

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة العربي التبسي - تبسة  
Larbi Tebessi University - Tebessa  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
Faculty of Humanities and Social Sciences



قسم : علوم التربية

تخصص : إرشاد وتوجيه

مذكرة ماستر تحت عنوان

# فعالية البرامج الإرشادية في تخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة االماستر L.M.D

تحت إشراف الأستاذ:

د. عبد الكريم برينيس

من إعداد الطالبين:

خمايشية أسامة

مساعدة حكيم

أعضاء لجنة المناقشة

| الاسم واللقب         | الرتبة العلمية        | الصفة        |
|----------------------|-----------------------|--------------|
| د. فاطمة شتوح        | أستاذة التعليم العالي | رئيسا        |
| د. عبد الكريم برينيس | أستاذ محاضر ب-        | مشرفا ومقررا |
| د. برجاي سليمان      | أستاذ محاضر أ-        | عضوا ممتحنا  |

السنة الجامعية 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا  
الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

## الشكر والعرفان

قال الله تعالى " فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ بِعَمَلِكَ الْتَّيَّ  
أُنْعِمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ

وَأَنْ أَعْمَلَ خَالِيًا تَرْضَاهُ وَأُذْخِلُنِي بِرَحْمَتِكَ فِي مَعَادِكَ الطَّالِحِينَ " سورة النمل الآية 19  
عن أبي هريرة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }  
رواه أحمد وأبو داود البخاري

البداية حمد لله عز وجل الذي منى علينا وهدانا وأمرنا بالعزم والقوة والإرادة والصبر  
لإنجاز وإتمام هذا العمل والصلاة والسلام على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين  
أقدم خالص شكري إلى الأستاذ الكريم "عبد الكريم بربنيس" الذي تابع عملنا هذا،  
ولم يبخل علينا بنصائحه

القيمة والمفيدة، والمعلومات التي كانت بمثابة العون الكبير، ولم يبخل علينا بوقتها  
لإتمام هذا العمل.

كما لا يفوتنا أن نوجه شكرنا إلى الأساتذة الكرام الذين رافقونا طوال مشوارنا  
الدراسي في الجامعة

ولم يبخلوا علينا بالمعرفة، والزملاء الذي ساعدونا في إنجاز هذا العمل .



## إهداء

الحمد لله الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل الذي أهديه الى من قال فيهما الله عز وجل  
"وبالوالدين إحسانا"

إلى من سهرت الليالي من أجلي وعانت الكثير لإسعادي، إلى التي دعواتها ترافقتني في كل  
مكان، أُمي الغالية حفظها الله

إلى القلب الكبير الذي غمرني وإلى أجمل إنسان في الوجود والذي كان له الفضل في  
تحقيق أحلامي والذي العزيز حفظه الله

إلى إخوتي وسندي في الحياة وفقهم الله

إلى زوجتي رقيقة روعي الوحيدة التي احتملت انشغالي وإرهاقي وقلقي، طوال فترة دراستي

إلى أولادي "سراج الدين" و "ميريام" حفظهم الله

فأسأل الله أن يزيدنا علما وينفعنا بما علمنا إنه ولي ذلك والقادر عليه وأخر دعوانا أن  
الحمد لله رب العالمين

حكيم

## ملخص الدراسة

الدراسة تتناول موضوع فاعلية البرامج الإرشادية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. تهدف الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي جماعي قائم على استراتيجيات حل المشكلات لتخفيض مستوى الضغوط النفسية، والتحقق من فاعليته لدى عينة الدراسة.

وتكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على آثار الضغوط النفسية على التلاميذ، وإضافة علمية في مجال الإرشاد الجماعي لتخفيف الضغوط، بالإضافة إلى توفير برنامج يساعد المختصين في المؤسسات التربوية.

تفترض الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي لصالح القياس البعدي تعزى لأثر البرنامج الإرشادي.

وتسعى الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي فعال للتخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوية، وذلك من خلال تطبيق منهجية علمية وإجراءات بحثية وعينة قصدية مكونة من 80 تلميذا موزعين على شعب الثالثة ثانوي وتم الاعتماد على الاستمارة وبرنامج إرشادي كأداة لجمع البيانات.

الكلمات المفتاحية:

فاعلية البرامج الإرشادية - الضغوط النفسية - الطور الثانوي.

## Summary

The study addresses the effectiveness of counseling programs in alleviating psychological stress among third-year secondary school students. The study aims to prepare a group counseling program based on problem-solving strategies to reduce the level of psychological stress, and to verify its effectiveness among the study sample.

The importance of the study lies in shedding light on the effects of psychological stress on students, and adding scientific knowledge to the field of group counseling to relieve stress, in addition to providing a program that helps specialists in educational institutions.

The study assumes that there are statistically significant differences between the pre- and post-measurements on the psychological stress scale in favor of the post-measurement due to the effect of the counseling program.

The study seeks to prepare an effective counseling program to alleviate psychological stress among third-year secondary school students, through the application of a scientific methodology, research procedures, and a purposive sample of 80 students distributed among the third year of secondary school. The questionnaire and a counseling program were relied upon as a tool for collecting data.

### key words:

The effectiveness of counseling programs - psychological pressures - the secondary stage.

# الفهرس العام

| الصفحة                                       | العنوان                                 |
|--|---|
|  | بسملة                                   |
|  | شكر وعرقان                              |
|  | إهداء                                   |
|  | ملخص الدراسة                            |
| /  | الفهرس العام                            |
| /  | فهرس الجداول                            |
| /  | فهرس الأشكال                            |
| أب   | مقدمة                                   |
| <b>الفصل التمهيدي: الإطار المنهجي لدراسة</b> |   |
| 02   | الإشكالية                               |
| 05-04  | أهمية وأهداف الدراسة                    |
| 06   | تحديد المفاهيم                          |
| 08   | دراسات سابقة                            |
| 12   | التعليق على الدراسات                    |
| <b>الفصل الأول: فعالية البرامج الإرشادية</b> |   |
| 15   | تمهيد                                   |
| 16   | أهداف البرنامج الإرشادي                 |
| 16   | خصائص البرامج الإرشادية                 |
| 17   | الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية |
| 19   | مراحل تطبيق البرامج الإرشادية           |

|                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 19                                   | الخدمات التي تقدمها البرامج الإرشادية |
| 20                                   | خطوات بناء البرامج الإرشادية          |
| 24                                   | خاتمة الفصل الأول                     |
| <b>الفصل الثاني: الضغط النفسي</b>    |                                       |
| 27                                   | تمهيد                                 |
| 28                                   | أنواع الضغط النفسي                    |
| 28                                   | مستويات وأعراض الضغط النفسي           |
| 29                                   | مراحل الضغوط النفسية                  |
| 30                                   | النماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي  |
| 32                                   | قياس الضغط النفسي                     |
| 33                                   | مصادر الضغط النفسي                    |
| 35                                   | خاتمة الفصل الثاني                    |
| <b>الفصل الثالث: إجراءات الدراسة</b> |                                       |
| 38                                   | الإجراءات الميدانية للدراسة           |
| 45                                   | تحليل الجلسات                         |
| 55                                   | مناقشة نتائج الدراسة                  |
| 59                                   | الخاتمة                               |
| /                                    | الملاحق                               |
| /                                    | قائمة المصادر والمراجع                |



# فهرس الجداول

## فهرس الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول   | الرقم |
|--------|--|-------|
| 44     | جدول يوضح الاختبارات القبلية لمجموعة التجريبية والضابطة  | 01    |
| 44     | برنامج الإرشادي  | 02    |
| 46     | نتائج معاملات بيرسون بين المتغير المستقل والتابع ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية $\alpha \leq 0.05$ بين مقياس فاعلية البرنامج الإرشادي ومقياس الضغوط النفسية. | 03    |
| 47     | معامل الفا كرومباخ   | 04    |
| 48     | نتائج اختبار التوزيع الطبيعي   | 05    |
| 48     | الجنس  | 06    |
| 49     | نتائج إختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن فاعلية للبرنامج الإرشادي  | 07    |
| 50     | نتائج إختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن الانسحاب الاجتماعي  | 08    |
| 50     | نتائج إختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن البعد الأسري  | 09    |
| 51     | نتائج إختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن البعد المدرسي   | 10    |
| 51     | نتائج إختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن البعد الاجتماعي   | 11    |
| 52     | نتائج إختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن الضغط النفسي  | 12    |
| 52     | نتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA لمقياس الانسحاب الاجتماعي   | 13    |
| 53     | نتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA للبعد الأسري وفقا لمتغير الجنس  | 14    |
| 54     | نتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA البعد المدرسي وفقا لمتغير الجنس   | 15    |
| 54     | نتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA للبعد الاجتماعي وفقا لمتغير الجنس   | 16    |

# فهرس الأشكال

## فهرس الأشكال

---

| الصفحة | عنوان الشكل | الرقم    |
|--------|-------------|----------|
| 49     |             | الجنس 01 |



# المقدمة

### مقدمة

يعتبر الضغط النفسي ظاهرة شائعة بين صفوف المراهقين، حيث تمثل مرحلة المراهقة فترة انتقالية حرجة تشهد العديد من التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية التي قد تشكل تحديات كبيرة أمام المراهق و تُضاف إلى هذه التغيرات الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والأسرية التي يواجهها المراهق خلال هذه الفترة الحساسة من حياته ونظراً لما قد تخلفه الضغوط النفسية المفرطة من آثار سلبية على الصحة النفسية والجسدية للمراهق، أصبح من الضروري البحث عن آليات وبرامج فعالة للتخفيف من حدة هذه الضغوط وتعزيز قدرة المراهقين على التكيف معها بشكل إيجابي.

حيث تتميز بهذه المرحلة بالتغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية المصاحبة لهذه المرحلة ويواجه المراهقون العديد من التحديات والضغوط النفسية الناجمة عن هذه التغيرات، إضافة إلى الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والأسرية التي قد تؤثر سلباً على صحتهم النفسية وتحصيلهم الدراسي.

وتعرف الضغوط النفسية بأنها حالة من التوتر والقلق والإجهاد النفسي التي يشعر بها الفرد نتيجة لمواجهة مواقف أو أحداث ضاغطة تفوق قدرته على التكيف معها. وقد تؤدي الضغوط النفسية المفرطة إلى العديد من المشكلات النفسية والجسدية مثل القلق والاكتئاب وضعف التركيز والإرهاق وغيرها.

