): "تطور الضغوط النفسية عبر الأبعاد الزمنية"، عمان، دار المدى للنشر .
 6. أبو فايد، ريم (2010): "فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف حدة الاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي"، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ،غزة.
 7. نعمة عبد الكريم، احمد (1999): "الإستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة"، مجلة دراسة نفسية المجلد9، العدد4، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية . ص ص: 585 -613.
 8. أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر و الطباعة، عمان،الأردن.
 9. الأغا، إحسان والأستاذ، محمود (1999): " تصميم البحث التربوي - النظرية والتطبيق"، مؤسسة دار النشر الرنتيسي، غزة.
 10. بدران، عمرو حسن أحمد(2005): تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء، المنصورة، مكتبة جزيرة الورد، القاهرة ، مصر.
 11. بسيوني، سوزان (2005): "التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة وفاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة

- الغضب"، المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد 1، العدد 12، ص ص: 169-198.
12. بطرس، بطرس حافظ (2007): "إرشاد الأطفال العاديين"، دار المسيرة، عمان.
13. بونامكي، رايانا (1988): "الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي". (ترجمة: أحمد بكر)، القدس: جمعية الدراسات العربية.
14. بونامكي، رايانا (1990): "الضغوط على النساء الفلسطينيات تحت الاحتلال العسكري. قراءات في علم النفس الاجتماعي في الوطن العربي"، (ترجمة وتقديم لويس كامل ملكية)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص 331-343.
15. جريب، سارا (1999): "إدارة الضغوط من أجل النجاح" الجمعية الأمريكية للإدارة مكتبة جريب، الرياض.
16. جودة، أمال (2004): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة الأقصى، مؤتمر مقدم إلى مؤتمر التربوي الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر"، الجامعة الإسلامية، فلسطين - غزة.
17. جودة، سهير (2009): "برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار"، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.
18. الجوزية، ابن القيم (1991): "عدة الصابرين"، دار الفكر العربي اللبناني، بيروت.
19. حسان، ولاء (2009): "فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة"، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية - غزة.
20. حسن، السيد (2004): "أسلوب حل المشكلات في التعلم"، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
21. حسين، سلامة عبد العظيم وحسين، طه عبد العظيم (2006): "إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية"، دار الفكر للنشر والتوزيع، مصر.
22. حسين، طه (2004): "الإرشاد النفسي النظرية التطبيقية التكنولوجية"، دار الفكر، الأردن.
23. الخالدي، عطا الله والعلمي، دلال (2008): "الإرشاد المدرسي والجامعي، النظرية والتطبيق"، دار صفا للنشر والتوزيع، عمان.
24. الخطيب، عبد الله (2010): "مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لأبناء الشهداء في قطاع غزة"، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
25. الخطيب، محمد (2007): "مدى فاعلية برنامج إرشادي تربوي نفسي لتخفيف المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الدنيا"، مجلة جامعة الأزهر، المجلد 9، العدد 1، سلسلة العلوم الإنسانية، ص ص: 213-272

26. الخطيب، محمد جواد (2000): "التوجيه والإرشاد بين النظرية والتطبيق"، ط2، مطبعة مقداد، غزة.
27. دخان، نبيل والحجار، بشير (2006): "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم"، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 14، العدد 21 ص ص: 369 - 398.
28. دسوقي، راوية (1991): "ضغوط الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية للمتزوجين والمطلقين" دراسة مقارنة بين عينة سعودية وأخرى مصرية"، مجلة علم النفس، العدد 14، جامعة طنطا، ص ص 44-58 .
29. الرشدي، هارون توفيق (1999): "الضغوط النفسية"، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
30. رضوان، حنان أحمد (1996): "مدى الاختلاف بين ذوي النمط السلوكي (أ) وذوي النمط السلوكي (ب) ،في كل من ضغوط الحياة، وقوة الاستجابة لأحداثها" ، مجلة كلية التربية ببنها ، المجلد 17، العدد 24، جامعة عين شمس ص ص 3-13
31. الرفاعي، عزة (2003): "الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها" ، دراسة دكتوراه ، كلية الآداب، جامعة حلوان، القاهرة.
32. الرواشدة، شهریار (2006): "أثر البرنامج المنزلي لتتقيف الأمهات (البورتج)، في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا في الأردن"، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
33. رياض، سعد (2008): "موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور إسلامي" ، دار ابن الجوزي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
34. الزبادي، أحمد و الخطيب ، هشام (2001): "مبادئ التوجيه والإرشاد"، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، وسط البلد .
35. زهران، حامد عبد السلام (1977): "الصحة النفسية" ، ط2، عالم الكتب، القاهرة.
36. زهران، حامد عبد السلام (1980): "التوجيه والإرشاد النفسي" ، ط3، عالم الكتب، القاهرة.
37. زهران، حامد عبد السلام (2002): "التوجيه والإرشاد النفسي" ، ط3، عالم الكتب، القاهرة.
38. زهران، سناء (2003): "فاعلية برنامج إرشاد صحة نفسية لتصحيح معتقدات الاغتراب". مجلة الإرشاد النفسي ، العدد 17، جامعة عين شمس، مصر، ص ص 45-56.
39. سعفان، محمد (2003): "دراسات في علم النفس والصحة النفسية"، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
40. السفاسفة، محمد (2005): "أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي"، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

41. السمادوني، السيد (1990): "إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية". بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر: الجمعية العربية للدراسات النفسية، القاهرة، ص ص: 55-75.
42. سوزانا، ميلر (1987): "سيكولوجية اللعب"، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
43. السويلم، إبراهيم (2002): "التوجيه والإرشاد الطلابي"، دار طويق للنشر والتوزيع، عمان.
44. السيد عبيد، ماجدة (2008): "الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية"، دار صفاء للنشر والتوزيع، شارع السلط، عمان.
45. شاهين، محمد وحمد، نزيه (2008): "العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة في فلسطين"، وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفضها، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد 14، ص ص: 11-60.
46. الشطرات، وليد (2001): "فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في معالجة الأرق وخفض التوتر". رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
47. الشعراوي، صالح (2003): "فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي"، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 16، ص ص: 261 - 267.
48. شقير، زينب (1998): "مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية" (مصرية - سعودية)، مكتبة النهضة المصرية بالقاهرة.
49. صديق، محمد (2005): "دليل المرشد النفسي"، مطبعة كلية العلوم ببني سويف، مصر.
50. طه، فرج، وآخرون (2004): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، القاهرة: دار سعاد الصباح.
51. عبد الرازق، عماد (1998)A: "أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية"، المؤتمر السنوي الثالث، مركز الإرشادي النفسي، جامعة عين شمس، ص ص: 424-426.
52. عبد الرازق، عماد (1998)B: "المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط، في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية". المؤتمر السنوي الثالث، مركز الإرشادي النفسي، جامعة عين شمس، ص ص: 344-347.
53. عبد الهادي، جودت والعزة، سعيد (1999): "مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي"، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.

54. عبيدات، سليمان أحمد (1988): "القياس والتقويم التربوي"، اللجنة الإعلامية في الجامعة الإسلامية، غزة.
55. العنبي، آدم غازي (1997): "المحددات الشخصية للغياب الوظيفي لدى الموظفين والموظفات العاملين في القطاع الحكومي بدولة الكويت"، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، عدد 84، ص ص 13-17.
56. عثمان، فاروق السيد (2001): "القلق وإدارة الضغوط النفسية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
57. عسكر، علي (1998): "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها". القاهرة، دار الكتاب الحديث.
58. عسكر، فكري (2002): "فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير ، كلية التربية ببنها، جامعة الزقازيق .
59. علي، سعيد (2000): "القرآن الكريم رؤية تربوية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
60. عمر، أحمد متولي (1993): مدي فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الفوبيا الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة طنطا.
61. العمري، فاطمة (2002): " فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة الإمارات العربية المتحدة "، رسالة دكتوراه، جامعة الإمارات.
62. فايد، حسين علي (1998): "الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية". قسم علم النفس، مجلة جامعة الأقصى، المجلد 8، العدد 2، جامعة الأقصى، غزة، ص ص: 155-192.
63. الفرماوي، وعبد الله (2009): "الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة" ،دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
64. فضة، حمدان محمود(2000): "دراسة لقوة الأنا لدى الذكور والإناث من طلبة الجامعة قاطني القرى والمدن وعلاقتها بالمستوى الاجتماعي الثقافي والاقتصادي لديهم". مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس، ص:157.
65. القرشي، عبد الفتاح (1993): "الضغوط التي تعرض لها الأطفال الكويتيون خلال العدوان العراقي وعلاقتها بمدى توافقهم النفسي والاجتماعي". الكويت : عالم الفكر ، العدد 1 ، المجلد (22).ص ص:177-198.
66. قوقنة، حازم (2006): "فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض القلق والاكتئاب لدى مدمنين المخدرات" رسالة ماجستير ، الجامعة الهاشمية ، الأردن .

67. كامل، وحيد (2005): "فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة". مجلة دراسات نفسية (رانم)، مجلد 15، العدد 4، ص ص: 598-569.
68. الكعبي، موزة (1996): "ممارسة برنامج إسلامي في خدمة الفرد في حالات القلق النفسي"، كلية الخدمة الاجتماعية للبنات بالرياض، المملكة العربية السعودية.
69. المحتسب، سميرة (2001): "التوجيه والإرشاد التربوي والمهني"، رام الله، معهد تدريب المدربين.
70. الخطيب، محمد (2000): التوجيه والإرشاد النفسي، مطبعة مقداد، غزة.
71. محمد، رجب (2003): "التدريب التوكيدي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة". مجلة الإرشاد النفسي، عين شمس، العدد 17، ص ص: 215-155.
72. محمد، عبد العزيز (2005): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
73. محمد، مصطفى والسيد، سميرة (1991): "فعالية استخدام التعلم التعاوني في تنمية مهارة حل المشكلات لدى أطفال الرياض". "دراسة استطلاعية"، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد (38) سبتمبر، ص ص: 188-161.
74. مخيمر، عماد (1997): "الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي". المجلة المصرية للدراسة النفسية، العدد 17، ص ص 90-75.
75. المدهون، عبد الكريم (2009): "فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة". رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
76. المزروع، ليلي (2003): "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى"، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس العدد 16، ص ص 110-87.
77. المشعان، عويد (2000). A: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية. مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 28، العدد 1، جامعة الكويت، ص ص 96-65.

