

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية

مجلة شباب الباحثين

**فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط النفسية
لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف
إعداد**

أ/ نوف معتوق عبد الله السواط

ماجستير ارشاد نفسي معلمه - ادارة تعليم مكه
مشرف الرسالة وصول الله عبد الله السواط

DOI :10.21608/JYSE.2020. 111288



مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية العدد الخامس – أكتوبر ٢٠٢٠
Print:(ISSN 2682-2989) Online:(ISSN 2682-2997)

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طلابات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف ، والكشف عن درجة استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض درجة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة بعد انتهاء تطبيقه بشهرين.

واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي والتصميم التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٦) طالبة من طلابات المرحلة الثانوية تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تألفت كل مجموعة من (٣٣) طالبة تم اختيارها وتعيينها بطريقة عشوائية ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي وبناء مقياس للضغط النفسي ،

وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠٠١) بين متوسطي درجات طلابات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى للضغط النفسي ومجموعها الكلى لصالح طلابات المجموعة الضابطة. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠٠١) بين متوسطي درجات طلابات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى للضغط النفسي ومجموعها الكلى لصالح القياس القبلي. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠٠٥) بين متوسطي درجات طلابات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي للضغط النفسي ومجموعها الكلى. وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية استخلصت الباحثة عدداً من التوصيات وقدمت بعض المقترنات.

الكلمات المفتاحية:

- الإرشاد العقلاني الانفعالي.
- البرنامج الإرشادي.
- الضغط النفسي.

The Effectiveness of Rational Emotional Counseling Program to Reduce the Degree of Psychological Stress among High School Students in Taif

Abstract: -

This study aimed to identify the effectiveness of the counseling , Rational, Emotive program to reduce the degree of psychological stress among high school students in Taif, and detect the degree of continuity of the effectiveness of the counseling , Rational, and Emotive program to reduce the degree of psychological stress among the study sample after two months from the end of its application .

Researcher has used the quasi-experimental and experimental design, The study sample consisted of (66) female students from the high school were divided into two groups experimental and control each group consisted of 33 students Have been selected and assigned randomly To achieve the objectives of the study, the researcher designed a pilot, rational ,and emotional program and built measure psychological pressure

The study found: There are significant differences at the level of significance (0.01) between the mean scores of students in the experimental group and control group in telemetric psychological Stress and the overall total for the benefit of students of the control group, There are significant differences at the level of significance (0.01) among the middle-level students in the experimental group two measurements prior and subsequent to psychological Stress and the overall total for the benefit of tribal measurement and There are significant differences at the level of significance (0.05) among the middle-level students in the experimental group and the two measurements dimensional iterative psychological Stress and the overall total.

In light of the results of the current study, the researcher concluded a number of recommendations and introduced some of Suggestions.

Key words: -

- Counseling program. - Rational Emotional Counseling Program.
- Psychological Stress.

مقدمة:

إن نمط الحياة العصرية جعل الإنسان يعيش حالة من التأهب الدائم لأجل مواكبة مطالب حياته اليومية التي تتزايد باستمرار، ولقد كان من نتيجة ذلك كله أنه أصبح يعاني من حالة تشتت في الفكر وعدم القدرة على التركيز والتوتر الدائم ، ولاسيما إذا وجد هذا الإنسان نفسه محاصراً بالمواقوف الضاغطة من كل جانب وفي نفس الوقت عاجزاً عن مواجهتها ولا يقتصر الأمر هنا على مجال دون آخر أو فئة عمرية معينة بل كلنا معرضون للضغط.

وتعتبر الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقّدة ، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجلّة في الوسط الذي نعيش فيه . إن الضغط النفسي كسبب للأمراض والاضطرابات النفسية ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة ، وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الإنسان المستقبلية وسلوكه المتوقع ، إذا ما واجه الإنسان أنواعاً من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياته مختلفة يتغير السلوك المتوقع حدوثه ويحدث ما يسمى بالمرض النفسي (أبو عيشة ، ٢٠١٢ ، ١٥)^١.

وتجرد الإشارة إلى أنه لا يكفي تعاملنا أومواجهتنا للموقف الضاغط بل يجب أن تكون استراتيجيات التعامل ملائمة له ، لأن عكس ذلك سيؤثر سلباً علينا أيضاً . وبما أن الضغوط التي نتعرض لها قد تفوق مصادرنا التكيفية وحتى إن كانت في حدود قدراتنا فإنه دائماً من الأحسن اللجوء إلى الآخر لطلب المساعدة فليس من الضروري أن نواجه الضغوط بمفردنا ، فهناك حكمة تقول : " الفرد قليل بنفسه كثير بالآخرين " (بشري ، ٢٠٠٤ ، ٢٦)^٢.

وأن الضغوط النفسية تمثل تهديداً للشخصية وقد ينتج عنها الابتعاد عن تأدية المهام الصعبة والشعور بقدرة ضعيفة لتحقيق الأهداف والنجاح ، مما يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس والكفاءة الأكademية ، فقد تظهر الضغوط في شكل استثناء افعالية كالقلق والاكتئاب وغيرها من اضطرابات افعالية لها تأثيرها على أنماط الوظائف العقلية المعرفية والحسية والعصبية، تؤدي إلى خفض وضعف الأداء ، فوجود مجموعة من الضغوط النفسية في المجال المدرسي قد يكون لها تأثيرها السلبي في حفز الطالب على الانجاز والفعالية، ففرض التربية الأساسية الذي نسعى للوصول إليه وتحقيقه هو تنمية وتطوير

١- أعد هذا البحث وفقاً لدليل الجمعية الأمريكية لعلم النفس (الطبعة السادسة) .Manual of the American Psychological Association (6th Edition)

القدرات الطبيعية والعقلية عند الطلبة ، حسب ما يتلاعما مع قدراتهم وما تريده أنفسهم ، وشروط المجتمع والمحيط الذي يعيشون فيه ، فالمدرسة تعد أكبر المؤسسات الاجتماعية التي تحقق أهداف المجتمع ، من خلال سعيها إلى تنمية قدرات الفرد وتزويده بالمعرف والمهارات وتعديل سلوكه وضبطه، كل ذلك لمحاولة بناء أفراد لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم ، وطموحاتهم ، وذواتهم ، سعياً لفهم بيئتهم ، من أجل التغلب على الصعوبات والضغط التي قد تواجههم .