ففي هذا السياق، تبرز أهمية تقديم البرامج الإرشادية والعلاجية المناسبة للتخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلاب في المرحلة الثانوية، وذلك لمساعدتهم على التكيف مع هذه المرحلة الحرجة وتجاوز الصعوبات التي قد تواجههم. حيث تهدف هذه البرامج إلى تزويد الطلاب بالمهارات والاستراتيجيات اللازمة لإدارة الضغوط بشكل فعال، والتعامل مع المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية وبناءة.

وتتضمن البرامج الإرشادية للتخفيف من الضغوط النفسية العديد من الفنيات والأساليب المختلفة، مثل التدريب على الاسترخاء والتأمل والتنفس العميق، وتعلم مهارات حل المشكلات والتفكير الإيجابي، وتطوير مهارات التواصل والتعبير عن المشاعر بشكل صحي. كما قد تشمل هذه البرامج أيضاً جلسات إرشادية فردية وجماعية لمناقشة المشكلات والتحديات التي يواجهها الطلاب ومساعدتهم على إيجاد الحلول المناسبة لها.

كما تُظهر العديد من الدراسات السابقة فاعلية البرامج الإرشادية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلاب في مختلف المراحل الدراسية، بما في ذلك المرحلة الثانوية. حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن المشاركة في هذه البرامج ساهمت في خفض مستويات القلق والاكتئاب والتوتر لدى الطلاب، وتحسين مهاراتهم في إدارة الضغوط والتعامل مع المواقف الصعبة بشكل أكثر فعالية.

## المقدمة

---

لذلك تكمن أهمية هذه الدراسة في تقييم فاعلية برنامج إرشادي محدد في التخفيف من الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، وذلك بهدف توفير الدعم والمساعدة اللازمة لهذه الفئة العمرية الحساسة، وتمكينهم من التغلب على التحديات والصعوبات التي قد تواجههم في هذه المرحلة المهمة من حياتهم.

# الفصل التمهيدي:

الإطار المنهجي لدراسة



## أولاً: الإشكالية

مرحلة المراهقة من المراحل الهامة في حياة الفرد لما يتخللها من تغيرات وتحولات بيولوجية وعقلية واجتماعية ووجدانية فهي مرحلة يبدأ فيها النضج لجوانب متعددة من الشخصية لذا فهي فترة عمرية لها أهميتها وخطورتها كما أن مرحلة المراهقة تعد مرحلة اتخاذ قرارات تتعلق بأسلوب الحياة وتحديد الأهداف، والتوجه إلى تحقيقها، والبحث عن مصادر جديدة للمعنى والإنجاز.

أي أن تقدير الفرد لما يمر من مواقف بالإضافة إلى مفهومه عن ذاته يشكل العاملين الأساسيين في الإحساس بالضغط النفسي وعلي هذا فإنه لا يمكن التعامل مع الضغوط بصورة منفردة فنحن في حاجة إلى التعرف علي مدي ضغط المثيرات والمواقف والمتغيرات البيئية. فالهدف من إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها لا يمكن أن يكون القضاء عليها نهائياً، فالحياة تصبح بلا معني بدون ضغوط إيجابية نتشكل معها، أو ضغوط سلبية نستجيب لها ونحاول التغلب عليها أو التعايش معها، وعلى ذلك فإن الهدف الذي يكمن وراء إدارة الضغوط هو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية لتلك الضغوط الفردية بقدر الإمكان أو امكانية التعامل معها بصورة إيجابية.

ويوصف العصر الحديث بأنه عصر الضغوط النفسية، وهذا لأننا نعيش في عصر ينفرد بأوضاع وأحداث مثيرة، حيث أن التطورات التكنولوجية التي أدت إلى تغيرات اجتماعية واقتصادية وما ارتبط بها من تغيرات في القيم، جعلت العالم يعج بالأحداث المثيرة والاضطرابات النفسية التي تهدد الأمن النفسي، الجسدي، المادي والاجتماعي للفرد، حيث أصبح تعرضه للضغوط أمراً لا مفر منه.

فالضغط النفسي يعتبر من المفاهيم الحديثة نسبياً التي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس، والتي أكدت أن الأفراد يواجهون الكثير من المتغيرات كالتغيرات في الوضع الاقتصادي أو ما يتعلق بالخلافات الأسرية أو صعوبات التعلم والخوف من الامتحانات وال فشل فيها والعقاب المدرسي كل هذا أدى بالعلماء والدارسين إلى أن يهتموا بموضوع الضغط النفسي<sup>1</sup>.

كما أن المرحلة الثانوية بجوانبها الأكاديمية، الاجتماعية، النفسية والسلوكية تمثل مصادر لضغوط يتعرض لها التلاميذ في هذه المرحلة، ومن عوامل الضغط الذي يتعرض لها التلاميذ نجد الصراع مع الآباء والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها،

<sup>1</sup>عبد العظيم، حمدي عبد الله، البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها مجموعة برامج علمية ونماذج تطبيقية، ط1. دار المجد للنشر والتوزيع، 2013، ص21.

وعليه فمرحلة المراهقة تعتبر من المراحل الحساسة التي يمر بها الفرد ضمن أطواره المختلفة، إذ أن التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على هذه المرحلة تحدث تقلبات مزاجية في شخصية المراهق، ولعل أهم ما يميز هذه المرحلة هي الضغوط النفسية نتيجة لتغير الأدوار.

ومن هنا برزت الحاجة للإرشاد النفسي المدرسي وتدخل أطراف أخرى أبرزهم مستشار التوجيه والإرشاد النفسي والمهني أو المرشد، لوقاية هذا التلميذ من مخاطر الانسحاب الاجتماعي والعزلة والانطواء، إذ تعد الخدمة النفسية الإرشادية أهم الخدمات التي يقدمها أي برنامج إرشادي و حجر الزاوية فيه، ومن هذه الخدمات نجد الخدمات الاجتماعية التي تتمثل في تدعيم العلاقات بين التلاميذ خلال الجلسات الأولى أثناء تدريبهم على فنيات البرنامج لكون ، من خلال التفاعل الاجتماعي المثمر بينهم خلال كل جلسة، وتدعيم العلاقات بين المرشد و الوالدين و الاهتمام بالمناسبات الخاصة بالوالدين و الأطفال كالنجاح في الدراسة والمناسبات الأسرية و تقديم الهدايا والبطاقات لهم و لأطفالهم<sup>1</sup> وتكون هذه الجلسات المقدمة بشكل جماعي يتم فيها مناقشة الطلاب والحوار معهم فيما يتعلق بالعناصر الأساسية لمكونات موضوع البرنامج، ليس عن طريق المحاضرة أو التلقين عن طريق التفاعل والاشتراك في الصياغة من الطلاب<sup>2</sup> فالبرنامج الإرشادي يقدم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة فرديا و جماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة كالمدرسة مثلا ، بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي و الصحة النفسية و تحقيق التوافق النفسي داخل تلك المؤسسة وخارجها<sup>3</sup>.

وتعتبر البرامج الإرشادية السلوكية المعرفية من أبرز البرامج التي تساهم في مساعدة الأفراد في تعديل الصور العقلية الخاطئة، ونظرا لان الضغط النفسي من أهم الاضطرابات الشائعة عند المراهقين، فإن تدخلات الإرشاد السلوكي المعرفي قد تكون فعالة في تمكينهم من السيطرة وخفض أعراض الضغط النفسي، حيث يستخدم آليات وأدوات وفنيات معرفية وسلوكية بهدف مساعدة المريض على تحديد أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي تقف وراء اختلالاته الانفعالية والسلوكية وإخضاعها لأكثر ضبط انفعالي وسلوكي. وبناءا عليه يمكن صياغة وتحديد إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

-ما مدى فاعلية البرامج الإرشادية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة الثانوي؟

<sup>1</sup> بطرس، حافظ بطرس، المشكلات النفسية وعلاجها، ط.2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة الأردن: ، 2010.ص.160.

<sup>2</sup> عبد العظيم، حمدي عبد الله، مرجع سابق، ص 21.

<sup>3</sup> ملحم، سامي محمد، الإرشاد النفسي للأطفال، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن: 2008، 165.

## 1- أهمية الدراسة:

ترتبط أهمية الدراسة الحالية في كونها تتناول قضية من أهم قضايا الصحة النفسية المتمثلة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فاعلية برنامج إرشادي يهدف إلى تخفيض الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على تجاوز شهادة البكالوريا ويمكن إبراز تلك الأهمية من الناحيتين النظرية والتطبيقية كما يلي:

### أ- من الناحية النظرية:

- تكتسب هذه الدراسة أهميتها في تسليط الضوء على أهم الآثار النفسية التي تخلفها الضغوط النفسية السنة الثالثة ثانوي في تحصيلهم الدراسي والحياة الاجتماعية ككل على تلاميذ.
- تعد هذه الدراسة إضافة علمية لموضوع الإرشاد الجماعي القائم على الحوار والمناقشة لتصحيح بعض لتعامل مع هذا النوع من المشكلات الأفكار السلبية وتزويد التلاميذ بمعارف في كيفية إيجاد حلول ندره الدراسات في البيئة الجزائرية حول البرامج الإرشادية الجماعية لتخفيف الضغوط النفسية مما يساهم ذلك في إثراء المكتبة الجامعية، تلاميذ المرحلة الثانوية على حد علم الباحث.

### ب- من الناحية التطبيقية:

- إيجاد برنامج إرشاد جماعي يهدف إلى تخفيف الضغوط النفسية وبالتالي يساعد هذه الفئة على التكيف مع هذه المشكلات وإيجاد حلول لها وذلك من خلال تخفيف الضغوط النفسية لأفراد المجموعة التجريبية ، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية لهم والتكيف مع بيئتهم الاجتماعية.
- يهدف البرنامج الإرشادي إلى تخفيف الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة توفير برنامج يساعد المختصين في المؤسسات التربوية وذلك بتعميم استخدامه وتوظيفه على الحالات المشابهة.
- تعتبر هذه الدراسة إضافة إلى التراث النظري والسيكولوجي.
- المرحلة التي تناولتها الدراسة الحالية ألا وهي مرحلة الثانوية فهي بحاجة إلى مزيد من الاهتمام، والرعاية، ومساعدتهم في الوعي بقدراتهم وإمكاناتهم وكيفية توظيفها بإيجابية.
- تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية يؤدي إلى تعديل كثير من الاضطرابات المصاحبة لها.