78. المشعان، عويد (2000).B: "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة". مجلة دراسات نفسية ،المجلد10 ، العدد 4، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ص ص 505-532.
79. مقدادي، يوسف (2008): "فاعلية برنامج إرشادي جمعي معرفي سلوكي في خفض الوسواس القهري لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت" ، المجلد20،العدد2،جامعة أهل البيت الأردن، ص ص24-39.
80. منصور، طلعت والبيبلاوي، فيولا (1989): "قائمة الضغوط النفسية للمعلمين"، مكتبة الانجلو المصرية بالقاهرة.
81. موسى، محمود ورشاد عبد العزيز (2001): " العجز النفسي " ، دار النهضة العربية، القاهرة.
82. نجاتي، عثمان (2005): "القرآن وعلم النفس"، ط8، دار الشروق، القاهرة.
83. النجمة، علاء (2008): "مدى فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية" ، رسالة ماجستير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة.

ثالثا: المراجع الأجنبية:

1. Allen, L. ,Santrock, J.(1993): **Psychology**. W . M . C.,Brown Communication, Inc.
2. Bradburg, c. (2005).Examination of the relationship between Obsession Beliefs and Cognitive Flexibility in Obsessive Compulsive Disorder. **Dai-b66/06,p.3398,Dec.AAT317**
3. Cory, G. (1991).**Theory and Practice of Counseling and Psychology**. Brooks/Cole Publishing.
4. Folkman, Susan (1984). **Personal control and stress and coping processes** : A theoretical analysis . Journal of personality and social psychology , Vol.46, No,4 , 839-852 .
5. Green ,A.(2005).**Symptom Reducation in Intensive Cognitive-Behavioral treatment of Obsessive- Compulsive Disorder** :The Role of Change in Beliefs about the Appraisals of Intrusive Thought **.DAI-B 66/06, P.3409**. ROSALIND Franklin University of Medicine and Science ,PHD.
6. Hersen,M.,Bellack, A. S. (1985) . **Handbook of clinical Behavior Therapy With Adults**.(first.ed.).New York:P lenum Press.
7. Lazarus ,R. S ., & Folkman,S. (1984) .**Coping and Adaptetion**. In Gentry, W. Doyle. (eds) , Behavioural medicine. New york: the Guilford press.

8. Lazarus, R.S.(1966). **Psychological stress, and coping process**. New York: Mc Graw-Hill,Inc .
9. Lazarus, R.S., and Folkman,S.(1984). **Stress, Appraisal, and coping**. New York: Springer publishing company .
- 10.Marphy .A ., Lehrer,P.,&Jurish,S.(1990). Cognitive Coping Skills Training and Relaxation Training as Treatments for Tention Headaces. **Behavior Therapy**.,21,89-98
- 11.Rosen, J., Cado , S., Srebnik, D., &Wendt, S.(1990). Cognitive Behavior Therapy with and without Size Preception Training for Women with BODY Image Disturbance **Behavior Therapy**.,21,481-498.
- 12.Salkarskis, P. M. (1989) .**Obsessions and Compulsions. In Cognitive Therapy in Clinical Practice**. Edited by Scott J . & Williams J .M . G ., & Beck S . T ., Routledge.
- 13.Salzman, L. (1985). Psychotherapeutic Management of Obsessive Complusive Patients .**American Journal of Psychotherapy**, 43(3), 323-330.
- 14.Selye, Hans (1979). **The stress of my life. Second Edition, New York:Van Nostrand reinhold company .**
- 15.Shelley E., Taylor. (1995). **Health psychology**. Third Edition, New York : Mc Graw-Hill,Inc..
- 16.Smith, m.et,. al.(1996): **Self-concept clarity and preferred coping styles, journal of personality** ,Vol.(64), No.(2),June,407-434.
- 17.Spielberger, CH., D.,& Sarason, I., G.(1978). **Stress and anxiety. Volume 5, New York : A halsted press book**.
- 18.Suinn ,R .& Richardson, F(1971).Anxiety Management Training :Anon Specific Behavior Therapy Program For Anxiety Control . **Behavior Therapy**,2,498-510.

رابعاً : المراجع الإلكترونية:

1. www.anebaa.org/nbanews/56/104.htm.
2. [www.Alhiwar infologic ;asp; cutid=22p-Asb=120](http://www.Alhiwar.infologic ;asp; cutid=22p-Asb=120).
3. <http://elssafa.com>.
4. www.eslamonline.net

الملاحق

ملحق رقم (1)

قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة

الرقم	اسم المحكم	مكان العمل
1.	د. إياد الدجني	أستاذ أصول التربية المساعد - الجامعة الإسلامية
2.	د. جميل الطهراوي	أستاذ الصحة النفسية المشارك-الجامعة الإسلامية
3.	د. خليل مقداد	مدير الدراسات والتحليل الإحصائي _الصحة النفسية
4.	د. درداح الشاعر	أستاذ الصحة النفسية المساعد- جامعة الأقصى
5.	أ.د. سمير قوتة	أستاذ علم النفس المشارك -الجامعة الإسلامية
6.	د. سهيل المدبك	كلية الطب - جامعة الأزهر
7.	د. عاطف الأغا	أستاذ علم النفس المساعد -الجامعة الإسلامية
8.	د. فضل أبو هين	أستاذ الصحة النفسية المشارك -الجامعة الإسلامية
9.	أ.د. محمد وفائي الحلو	أستاذ علم النفس التربوي - الجامعة الإسلامية
10.	د. نبيل دخان	أستاذ الصحة النفسية المساعد - الجامعة الإسلامية
11.	د. يوسف الحداد	قسم التأهيل التربوي-كلية المجتمع

ملحق رقم (2)
رسالة التغطية للسادة المحكمين

سعادة الأستاذ الدكتور/.....حفظه الله ،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،،

الموضوع/ التكرم بتحكيم أدوات رسالة ماجستير

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان:

"فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الإسلامية
بغزة" وهي بصدد تحكيم أدوات الدراسة وهي:

- استبيان الأحداث الضاغطة.

- برنامج إرشادي معرفي سلوكي.

ويعرف الباحث الأحداث الضاغطة إجرائيا بأنها: "الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على
استبانة أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة الحالية .

اقبلوا فائق شكري وتقديري ،،،،،

ملحق رقم (3) استبانة الأحداث الضاغطة للتحكيم

سعادة الأستاذ الدكتور/.....حفظه الله ،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،،

الموضوع: تحكيم أداة دراسة

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة" لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس من كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة.

وتهدف الدراسة إلى معرفة أثر برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى الشباب الجامعي في محافظة غزة ويقوم الباحث بإعداد استبانة لقياس الأحداث الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين وتتضمن مجموعة من الأبعاد والفقرات، وتتم الإجابة عليها وفق ثلاث خيارات (نعم، أحياناً، لا)، وتتألف الاستبانة من أربعة أبعاد، وقد قام الباحث بتعريف الأحداث الضاغطة تعريفاً إجرائياً والأبعاد كالتالي:

- البعد الأول: الأحداث الضاغطة الأسرية، ومكونة من (9) عبارة.
- البعد الثاني: الأحداث الضاغطة الاقتصادية، ومكونة من (8) عبارة.
- البعد الثالث: الأحداث الضاغطة الاجتماعية، ومكونة من (7) عبارة.
- البعد الرابع: الأحداث الضاغطة النفسية، ومكونة من (7) عبارة.

ويعرف الباحث الأحداث الضاغطة إجرائياً بأنها: "الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على استبانة أحداث الحياة الضاغطة المستخدمة في الدراسة الحالية .

وبناء على ما سبق، أرجو من سعادتكم التفضل بتحكيم أداة الدراسة وفق رؤيتكم العلمية، ووضع بصماتكم النيرة، لكي ازداد شرفاً بعلمكم، وتقبلوا شكري وتقديري المسبق على طيب إطلاعكم وتوجيهكم الكريم، حيث إن الاستبانة من إعداد (نظمي أبو مصطفى، نجاح السميري، 2007)

ولكم فائق الاحترام والتقدير،،،

الرقم	الفقرة	نعم	أحياناً	لا
		3	2	1
	الأحداث الضاغطة الأسرية			
1	أشعر بالضييق من عدم التعبير عن رأيي داخل الأسرة			
2	أنزعج كثيراً من الخلافات والمشاحنات داخل الأسرة			
3	أشعر أنه لا توجد لي أهمية داخل أسرتي			
4	أقضي وقتاً طويلاً خارج البيت			
5	أتضايق من تدخل والدي في شئوني الخاصة			
6	يضايقني انتقاد والدي لي دون وجه حق			
7	أشعر بعواطف متناقضة من الحب والكراهية داخل الأسرة			
8	أشعر أنني تعيس في الحياة الأسرية			
9	أشعر أن أصدقائي أسعد مني في حياتهم الأسرية			
	الأحداث الضاغطة الاقتصادية			
10	أتضايق من اعتماد أسرتي على المساعدات الخارجية			
11	أتضايق كثيراً من صعوبة تلبية الاحتياجات الحياتية			
12	تضايقني ظاهرة الوساطة والمحسوبية			
13	ألجأ إلى تأجيل متطلباتي الشخصية بسبب عجز والدي عن تسديدها			
14	يضايقني عدم انتظام صرف الرواتب الشهرية للموظفين			
15	أقلق من عدم وجود مدخرات مالية لأسرتي			
16	أشعر بالقلق اتجاه عدم توفر فرص عمل لي			
17	أشعر أن الضائقة الاقتصادية تشكل ضغطاً اقتصادياً على أسرتي			
	الأحداث الضاغطة الاجتماعية			
18	يضايقني نقد الآخرين لي			
19	أجد صعوبة في تكوين صداقات			
20	أشعر بالوحدة حتى أثناء وجودي مع الآخرين			