وتواجه الطالبات في المرحلة الثانوية الكثير من الضغوط النفسية خاصة وهن في مرحلة عمرية حرجية وهي مرحلة المراهقة، والتي تعتبر نتائجها وخرجاتها أساسا لإعداد الكوادر العلمية المتخصصة ، التي سوف تسهم في التطور العلمي للمجتمع ، وتعد مرحلة المراهقة مرحلة ضغوط نفسية ، لأنها تمتاز بمتغيرات متعددة ، ويؤكد أريكسون (Eriksson) على أن بعد النفسي الاجتماعي الجديد الذي يظهر خلال المراهقة ، إما أن يكون إحساسا بهوية الأنما ، أو أزمة الهوية ، والعمل الذي يواجه المراهقين هو أن يبلوروا جميع المعارف التي اكتسبوها عن أنفسهم في الحياة لتكوين شخصية ذات قيمة ، ويرى أن المراهق قابل للتعرض للأذى نتيجة للضغط التي تنشأ عن التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والتكنولوجية السريعة التي تضر بهويته ، ومن عوامل الضغط التي تتعرض لها الطالبات الصراع مع الآباء والخطيب للمستقبل ، ومحاوله تأكيد الذات وتحقيقها . (هلال، ٢٠٠٠، ٣١).

ولعل الضغوط المزمنة والمتكررة تكون أشد خطورة في إحداث الإضطرابات السيكوسومانية عن الضغوط المؤقتة وقصيرة المدة ، كما أن ردود فعل الفرد الفسيولوجية أثناء الضغط تعتمد على إدراكه للموقف وعلى شخصية الفرد المعرض للانفعال ، كما أن الاشكال المختلفة للضغط تنتج استجابات مختلفة ، والضغط النفسي الواحد قد لا يكون له نفس الاستجابة لدى الأفراد ، كما لا يؤثر أي عامل ضاغط على جميع أعضاء الجسم التي تساهم في الاستجابة للضغط بنفس الدرجة (الرشيدى، ٤٥:٢٠٠٠) .

كما أن للضغط النفسية علاقة وثيقة بالإضطرابات السيكوسومانية مثل ضغط الدم والسكر وتصلب الشرايين ، وعسر التنفس والقولون العصبي والصداع ، كما أنها تؤدي إلى ضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والإدراك الخاطئ للمواقف

والأشخاص.(حسين، ٢٠٠٠، ٢٢). كما أنها تؤدي إلى اضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي (عوض، ٢٠٠١، ١٧).

وترى الباحثة أنه أصبحت الطالبة تعيش حالة من الضغوط بسبب مواجهة العديد من المواقف التي تهدد مستقبلها وتزيد من قلقها وتوترها ، فالإنسان يعيش حالة دائمة من المعاناة ولقد عبر القرآن الكريم أبلغ تعبير عن حجم المعاناة الإنسانية منذ بدء الخليقة في قوله . تعالى (ولقد خلقنا الإنسان في كبد) (البلد :٥)، وتحتاج الطالبات أثناء دراستهم إلى أن نقدم لهم الدعم والإرشاد على عدة مستويات ، وذلك لحمايتهن من الوقوع في القلق وقلق المستقبل على وجه الخصوص والذي يعد من أكثر الضغوط النفسية التي قد تصيبهم وخاصة وهم على اعتاب الانتقال إلى الحياة الجامعية وما يصاحبها من توترات مختلفة .

وعليه يجب أن نخفض الضغوط النفسية لدى الطالبات من خلال البرامج الإرشادية لأن العجز في تكوين الأفكار العقلانية في سن المراهقة ، سيكون له تأثيرات واضحة على شخصياتهن ، وعلى علاقاتهن الاجتماعية ، وعلى سلوكيهن وعلى تكوينهن النفسي ، ذلك لأن الأفكار العقلانية تعد أحد المكونات الأساسية والأولية للشخصية ، وتمثل خطوة إيجابية نحو تحقيق الصحة النفسية ، الأمر الذي ينعكس بدوره على باقي جوانب الشخصية الأخرى بصورة إيجابية وفعالة . مما سبق جاءت فكرة بناء برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف .

مشكلة الدراسة:

تعد الضغوط النفسية واحدة من الظواهر التي تشكل تحدياً وتهديداً لحياة الأفراد والجماعات في العصر الحديث ، من خلال ما يشهده العالم من تغيرات وتطورات في السنوات الأخيرة في مختلف النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتعليمية.

وتزداد هذه المشكلة في الوطن العربي، لأن الخدمات النفسية ما زالت تقدم فيه باستحياء ، وقد تكون تطوعية وغير مدعومة ، مما أوجد قناعة لدى كثيرين أن الخدمات النفسية هي نوع من الترف ، وأنها لا تشكل حاجة أساسية لدى الفرد ، الذي يتعرض إلى أزمات وضغوط نفسية متعددة الأسباب ، والطالبات بوصفهن شريحة واعية من المجتمع قد يكونون أكثر إحساساً بالضغط الناجمة عن تلك الأزمات ، وربما تزداد تلك الضغوط لدى طالبات الثانوية لأنهن يمرون بمرحلة عمرية مهمة، وهي مرحلة المراهقة ، التي وصفها العديد من الباحثين

فاعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط

بأنها مرحلة ضغوط نفسية لما يقابلها من تغيرات عضوية ، ونفسية واجتماعية وعقلية وجنسية .

كما ترى الباحثة أن الطالبة وفي المرحلة الثانوية تحديداً تعاني من التفكير المستمر في مستقبلها الدراسي، ولديها قلق دائم بشأن مستواها التحصيلي، وشعورها بالانزعاج والخوف من المستقبل ، مما ينبع عن عدم القدرة على التركيز والأرق والتوتر المستمر. ولذلك كان لابد من محاولة التصدي لهذا الموضوع إرشادياً ، وذلك من خلال إعداد برنامج إرشادي عقلاني انفعالي يسهم في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة هذه الدراسة . وتحاول الباحثة في هذه الدراسة الاجابة عن التساؤلات الآتية :

- ١ - ما فاعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف؟
- ٢ - ما درجة استمرارية فاعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف بعد انتهاء تطبيقه بشهرين؟

أهداف الدراسة:

- ١ - التعرف على فاعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف.
- ٢ - الكشف عن درجة استمرارية فاعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف بعد انتهاء تطبيقه بشهرين.

أهمية الدراسة:

- ١ - تُعد الدراسة بمثابة استجابة للعديد من توصيات الدراسات السابقة.
- ٢ - قد تثير الدراسة العديد من الأفكار البحثية الجديدة والمرتبطة بمتغيراتها في البيئة السعودية.
- ٣ - قد تساعد الدراسة على تحسين التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية نتيجة خفض الضغوط النفسية لديهن.
- ٤ - تقديم مقياس للضغط النفسي يمكن أن يستفيد منه الباحثين فيما بعد.

مصطلاحات الدراسة:

١- البرنامج الإرشادي (*Counseling program*) هو مجموعة من الإجراءات المنظمة الهدافـة المخطـطة بصـورة علمـية لمسـاعدة الطـالـبات عـلـى مـواجهـة الضـغـوط النفـسـية، وـاـسـابـهم مـجمـوعـة منـ المـهـارـات لـمواقـعـة موـاقـف الضـغـط النفـسـي

٤- الإرشاد العقلاني الانفعالي (*Rational Emotional Counseling Program*)
يعرف بأنه أحد أساليب العلاج المعرفي الحديث والذي وضع أسسه ألبرت إلليس
ويفترض أن أنماط التفكير الخاطئة تسبب السلوك المضطرب ، ويهدف هذا الأسلوب
العلاجي إلى تعديل الاعتقادات غير العقلانية وغير الواقعية والخاذلة للذات ، وتعليم
العميل أساليب أخرى أكثر عقلانية وأكثر إيجابية . (الدسوقي، ٢٠١٢).