## 2- أسباب اختيار الموضوع:

- الآثار الخطيرة الناجمة عن الضغط النفسي والتي تنعكس سلباً على التلميذ خاصة وعلى المجتمع عامة.
- اهتمام الطالب بالمشكلات النفسية والتربوية والرغبة بمساعدتهم.
- نقص التكفل النفسي للتلاميذ الذين يعانون من الضغط النفسي الذي يؤثر على نتائجهم الدراسية وعلى توافقهم النفسي والاجتماعي.
- تزامن مع تلاميذ الثالثة ثانوي بمرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة حرجة وحساسة نظراً لإمكانية تعرض التلاميذ للعديد من المشاكل النفسية والسلوكية التي تؤدي إلى الانحراف والتسرب وغيرها من النتائج الوخيمة.

## 3- أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- إعداد برنامج إرشادي جماعي قائم على استراتيجيات حل المشكلات بهدف تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة الثانوي.
- التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث معرفة مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى فترة المتابعة التلاميذ السنة الثالثة الثانوي.
- إعداد برنامج إرشادي قائم على نظرية اليقظة العقلية في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.
- الكشف عن مدى استمرارية فعالية البرنامج المقترح على أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة.

## 4- تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد المجموعة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الإنسحاب الاجتماعي تعزى إلى أثر البرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي فيما يخص البعد الأسري لصالح القياس البعدي تعزى إلى أثر البرنامج الإرشادي؟



هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي فيما يخص البعد المدرسي لصالح القياس البعدي تعزى إلى أثر البرنامج الإرشادي؟  
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي فيما يخص البعد الاجتماعي لصالح القياس البعدي تعزى إلى أثر البرنامج الإرشادي؟

### 5-الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد المجموعة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الانسحاب الاجتماعي تعزى إلى أثر البرنامج الإرشادي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي فيما يخص البعد الأسري لصالح القياس البعدي تعزى إلى أثر البرنامج الإرشادي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي فيما يخص البعد المدرسي لصالح القياس البعدي تعزى إلى أثر البرنامج الإرشادي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي فيما يخص البعد الاجتماعي لصالح القياس البعدي تعزى إلى أثر البرنامج الإرشادي.

### ثانياً: تحديد المفاهيم

#### 1-فاعلية:

أ-اصطلاحاً: هي القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة وفق معايير محددة مسبقاً.<sup>1</sup>

ب-التعريف الإجرائي: "مدى كفاية البرنامج الإرشادي في خفض قلق الاختبار لدى الطلبة، كما تقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق الاختبار بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعد لأغراض الدراسة الحالية".

<sup>1</sup>محمد السيد علي، مرجع سابق، ص 39.

## 2-البرنامج:

أ-اصطلاحاً: هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة، تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي وتتضمن من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، دف مساعد م في تعديل سلوكيا م وإكساب سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي م إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة<sup>1</sup>.

ب-إجراءيا: مجموعة من الجلسات الإرشادية الجماعية تهدف إلى التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ العينة التجريبية وذلك بالاعتماد على فنيات معرفية سلوكية مثل التخيل والمحاضرة والمناقشة وغيرها. يعتمد في إطاره النظري على المنحى المعرفي السلوكي.

## 3-البرنامج الإرشادي:

-تعريف إجرائي: " مجموعة من الخدمات الإرشادية المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة تقدم إلى طلبة الثانوية العامة " الصف الثالث الثانوي" بهدف التخفيف من الضغوط النفسية المصاحبة لمواقف الاختبارات وخفض القلق الناتج عنها، وذلك باستخدام استراتيجيات تدريبات التحصين ضد الضغط النفسي.

## 4-الضغط النفسي:

أ-لغة: أخذ مصطلح ضغط أشكالا متعددة في مختلف المعاجم، فنجد في معجم ويبستر websters new world dictionary يعني القوة المجهدة، كما أنه القوة التي تقع على الجسم فتحدث فيه تغيرا في شكله". وقد جاءت كلمة الضغط في لسان العرب على النحو التالي:

ضغط الضغط أو الضغطة، عصر الشيء إلى شيء، ضغطه يضغطه ضغطا زحمة على الحائط ونحوه والضغط (بالضم): الشدة والمشقة.<sup>2</sup>

ب-اصطلاحاً: فقد أخذ المفهوم عدة أشكال حسب تبني الباحثين لمختلف النظريات، فيعرفه لازاروس بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها في مثل هذه الظروف". كما نجد هانز سيلي (1979) Hans Selly والذي يعد من بين الرواد الأوائل الذين ساهموا ببحوثهم حول الضغط يعرفه

<sup>1</sup> طه عبد العظيّم حسيّن، الإرشاد النفسيّ للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، دار الجامعة الجديدة، الاسكندرية، مصر، 2008، ص 283.

<sup>2</sup> ابن منظور، مرجع سابق، ص 342.

من منظور طبي تجريبي، حيث أكد على أنه "هو استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة." (جميل، 1998: 40).

ج-الضغوط النفسية: يعرفها كل من لازاروسوفولكمان (1984) Lazarus&Folkman بأنها "تلك العلاقة الخاصة بين الفرد وبيئته، والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر<sup>1</sup>."

د-إجرائياً: يقصد بالضغط النفسي في الدراسة الحالية الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس الضغط النفسي بأبعاده النفسية والفيزيولوجية والعلائقية والأكاديمية التي تجعل الفرد يشعر بحالة من الضيق وعدم الارتياح.

### ثالثاً: الدراسات السابقة:

#### أ-الدراسة الأولى:

دراسة هداية بن صالح (2015): موضوع الدراسة: الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية.

هدفت هذه الدراسة إلى: معرفة تأثير الضغط النفسي على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية في مدينة تلمسان.

-عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (200) تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية.

-أدوات الدراسة: اعتمدت الباحثة على مقياس الضغط النفسي لعبد الحق لبوازدة، والمكيف من قبل الباحثة على المراهقين، كما استخدمت مقياس التوافق المدرسي إعداد الباحث.

-نتائج الدراسة: توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي، كما أسفرت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التوافق المدرسي مع وجود علاقة ارتباطية بين التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي.

<sup>1</sup>حسين، طه عبد العظيم وسلامة، حسين وعبد العظيم، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر 2006 عمان: ، ص75.

ب- الدراسة الثانية:

بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تحسين دافعية الإنجاز والمعدل الدراسي لدى عينة من المتأخرين دراسيا دراسة تجريبية لدى عينة من تلاميذ الأولى ثانوي بالجلفة.

-أهداف الدراسة: إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلائي الانفعالي ألبرت إليس في تحسين التفكير العقلائي ودافعية الانجاز والمعدل الدراسي.

-المنهج المتبع: هو المنهج التجريبي

-عينة الدراسة: تلاميذ السنة الأولى ثانوي وعددها قدر بـ 15 تلميذا وتلميذة

\_ واعتمدت في جمع البيانات على:

- مقياس الأفكار العقلانية لدى المتأخرين دراسيا إعداد الطالبة
- إختبار الدافعية للإنجاز الذي ألفه هيرمانز وعدله وكيفه على البيئة العربية فاروق عبد الفتاح موسى، واستخدمت في المعالجة الإحصائية ب: إختبار 'ت' لدلالة الفروق بين المتوسطات.

-وكانت النتائج كالآتي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس دافعية الانجاز والأفكار العقلانية للعينة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس دافعية الانجاز والأفكار العقلانية للعينة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ العينة التجريبية ومتوسط درجات تلاميذ العينة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الأفكار العقلانية تعزى للبرنامج الإرشادي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ العينة التجريبية ومتوسط درجات تلاميذ العينة الضابطة في مقياس دافعية الانجاز تعزى للبرنامج الإرشادي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المعدلات الدراسية لتلاميذ العينة التجريبية ومتوسط المعدلات الدراسية لتلاميذ العينة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ العينة التجريبية ومتوسط درجات تلاميذ العينة الضابطة في مقياس الأفكار العقلانية بعد مضي ثالث أشهر من تطبيق البرنامج الإرشادي.



- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ العينة الضابطة في مقياس دافعية الانجاز بعد مضي ثالث أشهر من تطبيق البرنامج الإرشادي.

### ج-الدراسة الثالثة:

دراسة: دراسة صليحة ساعي وفاطمة فكايري 2018. بعنوان: "فعالية برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا."

- وهدفت هذه الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي جماعي مقترح في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.

- المنهج المتبع: المنهج التجريبي والوصفي والمنهج الوصفي التحليلي.

- عينة الدراسة: عينة قصدية 14 تلميذ وتضمنت إجراءات الدراسة مقياس الضغوط النفسية وبرنامج إرشادي جماعي.

- أما الأساليب الإحصائية فكانت بالاستعانة بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، اختبار-ت-test-T ، معامل ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، اختبار لقياس قوة الأثر واختبار ويلكوكسون.

- وبينت النتائج:

- يوجد مستوى للضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الإرشادية وبالتالي بينت نجاح البرنامج الإرشادي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.

### د-الدراسة الرابعة:

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

- حيث هدفت الدراسة إلى تحديد الأفكار اللاعقلانية عند أفراد عينة الدراسة وتدريبهم على استبدالها بأخرى أكثر عقلانية وإعطائهم دور في تنفيذ البرنامج من خلال القيام بالواجبات والتدريب على المهارات السلوكية المعرفية الأخرى المعتمدة في البرنامج لمواجهة الضغوط واتباع المنهج التجريبي.

-العينة فكانت 24 تلميذة.

- وأدوات الدراسة كانت مقياس الضغط النفسي الموجه للمراهقين من إعداد الباحثة واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي ومقابلة شخصية.

وتمت معالجة النتائج إحصائيا بالاستعانة بالمتوسط الحسابي، اختبار-ت-، التباين، معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، اختبار مان ويتني واختبار ولكيكسون.