لا	أحياناً	نعم	الفقرة	الرقم
1	2	3		
			أتضايق من عدم الاحتفاظ بالأصدقاء	21
			أتضايق من المشاركة في الأنشطة التي تؤدي إلى كسب صداقة الآخرين	22
			أكره وجود أناس حولي.	23
			أتجنب المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية	24
			الأحداث الضاغطة النفسية	
			أبكي بسهولة	26
			أشعر بنفاد صبري بسهولة	27
			أشعر باليأس بسهولة	28
			أشعر بالضيق في أغلب الأحيان	29
			أشعر بالحزن في أغلب الأحيان	30
			أشعر بأن لدي مشاعر متناقضة من الحب والكراهية	31
			أشعر بالتوتر في حياتي اليومية	32

ملحق رقم (4)

استبانة الأحداث الضاغطة للتطبيق

وبعد الاستناد إلى آراء المحكمين الذين سبق ذكرهم، ارتأى الباحث أن تكون استبانته بالشكل النهائي والتي استند من خلالها على استبانة (نظمي أبو مصطفى، نجاح السميري، 2007) لأنها قد تشابهت مع دراسته الحالية ولكن قام الباحث بتعديلها على ما يناسب الدراسة وإضافة المزيد من الأبعاد التي تقيس الضغوط لدى الطلاب الجامعيين وتغير ما تم نقاشه مع المحكمين حتى وصلت في صورتها النهائية إلى الشكل التالي:

الرقم	الفقرة	نعم	أحياناً	لا
1	2	3	1	2
الأحداث الضاغطة الأسرية				
1.	أعاني من عدم التعبير عن رأيي داخل الأسرة.			
2.	أعاني من الخلافات والمشاحنات داخل الأسرة.			
3.	أعاني من التهميش داخل أسرتي.			
4.	أقضي وقتاً طويلاً خارج البيت هروباً من البيت.			
5.	أعاني من تدخل والدي في شئوني الخاصة.			
6.	أعاني من انتقاد والدي لي دون وجه حق.			
7.	أشعر بعواطف متناقضة من الحب والكراهية داخل الأسرة.			
8.	أشعر أنني تعيس في الحياة الأسرية.			
9.	أشعر أن أصدقائي أسعد مني في حياتهم الأسرية.			
الأحداث الضاغطة الاقتصادية				
10.	أضايق من اعتماد أسرتي على المساعدات الخارجية.			
11.	أضايق كثيراً من صعوبة تلبية الاحتياجات الحياتية.			
12.	أتحوف من أن تتأني ظاهرة الوساطة والمحسوبية.			
13.	أضطر إلى تأجيل متطلباتي الشخصية بسبب عجز والدي عن تسديدها.			
14.	يضايقني عدم انتظام صرف الرواتب الشهرية للموظفين.			
15.	أقلق من عدم وجود مدخرات مالية لأسرتي.			

الرقم	الفقرة	نعم	أحياناً	لا
16	أتحوف من عدم توفر فرص عمل لي.	3	2	1
17	تعاني أسرتي من الضائقة الاقتصادية.			
18	أشعر بضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية.			
19	يراودني تفكير بترك الدراسة الجامعية لصعوبة الظروف الاقتصادية.			
الأحداث الضاغطة الاجتماعية				
20	يضايقني نقد الآخرين لي.			
21	أجد صعوبة في تكوين صداقات.			
22	أشعر بالوحدة حتى أثناء وجودي مع الآخرين.			
23	أتضايق من عدم الاحتفاظ بالأصدقاء.			
24	أتضايق من المشاركة في الأنشطة التي تؤدي إلى كسب صداقة الآخرين.			
25	أكره وجود أناس حولي.			
26	أتجنب المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.			
27	أخجل عند زيارة زميل في منزلي لنقص أثاث المنزل ولموقع السكن المتواضع.			
28	أجد صعوبة في التكيف مع من هم أكبر مني سناً.			
الأحداث الضاغطة النفسية				
29	أبكي بسهولة.			
30	أشعر بنفاد صبري بسهولة.			
31	أشعر باليأس بسهولة.			

الرقم	الفقرة	نعم	أحياناً	لا
3	2	1		
32.	أشعر بالضيق في أغلب الأحيان.			
33.	أشعر بالحزن في أغلب الأحيان.			
34.	أشعر بأن لدي مشاعر متناقضة من الحب والكرهية			
35.	أشعر بالتوتر في حياتي اليومية.			
36.	لا أستطيع أن أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.			
37.	أشعر بضعف في الشهية أو سوء الهضم من وقت لآخر.			
38.	يتغير مزاجي وأتور بسرعة.			
الأحداث الضاغطة السياسية				
39.	أزعج من تحليق الطائرات في أجواء محافظات غزة.			
40.	أزعج من التصريحات العنصرية والتهديدات من بعض المسؤولين الإسرائيليين.			
41.	أخشى سماع دوي الانفجارات وإطلاق النار الفجائي.			
42.	أثأثر كثيراً عند اغتيال بعض المسؤولين السياسيين والعسكريين .			
43.	أتضايق من إقفال المعابر الفلسطينية.			
44.	أتضايق من تهديد أمن وسلامة أحد أفراد الأسرة.			
45.	يقلقني التعصب الحزبي الأعمى.			
46.	أتضايق من استشهاد أو اعتقال أحد أقاربي .			
ضغوط الحياة الجامعية				
47.	أجد صعوبة في بعض المناهج الدراسية.			
48.	انخفاض المستوى العلمي للأساتذة يؤثر على مستواي الدراسي والأكاديمي.			
49.	لا يوجد انسجام أو توافق بيني وبين زملائي داخل الجامعة أو خارجها.			
50.	لا أجد مساعدة من الأساتذة لي في حل مشاكلي.			
51.	أجد صعوبة بتوفير الرسوم الجامعي لكل فصل.			

لا	أحياناً	نعم	الفقرة	الرقم
1	2	3		
			أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد الدراسية المقررة.	.52
			من الصعب شراء الكتب الدراسية المطلوبة بسبب العجز المادي لأسرتي.	.53
			أشعر برغبة قوية في ترك الدراسة الجامعية من وقت لآخر.	.54
			عدم توفر الجانب التطبيقي لدي في مجال تخصصي.	.55

إعداد الباحث

استبيان الأحداث الضاغطة

الاسم (اختياري).....:العمر:.....
مكان السكن :.....الكلية الجامعية.....
المستوى الدراسي:..... التخصص التعليمي:.....

تعليمات

ستجد فيما يلي مجموعة من العبارات تصف تلك الأحداث الضاغطة ، اقرأ كل عبارة من تلك العبارات بعناية ثم قرر إلى أي درجة تتوافق مع حالتك وتثير لك مشاعر الضيق والتوتر.

لاحظ أنه توجد ثلاثة احتمالات للإجابة كالتالي (نعم – أحياناً – لا)

أرجو أن تضع إشارة (/) في المربع المقابل لكل عبارة ، حسب تقديرك للحدث وبكل

مصداقية

الرجاء الإجابة على جميع العبارات .

ولكم جزيل الشكر

الرقم	الفقرة	نعم	أحياناً	لا
1	2	3	1	2
1.	أعاني من عدم التعبير عن رأيي داخل الأسرة.			
2.	أعاني من الخلافات والمشاحنات داخل الأسرة.			
3.	أعاني من التهميش داخل أسرتي.			
4.	أقضي وقتاً طويلاً خارج البيت هروباً من البيت.			
5.	أعاني من تدخل والدي في شئوني الخاصة.			
6.	أعاني من انتقاد والدي لي دون وجه حق.			
7.	أشعر بعواطف متناقضة من الحب والكراهية داخل الأسرة.			
8.	أشعر أنني تعيس في الحياة الأسرية.			
9.	أشعر أن أصدقائي أسعد مني في حياتهم الأسرية.			
10.	أتضايق من اعتماد أسرتي على المساعدات الخارجية.			
11.	أتضايق كثيراً من صعوبة تلبية الاحتياجات الحياتية.			
12.	أتخوف من أن تتأني ظاهرة الوساطة والمحسوبية.			
13.	أضطر إلى تأجيل متطلباتي الشخصية بسبب عجز والدي عن تسديدها.			
14.	يضايقني عدم انتظام صرف الرواتب الشهرية للموظفين.			
15.	أقلق من عدم وجود مدخرات مالية لأسرتي.			
16.	أتخوف من عدم توفر فرص عمل لي.			
17.	تعاني أسرتي من الضائقة الاقتصادية.			
18.	أشعر بضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية.			
19.	يراوطني تفكير بترك الدراسة الجامعية لصعوبة الظروف			

الرقم	الفقرة	نعم	أحياناً	لا
		3	2	1
	الاقتصادية.			
20.	يضايقني نقد الآخرين لي.			
21.	أجد صعوبة في تكوين صداقات.			
22.	أشعر بالوحدة حتى أثناء وجودي مع الآخرين			
23.	أتضايق من عدم الاحتفاظ بالأصدقاء.			
24.	أتضايق من المشاركة في الأنشطة التي تؤدي إلى كسب صداقة الآخرين.			
25.	أكره وجود أناس حولي.			
26.	أتجنب المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.			
27.	أخجل عند زيارة زميل في منزلي لنقص أثاث المنزل ولموقع السكن المتواضع.			
28.	أجد صعوبة في التكيف مع من هم أكبر مني سناً.			
29.	أبكي بسهولة دون التحكم بانفعالاتي.			
30.	أشعر بنفاد صبري بسهولة.			
31.	أشعر باليأس بسهولة.			
32.	أشعر بالضيق في أغلب الأحيان.			
33.	أشعر بالحزن في أغلب الأحيان.			
34.	أشعر بأن لدي مشاعر متناقضة من الحب والكراهية.			
35.	أشعر بالتوتر في حياتي اليومية.			
36.	أقلق في النوم عندما تقابلني مشكلة في حياتي.			
37.	أشعر بضعف في الشهية أو سوء الهضم من وقت لآخر.			