- الضغط النفسي (*Psychological Stress*) تعرف الباحثة الضغوط النفسية في هذه الدراسة بأنها : " ظاهرة يتعرض لها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقا معينا مع نفسه وبيئته حين يتعرض الفرد لمطالب تفوق قدرته ويصعب عليه مواجهتها ، وبالتالي تعرضه لردود فعل انفعالية وعضوية قد تضعف من تقديره لذاته ، ويتم قياسه من خلال مقياس الضغوط النفسية بأبعاده التي تتضمن ضغوط : (العلاقات الاجتماعية ، والأسرية ، والمدرسية ، والاقتصادية والصحية) المستخدمة في الدراسة الحالية .

إجراءات البحث:

١- منهج البحث: نظراً لطبيعة البحث الحالي وأهدافه اعتمدت الباحثة على المنهج شبه التجريبي والتصميم ذو المجموعتين التجريبية والضابطة،

٢ - حدود البحث:

• **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة على فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي.

الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من عدد (٦٦) طالبة من طلبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف بواقع (٣٣) طالبة مجموعة تجريبية وعدد (٣٣) طالبة مجموعة ضابطة، في حين تكونت العينة الاستطلاعية من عدد (٣٨) طالبة.

الحدود الزمانية: ترتبط بفترة تطبيق الدراسة والتي تمت في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٣٦ـ١٤٣٥هـ

الحدود المكانية: تمت هذه الدراسة في مدرسة ثانوية ثماله التي تتبع إدارة التربية والتعليم بمحافظة الطائف.

٣- أدوات البحث:

أ- مقياس درجة الضغوط النفسيّة لدى طالبات المرحلة الثانوية: ((عدد/ الباحثة).

(١) الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس درجة الضغوط النفسيّة لدى طالبات المرحلة الثانوية.

(٢) وصف المقياس:

لبناء المقياس إطّلعت الباحثة على العديد من الأدبيات والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الضغوط النفسيّة مثل دراسة داليب و سورشان *Dalip & Sudarshan* ودراسة ياسين (١٩٩٢)، ودراسة العدل (١٩٩٥)، ودراسة كيرن (*Kern* 1996)، ودراسة فينزل *Zerin&Cuiran* (1997)، ودراسة زرين وكران (*Fenzel et.al*, 1997)، ودراسة زرين وكران (1997).

(٣) صدق المقياس:

(٤) صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولى على عدد (١٢) من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسيّة بالجامعات السعودية ملحق (٢). ويوضح جدول (١) نسب اتفاق المحكمين من السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على كل مفردة من مفردات مقياس الضغوط النفسيّة.

فاعليه برنامج ارشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط

جدول (١) نسب اتفاق المحكمين من السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على كل مفردة من مفردات مقاييس الضغوط النفسية (ن=١٢)

نسبة % الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	عدد مرات الاختلاف	% الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	عدد مرات الاختلاف	% الاتفاق
%١٠٠	-	١٢	٢٦	%١٠٠	-	١٢
%١٠٠	-	١٢	٢٧	%١٠٠	-	١٢
%٧٥	٣	٩	٢٨	%٩١.٦٧	١	١١
%٥٠	٦	٦	٢٩	%١٠٠	-	١٢
%١٠٠	-	١٢	٣٠	%١٠٠	-	١٢
%١٠٠	-	١٢	٣١	%٨٣.٣٣	٢	١٠
%٧٥	٣	٩	٣٢	%٤١.٦٧	٧	٥
%١٠٠	-	١٢	٣٣	%١٠٠	-	١٢
%٩١.٦٧	١	١١	٣٤	%٥٠	٦	٦
%١٠٠	-	١٢	٣٥	%١٠٠	-	١٢
%٨٣.٣٣	٢	١٠	٣٦	%٨٣.٣٣	٢	١٠
%٤١.٦٧	٧	٥	٣٧	%١٠٠	-	١٢
%١٠٠	-	١٢	٣٨	%١٠٠	-	١٢
%١٠٠	-	١٢	٣٩	%١٠٠	-	١٢
%٩١.٦٧	١	١١	٤٠	%١٠٠	-	١٢
%١٠٠	-	١٢	٤١	%٨٣.٣٣	٢	١٠
%١٠٠	-	١٢	٤٢	%١٠٠	-	١٢
%١٠٠	-	١٢	٤٣	%١٠٠	-	١٢
%١٠٠	-	١٢	٤٤	%١٠٠	-	١٢
%٨٣.٣٣	٢	١٠	٤٥	%١٠٠	-	١٢
%١٠٠	-	١٢	٤٦	%٤١.٦٧	٧	٥
%١٠٠	-	١٢	٤٧	%٧٥	٣	٩
%٥٠	٦	٦	٤٨	%١٠٠	-	١٢
%١٠٠	-	١٢	٤٩	%٤١.٦٧	٧	٥
%١٠٠	-	١٢	٥٠	%١٠٠	-	١٢
نسبة الاتفاق الكلية على المقاييس				%٨٨.٦٧		

ويتضح من جدول (١) أن نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على كل سؤال من أسئلة مقاييس أحداث الحياة الضاغطة تتراوح ما بين (٧٥-١٠٠%) كما بلغت نسبة اتفاق السادة المحكمين الكلية على مقاييس أحداث الحياة الضاغطة (%٨٨.٦٧%). وقد استفادت الباحثة من آراء وتوجيهات السادة المحكمين من خلال مجموعة من الملاحظات، وتم حذف (٧) عبارات حيث أصبح العدد النهائي لمفردات المقاييس (٤٣) مفردة

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط

بدلاً من (٥٠) مفردة، والجدول الآتي يوضح الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية بعد التحكيم.

جدول (٢) عدد المفردات في الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية

البعد	اجمالي المفردات
الضغط الأسرية	٨
الضغط الاجتماعية	١٠
الضغط الاقتصادية	٧
الضغط الصحية	٩
الضغط الدراسية	٩
اجمالي عدد المفردات	٤٣

١) الصدق العاطلي: *Factorial Validity* يوضح الجدول الآتي الجذور الكامنة لمصفوفة الارتباطات لمقياس الضغوط النفسية.