وكانت نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تنفيذ البرنامج الإرشادي على مقياس الضغط النفسي لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التبعي على مقياس الضغط النفسي.

#### رابعاً: التعليق على الدراسات:

بعد استعراض جملة الدراسات السابقة المتحصل عليها، والتي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية أمكن تسجيل بعض الملاحظات يمكن عرضها في النقاط التالية:

أ-التشابه بين الدراسات السابقة:

تشابه الدراسات السالفة الذكر في النقاط التالية:

- معظم الدراسات اهتمت بالتطبيق على المرحلة الثانوية، وبعض الدراسات اهتمت بالتطبيق على المرحلة الجامعية.

نقاط الاشتراك مع الدراسة الحالية:

- معظم الدراسات اتفقت مع الدراسة الحالية في إتباع المنهج التجريبي. تشترك الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في النقاط التالية:
  - الاهتمام بالمرحلة الثانوية.
  - معظم الدراسات اهتمت بدراسة متغير مستوى الطموح الأكاديمي وكيفية تنميته من خلال زيادة التحصيل الدراسي.
  - بعض الدراسات استعملت المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية.
- ب-نقاط الاختلاف مع الدراسة الحالية:
- اختلفت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية فيما يلي:
  - اختلاف العينة حيث أن الدراسة الحالية تمثلت عينتها في تلاميذ المرحلة الثانوية، أما دراسات أخرى فقد شملت المرحلة الجامعية.
  - اختلاف المنهج في الدراسة الحالية من حيث استخدام المنهج التجريبي، أما بعض الدراسات فقد استخدمت المنهج الوصفي العلائقي.
  - ساعدت الدراسات السابقة في تحديد إشكالية وفرضيات الدراسة، وكذلك الاستراتيجية العامة للدراسة.

# الفصل الأول:

فعالية البرامج الإرشادية

تمهيد

أهداف البرنامج الإرشادي

خصائص البرامج الإرشادية

الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية

مراحل تطبيق البرامج الإرشادية

الخدمات التي تقدمها البرامج الإرشادية

خطوات بناء البرامج الإرشادية

خاتمة

## تمهيد:

تحتل البرامج الإرشادية مكانة بارزة في مجال التنمية البشرية والتطوير الشخصي. فهي تمثل أدوات فعّالة تهدف إلى تقديم الدعم والإرشاد للأفراد في مختلف جوانب حياتهم، سواء كان ذلك في مجال التعليم، العمل، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، أو أي مجال آخر. يعود الهدف الرئيسي للبرامج الإرشادية إلى مساعدة الأفراد على فهم ذواتهم بشكل أفضل، وتحقيق تطوير شخصي ومهني يساعدهم على النجاح والازدهار في حياتهم وتعتمد فعالية البرامج الإرشادية وعند تحقيق هذه العوامل، تصبح البرامج الإرشادية ذات فعالية ملحوظة في دعم الأفراد في تحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية، وتعزيز جودة حياتهم بشكل عام.

## أولاً: أهداف البرنامج الإرشادي

تهدف البرامج الإرشادية عموماً إلى<sup>1</sup>:

- تحقيق الصحة النفسية للمسترشد وتحقيق الذات.
- تحقيق النمو النفسي السليم للمسترشد
- المساعدة على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية ناجحة.
- تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الأفراد.
- مساعدة الأفراد على الاستبصار بمشكلاتهم وحلها وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.
- التدريب على ضبط الانفعالات وتعديل أساليب التفكير والاتجاهات السلبية
- تنمية المواهب والقدرات لدى الأفراد خاصة الطلاب.

هذا وتختلف أهداف البرنامج الإرشادي باختلاف الشرائح التي تشارك في هذا البرنامج (أولياء، تلاميذ، مراهقين، معاقين.... الخ)

## ثانياً: خصائص البرامج الإرشادية:

- التنظيم والتخطيط: يجب أن يكون للبرنامج الإرشادي استراتيجية منظمة ومخطط لها.
- المرونة: ويقصد بها أن البرنامج ليس ثابتاً ثباتاً قطعياً من حيث الجلسات والفتيات المستخدمة فيه وإنما هو مرن وقابل للتعديل في ظل المستجدات والظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها، والمتغيرات الطارئة التي تحدث للمسترشد المرض أو التحسن المفاجئ.
- الشمول: أي أن الشمولية في البرامج لا تعني وقوف البرامج عند جزئية من المشكلة، بل يجب أن يكون شاملاً لجميع أبعادها الاجتماعية والنفسية والانفعالية، أما يتضمن الشمول أدوات القياس المناسبة والفتيات وغيرها من العناصر الأساسية في البرامج.
- التكامل: بمعنى أن تتكامل عناصر البرامج مع المعطيات التي تم جمعها ينبغي أن تنتظم وتتكامل ضمن الشخصية برمتها في وحدتها التاريخية والدينامية والحالية.

- الموضوعية: يجب أن يكون برنامج موضوعيا من حيث النظرية التي يستند إليها، نظرة المرشد إلى المشكلة الأدوات والمقاييس الخاصة الفحص والتشخيص والتقويم والتقييم، الفنيات الإرشادية المستخدمة، أحكام المرشد.
- الدقة وسهولة التطبيق: بمعنى أن يكون البرنامج دقيقا إجراءاته سهلة التطبيق من قبل المرشد النفسي القادر على فهمها وتمثلها دون أدنى صعوبة.
- إمكانية التعميم: أي إمكانية تطبيقه إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يتصدى لها البرنامج<sup>1</sup>

### ثالثا: الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية:

لتخطيط برامج إرشادية فعالة ينبغي أن يعتمد هذا التخطيط على أسس عامة وأسس فلسفية وأسس نفسية وتربوية وأسس اجتماعية وأسس دينية وأسس عصبية وفسولوجية، وهي تتلخص فيما يلي:

#### 1- الأسس العامة (المسلمات والمبادئ):

تتمثل الأسس العامة في المسلمات والمبادئ التي تتعلق بالسلوك البشري والمسترشد وعملية الإرشاد ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة ثبات ومرونة السلوك الإنساني، وإمكانية التنبؤ به وقابليته للتعديل والتغيير.
- احترام حق الفرد في التوجيه والإرشاد، وفي تقرير مصيره.
- مراعاة استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد.
- تقبل المسترشد كما هو، وبدون شروط، وبلا حدود.
- تشجيع استمرار المسترشد في عملية التوجيه والإرشاد النفسي.
- الاهتمام بالسلوك الإنساني سواء كان فرديا أو جماعيا.



## 2- الأسس الفلسفية:

تتعلق الأسس الفلسفية بطبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي، وقد لخصها كارلتون بيك BeekCarlton فيما يلي<sup>1</sup>:

الاهتمام بالفرد او احترام ذاتيته والتأكيد على كرامته وقيمه والاهتمام بتحقيق أقصى ما يمكن من نمو لامكانياته، وتحقيق حاجاته، وتحرير إرادته، وتنمية خبراته واتجاهاته.

مراعاة أخلاقيات الإرشاد النفسي المتمثلة في: العلم، والخبرة، والترخيص، والقسم وسرية المعلومات، والعلاقات المهنية، والعمل المخلص، والعمل كفريق، واحترام اختصاص الزملاء، والاستشارة المتبادلة، والإحالة، وكرامة المهنة.

## 3- الأسس النفسية والتربوية:

تتعلق الأسس النفسية والتربوية التي تستند إليها برامج الإرشاد النفسي المدرسي بالفروق الفردية والفروق بين الجنسين، ويمكن تلخيصها فيما يلي<sup>2</sup>:

- مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد (كما وكيفاً) وبين الجنسين فسيولوجياً وجسدياً واجتماعياً وعقلياً وانفعالياً.

- مراعاة خصائص النمو في كل مرحلة عمرية من حيث أهمية تحقيقها وخطورة عدم تحقيقها في مراحل النمو المتتالية.

- إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد.

## 4- الأسس الاجتماعية:

تتعلق الأسس الاجتماعية بالفرد والجماعة ومصادر المجتمع، وهي كما يلي:

- الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة يتأثر بها.

- تعريف الفرد (تلميذ) بالحياة الاجتماعية المحيطة به، وكيف يتعامل معها من خلال إقامة

<sup>1</sup> صباح باقر وآخرون، المشكلات الإرشادية، مطبعة دار السلام، بغداد، 1976، ص 22.

<sup>2</sup> رشاد موسى ومحمد محمود، مرجع سابق، ص 110

علاقات اجتماعية مصغرة داخل المدرسة<sup>1</sup>.

#### رابعاً: مراحل تطبيق البرامج الإرشادية:

يمر البرنامج بأربع مراحل وهي:

-المرحلة الأولى: التي يتم ممن خلالها التعارف والتمهيد وتبادل المعلومات الشخصية بين المرشد والأطفال وتقديم الإطار العام للبرنامج وأهدافه وذلك من خلال جلسات البرنامج.

-المرحلة الثانية: هي المرحلة المعرفية والتي هدفت إلى تقديم خطة التغلب على إضطرابات الأطفال من خلال تقديم المفاهيم النظرية والمهارات المعرفية للتحكم في هذه الإضطرابات ويتم ذلك خلال جلسات البرنامج.

-المرحلة الثالثة: هي المرحلة السلوكية وهدفها تقديم تلك الإجراءات وممارستها بعد تقديم المفهوم النظري لها ومنم خلال جلسات البرنامج.

-المرحلة الرابعة: وهي المرحلة الختامية وهدفها تلخيص أهداف البرنامج وتقييم وتهيئة الأطفال لإنهاء البرنامج<sup>2</sup>.

#### خامساً: الخدمات التي يقدمها البرنامج:

-الخدمات الإرشادية والعلاجية: تتمثل في خدمات مباشرة وخدمات غير مباشرة فالخدمات المباشرة تهدف إلى خفض الاضطرابات النفسية، أما الخدمات غير المباشرة فهي تتضمن مساعدة وإرشاد الوالدين الذين لديهم حالات خاصة في كيفية التعامل مع أبنائهم.

-الخدمات الوقائية: يقدم البرنامج خدمة وقائية مهمة، حيث يتم التدريب على استخدام فنية التحكم الذاتي وأسلوب حل المشكلات والاسترخاء وكيفية التغلب على الاضطرابات في المستقبل.