الرقم	الفقرة	نعم	أحياناً	لا
3	2	1		
38.	يتغير مزاجي وأثور بسرعة.			
39.	أنزعج من تحليق الطائرات في أجواء محافظات غزة .			
40.	أنزعج من التصريحات العنصرية والتهديدات من بعض المسؤولين الإسرائيليين .			
41.	أخشى سماع دوي الانفجارات وإطلاق النار الفجائي.			
42.	أتضايق كثيراً من المشاحنات التي تنتج عن التحزبات.			
43.	أتضايق من إقبال المعابر الفلسطينية.			
44.	أعاني من التمزق الأسري بسبب التحزب لجهة معينة			
45.	أعاني من الانقسام الفلسطيني الفلسطيني.			
46.	يقلقني التعصب الحزبي الأعمى .			
47.	أتضايق من استشهاد أو اعتقال أحد أقاربي .			
48.	أجد صعوبة في بعض المناهج الدراسية.			
49.	انخفاض المستوى العلمي للأساتذة يؤثر على مستوى الدراسي والأكاديمي.			
50.	أعاني من عدم تحقيق الانسجام أو التوافق بيني وبين زملائي داخل الجامعة أو خارجها.			
51.	عدم مساعدة الأساتذة لي في حل مشاكلي.			
52.	أجد صعوبة بتوفير الرسوم الجامعي لكل فصل.			
53.	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد الدراسية المقررة.			
54.	من الصعب شراء الكتب الدراسية المطلوبة بسبب العجز المادي لأسرتي.			

ملحق رقم (6)
جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي
"الجلسة الأولى"

- **موضوع الجلسة :**
 - تعارف وبناء ثقة
- **أهداف الجلسة:**
 - التعرف على طلاب المجموعة، بناء جو من الثقة بين المدرب وطلاب المجموعة.
 - إعطاء طلاب المجموعة فكرة متكاملة عن البرنامج.
 - بناء القواعد الأساسية التي سوف يتم إتباعها أثناء العمل " قواعد الجلسات".
 - الإدراك الذاتي لطلاب المجموعة، والتزود بمعلومات قبلية عنهم.
- **الفنيات المستخدمة:**
 - فنية التعارف بالشبكة العنكبوتية.
 - فنيات الاسترخاء مع الموسيقى الهادئة.
 - التحدث عن الذات.
 - النقاش الجماعي .
 - التعبير الحر.
- **زمن الجلسة: 90دقيقة**
- **الإجراءات المستخدمة :**
 - تعارف وبناء ثقة وخلق جو بين المرشد والمسترشد مليء بالهدوء والطمأنينة.
- **تقييم الجلسة:**
 - يلخص المدرب الجلسة، ويشكر طلاب المجموعة على المشاركة.
 - التأكيد على حضور الطلاب للجلسة المقبلة في الموعد المحدد.
 - يودع المدرب الطلاب على أمل اللقاء بهم مرة أخرى.
- **مكان الجلسة: جمعية المشرق**

"الجلسة الثانية "

- موضوع الجلسة:
 - الإرشاد المعرفي السلوكي
- أهداف الجلسة :
 - التعرف على الإرشاد المعرفي السلوكي.
 - تغيير الأفكار والمعتقدات الهدامة واستبدالها بما يخدم الفرد.
 - تعديل السلوك السلبي.
- الفنيات المستخدمة :
 - التعزيز بأشكاله.
 - النمذجة.
 - الحديث مع الذات.
 - العلاج بالنقيض.
- زمن الجلسة: 90 دقيقة
- الإجراءات المستخدمة :
 - الاسترخاء.
 - ارسم ما يجول بفكرك عند أصعب حدث بحياتك.
- تقييم الجلسة:
 - من خلال ملاحظة فعاليات الطلاب.
 - من خلال المناقشة الفاعلة.
- مكان الجلسة : جمعية المشرق

"الجلسة الثالثة"

- **موضوع الجلسة:**
 - الضغط النفسي
- **أهداف الجلسة:**
 - تعريف الضغوط والمساعدة على إدارتها .
 - الأزمة والخروج منها.
 - خلق جو من الطمأنينة أثناء التحدث عن الحدث الضاغط.
- **الفنيات المستخدمة :**
 - الاسترخاء مع سماع صوت القرآن.
 - الدعاء مع طمأنينة القلوب.
 - إدارة الوقت.
 - التدريب على السلوك التوكيدي وقول كلمة (لا).
 - الحديث مع الذات.
 - التفريغ للطرف الآخر.
 - تعديل أسلوب الحياة.
 - الدعابة والمرح.
- **زمن الجلسة: 80 دقيقة**
 - أقلام فلوماستر - ورق بروس تول -بالونات.
 - بطاقات ملونة - أقلام.
 - مسجل CD، موسيقى هادئة. (موسيقى صوت الطبيعة وأصوات الطيور وخرير الماء)
 - عرض بوربوينت.
- **الإجراءات المستخدمة:**
 - خلق جو من الراحة والطمأنينة بين المرشد والمسترشد والتحدث بطلاقة عن الأحداث الضاغطة.
 - رسم خيالي عن أي حدث ضاغط في ذهنك.
- **تقييم الجلسة :**
 - يقيم الجلسة باستخدام آراء الطلاب عن جو الاسترخاء (5 دقائق).
 - يودع المدرب الطلاب على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة مع عدم التغيب.
- **مكان الجلسة : جمعية المشرق**

"الجلسة الرابعة "

• موضوع الجلسة:

- التفرغ الانفعالي

• أهداف الجلسة:

- مساعدة الطلاب عن تنفيس الشحنات الزائدة لديهم.
- مساعدة طلاب المجموعة على التعبير عن مشاعرهم بحرية.
- تشجيع طلاب المجموعة على الحديث عن تجاربهم الخاصة.
- التكلم بطلاقة عن المشاعر المكبوتة بوجود الآخرين .

• الفنيات المستخدمة :

- سماع آية من القرآن الكريم.
- الاسترخاء مع تذكر الحدث الضاعط.
- التفرغ عن المشاعر في وجود الحاضرين.
- الحديث حول الذات.
- البكاء.
- طرح الأسئلة.
- تقديم التغذية الراجعة لتشجيع الطلاب على الحديث .

• زمن الجلسة : 85دقيقة

• الإجراءات المستخدمة:

- نشاط إجماع / بالونات المشاعر السلبية.
- نشاط مركزي /بطاقات المشاعر .
- نشاط بالونات المشاعر الايجابية.

• تقييم الجلسة :

- يقيم الجلسة باستخدام لوحة المشاعر (5 دقائق).
- يودع المدرب الطلاب على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة .

• مكان الجلسة : شاطئ البحر

"الجلسة الخامسة "

- موضوع الجلسة:
 - الخوف والمكان الآمن
- أهداف الجلسة:
 - فوائد ونعمة الخوف من النعم العظيمة التي أنعمها الله علينا وتفسير ذلك من الكتاب والسنة.
 - مساعدة الطلاب عن التحدث بطلاقة عن موقف مخيف حدث معهم .
 - كيفية التعامل مع المواقف المخيفة والتجارب التي حدثت معهم .
- الفنيات المستخدمة :
 - نشاط الاسترخاء الذهني والجسدي المستلقي على الأرض لمدة لا تقل عن 15 دقيقة.
 - الحديث حول المشاعر المكبوتة نتيجة الخوف.
 - المناقشة في وضع العلاج .
 - وضع الحلول لكل إشكالية على حدة.
 - رسم الموقف المخيف.
 - تخيل الموقف المخيف.
- زمن الجلسة : 70 دقيقة
- الإجراءات المستخدمة:
 - تفسير الرسومات بالسيكودراما.
- التقييم :
 - يلخص الجلسة مؤكداً على أهمية التعبير عن الأفكار والمشاعر المخيفة إزاء المواقف .
 - بعد الانتهاء يودع الطلاب على أمل اللقاء.
- مكان الجلسة : جمعية المشرق

"الجلسة السادسة "

• موضوع الجلسة:

- توكيد الذات "الأسلوب التوكيدي" والقدرة على قول كلمة "لا" للضغوط.

• أهداف الجلسة :

- مساعدة الطلاب على قول "لا" للضغوط و"لا" لأعراضه.
- مساعدة الطلاب على فهم السلوك ودوافعه والعوامل المؤثرة فيه.
- تطوير مهارات الطلاب في التعامل مع المواقف المختلفة.
- تعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم.
- تدريبهم على مهارة الطلب .
- التعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية.

• الفنيات المستخدمة :

- نشاط استرخاء لمدة 13 دقيقة.
- الحديث حول المشاعر التي انتابته بعد الاسترخاء.
- المناقشة.

• زمن الجلسة : 60 دقيقة

• الإجراءات المستخدمة :

- نشاط الإحماء: السفينة والمنارة.
- النشاط المركزي (نعم ، لا).
- القائد الخفي.

• تقييم الجلسة:

- يقيم الجلسة باستخدام لوحة المشاعر.
- يودع المدرب الطلاب على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة .

• مكان الجلسة : جمعية المشرق

"الجلسة السابعة "

- **موضوع الجلسة:**
 - مهارات التواصل.
- **أهداف الجلسة:**
 - تدريبهم على كيفية البدء بالمحادث.
 - فن الإصغاء والإنصات.
 - التحدث بطلاقة.
 - الخروج من الخجل.
 - تدريبهم على تطبيق مهارات التواصل.
 - غرس المحبة بين الطلاب.
- **الفنيات المستخدمة :**
 - عرض بوروينت.
 - تمثيل الأدوار.
 - المقابلة .
 - التعارف.
- **زمن الجلسة : 90 دقيقة**
- **الإجراءات المستخدمة :**
 - تمثيل الأدوار باللعب.
- **تقييم الجلسة:**
 - يقيم الجلسة باستخدام كلمة تعبيرية من كل مشارك.
 - التأكيد على حضور الطلاب للجلسة المقبلة في الموعد المحدد.
 - يودع المدرب الطلاب على أمل اللقاء بهم مرة أخرى.
- **مكان الجلسة : جمعية المشرق**

"الجلسة الثامنة "

• موضوع الجلسة:

- إدارة الوقت .

• أهداف الجلسة:

- إدارة الوقت بالشكل الصحيح .

- استغلال الوقت الاستغلال المناسب لإدارة الحياة بشكلها الصحيح .

- التقليل من وقت الفراغ الذي يولد لدينا المشاكل .

- الإنجاز بأقل وقت في الحياة العملية .

- تقسيم الوقت والاستفادة منها من يوم إلى أسبوع إلى شهر ثم بقية العام ويعمم على بقية السنوات

القادمة .

• الفنيات المستخدمة

- خطة حياتك اليومية أكتبها بجدول .