جدول (٣) الجذور الكامنة لمصفوفة الارتباطات لمقياس الضغوط النفسية (ن=٣٨)

العامل	الجذور الكامنة الأولى	القيمة	نسبة التباين المفسر %	الجذور المستخلصة من عملية التحليل
١	٤٤.٥٢٢	٢٠.٦٧٤	٤٤.٥٢٢	٤٤.٥٢٢
٢			٢٣.٠٦٧	٠.٩٢٨
٣			١٨.٢٠٥	٠.٧٧٣
٤			٨.٤٥٦	٠.٤٥٢
٥			٥.٧٥٠	٠.١٧٣

وبذلك يمكن القول أن التحليل العاطلي قد كشف عن وجود عامل واحد يفسر (٤٤.٥٢٢%) من تباين أداء الطالبات في مقياس الضغوط النفسية؛ لذا يمكن أن نطلق عليه عامل الضغوط النفسية. كما يُبين الجدول الآتي تشبّعات أبعاد مقياس الضغوط النفسية على العامل الوحيد الناتج من التحليل العاطلي.

جدول (٤) تشبّعات أبعاد مقياس الضغوط النفسية على العامل الوحيد الناتج من التحليل العاطلي

الأبعاد	التشبع على العامل الوحيد	م
١	الضغط الأسرية.	٠.٤٥٧
٢	الضغط الاجتماعية.	٠.٤٤٤
٣	الضغط الاقتصادية.	٠.٤٨٩
٤	الضغط الصحية.	٠.٤٧٧
٥	الضغط الدراسية.	٠.٤٣٨

(٥) ثبات المقياس:

١) حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

يوضح الجدول الآتي قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لكل مفردة، ومعامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية ككل.

جدول (٥) قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لكل سؤال ومعامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية ككل (ن=٣٨)

معامل الثبات	السؤال	معامل الثبات	السؤال	معامل الثبات	معامل الثبات	المفردة
٠.٦٣٢	٣١	٠.٥٤٢	١٦	٠.٥٤٥		١
٠.٥٦٠	٣٢	٠.٦٢٥	١٧	٠.٦١٤		٢
٠.٦٦٣	٣٣	٠.٦٥٠	١٨	٠.٦٥٠		٣
٠.٦٠٠	٣٤	٠.٦٣٠	١٩	٠.٦٠٠		٤
٠.٦٠١	٣٥	٠.٦٠٩	٢٠	٠.٥٤٤		٥
٠.٥٦٥	٣٦	٠.٤٧٥	٢١	٠.٦٠٢		٦
٠.٦٤٠	٣٧	٠.٦٣١	٢٢	٠.٥٥٩		٧
٠.٦٠٢	٣٨	٠.٦٢٤	٢٣	٠.٥١٢		٨
٠.٥٨٣	٣٩	٠.٦٠٧	٢٤	٠.٦٣٧		٩
٠.٦٢٩	٤٠	٠.٥٧٠	٢٥	٠.٦٠٨		١٠
٠.٦١٠	٤١	٠.٥٢٧	٢٦	٠.٦١٩		١١
٠.٦٢٥	٤٢	٠.٥٤٠	٢٧	٠.٦٠٥		١٢
٠.٥٧٣	٤٣	٠.٦٠٤	٢٨	٠.٦٤٠		١٣
		٠.٥٥٢	٢٩	٠.٦٢٥		١٤
		٠.٦٠٢	٣٠	٠.٥٣٤		١٥
٠.٨٢٠			معامل ثبات المقياس ككل			

ومن الجدول السابق يتضح أن مفردات مقياس الضغوط النفسية يقل معامل ثباتها عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل وهي (٠.٨٢٠)

(٢) حساب ثبات بطريقة التجزئة النصفية:

يوضح معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية.

جدول (٦) معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية (ن=٣٨)

معامل الثبات بعد التصحيح	معامل الثبات قبل التصحيح	المتغير	م
** ٠.٧٥٦	٠.٦٠٨	الضغط الأسرية.	١
** ٠.٧٧١	٠.٦٢٧	الضغط الاجتماعية.	٢
** ٠.٧٥١	٠.٦٠١	الضغط الاقتصادية.	٣
** ٠.٧٧٤	٠.٦٣١	الضغط الصحية.	٤
** ٠.٧٧٢	٠.٦٢٩	الضغط الدراسية.	٥
** ٠.٨٥٨	٠.٧٥١	معامل ثبات المقياس ككل	

ويتضح من جدول (٦) أن قيمة معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية ككل بطريقة التجزئة النصفية (٨٥٨، ***) .

(٦) طريقة تصحيح المقياس:

تم تصحيح مقياس أساليب التوجيه الأسري وفقاً لتاريخ ليكترت الرباعي (دائماً - أحياناً - نادراً - أبداً) (٣-٢-١-٠) على الترتيب.

بـ - البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي (إعداد / الباحثة).

(ملحق ٢)

يهدف هذا البرنامج إلى خفض الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية ويحتوي على ١٦ جلسة.

➢ الأهداف السلوكية للبرنامج:

- مساعدة المراهقات على تخطي الضغوط النفسية (الأسرية - المدرسية - العلاقات الإجتماعية - الصحية - الاقتصادية) بطريقة سهلة وميسرة وتقديم التدريبات الإرشادية التي تساعدهن على تحقيق ذاتهن.

- تدريب المراهقات على تنظيم أفكارهن وإدراك حقيقة ذاتهن.

- توفير أكثر من احتمال لحل المشكلات في المواقف الإجتماعية التي يتدرّب عليها المراهقات أثناء الجلسات الإرشادية في البرنامج المستخدم في الدراسة .

- رفع كفاءة المراهقات الذين يعانون من مشكلات في التوافق الاجتماعي والتخفيف من المشكلات التي تواجههم قدر الإمكان.

➢ مراحل تطبيق في البرنامج:

- مرحلة البدء: وتم في هذه المرحلة التعارف وتوضيح أهمية وأهداف البرنامج ، والفوائد المتوقعة أن يحصل عليها أعضاء المجموعة التجريبية بعد نهاية هذا البرنامج .

- مرحلة الانتقال: ويتم في هذه المرحلة التعرف على الضغوط النفسية وأشارها السلبية .

- مرحلة العمل البناء: وذلك من خلال تطبيق الفنون الإرشادية المختلفة ، وبداية تفعيلها .

- مرحلة الإنتهاء: ويتم فيها إنتهاء العلاقة الإرشادية ، وتقدير البرنامج الإرشادي وإجراء القياس البعدى.

فاعليّة برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط

- الفنّيات التي يرتكز عليها في البرنامج:
 - المحاضرات.
 - إعادة البناء المعرفي.
 - المناشّات الجماعيّة.
 - النّبذة.
 - التعزيز.
 - الاسترخاء.
 - الواجبات المنزليّة.

- التخطيط الزمني للبرنامج: تم تنفيذ البرنامج على مدى ثمانية أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً ، مدة كل جلسة (٤٠) دقيقة، ويحتوي البرنامج على (١٦) جلسة ارشادية جماعية قائمة على فنّيات عقلانية انفعالية.

- مكان تنفيذ البرنامج: تم تنفيذ البرنامج بمدرسة ثانوية ثماله التابعة لإدارة التربية والتعليم بمحافظة الطائف.