<sup>1</sup> زهران، حامد عبد السلام، التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، ط3. مصر، 1998، ص503.

<sup>2</sup> الزبادي أحمد محمد الخطيب، هشام إبراهيم، مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، ط2، الأهلية للنشر والتوزيع، الأردن، 2000، ص130.

-الخدمات الاجتماعية: وذلك من خلال دعم العلاقات بين الأفراد خلال الجلسات وذلك من خلال التفاعل الاجتماعي المثمر بينهم خلال كل جلسة.

-خدمات المتابعة: وتتمثل في المتابعة لكل خطوة من خطوات البرنامج للوقوف على التأثيرات التي أحدثها البرنامج<sup>1</sup>.

### سادسًا: خطوات بناء البرنامج:

يمر البرنامج بعدة خطوات هي:

#### 1- تحديد أهداف البرنامج:

فأول خطوة في تخطيط البرنامج هي تحديد الأهداف التي يسعى البرنامج إليتحقيقها، ويقصد بها التغييرات المتوقعة أو المحتملة للمسترشدين أو المستفيدين من البرنامج، بعد تعرضهم للخبرات والمهارات التي يحتوى عليها البرنامج، ويتم تحديد هذه الأهداف في ضوء مجموعة من المبادئ العامة، والأسس الفلسفية والنفسية والاجتماعية والتربوية والعصبية الفسيولوجية. كما يتم بناء هذه الأهداف بناء علي عملية التشخيص للعينة والتي تتم قبل تخطيط البرنامج، وهذا التشخيص يحدد من خلاله المشكلة وأسبابها والظروف البيئية التي تحيط بها، وطبيعة العمل ونفسيته والوسط البيئي المحيط به.

#### 2-تحديد محتوى البرنامج الإرشادي:

الخطوة الثانية في إعداد البرنامج الإرشادي هي تحديد محتوى هذا البرنامج، ويعد المحتوى هو صلب البرنامج الإرشادي، إذ يتوقف نجاح البرنامج الإرشادي ومدى الأثر الذي يحدثه في نفس المسترشد على ما يحتويه هذا البرنامج من مادة علمية، ويختلف المحتوى من برنامج إرشادي لآخر حسب المشكلة التي يتصدى لمعالجتها، والأهداف الموضوعية لهذا البرنامج، ويتم اختيار المحتوى في ضوء الأهداف الموضوعية للبرنامج بحيث يسعى المحتوى إلي تحقيق هذه الأهداف. ويشتمل إعداد المحتوى للبرنامج الإرشادي على مصادر متعددة ومتنوعة، منها الإطلاع علي الدراسات السابقة والكتب والمراجع والدوريات والمؤتمرات والأبحاث المرتبطة بموضوع الدراسة أو المشكلة التي يتصدى لعمل برنامج إرشادي لمعالجتها، بحيث يقوم

بدراسة دقيقة لمحتوي البرامج السابقة التي أتيج له الإطلاع عليها، وفهمها وتحليلها والاستفادة مما تحتوي عليه من معلومات وفنيات ومقاييس وأدوات وخبرات تفيده في إعداد البرنامج الذي يقوم بإعداده<sup>1</sup>.

### 3-تحكيم البرنامج:

في البداية وقبل تطبيق البرنامج بشكل رسمي ينبغي أن نتحقق من ثبات وصدق هذا البرنامج، ومدى قدرته على تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها، ومناسبته لسن العينة وثقافة البيئة التي يستخدم فيها، يتحقق ذلك من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية، والإرشاد النفسي، ثم بعد ذلك يقوم بتطبيقه ميدانيا على عينة استطلاعية مشابهة للمجتمع الأصلي الذي سوف يطبق فيه البرنامج للتأكد من مدى مناسبته للعينة. ويقوم بإجراء التعديلات المطلوبة قبل التطبيق.

### 4-حدودالبرنامج:

يتم تحديد البرنامج في ضوء الأهداف التي يسعى إلي تحقيقها والفترة الزمنية التي يستغرقها البرنامج وما تحتوي عليه من جلسات تلزم لتحقيق كل هدف، ومدة كل جلسة، والمكان الذي يتم فيه تطبيق البرنامج الإرشادي مثل مركز الإرشاد النفسي او المدرسة أو الفصل الدراسي أو في أماكن العمل في المصانع، كذلك تحديد عدد الأفراد الذين يقدم لهم البرنامج في كل جلسة بحيث لا يزيد العدد أكثر من الحد المطلوب ولا يقل عنه، كذلك تحديد فريق العمل المشارك في البرنامج<sup>2</sup>.

### 5-تحديد الوسائل والطرق والفنيات المستخدمة لتحقيق الأهداف:

لابد من استخدام بعض الوسائل والفنيات التي تساعد في تنفيذ هذا البرنامج ومنها: الكتب والمجسمات والصور والنمذجة ولعب الدور، والتسجيلات والرحلات والواجبات المنزلية والكمبيوتر والانترنت والتمثيلات والرسم والتلوين والقصص وأجهزة العرض المختلفة.

كما يتم تحديد وإعداد الاختبارات والمقاييس والسجلات التي يحتاجها العمل في البرنامج الإرشادي ولا بد أن يراعي في اختيار هذه الوسائل والفنيات أن تلائم سن العينة المشاركة في البرنامج، وأن يتماشى مع اهتماماتهم وميولهم

<sup>1</sup> سعفان، محمد أحمد إبراهيم، الإرشاد النفسي للأطفال، ج 1، ر، دار الكتاب الحديث الجزائر، 2010، ص 220.

<sup>2</sup> سعفان، محمد أحمد إبراهيم، مرجع سابق، ص 220.

## 6-تقويم البرنامج الإرشادي:

التقويم من الخطوات المهمة والأساس في بناء أي برنامج إرشادي وهي عملية تكشف عن مدى نجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق الأهداف المأمولة، وهل تم تحقيق الأهداف التي خطط لها من قبل أن لا؟ وما درجة تحقيق هذه الأهداف؟ ولذلك فهي عملية تكشف لنا عن النواحي الإيجابية والسلبية للبرنامج وهو عملية مستمرة من بداية البرنامج حتى نهايته وفي كل مراحلها حتى يمكن تدارك نواحي القصور وتعزيز نواحي القوة، وإصدار حكم بشأن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي.

## 7-أهمية البرامج الإرشادية:

تحدد أهمية البرامج الإرشادية بما يلي<sup>1</sup>:

- منع الارتجال والمساعدة على دراسة ما سيتخذ من إجراءات إرشادية لتنفيذها، فتخطيط البرامج الإرشادية عَدّ الدليل الموجه لكل من المرشد والحالة وينبغي على الطرفين أو أطراف أخرى أن يتفقا على الخطة الإرشادية قبل تنفيذها، لأن هناك العديد من المشكلات التي تظهر لدى كل من المرشد أو الحالة عند تنفيذ البرنامج.
- تعيين الحدود التي تعمل في إطارها التوعية الإرشادية، حيث توضح الخطة الإرشادية وإتقان مشكلات الحالة وأساليب التدخل الإرشادي التي يقوم المرشد بتنفيذها خلال الجلسات الإرشادية.
- وجود الإطار الذي يمكن على أساسه الحكم على الاتجاهات الجديدة وقياس النجاح أو الفشل؛ إذ تُعدّ مفيدة للمرشد والحالة، وذلك لتبيان جدواها بعد الانتهاء من تطبيقها، ومعرفة الأثر الذي أحدثته في الحالة عقليا وسلوكيا وانفعالي ونفسي، وكذلك تحليل التدخلات الإرشادية ونقدها حتى تتناسب مع تحقيق أهدافه المرحلية على أفضل صورة.
- ضمان عدم انتكاس البرامج عند تغيير القائمين الإرشاد. ذلك أن من فوائد التخطيط للبرامج الإرشادية أهمية حل المشكلات أوّل بأول حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها وتتطور عندما لا تجد الحلول المناسبة في الوقت المناسب.

<sup>1</sup> شعبان، كاملة الفرخ، تيم، عبد الجابر، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، دار الصفاء الأردن، 1999، ص 85.

- مناقشة الحالة مع فريق العمل الإرشادي الذي يضم في الغالب الطبيب النفسي والمرشد النفسي والأخصائي الاجتماعي والأهل، هذا الأمر يساعد على معرفة التغيرات التي حدثت لدى الحالة نتيجة للخطة الإرشادية المتبعة وشخصية المرشد المسئول عن تطبيق الخطة.
- وجود الدليل الذي يفسر طلب اعتمادات مالية لتنفيذ البرامج الإرشادية.
- تجنب ضياع الموارد المتاحة.

#### 8- صعوبات تنفيذ البرامج الإرشادية:

قد يعترض البرنامج الإرشادي بعض الصعوبات التي قد تعوقه وهذه الصعوبات منها ما هو مرتبط بتطبيق الأدوات حيث يحجم بعض المشاركين في البرنامج عن الإجابة على آل أسئلة الإختبار فضلا على أن استجابات البعض من المشاركين قد تكون غير حقيقية و تعكس ما لديهم من مرغوبية و استحسان اجتماعي ، وهناك صعوبات قد تكون مرتبطة بالبرنامج فكثير ما يشعر البعض من المشاركين بالخجل أثناء الجلسات و من تم ينعكس ذلك في عدم القدرة على التعبير عن مشكلاتهم بصراحة و عدم الاهتمام بالبرنامج فضلا عن نقص اهتمام و عدم تعاون الوالدين و نقص الوعي الإرشادي العام ووجود اتجاه يؤدي إلى إحجام بعض العملاء عن الإستفادة بالخدمات التي يقدمها الإرشاد النفسي أو رفضها أحيانا لخلطهم بينه و بين العلاج النفسي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> طه عبد العظيم حسنين، الإرشاد النفسي للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة ، دار الجامعة الجديدة، الاسكندرية، مصر، 2008، ص 289.

## خاتمة الفصل الاول:

وفي الأخير يمكن القول إن البرامج الإرشادية تشكل أداة قوية وفعّالة في مجال التنمية البشرية والتطوير الشخصي وتساهم هذه البرامج في تمكين الأفراد وتوجيههم نحو تحقيق أهدافهم وتطوير قدراتهم ومهاراتهم. تعتمد فعالية البرامج الإرشادية على التخصص والمهارة الاحترافية، والتوجيه الشخصي، والمنهجية العلمية، والتفاعل الفعّال، والمتابعة الدورية.