- الأسئلة المفتوحة (ماذا تفعل بوقت الفراغ)؟

- عرض آيات قرآنية تبين أهمية الوقت بفنية بوروينت .

• زمن الجلسة: 90 دقيقة

• تقييم الجلسة:

- قيم جلسته الباحث من خلال نظرة الطلاب بكيفية استغلال أوقاتهم وتقسيم يومهم .

- ذكرهم بالموعد القادم مع عدم التغيب حتى لا يفوتهم أي شيء .

• مكان الجلسة : جمعية المشرق .

"الجلسة التاسعة "

- موضوع الجلسة:
 - التعبير عن الذات.
- أهداف الجلسة:
 - أن يعبر المشاركون عن آرائهم وأفكارهم ومشاعرهم بحرية.
 - أن يدرك المشاركون أهمية احترام مشاعر وآراء الآخرين.
- الفنيات المستخدمة:
 - الاسترخاء.
 - الحديث عن المشاعر.
 - التعبير باستخدام المواجهة.
 - السؤال والجواب.
 - عمل عروض عملية تشكل الواقع.
- زمن الجلسة : 70 دقيقة
- الإجراءات المستخدمة :
 - تمرين إجماء / البالونات الطائرة.
 - النشاط المركزي / بطاقات ومعاني.
 - بتحب جيرانك / سلة الفواكه/ الكلمة.
- تقييم الجلسة:
 - يلخص الجلسة مؤكداً على أهمية التعبير عن الأفكار والمشاعر إزاء المواقف المختلفة التي يمر بها.
 - يقيم الجلسة باستخدام لوحة المشاعر.
 - بعد الانتهاء يودع المجموعة على أمل اللقاء.
- مكان الجلسة : منتزه البلدية

"الجلسة العاشرة"

• موضوع الجلسة:

- الحديث مع الذات/ المشكلة.

• أهداف الجلسة:

- أدوات للإدراك النفسي.
- تساعد على التواصل مع معلومات اللاشعور فيما يتعلق بالمشكلة أو الأعراض.
- تقوية الإدراك بالمعرفة الداخلية.
- مساعدة الطلاب على فهم الأعراض أو المشكلات ودوافعها.
- إزالة الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية.

• الفنيات المستخدمة :

- تبادل الأدوار بلعبة المرآة.
- المناقشة وتلخيص المشكلة.
- الحوار مع المشكلة.
- إعداد القصص.
- الاسترخاء لمدة قصيرة.

• زمن الجلسة: 80 دقيقة

- ورق فلبيت تشارت، أقلام فلوماستر.
- أوراق A4 - أقلام - مسجل.

• الإجراءات المستخدمة :

- نشاط البدء "تمرين حركي" المرآة.
- نشاط مركزي /مشكلة وحل.
- قصص وحكايات.
- سلة الفواكه.

• التقييم :

- يقيم الجلسة باستخدام كلمة تعبيرية من كل مشارك.
- التأكيد على حضور الطلاب للجلسة المقبلة في الموعد المحدد.
- يودع المدرب الطلاب على أمل اللقاء بهم مرة أخرى.

• مكان الجلسة : جمعية المشرق

"الجلسة الحادية عشر"

• موضوع الجلسة:

- الضبط الذاتي

• أهداف الجلسة:

- تغيير السلوك الغير مرغوب فيه.
- التعرف على نواتج السلوك بشكله الايجابي والسلبى.
- تغيير الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية .

• الفنيات المستخدمة:

- مراقبة الذات.
- حديث الذات عن المشاعر بشكلها السلبى والايجابى.
- تعزيز الذات.
- التخيل وتقبل السلوك الحسن.

• زمن الجلسة: 80دقيقة

• الإجراءات المستخدمة :

- لعبة المرأة.
- كيف ترى سلوكك بالرسم.
- ارسم نفسك وأنت منضبط.

• تقييم الجلسة :

- يقيم كل طالب الجلسة وتسجيل التقييمات.
- التأكيد على حضور الطلاب للجلسة المقبلة في الموعد المحدد.
- يودع المدرب الطلاب على أمل اللقاء بهم مرة أخرى.

• مكان الجلسة : جمعية المشرق

"الجلسة الثانية عشر"

• موضوع الجلسة:

- التحصين ضد التوتر

• أهداف الجلسة:

- تثقيف الفرد عن الردود الناتجة عن التوتر، وكيفية التصدي لها ومواجهتها .
- توضيح الأسباب الضاغطة التي مر فيها الفرد .
- التدريب على مهارات التكيف المعرفية والجسدية، لمواجهة المواقف الضاغطة والتي تسبب التوتر.

• الفنيات المستخدمة:

- الاسترخاء المعرفي.

- التخيل .

- العلاج بالنقيض.

- وضح الحلول بالمشاركة.

• زمن الجلسة: 90 دقيقة

• الإجراءات المستخدمة :

- جهاز كشف التوتر.

- تمثيل الأدوار.

• التقييم :

- يقيم الباحث جلسته من خلال أسئلة الطلاب.

- تذكيرهم بالموعد القادم وإعطائهم واجب بيتي.

• مكان الجلسة : جمعية المشرق

"الجلسة الثالثة عشر"

- **موضوع الجلسة:**
 - فنيات إدارة الضغط النفسي بالمنظور الحديث
- **أهداف الجلسة :**
 - إكساب الطلاب مهارة التعامل مع الضغط النفسي.
 - إكساب المجموعة تقنية الاسترخاء بالتنفس العميق.
 - تعرف الطلاب على مفهوم الضغط النفسي.
 - تعرف الطلاب على تقنيات التعامل مع الضغط النفسي وتخفيفه.
- **الفنيات المستخدمة :**
 - الحديث حول المشاعر.
 - النقاش والعصف الذهني.
 - الاسترخاء بعمق التنفس.
 - الأسلوب التوكيدي.
 - إدارة الوقت
- **زمن الجلسة: 60 دقيقة**
- **الإجراءات المستخدمة :**
 - نشاط إحماء / حنظة.
 - النشاط المركزية: القبضة الضاغطة.
 - تعريف الضغط النفسي وتقنيات التعامل مع الضغط النفسي.
 - عصف ذهني ونقاش مفتوح.
 - كيفية التعامل مع الضغط النفسي وإدارة الحياة اليومية.
 - نشاط تفريغي.
- **تقييم الجلسة :**
 - يقيم الجلسة باستخدام لوحة المشاعر .
 - يودع المدرب الطلاب على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة .
- **مكان الجلسة : منتزه برشلونة**

"الجلسة الرابعة عشر"

• موضوع الجلسة:

- إدارة الغضب

• أهداف الجلسة:

- إكساب الطلاب مهارة القدرة على إدارة الغضب بشكل ايجابي .
- أن يتعرف الطلاب على مفهوم الغضب وأسبابه المختلفة.
- أن يتعرف الطلاب على كيفية تقادي نوبات الغضب والعمل على استعادة الراحة النفسية.

• الفنيات المستخدمة :

- التكلم حول الذات.
- ارسم نفسك في حالة الغضب وفي حالة الارتياح.
- النقاش وفنيات التعبير.
- الحوار مع الكرسي الفارغ.
- الدراما.
- تمثيل الأدوار.
- التعبير عن الغضب بالكتابة.

• زمن الجلسة : 80دقيقة

• الإجراءات المستخدمة :

- نشاط إجماء / آه ..لا ..كويس.
- نشاط مركزي /إدارة الغضب.
- الرسم.
- الاهتزاز مع الموسيقى /المنفاخ.

• تقييم الجلسة :

- بعد الانتهاء يلخص المدرب الجلسة ويشكر طلاب المجموعة على مشاركتهم الفاعلة .
- يقيم الجلسة باستخدام لوحة المشاعر يودع المدرب الطلاب على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة .

• مكان الجلسة : جمعية المشرق

"الجلسة الخامسة عشر"

• موضوع الجلسة :

- العمل الجماعي

• أهداف الجلسة:

- إكساب الطلاب مهارة القدرة على العمل الجماعي التعاوني السليم وإمكانية تحقيق أهدافهم.
- أن يتعرف الطلاب على مفهوم فريق العمل وكيفية تكوينه وعوامل نجاحه .
- تعزيز عند الطلاب فكرة العمل الجماعي التعاوني وأهميته في الوصول للأهداف بنجاح وتفوق.

• الفنيات المستخدمة :

- تبادل الأدوار.
- العمل كفريق.
- تمثيل الأدوار.
- العمل المسرحي.
- تقليد الأصوات.
- التشكيل وفنياته.

• زمن الجلسة : 80دقيقة

• الإجراءات المستخدمة :

- نشاط إجماع / بام يوم .
- النشاط المركزي /العمل الجماعي "فريق العمل".
- نشاط بناء آلة.
- نشاط الجوهرة والقلعة.

• تقييم الجلسة:

- يقيم الجلسة باستخدام لوحة المشاعر .
- يودع المدرب الطلاب على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة .

• مكان الجلسة : جمعية المشرق

"الجلسة السادسة عشر"

• موضوع الجلسة :

- التخطيط للمستقبل

• أهداف الجلسة:

- إكساب الطلاب مهارة القدرة على التخطيط السليم وإمكانية تحقيق أهدافهم.
- أن يتعرف الطلاب على مفهوم التخطيط وخطواته.
- تعزيز عند الطلاب فكرة تحديد الأهداف وتحقيقها أو تغيير المسار.

• الفنيات المستخدمة :

- الحوار.

- الرسم بالألوان.

- صياغة الأسئلة.

- تبادل الأدوار.

• زمن الجلسة: 90 دقيقة

• الإجراءات المستخدمة :

- نشاط إحماء بفكاهة لعبة الأوراق المتبادلة.
- نشاط مركزي /التخطيط للمستقبل.

- قطار المستقبل

- حقيقتان وأمنية

• تقييم الجلسة :

- يقيم الجلسة باستخدام لوحة المشاعر .

- يودع المدرب الطلاب على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة .

• مكان الجلسة : جمعية المشرق

"الجلسة السابعة عشر"

• موضوع الجلسة:

- المرونة والصلاة

• أهداف الجلسة:

- الوقوف على بعض القيم الحسنة وكيفية الوصول لها.
- توضيح أثر الصلاة على تهدئة النفس.
- التعرف على المعاني المتضمنة في الصلاة بدءاً من الوضوء وحتى التسليم.
- تشجيع المشاركات الفعالة لتحديد سلوكيات للالتزام بها (قراءة جزء من القرآن، المشي ساعة).

• الفنيات المستخدمة:

- الاستعانة بالله والدعاء والتغلب على وساوس الشيطان .
- التدريب على قوة الإرادة والصبر .
- التدريب على القيام أول الوقت .
- التواجد ما أمكن في وسط صالح .
- تطهير الجسم والروح .
- إقامة الصلاة .

• زمن الجلسة: 85 دقيقة

- جدول المحاسبة اليومية.

• الإجراءات المستخدمة :

- تدريب على كيفية أداء الصلاة والوضوء بالشكل السليم.

• تقييم الجلسة.

- يقيم الجلسة باستخدام الحوار الفعال .
- يودع المدرب الطلاب على أمل اللقاء بهم في الجلسة القادمة .

• مكان الجلسة : جمعية المشرق

"الجلسة الثامنة عشر"

• موضوع الجلسة:

- الختام/ جلسة التطبيق البعدي والمتابعة.

• أهداف الجلسة :

- تعزيز الثقة بين طلاب المجموعة.
- تقييم التغيرات التي طرأت على الطلاب.
- مناقشة الأعضاء بإيجابيات وسلبيات البرنامج.
- تطبيق الإستبانة البعدية.

• الفنيات المستخدمة :

- الرسم.
- الاسترخاء.
- المقارنة .
- المناقشة وعرض الآراء.
- التخيل وطلب الأمانى.
- حرية التعبير والحديث عن الذات.

• زمن الجلسة :70 دقيقة

• الإجراءات المستخدمة :

- النشاط المركزي "الرسومات".
- نشاط ختامي "أمنيّتي".
- مناقشة وتقييم وإغلاق.
- الحفل الختامي.

• تقييم الجلسة :

- طرح عدة أسئلة على المجموعة بتقييمهم للبرنامج ؟

- كيف تشعرون بعد تطبيق ذلك البرنامج ؟

- تقييم الاستفادة من البرنامج.

• مكان الجلسة : منتجع النور على شاطئ بحر غزة.

تعقيب الباحث بشكل عام على سير البرنامج :

الجلسة الأولى "التعارف وبناء الثقة" :

عرف الباحث عن اسمه وهدفه من تقديم البرنامج وعن حياته العملية والعلمية وكيفية تطبيق البرنامج من ثم تم تعريف الطلاب عن أنفسهم لمدة لا تزيد عن 3 دقائق وذلك بطريقة الشبكة العنكبوتية تكلم عن اسمه وسكنه وعمله وحياته الاجتماعية والمستوى التعليمي حيث نوه الباحث أن الجلسات تسير بشكل السلسلة المتواصلة لا غنى عن أخرى حيث نبه على الجميع في اليوم الأول عدم التغيب عن أي جلسة حتى لا تؤثر على نتائج تلك البرنامج ولا أي أحد جديد حتى لا يكون دخيلاً على البرنامج، فوضع القواعد الأولى واللائمة في سير جميع الجلسات و التي منها عدم التغيب، والالتزام بالموعد المحدد، واحترام الآراء وعدم التحيز، والهدوء والالتزام بأدب الحديث وفن الإصغاء والإنصات ونوه على الجميع المشاركة الفاعلة وكان للجلسة الأولى الأثر الكبير على باقي سير الجلسات المتبقية من بناء الثقة والصدق في العمل والالتزام فسارت بقية الجلسات بكل هدوء ولن يتغيب أحد .

الجلسة الثانية "الإرشاد المعرفي السلوكي":

رحب الباحث بالحاضرين وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت وبدأ بمناقشة مع الطلاب عن ما هو الإرشاد المعرفي وكان هناك تفاعل من الطلاب وبعد انتهاء المشاركات قام الباحث برسم الإنسان وهو مكون من رأس وهي: المعارف والمعتقدات، وباقي الجسم مكون من السلوكيات، فإذا كانت معتقدات الإنسان خاطئة أثر ذلك على سلوكه ونتج عن ذلك سلوك خاطئ والعكس صحيح. ورأى الباحث أن دوره يكمن بأن يعدل تلك المعتقدات والسلوكيات ويضع أفضل السلوكيات.

استخدم الباحث مع المتواجدين فنية النمذجة ليكون قدوة لهم وضرب لهم مثلاً طيباً وهو قائد البشرية محمد _ صلى الله عليه وسلم_ بأفعاله وسلوكياته وعرض عليهم بعض الأسئلة التي تكشف سلوكياتهم وماذا يفكرون فيقوم الباحث بتغييرها عن طريق فنية الاستبدال والتعلم بالنقيض.

وبعد ذلك قيم الباحث الجلسة من خلال مناقشة الطلاب، وأكد عليهم بعدم التغيب في الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة "الضغط النفسي":

رحب الباحث بالطلاب وذكرهم بالموضوع السابق وكرر لهم قواعد الجلسات وذلك للتأكيد عليها، وبدأت الجلسة بالتحدث عن الاسترخاء وطبق عليهم الاسترخاء وتحدث عن موضوع الضغوط بأشكالها وأنواعها وأسبابها ووضع الحلول المناسبة لكل ضغط يواجه المجتمع من ضغوط

"سياسية، واقتصادية، واجتماعية، وأسرية، الخ،،،" وبدأ الباحث بالمشاركة الفاعلة بينه وبين الطلاب ليحدد كل طالب الضغوط التي يعاني منها ومن خلال المناقشة الفاعلة تم تحديد اسم مناسب ومختصر للضغوط. فعلى سبيل المثال الطالب الذي يشكو من عائلته بسبب مشاكل أسرية ولا يستطيع التعايش مع أهله وذويه لعدة أسباب اختصرت بكلمتين وهي "الضغوط الأسرية".

وبعد ذلك بدأ الباحث بتطبيق أحد الفنيات على الطلاب المتواجدين وهي لعبة "بالونات الضغوط" فنفخ البالونات وكتب عليها بقلم الفولوماستر كل ضغط تحدث عنه الطلاب وربط الطلاب البالونات بأقدامهم لتبدأ اللعبة ويبدأ الطلاب يتسابقون لتفجير البالونات بعضهم البعض، وهذه اللعبة تفيد النشاط الجسماني نتيجة الحركة وتفريغ الكبت المتواجد لديهم حيث لاحظ الباحث من خلال اللعب أن عيون الطلاب لم تفارق البالونات التي تحدد مشكلتهم فمن يعاني من الضغوط السياسية قد فجر بالون الضغوط السياسية ويعني ذلك أن هنا يوجد تفريغ انفعالي ولكن بشكل جزئي .

تحدث الباحث عن هدف الألعاب بشكل عام وهدف تلك اللعبة ، وبعد ذلك قيم الباحث الجلسة من خلال مناقشة الطلاب ، وأكد عليهم بعدم التغيب في الجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة "التفريغ الانفعالي" :

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت، وبدأ الباحث بجلسة استرخاء طويلة وحزينة التي من خلالها ذكرهم بالحرب ومأساة الشعب الفلسطيني والتي باتت تعيش في قلوبنا وتركتنا مقيدين الأكبال، وبعد أن انتهى الباحث من جلسة الاسترخاء قدم لهم أحد الفنيات فنية التفريغ وهي "افتح قلبك" حيث إن هذه الجلسة من الجلسات التي لاقت اهتمام كبير من الباحث حيث كشف من خلالها الباحث عن كثير من المشاكل التي تواجه الطلاب وتتضمن أن يتكلم الطالب بكل أريحية وثقة عن نفسه عن موقف آلمه وأحزنه في حياته أو موقف تعرض له وبدأ الطلاب بتفريغ الطاقة التي بداخلهم من كبت وأحاسيس مؤلمة حيث لوحظ أن البعض انهمر بالبكاء وهذا يعتبر خطوة من خطوات العلاج ومنهم من يأس من حياته ويريد الموت ولكن رد عليهم الباحث بقوله تعالى ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (سورة الزمر: 53).

ومنهم من تحدث عن موت واستشهاد صديقه أو أحد أقاربه وآخر تحدث عن الفقر وعدم تلبية احتياجاته الخاصة وآخر تحدث عن كبر سنه وعدم استطاعته بالزواج.....الخ.

والجميع من خلال الجلسة تحدث بحرية واستخرج ما يجول بداخله حتى بعضهم قال "أول مرة بحياتي أتكلم عن تلك القصة التي حدثت معي ولكن الآن أشعر بالراحة لأنني فرغت لك جزءاً من همي و حزني الذي هو مسيطر على من خلال التفكير به".

واختتم الباحث جلسته باسترخاء ولكن خلاف الذي سبق وهو استرخاء الطبيعة وكان جميل ورائع الذي من خلاله هدأ نفس الطلاب وبدؤوا يحملوا بعالم جميل وأخرجهم من الجو الذي قد أدخلهم فيه الباحث من خلال التعبيرات الأليمة واستبدلها بعالم جميل مليء بالزهور والرياحين وكأنهم يعيشون في الخيال، حيث كان مكان الجلسة لها الدور البارز في نجاحها التي دارت على شاطئ البحر، وقيم جلسته بعد ذلك وأعاد عليهم التأكيد بعدم التغيب في الجلسات المقبلة.

الجلسة الخامسة "الخوف والمكان الآمن" :

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت، وفي هذه الجلسة استخدم الباحث فنية "الأسئلة المفتوحة" والجواب الصريح بأن يتحدث الطالب عن موقف في حياته مخيف وماذا شعر في ذلك وتحدث كل طالب بحرية عن الموقف المخيف وكانت أغلبية الطلاب تحدثوا عن الحرب حيث استخدم الباحث فنية "حل المشكلات" بكل مشكلة على حدة واعتبر الموقف المخيف مشكلة واجهت الطالب بحيث يضع الطالب الحل المناسب لمشكلته ومناقشة الطول واختيار الحل الأنسب لذلك واختتم الباحث حديثه بأن الخوف منة ونعمة من الله واستدل بذلك بآيات عطرة من القرآن الكريم وأحاديث النبي _صلى الله عليه وسلم_ وقيم الباحث جلسته من خلال أسئلة الطلاب عن الجلسة والاستفادة منها وفعلاً لاقت الجلسة تفرغ كبير حيث تحدث الطلاب عن مواقف مخيفة لأول مرة يفرغون عنها وكانت مكبوتة داخلهم وجاءت الفرصة للحديث عنها وبذلك قد اكتشف الباحث أشياء جديدة عن ما يجول في أذهانهم واستحضر ما يدور بها وهذا من أهم أساسيات العلاج، وقيم جلسته بعد ذلك وأعاد عليهم التأكيد بعدم التغيب في الجلسات المقبلة والالتزام بها.