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

للتأكد من مدى تحقق التكافؤ بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للضغط النفسيّة ومجموعها الكلي استخدمت الباحثة اختبار "t Test" للمجموعات غير المرتبطة، والنّتائج يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للضغط النفسيّة ومجموعها الكلي (ن=٦٦)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	دلالة الفروق		المجموعة الضابطة (ن = ٣٣)		المجموعة التجريبية (ن = ٣٣)		المتغيرات	م
		ع	م	ع	م	ع	م		
غير دالة	٠.٧١٣	٣.٨٩	١٨.٢١	٢٠.٥	١٨.٧٦	الضغط الأسرية.	١		
غير دالة	٠.٤٥٩	٣.٢١	٢٣.٧٠	٤.٢٣	٢٣.٢٧	الضغط الاجتماعيّة.	٢		
غير دالة	٠.٥٨٣	٢.٧٤	١٦.٥٥	٢.٣١	١٦.٩١	الضغط الاقتصاديّة.	٣		
غير دالة	٠.٣٤٦	٤.٥٠	٢١.٢١	٤.٠٣	٢١.٥٨	الضغط الصحيّة.	٤		
غير دالة	٠.٦٦٦	٢.٣٤	٢٤.٩١	٢.٤٦	٢٤.٥٢	الضغط الدراسية.	٥		
غير دالة	٠.٢١٧	٩.٣٩	١٠٤.٥٨	٧.٥٤	١٠٥.٠٣	المجموع الكلي للضغط النفسيّة			

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لأبعاد الضغوط النفسيّة ومجموعها الكلي.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

١- اختبار الفرض الأول:

ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى للضغط النفسي ومجموعها الكلى لصالح طالبات المجموعة الضابطة".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" *t-Test* للمجموعات غير المرتبطة، كما استخدمت الباحثة حجم التأثير مربع إيتا (η^2) للتعرف على حجم تأثير البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، والنتائج يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٨) دلالة الفروق وحجم التأثير بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى للضغط النفسي ومجموعها الكلى ($n=66$)

الدالة	قيمة	دلالة الفروق		المجموعة الضابطة (ن = ٣٣)	المجموعة التجريبية (ن = ٣٣)	المجموعات		المتغيرات	م		
		مستوى الدلالة	قيمة (ت)			ع	م				
						ع	م				
مرتفع	٠.٥٢ ٢	٠.٠١	٨.٣٥٦	٤.٤٦	١٧.١ ٢	١.٩ ٨	١٠.٠ ٣	الضغط الأسرية.	١		
مرتفع	٠.٦٥ ١	٠.٠١	١٠.٩٣ ٨	٤.٧٩	٢٢.٣ ٦	٣.٣ ٥	١١.٢ ٤	الضغط الاجتماعية	٢		
متوسّط	٠.٤٤ ٦	٠.٠١	٧.١٧٤	٣.٩٥	١٥.٧ ٠	٢.٤ ٧	٩.٨٨	الضغط الاقتصادية	٣		
مرتفع	٠.٥٦ ٩	٠.٠١	٩.١٨٥	٥.٣٨	١٩.٧ ٠	٢.١ ٢	١٠.٤ ٥	الضغط الصحية	٤		
مرتفع	٠.٧٣ ٣	٠.٠١	١٣.٢٦ ٣	٤.٧٣	٢٣.٦ ٧	٢.٦ ٧	١١.١ ٢	الضغط الدراسية.	٥		
مرتفع	٠.٨٣ ٥	٠.٠١	١٧.٩٩ ٧	١١.٢ ٣	٩٨.٥ ٥	٩.٣ ٧	٥٢.٧ ٣	المجموع الكلى للضغط النفسية			

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى لأبعاد الضغوط النفسية ومجموعها الكلى لصالح طالبات المجموعة الضابطة، وعن حجم تأثير (١٢) البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض أبعاد الضغوط النفسية بلغ على

الترتيب (٥٢٢ - ٠٠٦٥١ - ٠٠٤٤٦ - ٠٠٥٦٩ - ٠٠٧٣٣) في حين بلغ حجم تأثير في خفض المجموع الكلي للضغط النفسي (٠٠٨٣٥).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل ((الخياط والسليلات (٢٠١٢) و إبراهيم (٢٠١٢) وعويس (٢٠١٣) التي كشفت عن أن البرنامج المؤسس على العلاج العقلاني الانفعالي أثبت فاعليته في خفض الضغوط النفسية وكذلك درجة اللاعقلانية لدى الشباب الجامعي ، وفعالية البرنامج لتنمية بعض مهارات حل المشكلات في تخفيض مستوى الشعور بالضغط النفسي لدى عينة من الطالبات الملتحقات بفصول محو الأمية، وعن الترمل عند السيدات.

ولم تجد الباحثة دراسة اختلفت نتائجها مع هذه النتيجة مما يشير إلى منطقية هذه النتيجة ومسايرتها لنتائج الدراسات السابقة في ذات الموضوع. وترجع الباحثة هذه النتيجة للأسباب الآتية:

- استناد البرنامج الذي قدمته الباحثة إلى الإرشاد العقلاني الانفعالي والذي يهدف لمساعدة العميل إلى تقليل النزعة الانهزامية للنفس، والوصول إلى فلسفة أكثر واقعية، وأن ذلك لن يأتي إلا عن طريق إعادة بناء الفرد لفلسفته في الحياة بصورة شاملة، عن طريق تقوية إرادته، الحد من نزعاته المثلقة، وتقبل الواقع الذي لا يمكن تغييره، وبناء اتجاهات مسالمة مع الآخرين، وتقبل الذات دون شروط.

- وتنوع وتعدد وتكامل الفنون التي استند عليها البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي والمتمثلة في المناوشات الجماعية وإعادة البناء المعرفي والنمذجة ولعب الدور والتعزيز والاسترخاء والواجبات المنزلية من شأنه أن يقابل تباين الفروق الفردية لدى الطالبات المشتركات في البرنامج ومن ثم يساعد على التأثير في جميع الطالبات دون استثناء مما نتج عن ذلك خفض الضغوط النفسية لديهن.

- ويعمل الإرشاد الجماعي على تمكين الطالبات من التعامل مع مشاكلهن وحلها بصورة أفضل لأن أفراد المجموعة الإرشادية يعملون من خلاله مع بعضهن البعض داخل المجموعة ومع الأخصائي المرشد مستكشفين المشاكل والمشاعر التي يسعون إلى تغييرها أو تعديلها؛ وترى الباحثة أن مساعدة البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي

للطلابات على التعامل مع مشاكلهن وحلها بصورة أفضل من شأنه أن يخفض من الضغوط النفسيّة لديهن.

- ويرى جورج وداستن (*George & Dustin, 1988, P22*) أن الجماعة العلاجية تعد فرصة مناسبة للتدريب والممارسة، بالإضافة إلى أن وجود أكثر من فرد في العملية العلاجية يتيح فرصة المشاركة في لعب الأدوار، بالإضافة لإمكانية التغذية الراجعة من الأفراد الآخرين داخل الجماعة؛ وترى الباحثة أن تفاعل الطالبات مع بعضهن أثناء جلسات البرنامج والتغذية الراجعة من الباحثة ومن الطالبات فيما بينهن من شأنه أن يزيد من خبرات الطالبات في التعامل مع المشكلات المختلفة ومن ثم تخفيف درجة الضغوط النفسيّة والحد منها وهذا ما كشفت عنه نتيجة هذا الفرض.