من خلال تقديم الدعم والمساندة للأفراد في مختلف مجالات حياتهم، تساهم البرامج الإرشادية في بناء مجتمعات أكثر تنمية وازدهاراً. إن توفير الفرص للأفراد للتطوير الشخصي يعزز الثقة بالنفس والاستقلالية ويسهم في خلق بيئة إيجابية تساعد على تحقيق النجاح والسعادة الشخصية لذا يجب على المجتمعات والمؤسسات الاستثمار في تطوير وتقديم البرامج الإرشادية الفعّالة، وتوفير الدعم الكافي للأفراد للمشاركة فيها واستفادتها. إن التزامنا بتعزيز ثقافة الإرشاد والتطوير الشخصي يعد استثماراً ذكياً في مستقبلنا الجماعي ورفاهيتنا الشخصية.

# الفصل الثاني:

الضغط النفسي



+ تمهيد

+ أنواع الضغط النفسي

+ مستويات وأعراض الضغط النفسي

+ مراحل الضغوط النفسية

+ النماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي

+ قياس الضغط النفسي

+ مصادر الضغط النفسي

+ خاتمة

## تمهيد:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية سمة انطبع بها العصر الحالي وذلك لاختراقه معظم الميادين (الدراسة، العمل، بيئة الجامعة...إلخ) وأيضاً من المصطلحات القديمة التي تناول بكثرة في مجال العلوم الطبيعية بصفة عامة وفي مجال العلوم الإنسانية وعلم النفس بصفة خاصة، كما إن العديد من الأفراد يواجهون الكثير من الظروف والخبرات الضاغطة التي تهدد أمنهم واستقرارهم ويجعلهم في حالة التوازن وسنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي وعلى بعض أساليب التخلص منه.

## 1-أنواع الضغط النفسي:

هناك العديد من أنواع الضغوط تتباين حسب ردود فعلنا للمواقف المختلفة:

- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية).
- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال والطلاق وتربية الأطفال...
- الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين وكالتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلتها والإسراف في التزاور مع الحفلات...
- ضغوطات العمل كالصراعات مع الرؤساء والانتقال كالسفر والهجرة...

أيضا من أنواع الضغوط:

- الضغط النفسي الايجابي: وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره (كالتفكير مثلا)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعده على زيادة الثقة بالنفس.
- الضغط النفسي السلبي: أو الضيق وهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري...الخ<sup>1</sup>.

## 2-مستويات وأعراض الضغط النفسي:

### 1-مستويات الضغط النفسي:

هناك العديد من المستويات التي يحدث فيها الضغط النفسي من أهمها ما يلي:

أ-المستوى الفيزيولوجي: ويظهر هنا الضغط بشكل اضطرابات وظيفية للأعضاء كارتفاع معدل التنفس وتزايد ضربات القلب بالنسبة للإنسان بحيث يصبح أكثر نشاطا.

ب-على المستوى الخلوي: الضغط هنا مرتبط بالديناميكية الكيميائية، فالخلية تتغذى على كمية من الطاقة لكي تعيش، وهذه الطاقة تستهلك خلال عملية التحول الغذائي، وبعد انتهائه تقوم وحدات من الخلية برمي الفضلات الناتجة عن هذه العملية إلى الخارج بطريقة تحفظ وحدة تركيب الخلية، وعندما تطرح الخلية الفضلات فإنها تبذل طاقة لذلك يجب أن تكون الطاقة التي تحصل عليها من خلال عمليات وأكبر من الفضلات

<sup>1</sup> ماجدة بهاء الدين، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2008، ص24-25.

التي تحررها، عند طرحها إلى الخارج وإذا حدث العكس فإنه يحدث ما يسمى بالتسمم الخلوي والذي يولد نقص وظيفي على مستوى الخلية وبالتالي يظهر الضغط<sup>1</sup>.

ج- على المستوى العصبي: يظهر الضغط النفسي على مستوى الخلايا العصبية أولاً ثم يظهر في المراكز المخية العليا والدماغ هو الذي يحدد ويصدر الحكم إذا كان ضغطاً أم لا، ويظهر الضغط بوضوح على مستوى الانعكاس المعني ولا يظهر على الأعصاب المحيطة لأن هذه الأخيرة غير قابلة للضغط.

د- على المستوى النفسي: يمكن ملاحظته على شكل صراعات واحباطات<sup>2</sup>.

## 2- أعراض الضغط النفسي:

– الأعراض الفيزيولوجية: مثل اضطرابات في النوم، التعب، اضطرابات في الهضم والشهية، الغثيان والقيء، الصداع بأنواعه، الدوار والتعرق، تنميل الأطراف، آلام في الظهر، سرعة خفقان القلب وارتفاع الضغط الدموي.

- أعراض معرفية: مثل كثرة النسيان، صعوبة التركيز، التردد في اتخاذ القرارات، صعوبة في الاسترجاع، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، إصدار أحكام غير صائبة، التفكير غير عقلائي.

- أعراض سلوكية: تغيب عن العمل، العلاقات الوظيفية المتوترة.

زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير وإفراط في التدخين، عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم ولومهم، تصعيد أخطاء الآخرين والتهكم والسخرية منهم، انخفاض في الإنتاجية ودافعية منخفضة للعمل، تزايد عدد الأخطاء<sup>3</sup>.

## 3- مراحل الضغوط النفسية:

من أوائل من تحدثوا عن الضغوط النفسية هو "هانز سيللي" لقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل هي<sup>4</sup>:

<sup>1</sup>سعاد مخلوف، الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية، ماجيستر، جامعة منتوري، قسنطينة، 2006، ص86.

<sup>2</sup>سامي عبد القوي علي، مقدمة في علم النفس البيولوجي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1994، ص126.

<sup>3</sup>عبد العزيز عبد المجيد، محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص34.

<sup>4</sup>النواسية، فاطمة عبد الرحيم، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع عمان، 2013، ص19.

-المرحلة الأولى: وتسمى استجابة الإنذار في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيئاً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده.

- المرحلة الثانية: وتسمى بمرحلة المقاومة فإذا استمر المصدر الضاغط في التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا المصدر وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الإنسان فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية والنفسية.

-المرحلة الثالثة: وتسمى بمرحلة الإنهاك فيمكن للفرد أن يبقى في مرحلة المقاومة لمدة أشهر أو سنوات يحاول خلالها التعامل مع الضغط النفسي المفروض عليه ولكن مع الاستمرار في تعرضه لمستوى عال من الضغط فإن قدرته على التحمل والتكيف مع هذه المواقف الضاغطة سوف تنخفض ويصل الفرد إلى الإعياء والتعب والانهيار.

#### 4-النماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي :

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الانفعالات على الصحة النفسية فيما يلي سنعرض بعضها<sup>1</sup>.

##### أ-نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليين وعلى رأسهم "فرويد" الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات. فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها الأنا الأعلى فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

ويؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية انه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي<sup>1</sup>.

### ب- النظرية السلوكية:

لقد فسّر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة و مقلقة، ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وان جسم الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لن يتكيف وال تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد من اضطرابات.<sup>2</sup>

### ج- نظرية سبيلبرجر:

يربط "سبيلبرجر" في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة من القلق كما انه يميز بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد threat فكالهما مفهومين مختلفين، فكلمة ضغوط تشير الى الاختلافات في الظروف والاحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل الى درجة معينة من الخطر على الفرد، فبينما تشير كلمة التهديد الى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على انه خطير ومخيف ومرعب.

<sup>1</sup>النواسية، فاطمة عبد الرحيم، مرجع سابق، ص 19.

<sup>2</sup>السيد، عبيد، بهاء الدين، ماجدة، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع عمان، 2008، ص 24.

د-نظرية هانز سيللي<sup>1</sup>:

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية "هانز سيللي" في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط. كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة التنبيه.

- مرحلة المقاومة.

- مرحلة الإجهاد.

ر-نظرية "موراي":

نظرية "موراي" نموذجاً في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والالتزان والسيطرة والعدوان. ويقسم "موراي" الضغوط النفسية إلى نوعين:

و-نظرية التوافق بين الفرد والبيئة:

تربط هذه النظرية بين إدراك الفرد لإحدى المهام وإدراكه لقدراته على إكمال تلك المهمة وما لديه من حافز على إكمالها. وبالتالي فنظرية التوافق بين الفرد والبيئة تفترض بأنها الشعور بالضغط النفسية يزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد والبيئة وبالتالي فمقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يواجهه الفرد ومقدار إمكانياته للتكيف<sup>2</sup>.

## 5-قياس الضغط النفسي:

إن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها، منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات، بالإضافة إلى ذلك توجد الطرق الفينولوجية. فمثال انخفاض مستوى الكورتيزول في الجسم يمكن أن يكون عالمة ايجابية في بعض الأوقات وأيضاً عالمة سلبية في أوقات أخرى. أما بخصوص اختبارات ومقاييس الورقة والقلم التي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة ومتنوعة، فهناك استبيانات تقيس

<sup>1</sup> السيد، عبيد، بهاء الدين، ماجدة، مرجع سابق، ص 21.

<sup>2</sup> النواسية، فاطمة عبد الرحيم، مرجع سابق، ص 20.

الضغوط أو المثيرات من قبيل قياس وأحداث الحياة الضاغطة، وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط التي تحدث على المستوى الفيسيولوجي والمعرفي والسلوكي<sup>1</sup>.

وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعدله المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطالب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية. كما أن المقاييس تستخدم في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني<sup>2</sup>.

## 6-مصادر الضغوط النفسية:

عند النظر إلى العالقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسى بطريقة شمولية وواقعية وهي كما يلي:

### أ-المصادر الخارجية:

- الضغوط الأسرية والصراعات العائلية: كثرة المجادلات الانفصال الطالق كثرة الأولاد.
- الضغوط المالية والاقتصادية: مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.
- الضغوط المهنية: ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات مع الرفاق في العمل.
- الضغوط الأكاديمية: تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى ومن المدرسة إلى الجامعة الامتحانات.
- الضغوط الثقافية: تتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهادفة الوافدة دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع هذا فضال عن مشاهدة فيديو كليب والاعانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية كذلك الشات عبر شبكة الانترنت<sup>3</sup>.
- الضغوط الكيميائية: كإساءة استخدام العقاقير والكحول والكافين والنيكوتين.