الجلسة السادسة "توكيد الذات" الأسلوب التوكيدي" والقدرة على قول كلمة "لا" للضغط" :

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت وتحدث الباحث عن أهمية توكيد الذات وتعزيز جانب الثقة بالنفس وأن يقول المشارك "لا" للضغط بعد اليوم وهو يؤكد على نفسه بأن الضغط الذي يواجهه قد عولج تماماً وقد أزيل من ذاكرته بقول كلمة "لا" حيث وجد الباحث أن الطلاب قد اندمجوا كثيراً بالمحاضرة واعتبروها من

المحاضرات الشيقة حتى قال أحد الطلاب إنني أحس أن الضغط شيئاً مادياً ملموساً وقد أزلته بكل قواي الجسدية من داخلي ولم يعد بإذن الله وذكرهم الباحث خلالها أن كل شيء بيد الله عز وجل وإن قال لشيء كن فيكون سبحان البارئ بقدرته وعظمته .

ومن خلال المحاوره وفنية النقاش كان الباحث يعزز ثقة المشارك بنفسه من خلال أن يحلم بالمستقبل الجميل وأن يرى الواقع من منظور إيجابي سليم وأن يضع طموحا عالياً في ذهنه وليستشعر أن تلك اللحظة فعلاً قد حصلت ويذكرهم خلالها بالله ويقول لهم الباحث مستدلاً بآيات من كتاب الله ﴿وَمَا ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ بِعَزِيزٍ﴾ (سورة فاطر: 17) واستخدم الباحث خلال ذلك التخيل والاسترخاء الذهني التخيلي والعديد من الأنشطة التي تعزز مثل ذلك الجانب وقيم جلسته وأنهى ذلك بالتهكير في الموعد القادم وعدم التغب .

الجلسة السابعة "مهارة التواصل" :

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت، حيث تحدث الباحث عن مهارة التواصل بفنيتها وبأشكالها المتعددة وهي الأساس الذي يبني عليه كل شيء وكيف تكسب القلوب؟ وكيف تقابل الآخرين؟ وكيف يحبك الآخرين؟ ومن خلال الفنيات المستخدمة كالتمثيل وتبادل الأدوار والسيكودراما والتعارف المبني على قواعد الإسلام الصحيح، حيث كان للجلسة دور كبير في زيادة الثقة بين الباحث والطلاب، ومن خلال ذلك قدمت الجلسة راحة كبيرة للمشارك من خلال بناء الألفة والمحبة، حيث قدم لهم الباحث خلال الجلسة أساسيات فنيات التعامل مع الآخرين وبين لهم بالأمثال كيف نشر النبي - صلى الله عليه وسلم - الدعوة من خلال التعامل، حيث كان النبي - صلى الله عليه وسلم - قرءاناً يمشي على الأرض فامتألت الأرض نوراً بهديه عن طريق فن تعامل النبي - صلى الله عليه وسلم - مع المشركين، وطبق الباحث خلال جلسته فنية تمثيل الأدوار على كيفية التعارف وكسب القلوب من أول مرة وكيف يبني المشارك الصورة الذهنية الصحيحة لدى من يقابلهم وكيف يكون بأحسن صورة وهو ما سماه الباحث خلالها "اللقاء الأول" واختتم الباحث جلسته بتقييم الجلسة وبتذكيرهم بالموعد القادم مع أهمية عدم التغب وأعطاهم واجب بيتي ما هي أساليب النبي - صلى الله عليه وسلم - في التعامل مع الآخرين.

الجلسة الثامنة "إدارة الوقت" :

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت، حيث ناقش الباحث الواجبات التي قدمها لهم في الجلسة التي سبقت، وبدأ في محاضرتة وشرح لهم معنى الوقت وأهميته من خلال القرآن والسنة، وكيف أن للوقت أهمية كبيرة للفرد

والمجتمع وأنه أهم عنصر من عناصر الحياة، وبعد ذلك قدم الباحث سؤالاً للطلاب وهو حدد أو أذكر برنامج حياتك اليومية؟ حيث أجاب كل مشارك بشكل حر لمدة خمس دقائق، فاكشف الباحث خلال ذلك أن كثيراً من الطلاب لا يستغلون أوقات فراغهم بالشكل الصحيح وبضيعونه هدرا وفريسة للأمراض والضغوط، وبين لهم الباحث أنه كلما زاد وقت الفراغ زادت الضغوط والتفكير القاتل الذي يؤدي بصاحبه إلى الموت السريري، فقام الباحث بإعداد جدولاً لحياتهم اليومية الأسبوعية والشهرية وكيف يستغلون أوقاتهم في طاعة الله وخدمة للمجتمع، وكيف يكون ناجحين بحياتهم من خلال إدارتهم للوقت، وضرب لهم الأمثال بنجاح بعض الدول الذين نجحوا بإدارة أوقاتهم فأداروا العالم كله وكانوا رؤساء الأمة بسبب احترامهم للوقت وإدارته بالشكل الصحيح، وبعد أن قدم لهم الباحث أهمية الوقت قدم لهم الباحث أن كل مشارك يقوم بكتابة جدولاً لحياته وذلك من خلال الكتابة على ورق A4 وأعطاهم وقت حر في الإجابة وتنفيذ خطة الحياة، وتبين خلالها أن الطلاب تغير جدولهم بالشكل الصحيح عن ما قالوه في بداية الجلسة، وبعد ذلك قام الباحث بمناقشة كل جدول على حدة وعزز الباحث خطة الطلاب حتى يدعم من عزيمتهم ويؤكد على ضرورة إدارة الوقت بالشكل الصحيح والمناسب، واختتم الباحث جلسته بتقييم الجلسة وبتذكيرهم بالموعد القادم مع أهمية عدم التغيب، وأعطاهم واجب بيتي عن البدء في حياة جديدة وذلك بتنفيذ الخطة التي قدمها كل مشارك ابتداءً من اليوم.

الجلسة التاسعة" التعبير عن الذات" :

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت حيث ناقش الباحث الواجبات التي قدمها لهم في الجلسة التي سبقت من خلال سؤاله من نفذ منكم الخطة التي قدمها في الجلسة التي سبقت؟ فتبين أن الجميع قد نفذوا الخطة بالشكل الصحيح حيث قدم الباحث جلسته في منتزه البلدية حيث كانت الفرحة تنبعث من وجوه الطلاب بذلك المكان الجميل الذي استضافهم الباحث فيه، وبدأ الباحث جلسته بالاسترخاء الطويل الذي دمج الخيال بالواقع، وكان هدف الجلسة وهو أن يعبر المشاركون عن آرائهم وأفكارهم ومشاعرهم بحرية من خلال فنية الحديث عن المشاعر وأيضاً أن يدرك المشاركون أهمية احترام مشاعر وآراء الآخرين من خلال السؤال والجواب وقدم لهم العديد من الأنشطة الهادفة والمفيدة للبرنامج، وأختتم الباحث جلسته بالتذكير في المحاضرة القادمة وأهمية الحضور وعدم التغيب.

الجلسة العاشرة "الحديث مع الذات":

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت، قام الباحث بالتحدث عن الذات، وكيف يحترم الشخص ذاته، وأن الله كرمه، بأن خلقه في أحسن تقويم، وكيف يستغل الإنسان شخصيته الاستغلال السليم الذي لا يغضب الله عز وجل،

ومن خلال عرض الباحث للقصص ومناقشة الطلاب بالحوار المقنع، وبين لهم الدور الأساسي للحديث مع الذات في حل كثيراً من المشكلات التي تعترض الفرد وكيف يقوم بحلها الحل المناسب وطلب الباحث من كل طالب أن يحدث نفسه عن الأساليب السيئة التي تعترضه وكيف يقوم بوضع البديل لها من خلال الحديث مع ذاته بأن ذلك سيئ ويجب الابتعاد عنه وتجنبه، ووضع بدلاً منه الأسلوب الإيجابي ويدعمه في ذاته ليكون على وجه أفضل، وقدم لهم العديد من الأنشطة الهادفة والمفيدة للبرنامج، وأختتم الباحث جلسته بالتذكير في المحاضرة القادمة وأهمية الحضور وعدم التغيب .

الجلسة الحادية عشر "الضبط الذاتي" :

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت وقدم لهم آليات الضبط الذاتي والتحكم بالانفعالات من خلال العديد من الفنيات والأنشطة وكيف يستطيع المشارك أن يضبط نفسه بنفسه دون تدخل الآخرين ومن خلال استخدام الباحث تبادل الأدوار وجد الباحث أن لدى المشارك القدرة على الضبط الذاتي وذلك من خلال التدعيم وتعزيز الموقف، وأختتم الباحث جلسته بالتذكير في المحاضرة القادمة وأهمية الحضور وعدم التغيب .

الجلسة الثانية عشر " التحصين ضد التوتر " :

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت، وكان الهدف الأساسي لتلك الجلسة تثقيف الفرد عن النتائج المترتبة عن التوتر، وكيفية التصدي لها ومواجهتها، وتوضيح الأسباب الضاغطة التي مر بها الفرد، والتدريب على مهارات التكيف المعرفية والجسدية لمواجهة المواقف الضاغطة والتي تسبب التوتر، ولاقت الجلسة تفاعل كبير من خلال كشف التوتر عند الطلاب عن طريق الفنيات المتبعة في ذلك الخصوص من خلال فنية التخيل ليخفف من خلاله التوتر ويحصن الفرد منه حتى لا يكون عرضه له، وبين الباحث أهمية التحصين من التوتر والوقوع فيه حتى لا يكون فريسة للضغوط، ومن خلال الاسترخاء المعرفي قلل الباحث من حدة التوتر الذي يصيب الطلاب، وكان للجلسة الأثر الهادف والفعال في التخفيف من حدة الضغوط بشكل جزئي عند الطلاب لأنهم شعروا بالراحة النفسية والجسدية بعد انتهاء البرنامج من خلال عملية التقويم، وأختتم الباحث جلسته بالتذكير في المحاضرة القادمة وأهمية الحضور وعدم التغيب .