- تحتاج الطالبات أثناء دراستهن خاصة في المرحلة الثانوية إلى أن نقدم لهن الدعم والأرشاد على عدة مستويات وذلك لتخفيف الضغوط عنهن وحمايتهم من الواقع في القلق والذي يعد من أكثر الضغوط النفسيّة التي قد تصيبهن وخاصة وهم على اعتاب الانتقال إلى الحياة الجامعية وما يصاحبها من توترات مختلفة .

- يري سبيك (*Speck, 1993*) أن الضغط النفسي هو مشكلة معنوية يمكن حلها أي التخفيف منها عن طريق تقويم الإنسان لنفسه حين يعرف ما هو صحيح وما هو خطأ؛ وتشير الباحثة أن الإرشاد العقلاني الانفعالي ساهم في خفض الضغوط النفسيّة لدى الطالبات المشاركات فيه.

٢- اختبار الفرض الثاني:

ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للضغط النفسي ومجموعها الكلي لصالح القياس القبلي".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" *t-Test* للمجموعات المرتبطة، كما استخدمت الباحثة حجم التأثير مربع إيتا (η^2) للتعرف على حجم تأثير البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الضغوط النفسيّة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، والناتج يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٩) دلالة الفروق وحجم التأثير بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للضغط النفسي ومجموعها الكلي (ن=٣٣)

التأثير	حجم (η²)	دلالة الفروق		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	م
		مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ع	م	ع	م		
الدلالة	القيمة								
مرتفع	٠.٩١٨	٠.٠١	١٨.٩٦٢	١.٩٨	١٠٠٣	٢٠٥	١٨.٧٦	الضغط الأسرية.	١
مرتفع	٠.٧٧٤	٠.٠١	١٠.٤٦٧	٣.٣٥	١١.٢٤	٤.٢٣	٢٣.٢٧	الضغط الاجتماعية.	٢
مرتفع	٠.٨٤٥	٠.٠١	١٣.٢١٣	٢.٤٧	٩.٨٨	٢.٣١	١٦.٩١	الضغط الاقتصادية.	٣
مرتفع	٠.٨٥٠	٠.٠١	١٣.٤٩٢	٢.١٢	١٠.٤٥	٤.٠٣	٢١.٥٨	الضغط الصحية.	٤
مرتفع	٠.٩٤٧	٠.٠١	٢٣.٨٢٠	٢.٦٧	١١.١٢	٢.٤٦	٢٤.٥٢	الضغط الدراسية.	٥
مرتفع	٠.٩٤٥	٠.٠١	٢٣.٤٧٨	٩.٣٧	٥٢.٧٣	٧.٥٤	١٠٥.٠٣	المجموع الكلي للضغط النفسي	

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعد الضغوط النفسية ومجموعها الكلي لصالح القياس القبلي، وعن حجم تأثير (η²) البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض أبعاد الضغوط النفسية بلغ على الترتيب (٠.٩١٨ - ٠.٧٧٤ - ٠.٨٥٠ - ٠.٨٤٧ - ٠.٩٤٥) في حين بلغ حجم تأثير في خفض المجموع الكلي للضغط النفسي (٠.٩٤٥).

ولا تختلف هذه النتيجة كثيراً عن نتيجة الفرض الأول لأنها أيضاً تشير إلى فاعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف ولذلك تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة أبو النور (٢٠٠٩) والغرياوي (٢٠١٤) وأحمد (٢٠١٤) التي كشفت عن فاعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الغضب حالة وكسمة، وأن البرنامج المؤسس على العلاج العقلاني الانفعالي أثبت فاعليته في خفض الضغوط النفسية وكذلك درجة اللاعقلانية، وفاعلية استخدام برنامج إرشادي في الاقتصاد المنزلي لتخفيف الضغوط النفسية لدى التلاميذ الصم بالمرحلة الاعدادية، وكفاءة البرنامج العلاجي القائم على التعقل في خفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب. ولم تجد الباحثة دراسة

اختلفت نتائجها مع هذه النتيجة مما يُشير إلى منطقية هذه النتيجة واتفاقها مع نتائج الدراسات السابقة في ذات الموضوع. وترجع الباحثة هذه النتيجة للأسباب الآتية:

- يشير حامد عبد السلام زهران (١٩٧٩) إلى أن من القوى الفعالة في العلاج النفسي الجماعي التنفيذ الانفعالي وتكوين علاقات اجتماعية جديدة؛ وترى الباحثة أن تكوين علاقات جديدة وتمكين الطالبة من التنفيذ عن انفعالاتها خلال جلسات البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي من شأنه أن يخفيض من الضغوط النفسية لديها.
 - حيث يعمل الإرشاد الجماعي على تمكين الطالبات من التعامل مع مشاكلهن وحلها بصورة أفضل لأن أفراد المجموعة الإرشادية يعملن من خلاله مع بعضهن البعض داخل المجموعة ومع الأخصائي المرشد مستكشفين المشاكل والمشاعر التي يسعون إلى تغييرها أو تعديلها.
 - وأن الفترة التي تم خلالها تطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي حيث تم تطبيقه على مدى ثمانية أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً بإجمالي (٦٨٠) دقيقة ساهمت في خفض الضغوط النفسية .
 - وأن فنية الواجبات المنزلية التي تم استخدامها في البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي من شأنها أن تساعد الطالبة على استرجاع وممارسة ما تم في الجلسة التدريبية من مهارات وأدوات ومن ثم التمكن من هذه المهارات؛ وعليه إزدادت قدرات الطالبات في مواجهة الضغوط النفسية والحد من درجتها.
 - وأن طبيعة فنية النمذجة إحدى الفنون التي قام عليها البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي والتي تعتمد على تقليد ومحاكاة الآخرين والتعلم منهم من شأنها أن تثير في نفس الطالبة الرغبة في الاقتداء بالنموذج الذي أمامها في طريقة تعامله مع الضغوط المختلفة.
- ٣- اختبار الفرض الثالث:
- ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى للضغط النفسية ومجموعها الكلى".
- ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" $t\text{-Test}$ للمجموعات المرتبطة، والنتائج يوضحها الجدول الآتى:

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى للضغط النفسي ومجموعها الكلى (ن=٣٣)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	دلالة الفروق		القياس التبعي		القياس البعدى		المتغيرات	م
		ع	م	ع	م	ع	م		
غير دالة	٠.٥٩٣	٢.٦٤	١٠.٣٦	١.٩٨	١٠٠.٣			الضغط الأسرية.	١
غير دالة	١.٢١٦	٢.٦٣	١٠.٥٨	٣.٣٥	١١.٢٤			الضغط الاجتماعية.	٢
غير دالة	٠.٣٧٠	٣.٥٣	١٠.٠٩	٢.٤٧	٩.٨٨			الضغط الاقتصادية.	٣
غير دالة	٠.٩٤٢	٣.٠٤	٩.٨٢	٢.١٢	١٠.٤٥			الضغط الصحية.	٤
غير دالة	١.١٤٩	٣.٧١	١١.٦٤	٤.٦٧	١١.١٢			الضغط الدراسية.	٥
غير دالة	٠.١٧٦	٦.٦٠	٥٢.٤٨	٩.٣٧	٥٢.٧٣			المجموع الكلى للضغط النفسي	

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى لأبعاد الضغوط النفسية ومجموعها الكلى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل ((دراسة سعفان ٢٠٠١) ودوكم (٢٠٠١) وراضي (٢٠٠٨) وأبو النور (٢٠٠٩) والتي كشفت عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس البعدى وعن استمرار أثر البرنامج المؤسس على العلاج العقلاني الانفعالي أثبت فاعلية في خفض الضغوط النفسية وكذلك درجة اللاعقلانية عقب فترة متابعة مدتها شهر، وبعد توقف استخدامه. وما سبق تتضح استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف بعد انتهاء تطبيقه بشهرين؛ وترجع الباحثة هذه النتيجة للأسباب الآتية:

- أن التغير الذي لمسته الطالبة المشاركة في البرنامج كان نتيجة خفض الضغوط النفسية مما ساعد على تجويد حياة الطالبة وإحساسها بأنها أفضل من ذي قبل ومن ثم حافظت على المهارات والأفكار التي اكتسبتها في البرنامج؛ وهذا من شأنه أن يساعد على بقاء أثر البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي بعد انتهاء تطبيقه بشهر.

فاعليّة برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط

- وترى الباحثة أن طرائق التعامل مع الضغوط النفسيّة ومواجهتها خليط من المهارات والسمات الشخصيّة وهذه المهارات والسمات عندما تتغيّر للأفضل من الصعب أن ترتد إلى ما كانت عليه من قبل؛ وهذا من شأنه أن يُساعد على بقاء أثر البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي .
- وترى الباحثة أن رضا وسعادة الطالبة المشاركة في البرنامج وقناعتها بالمستوى الذي وصلت إليه في مواجهة الضغوط والمواقف المختلفة وسعيها إلى تحسينه كلما أمكنها ذلك؛ من شأنه أن يُساعد على بقاء أثر البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي .
- وإن اشتمال البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي على العديد من المواقف الافتراضية لأشخاص افتراضيين واحتواه على أنشطة عملية ما زال تأثيرها هذه المواقف وتلك الأنشطة حاضراً في ذهن الطالبة وأمام عينها حتى بعد انتهاء تطبيق البرنامج؛ وهذا من شأنه أن يُساعد على بقاء أثر البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي .

توصيات الدراسة:

من خلال نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي :

- ١- زيادة اهتمام المدارس بإدارة الضغوط الدراسية التي قد تكون واقعة على كاهل الطالبات وخاصة طالبات المدارس الثانوية.
- ٢- توعية طالبات المرحلة الثانوية والطالبات في مختلف المراحل التعليمية بطبيعة الضغوط النفسيّة وأساليب مواجهتها حتى تتسنى لهن المواجهة بأسلوب واقعي بعيداً عن التضخيم.
- ٣- توعية الآباء والآباء بأنواع الضغوط النفسيّة التي قد يتعرض لها أبنائهم في المراحل العمرية المختلفة وأساليب مجابهة هذه الضغوط.
- ٤- دعم دور المسرح المدرسي وتفعيله لمناقشة مصادر الضغوط النفسيّة المختلفة التي قد تتعرض لها الطالبات وإبراز مشكلاتهم.
- ٥- التأكيد على دور المساندة الاجتماعية من الأسرة ومن المعلمات من أجل التخفيف من حدة الضغوط النفسيّة لدى الطالبات.

البحوث المقترحة:

من خلال نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة إجراء البحوث التالية:

- ١ - فاعالية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني وتأثيره في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية .
- ٢ - فاعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية وتأثيره في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية .
- ٣ - فاعالية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتأثيره في الإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية .
- ٤ - العلاقة بين الضغوط النفسية والإندماج النفسي والمعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية .
- ٥ - العلاقة بين الضغوط النفسية والمهارات الحياتية لدى طالبات المرحلة الثانوية .

المراجع

- أبو النور ، إيمان أحمد محمد على (٢٠٠٩). فاعالية برنامج لارشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي وعلاقته بتحقيق الذات. رسالة دكتوراه . رسالة دكتوراه . كلية التربية. جامعة بنى يوسف.
- أبو عيشة ، زاهدة (٢٠١٢). اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة . الأردن : دار وائل للنشر .
- أبو عيطة ، سهام درويش (٢٠٠٢) . مبادئ الإرشاد النفسي . عمان . الأردن : دار الفكر للطباعة والنشر .
- أحمد ، نجوى عبدالله (٢٠٠٤) . فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، القاهرة . جامعة عين شمس .
- أحمد، ريناد عبد المنعم موسى (٢٠١٤) . فاعالية برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة في خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترمل عند السيدات وأثره على السلوك الإنفعالي والإجتماعي للأبناء. رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة. معهد الدراسات التربوية.
- اسماويل أحمد ، بشري (٢٠٠٤) . ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- الأميري ، أحمد (٢٠٠١) . فاعالية برنامج إرشادي علاجي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة تعز في اليمن ، رسالة دكتوراه. القاهرة . الجامعة المستنصرية .
- بشير، سعد زغلول (٢٠٠٣) . دليل إلى البرنامج الإحصائي (SPSS) . العراق، بغداد : منشورات المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية.
- تركي، جهاد عبد ربه (٢٠٠٤) . فاعالية برنامج تعليمي سلوكي معرفي في تطوير مهارات الذات لدى الأطفال من ذوي صعوبات التعلم وعلاقة ذلك بسلوكهم الصفي. رسالة دكتوراه، الأردن . جامعة عمان.
- حسين ، محمود(٢٠٠٠) . الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية . عمان :جامعة البترا .
- الخطيب ، صالح أحمد (١٤٢٣) . الإرشاد النفسي في المدرسة . العين: دار الكتاب الجامعي .
- الخياط، ماجد محمد والسلحات، ملوح مفضي (٢٠١٢) . فاعالية برنامج تدريسي سلوكي معرفي والإجتماعي للأبناء. رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة. معهد الدراسات التربوية. الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد (٢٠)، ع (٢).