<sup>1</sup> غطاس، عز الدين، موجة، عليا، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة. رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح 2012، ص 36.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص 37.

<sup>3</sup> عبيد ماجدة، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء، ط، 1، نعمان، 2008، ص 85.



- الضغوط السياسية: تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح وحجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.
- الضغوط الانفعالية: خلافات وصراعات ونزاعات وكبت المشاعر والانفعالات والتعرض لصددمات وحوادث موت عزيز اضطراب ما بعد الصدمات تقلبات المزاج.
- ضغوط صحية: أمراض منها سوء التغذية الافراط في تناول الكحول والمخدرات والادمان الزكام وأمراض جلدية وحساسية وإرهاق الجسم.
- ضغوط بيئية: تقلبات الطقس السفر الضغط الجوي تلوث بيئي كوارث طبيعية الضجيج.

### ب-المصادر الداخلية:

- الطموح المبالغ فيه.
- الأعضاء الحيوية والتهيمؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض.
- ضعف المقاومة الداخلية للفرد.
- شخصية الفرد<sup>1</sup>.

## خاتمة الفصل الثاني:

ومن خلال ما تم عرضه نستنتج أن الضغوط النفسية للمدرسة جاءت نتيجة عدة عوامل، معظمها يساهم في خلق نوع من التوتر والضغط للتلاميذ داخل المدرسة أو خارجها. حتى المنزلية، مثل عدم التواصل الأسري أو أساليب معاملة الوالدين تجاههم، كلها ضغوط مدرسية يتعرض لها التلاميذ نفسيا وفكريا وجسديا والضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد ليس لها دائما آثار سلبية التي تؤدي إلى عواقب سلبية على الفرد وال يمكن القضاء التام على التوتر النفسي ولكن يمكن السيطرة عليه وتقليله من خلال تطوير استراتيجيات المواجهة.

الفصل الثالث:

إجراءات الدراسة

تمهيد



الإجراءات الميدانية الدراسة



تحليل الجلسات



مناقشة نتائج الدراسة



## أولاً: الإجراءات الميدانية للدراسة:

### 1-مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: ويقصد به النطاق المكاني لإجراء الدراسة حيث أجريت هذه الدراسة ثانوية براهمية بومعراف أحمد طريق بئر العاتر ثليجان –تبسة-.
- المجال البشري: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من السنة الثالثة ثانوي.
- المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي 2023-2024 حيث تمت خلال الفترة ما بين نوفمبر – ماي-.

### 2-منهج الدراسة:

وفقاً لطبيعة الدراسة الحالية مشكلة الدراسة وتساؤلاتها استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي حيث تمت الإجابة على أسئلة الدراسة من خلال إستخدام برنامج إرشادي متمثل في إستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية من خلال برنامج لمجموعة تجريبية لمعرفة مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية وذلك من خلال الاستجابات التي تم تفرغها، وقد تم استخدام المنهج التجريبي وذلك من خلال استخدام الإحصاء التحليلية المتمثلة في التعرف على الفروق في المتغيرات، وكذلك التواصل والكشف عن العلاقات الارتباطية فالمنهج التجريبي يتناسب مع أهداف وفروض الدراسة الحالية.

### 3-مجتمع الدراسة: تكون مجتمع البحث في هذه الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة الثانوي (بكالوريا).

4-عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في 80 تلميذ موزعون على كل من (شعب ثلاثة ثانوي) كل، أما نوع العينة فهي عينة قصدية وقد اخترنا هذا النوع من العينات لأن طبيعة الدراسة تستهدف تلاميذ الثالثة ثانوي فقط.

5-أداة الدراسة: اعتمدنا على الاستمارة وبرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية كأداة لجمع البيانات فهي من أهم الطرق لجمع المعلومات والبيانات لأنها لا تحتاج إلى وقت وجهد عند تطبيقها على عينة الدراسة، من خلال صياغة مجموعة من المحاور بطريقة علمية مناسبة ويتم توزيعها على عينة الدراسة، فهي تتضمن مجموعة من الأسئلة أو العبارات التي يتطلب من المبحوث الإجابة عنها بطريقة يحددها الباحث حسب أهداف البحث.

6- أساليب المعالجة الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة والتحليل البيانات سيتم الاعتماد على طرق إحصائية يتم من خلالها وصف المتغيرات وتحديد نوعية العلاقة الموجودة بينها، بداية بجمع البيانات الموزعة وترميزها ثم إدخال البيانات الموزعة وترميزها بالحاسوب الآلي باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية "Spss" في نسخته السادس والعشرين، حيث تضمنت المعالجة الأساليب الإحصائية الموالية:

1- التكرارات والنسب المئوية: حيث استخدمت في وصف خصائص مجتمع الدراسة، ولتحديد الاستجابة اتجاه محاور أداة الدراسة وتحسب بالقانون الموالي:

$$\frac{\text{تكرارات المجموعة } 100x}{\text{المجموع الكلي للتكرارات}} = \text{النسبة المئوية}$$

2- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): تم استخدامه لتحديد معامل ثبات أداة الدراسة، ويعبر عنه بالمعادلة الموالية:

$$a = \frac{n}{n-1} \left( 1 - \frac{\sum vi}{vt} \right)$$

حيث:

a- يمثل ألفا كرونباخ.

n- يمثل عدد الأسئلة.

Vt- يمثل التباين في مجموع المحاور للاستمارة.

vi-يمثل التباين لأسئلة المحاور

3- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري: تم حسابها لتحديد استجابات أفراد الدراسة نحو محاور وأسئلة أداة الدراسة، حيث أن الانحراف المعياري عبارة عن مؤشر إحصائي يقيس مدى التشتت في التغيرات ويعبر عنه بالعلاقة الموالية:

$$\delta = \frac{\sqrt{\sum(xi - x)^2}}{N}$$

4- معامل ارتباط بيرسون: يستخدم معامل الارتباط "بيرسون" لتحديد مدى ارتباط متغيرات الدراسة ببعضها، وتم حسابه انطلاقاً من برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية SPSS، ويعبر عنه بالعلاقة التالية:

$$r_{xy} = \frac{\sum(xi-x)(y1-\bar{y})}{(n-1)sx sy}$$

حيث:

n- عدد المشاهدات.

xi- قيم المتغير الأول.

yi- قيم المتغير الثاني.

sx- الانحراف المعياري للمتغير الأول.

sy- الانحراف المعياري للمتغير الثاني.

5- استخدام اختبار T. Test لحساب الفروق لعينتين متساويتين.

### 7- الخطوات والمراحل المتبعة في البرنامج الإرشادي لتلاميذ البكالوريا:

أما فيما يخص البرنامج الإرشادي المقترح لتخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا نعرض فيما يلي أهم الخطوات والمراحل المتبعة في البرنامج الإرشادي:

- أهداف البرنامج.

- محتوى البرنامج ويشمل فلسفة البرنامج والنظرية القائم عليها.

- جلسات البرنامج وتشمل 4 جلسات إرشادية بحيث تشمل كل جلسة على عنوان الجلسة، أهداف الجلسة، المدة الزمنية للجلسة، الخطوات الإجرائية للجلسة، تقييم الجلسة.

### 7-1-1 أهداف البرنامج:

-الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج الإرشادي إلي خفض الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

-الأهداف الإجرائية للبرنامج: الخاصة بالبرنامج:

كما يمكن حصرها فيما يلي:

- تقديم تعريف واضح شامل بالبرنامج وأهدافه وأهميته.
- مساعدة التلاميذ على تخفيف مستوى الضغط النفسي لديهم.
- إكساب التلاميذ بعض العادات الدراسية الجيدة وتزويدهم بالطرق والأساليب الصحيحة لكيفية المراجعة والمذاكرة للاستعداد للامتحانات.
- تدريب التلاميذ على أسلوب الاسترخاء النفسي من أجل خفض الضغط والتوتر لديهم عند الامتحانات
- إعداد وتهيئة التلاميذ نفسيا وانفعاليا ومعرفيا ليتخطى مختلف الضغوطات المتعلقة بالامتحانات بكفاءة عالية وإحساسه الشعور بالثقة في النفس والأمن النفسي.
- تدريب التلاميذ على الاستغلال الأمثل للوقت والاستفادة الفعالة من الوقت.
- الفئة المستهدفة: عينة قصدية من تلاميذ الثالثة ثانوي الذين يعانون من ضغوط نفسية عالية.
- عدد الجلسات: تبلغ عدد جلسات البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي 4 جلسات.
- المدة الزمنية للجلسة واحدة: تتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة ما بين
- مكان انعقاد الجلسات: مكتب مستشار التوجيه أو المكتبة المدرسية التابعة للثانوية ثانوية براهيمية بومعروف أحمد طريق بئر العاتر ثليجان –تبسة-.

### 7-2-2 محتوى البرنامج:

أ-الاستراتيجية: سوف نستخدم فنيات المناقشة والحوار، ومن ثم تدريب أعضاء المجموعة على بعض الأساليب والتقنيات الإرشادية في جلسات تدريبية متنوعة.



ب-التصور النظري للبرنامج: سوف نستخدم برنامجاً إرشادياً باستخدام أسلوب الإرشاد الجماعي مع التلاميذ الذين يعانون من ضغوطات نفسية مرتفعة في الامتحانات.

ومن هذا المنطلق فإننا نريد تحقيق أمرين من هذا البرنامج وهما:

- تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تعلق في أذهان التلاميذ عن الامتحانات.

- تعديل السلوكيات الخاطئة التي تلزم التلاميذ الذين يعانون ضغوطات نفسية في فترة الامتحانات.

ج-الغنيات المستخدمة في البرنامج:

- الإلقاء النظري حول مفهوم الضغوط النفسية وكيفية التخفيف منها.

- المناقشة والحوار مع تلاميذ المجموعة الإرشادية.

- الواجبات المنزلية.