الجلسة الثالثة عشر "فنيات إدارة الضغط النفسي بالمنظور الحديث"

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت، قدم الباحث تعريفاً للضغوط من منظور حديث وشبه أن الضغط كالبالون عندما ينفخ وأن الهواء عبارة عن أشكال الضغوط وعند انفجار البالون تتكون الأحداث الضاغطة التي تكون على كاهل الفرد ثقلاً كبيراً ومن خلال ما تسنى الجلسة من فنيات تهدف إلى إكساب الطلاب مهارة التعامل مع الضغط النفسي وتعريف الطلاب على تقنيات التعامل مع الضغط النفسي وتخفيفه حيث استعمل معهم الباحث تقنية الاسترخاء بالتنفس العميق ومن خلال تحدث الأفراد عن المشاعر عن طريق لوحة المشاعر بدا لهم بأنهم فعلياً يتألمون من تلك الضغوط ولكن من خلال التحدث عنها بطلاقة كان الباحث يضع البدائل لكل مشكلة تواجه المشارك حتى يحل المشكلة قبل أن تغرس في الطالب بوضع حلول إيجابية ومفيدة ومن خلال كلمة لا للمشاعر السيئة ولا للضغوط وتعزيز ذلك في نفسية وشخصية الطالب حيث أثرت تلك المحاضرة بشكل كبير على الطلاب وتعريفهم من أي نوع هم من الضغوط التي أصابتهم كيف أتحكم بتلك الضغوط بالمهارة التي قدمها لهم الباحث، وقيم الباحث جلسته من خلال الشرح والمناقشة التي قدمها للطلاب ، وأختتم الباحث جلسته بالتذكير في المحاضرة القادمة وأهمية الحضور وعدم التغيب .

الجلسة الرابعة عشر " إدارة الغضب "

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت، عرف الباحث الغضب تعريفاً علمياً وما له الدور الكبير في استثارة الإنسان وإفراز هرمون يضر الجسم حيث استعمل لهم فنية التنفير بأن كل شخص يرى نفسه وهو غضبان وشبه بتشبيه سيئ وضرب لهم حديث النبي عليه الصلاة والسلام "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " وقام من خلال الحديث باستعمال فنية المناقشة والحوار بأن كل طالب يشرح ما فهمه من الحديث ويفسر لنا ذلك حيث اكتسب الطلاب من خلالها مهارة القدرة على إدارة الغضب بشكل سليم، وقدم لهم الباحث على كيفية تقادي نوبات الغضب والعمل على استعادة الراحة النفسية من خلال وصايا النبي صلى الله عليه وسلم_ ومن خلال أيضاً الاسترخاء والرسم وتمثيل الأدوار وأستخدم الباحث العديد من الأنشطة التي تخفف من الشخص التوتر الناجم عن الغضب واستعمالها وقت الحاجة لذلك، وأختتم الباحث جلسته بالتذكير في المحاضرة القادمة وأهمية الحضور وعدم التغيب .

الجلسة الخامسة عشر " العمل الجماعي":

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت، قدم الباحث المصطلحات العلمية عن العمل الجماعي التعاوني وأبرز لهم الباحث أهداف العمل الجماعي، ولكن الذي ميز هذه الجلسة أن الباحث جعلهم يطبقون ذلك من جانب عملي من خلال اللعب التعاوني وجعلهم يصيغون الأهداف كل على حده وقام الباحث بتقسيم الطلاب إلى ثلاثة مجموعات وجعل لكل مجموعة قائد ووزع عليه أوراق بروسنول وأفلام وسألهم ما هي الأهداف العامة من العمل التعاوني؟ وأتاح لهم الفرصة للإجابة بشكل حر من خلال المجموعات وبعد الإجابة جعل كل قائد مجموعة بأن يشرح الفقرات والأهداف التي أجابت عنها مجموعته، واستخدم الباحث في انتهاء جلسته استرخاء مطول، وأختتم الباحث جلسته بالتذكير في المحاضرة القادمة وأهمية الحضور وعدم التغيب .

الجلسة السادسة عشر "التخطيط للمستقبل"

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت، قام الباحث برسم خطة مستقبلية لكل طالب مليئة بالطموح والنجاح الباهر حيث قال لهم أن لكل شخص عزيمة وإرادة بأن ينطح السحاب إذا صمم ذلك فلم ينقصنا أي شيء ، فدعم الباحث خلال هذه الجلسة من عزيمة الطلاب وضرب لهم المثل بشخص النبي عليه الصلاة والسلام وكيف كان طموحه حيث جعل الطموح حقيقة فنشر الدعوة، وقال لهم الباحث أنه يجب على كل شخص من أن يضع جدولاً لحياته ويرسم خطة لمستقبله حتى يصل إلى الأعلى، وبعد ذلك ووزع الباحث على الطلاب أوراق A4 وليكتبوا وليرسموا خطة لحياتهم وللمستقبلهم وماذا يحلمون في المستقبل وأعطاهم وقت حر لذلك وبعد انتهاء الطلاب جعل الجميع يطرحون الخطة التي وضعوها ومن خلال طرح الطلاب كان الباحث له الدور في التعديل والتعزيز وتدعيم ذلك، وأختتم الباحث جلسته بالتذكير في المحاضرة القادمة وأهمية الحضور وعدم التغيب .

الجلسة السابعة عشر " المرونة والصلاة "

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت، أخذت هذه الجلسة الجانب الديني من خلال الإرشاد الديني وتعزيز الجانب الروحاني لديهم وتقربهم لله عز وجل، وكان لها الأثر الكبير في نفوسهم مما جعلهم يتقنون بأن الأمل في وجه الله بغير بعيد وقد استخدم الباحث الآيات القرآنية والأحاديث النبوية من خلال سيرته النبي عليه الصلاة والسلام .

وأختتم الباحث جلسته بالتذكير في المحاضرة القادمة وأهمية الحضور وعدم التغيب .

الجلسة الثامنة عشر " الختام/ جلسة التطبيق البعدي والمتابعة":

رحب الباحث بالطلاب وشكرهم على الحضور وذكرهم بشكل مختصر بالمحاضرة التي سبقت شكر الباحث الجميع على حضورهم وإلزامهم وعدم تغييبهم ودعا لهم الله أن يكون ذلك في ميزان حسناتهم، وقيم الباحث التغيرات التي طرأت عليهم وكيف كان قبل التطبيق وما بعده وذلك من خلال الحوار والمناقشة، وقدم لهم سؤالاً كيف تشعرون الآن؟ وماذا أحسستم بعد تطبيق البرنامج؟ وناقش الطلاب عن الإيجابيات والسلبيات التي تخص البرنامج وتقييم أيضاً الباحث وأدائه في التطبيق، فكان لتلك الجلسة الرونق الرائع من خلال النقاش والمحاورة ومن خلال الراحة التي استشعر بها الطلاب في تقديم ذلك البرنامج والاستفادة منه.

وبعد أن انتهى الباحث من النقاش وزع عليهم الاستبانة وطلب منهم الإجابة عليها بكل مصداقية لأنها تخدم البحث العلمي وهي ما سميت بالاختبار البعدي، ونوه عليهم أنه بعد شهر ستقدم لهم نفس الاستبانة لقياس الأحداث الضاغطة عندهم وما تأثير البرنامج في ذلك وهل نجح في التخفيف عليهم، واحترام مجهودات الطلاب قام الباحث بإعداد شهادة شكر وتقدير لكل من شارك وساعد في ذلك وقام بتوزيعها عليهم، مع العلم أنه قدم الحفل الختامي على شاطئ بحر السودانية في منتجع الحرية ونهى الباحث برنامجه بحمد الله الذي وفقه في ذلك وشكر الجميع وودعهم.

ملحق رقم (7)

شهادة تقدير للباحث من جمعية المشرق على انتهاء البرنامج الذي قدمه في تلك
الجمعية



ملحق رقم (8)
لمن يهمه الأمر

جمعية المشرق
للتنمية والتطوير

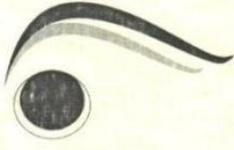
Al-Mashreq for
Improvement
&
Development

فن يهمه الأمر

تشهد إدارة جمعية المشرق للتنمية والتطوير أن الباحث : بلال محمد المنكوش
قد أتم برنامجته والذي بعنوان :
" فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لحفض حدة الأحداث الضاغطة
لدى الطلبة الجامعيين "
داخل مقر الجمعية على عينة من طلاب الجامعة الإسلامية البالغ عددهم عشرة
طلاب بواقع ثمانية عشر جلسة مقسمة إلى ثلاث جلسات أسبوعياً.

المدير التنفيذي
أ. وائلي الفخوري

رئيس مجلس الإدارة
م. ماجد الأعرج



ملحق رقم (9)
جدول المحاسبة اليومية

أخي الطالب ما رأيك بأن تجعل أيامك مفعمة بذكر الله وبالأمر المعروف والنهي عن المنكر إذن ما رأيك بأن تشاركنا هذا الجدول للمحاسبة اليومية وتوزعه على من تحب في الله.

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
							الصلاة
							قراءة القرآن
							التسبيح
							صلاة الضحى
							حفظ اللسان
							تصفية القلوب
							ساعة تفكير
							الدعاء
							احترام الآخرين
							تخصيص وقت دراسي
							التقليل من مشاهدة التلفاز



ملحق رقم (11)
بعض الصور أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي



الباحث/ بلال المنكوش



جلسات الاسترخاء



جلسة البدء



العمل التعاوني



العمل التعاوني





الرسم وكتابة الأفكار





إستراحة الطالب



رحلة على شاطئ البحر



إفتح قلبك





إسترخاء اليوجا على الشاطئ





التأمل الذاتي والدعاء





الإسترخاء والتخيل





اللعب



دائرة الوصل



التخطيط للمستقبل



الحفل الختامي وتوزيع الشهادات