فاعلية برنامج إرشادى عقلانى انفعالي لخفض درجة الضغوط

- دوكم،أنيسة عبده مجاهد (٢٠٠١). فاعلية العلاج العقلانى الانفعالي في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز. رسالة دكتوراه، جامعة أسيوط- كلية التربية.
- راضي، فوقية محمد محمد (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادى فى خفض الشعور بالضغط النفسي وتحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوى إضطراب قصور الانتباه وفرط النشاط. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ع (٦٨) ، ج (١).
- رضوان ، فوقية حسن عبدالحميد (١٩٩٦). علاقة النمط السلوكي (أ) بكل من ضغوط الحياة ودرجة الاستجابة لأحداثها . مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية جامعة حلوان.
- زهران، حامد عبدالسلام (١٩٩٧). التوجيه والإرشاد النفسي.(ط ٣). القاهرة: عالم الكتب.
- سالم ، مهدي محمود . (١٩٩٧). الأهداف السلوكية . الرياض : مكتبة العبيكان .
- سعفان ، محمد أحمد (٢٠٠١).فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس . ع ٢٥. ص ٢٢٩-١٦٩.
- السمادوني ، شوقيه إبراهيم (٢٠٠٤) . مدى فاعلية العلاج العقلانى الانفعالي في تعديل السلوك العدواني لدى المعوقات جسميا . رسالة دكتوراه، بنها . جامعة الزقازيق .
- السيد، فؤاد البهى (١٩٧٨). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شقر، زينب (٢٠٠٢) . الاختurbات السلوكية والانفعالية . عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .
- الشناوي ، محمد (١٩٩٤) . نظريات الارشاد والعلاج النفسي . القاهرة : دار غريبة للطباعة والنشر .
- الصباغ ، عباس كامل عبدالحميد وروضه محي (١٩٩٩) ، الضغط النفسي الذي يواجه طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة التربية والعلم ، العدد (٢٦) . ص ٢٢٦-٣٣٤ .
- الضحيان ، سعود عبد الحميد، عزت (٢٠٠٢). معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS . ج (٢)، سلسلة بحوث منهجية، الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية.
- طاهر ، شوبو عبدالله (١٩٩٧) . الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالضغط النفسي وأساليب التعامل معها ، رسالة دكتوراه. القاهرة : الجامعة المستنصرية .
- عبد العزيز، مفتاح محمد (٢٠١٠) . مقدمة في علم النفس الصحة .الأردن : دار وائل للنشر.
- عبدالقادر، أشرف أحمد (٢٠٠١) . التوكيدية بين الإذاعانية والعدوانية في ضوء اختلاف إدراك البناء للسلطة الابوية " دراسة مقارنة لدى عينة من المراهقين في الريف والحضر " .المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد النفسي . القاهرة : جامعة عين شمس .

فاعليه برنامج ارشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط

عبدالله ، هشام إبراهيم (١٩٩١). أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الاكتاب لدى الشباب الجامعي . رسالة دكتوراه، بعثها : جامعة الزقازيق .

عبدالمعطي ، حسن مصطفى (١٩٩٤). البناء النفسي المميز لخصائص شخصية أبناء المرضى النفسيين . مجلة كلية التربية جامعة أسيوط .

العزه ، سعيد حسن (٢٠٠٦) . دليل المرشد التربوي في المدرسة . عمان : مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع .

عزيز، حنا داود (١٩٩١) . الشخصية بين السواء والمرض . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب .

عسکر ، فكري (٢٠٠٢) . برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تحسين مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة . رسالة ماجستير، كلية التربية ، بعثها:جامعة الزقازيق .

العقاد ، عصام عبداللطيف (٢٠٠١) . سيكولوجية العدوان وترويضها (منحنى علاجي معرفي جديد) . القاهرة : دار غريب .

عقل ، محمود عطا (١٩٩٦) . النمو الإنساني .الرياض : دار خريجي للنشر والتوزيع . عمارة ، عبداللطيف يوسف (١٩٨٥) . العلاج العقلاني الانفعالي لبعض الأفكار الخرافية لدى طلبة الجامعة . رسالة دكتوراه، القاهرة : جامعة عين شمس .

عوض، رئفة (٢٠٠١) . ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة " التشخيص والعلاج " .القاهرة:مكتبة الانجلو المصرية .

عويس،إحسان محمد محمد (٢٠١٣). تنمية مهارات حل المشكلات المرتبطة بخفض الشعور بالضغط النفسي لدى عينة من طلاب محو الامية. رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس- كلية البنات للآداب و العلوم والتربية .

الغرياوي، سراء محمد السيد (٢٠٠٩). برنامج ارشادي في الاقتصاد المنزلي لخفيف الضغوط النفسية لدى التلميذ الصم في المرحلة الاعدادية. رسالة ماجستير، جامعة المنوفية. كلية الاقتصاد المنزلي .

فرج ، محمود إبراهيم (١٩٩٢) . فاعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي في بعض مشكلات المراهقة لدى طلاب المرحلة الثانوية . رسالة ماجستير، كلية التربية ، القاهرة : جامعة عين شمس . محمد، عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠٠٥) . سيكولوجية مواجهة الضغوط. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .

المحمدي ، مروان نافع (١٤٢٤) . الأفكار العقلانية وغير العقلانية وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي - الخارجي . رسالة ماجستير، جده . كلية المعلمين .

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط

- المدخلي ، أحمد عمر (١٤١٧) . فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض رهاب التحدث أمام الآخرين . رسالة ماجستير، الرياض . جامعة الملك سعود .
- مراد، صلاح (٢٠١١). *الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- منشار ، كريمان عويضة (١٩٩٩). *الضغط النفسي في علاقته بدافعية الإنجاز والتواجد لدى طلاب الجامعة . مجلة الإرشاد النفسي . القاهرة : جامعة عين شمس .*

Corder, G; Foreman, D. (2009). Nonparametric statistics for non-statisticians A Step-by-Step Approach. USA. New Jersey: john Wiley & Sons. Sons, Hoboken.

Ellis , Albert (1955). Rational Emotive Therapy . (In) Corsini , R. (Ed) Current Psychotherapies . (2Nd Ed .) Itasca: Peacock Publishers . Pp 158-229.

Ellis ,Albert (1977).Rational – Emotive Therapy , Theories Of Counseling And Psychotherapy , (3rd . Ed) , New York : Harper And Row Publishers.

Ellis, Albert (1979).Rational Emotive Therapy. (In) Corsini, R.(Ed) Current Psychotherapies.(2 Nd Ed.) Itasca :Peacock Publishers. Pp 158-229.

Kern, (1996). Life-style, personality, and stress coping. The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice, 52(1), 42-64.

Patterson , C.(1997). Psychology abiopsychosocial approach . New York : Addison Wesley educational publisher inc .22-42.

Scotte Oddie (2000).Coping With Stress And Health Psychology.

Speck, Bruce, (1993) . Defining stress as ethical conflict, Bulletin of the association for Business Communication, V.56(1) ,43 -73.

Swearing ,E.,& Cohen , (1985). Life Event And Psychol – Ogical Distress A Prospective Study Of Young Adolescents , Journal Of Developmental Psychology , Vol(21), No.6.