د-الأدوات والوسائل المستخدمة: نشرات إرشادية توضح معنى البرنامج ومحتوياته وكذا ماهية الضغوط النفسية وطرق المذاكرة والاستعداد الجيد للامتحانات.

و-الخدمات التي يقدمها البرنامج:

- خدمات إرشادية نفسية أن يكتسب الطالب أسلوب حل المشكلات، وتعميم هذه الخبرة في مواقف أخرى مشابهة في الحياة، بالإضافة إلى اكتساب المهارات والعادات الدراسية الجيدة.

- خدمات تربوية تحصيلية هي تحسين التحصيل الدراسي للأفراد المجموعة الإرشادية.

7-3- طرق اختيار العينة الإرشادية: يتم بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية، واختيار الأفراد الذين تحصلوا على درجات عالية على المقياس.

8-مراحل تطبيق البرنامج:

يمر البرنامج بأربعة مراحل هي:

أ-مرحلة التحضير: يتم فيها حصر التلاميذ الذين يعانون الضغوط النفسية من امتحان البكالوريا، ومن ثم تطبيق البرنامج، وهي مرحلة الجلسات في إطار العمل، ويتم ذلك في الجلسة الأولى التي يتم فيها التعارف والتمهيد وشرح أهدافه والتمهيدية الأولى.

ب-مرحلة الانتقال: يتم التركيز فيها على المشكلة الرئيسية وهي الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا، مع توضيح سلبياته وأضراره ومعرفة آراء الجماعة وتوقعاتهم، ويتم ذلك في الجلسة الثانية.

ج-مرحلة العمل والبناء: هدف من هذه المرحلة هو التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا، بالإضافة إلى إكساب الطالب مجموعة من الأساليب المعرفية والإنفعالية والسلوكية للحد من الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا، ويتم ذلك من خلال الجلسات.

د-مرحلة الانتهاء: يتم فيها بلورة الأهداف المكتسبة، ومراجعة الافكار التي تم مناقشتها، والقرارات التي تم التوصل إليها، وتهيئة الطالب نفسياً للإنتهاء البرنامج ويتم هذا في الجلسة الختامية.

#### 9-حدود البرنامج:

- الحد المكاني: طبق البرنامج بثانوية

- الحد الزمني: تم تطبيق البرنامج من الفترة الزمنية 2024/03/14 الى غاية 2024/05/10

- الحد البشري: طبق البرنامج للتخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا، لما لها أهمية من رفع مستوى التحصيل الدراسي لديهم.

#### 10-تقييم البرنامج:

وتم تطبيق أسلوب برنامج إرشادي لحل المشكلة: أن البرنامج الإرشادي بحاجة إلى عملية تقييم مستمر ودائم للتأكد من مدى فاعليتها، ولتحقيق ذلك تم توجيه مجموعة من الأسئلة لأفراد العينة بهدف التأكد من فاعلية البرنامج في تحقيق أهداف وللتأكد من صدق البرنامج فقد تم عرضه على عدد من المختصين في مجال الإرشاد النفسي لمعرفة مدى فاعلية البرنامج من حيث الأهداف والأنشطة والزمن الذي نحتاجه لتحقيق أهداف البرنامج، وأي تعديلات أخرى، فقد تم الأخذ بكل الملاحظات الجوهرية التي وردت من المحكمين.

أ-تصميم البحث والتحميل الإحصائي: تعد الدراسة الحالية دراسة تجريبية هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

الجدول رقم (01): جدول يوضح الاختبارات القبليّة لمجموعة التجريبية والضابطة

|                |           |                                  |           |
|----------------|-----------|----------------------------------|-----------|
| مجموعة تجريبية | قياس قبلي | البرنامج الإرشادي للضغوط النفسية | قياس بعدي |
| مجموعة ضابطة   | قياس قبلي | لا معالجة                        | قياس بعدي |

ويتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمدرجات القيمة البعدية على مقياس الضغط النفسي للمجموعة التجريبية.

ب-البرنامج الإرشادي:

الجدول رقم (02): برنامج الإرشادي

| الجلسة | موضوعها   | الزمن |
|--------|---|-------|
| 01     | التعريف بالبرنامج الإرشادي وبناء علاقة إرشادية مع المسترشدين.                       |       |
| 02     | تبيان الجانب النفسي والضغوط النفسية على نتائج الامتحانات.                           |       |
| 03     | التركيز على العلاقات الاجتماعية والضغوط النفسية ومحاولة التكيف مع الحالات الصعبة.   |       |
| 04     | مهارة الاسترخاء العضلي مع تعلم أسلوب الاسترخاء التدريجي للتلميذ للتخلص من الضغوطات. |       |
| 05     | ختام البرنامج.  |       |

## ثانياً: تحليل الجلسات:

**1-الجلسة الأولى:** في هذه الجلسة، تم التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه وفوائده المتوقعة كما تم التعرف بين المشاركين والمرشد، وذلك لخلق جو من الألفة والثقة بعد ذلك، ومن ثم مناقشة مفهوم الضغوط النفسية وأهمية إدارتها، من خلال العصف الذهني والمناقشة الجماعية.

**2-الجلسة الثانية:** في هذه الجلسة، سيتم التركيز على تحديد مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة في حياتهم اليومية، سواء كانت مصادر أكاديمية، أسرية، اجتماعية، أو غير ذلك و تم استخدام تمارين تحديد المشكلات، حيث يقوم المشاركون بتدوين المصادر الرئيسية للضغوط لديهم، ومن ثم مناقشتها بشكل جماعي.

**3-الجلسة الثالثة:** في هذه الجلسة، سيتم التركيز على آثار الضغوط النفسية على الصحة الجسدية والنفسية والسلوكية سيتم شرح هذه الآثار من خلال محاضرة قصيرة، ومن ثم سيتم إشراك المشاركين في نشاط عملي لتحديد الآثار التي يعانون منها.

**4-الجلسة الرابعة:** في هذه الجلسة، سيتم التركيز على استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية، مثل التنفس العميق، الاسترخاء العضلي، والتفكير الإيجابي وشرح هذه الاستراتيجيات من خلال محاضرة قصيرة، ومن ثم نمذجة هذه الاستراتيجيات، حيث يقوم المرشد بعرض كيفية تطبيقها، ثم يتم إعطاء الفرصة للمشاركين للتدريب العملي عليها.

**5-الجلسة الخامسة:** في هذه الجلسة، سيتم التركيز على استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية الأخرى، مثل إدارة الوقت، حل المشكلات، والتواصل الفعال هذه الاستراتيجيات من خلال محاضرة قصيرة، ومن ثم سيتم نمذجة هذه الاستراتيجيات، حيث يقوم المرشد بعرض كيفية تطبيقها، ثم يتم إعطاء الفرصة للمشاركين للتدريب العملي عليها.

**6-الجلسة السادسة:** في هذه الجلسة، تم تطبيق عملي لاستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية التي تم تعلمها في الجلسات السابقة واستخدام لعب الدور، حيث يقوم المشاركون بتمثيل مواقف ضاغطة ومحاولة التعامل معها باستخدام الاستراتيجيات المختلفة، ومن ثم سيتم مناقشة ذلك بشكل جماعي.

**7-الجلسة السابعة:** في هذه الجلسة الختامية، سيتم تقييم فعالية البرنامج الإرشادي من خلال مناقشة جماعية حول ما تم تعلمه والفوائد التي اكتسبها المشاركون كما سيتم تعبئة استبيان تقييم للحصول على ملاحظات ومقترحات من المشاركين حول البرنامج.

ثالثاً: الصدق البنائي لمحاور الدراسة:

الجدول رقم (03): نتائج معاملات بيرسون بين المتغير المستقل والتابع ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية  $\alpha \leq 0.05$  بين مقياس فاعلية البرنامج الإرشادي ومقياس الضغوط النفسية.

| مقياس فاعلية البرنامج الإرشادي | مقياس الضغوط النفسية | المجموع الكلي |                        |                                |
|--------------------------------|----------------------|---------------|------------------------|--------------------------------|
| 1                              | 0.280                | 0.786         | معامل الارتباط Pearson | مقياس فاعلية البرنامج الإرشادي |
|                                | 0.012                | ,0000         | مستوى الدلالة          |                                |
| 80                             | 80                   | 80            | عدد الفقرات            |                                |
| 0.280                          | 1                    | 0.814         | معامل الارتباط Pearson | مقياس الضغوط النفسية           |
| 0.012                          |                      | ,0000         | مستوى الدلالة          |                                |
| 80                             | 80                   | 80            | عدد الفقرات            |                                |
| 0.786                          | 0.814                | 1             | معامل الارتباط Pearson | المجموع الكلي                  |
| ,0000                          | ,0000                |               | مستوى الدلالة          |                                |
| 80                             | 80                   | 80            | عدد الفقرات            |                                |

يبين الجدول رقم (03) معاملات الارتباط بين معدل كل مقياس من مقاييس الدراسة مع المعدل الكلي لفقرات الاستبانة والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة 0.05، حيث إن القيمة الاحتمالية لكل فقرة أقل من 0.05 وأن معاملات الارتباط لكل محور كانت قوية وقريبة من الواحد (1).

## 1- ثابت الاستبانة:

يقصد به ان يعطي هذا الاستبيان نفس النتائج حتى ان أعدنا توزيعه أكثر من مرة، لكن بنفس الظروف والشروط السابقة، أي بعبارة أخرى استقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغيرها ثم إعادة توزيعها على افراد العينة عدة مرات وفي نفس الفترات الزمنية. لتحديد درجة ثبات الإستبيان ، تم إستخدام معامل الفا كرونباخ's alpha والذي يعتبر أكثر المعاملات شيوعا واستخداما في مثل هذه الدراسات ، وظهرت النتائج كالتالي :

الجدول رقم (04): معامل الفا كرومباخ

| المقياس                        | عدد الفقرات | معامل Cronbach's Alpha |
|--------------------------------|-------------|------------------------|
| مقياس فاعلية البرنامج الإرشادي | 31          | 0.838                  |
| مقياس الضغوط النفسية           | 15          | 0.712                  |
| المجموع الكلي                  | 45          | 0.834                  |

من الجدول أعلاه يتبين أن الاستبيان له معامل ثبات عالي، حيث كانت 0.83 ان معامل الثبات كان أكبر من 70%، مما يدل على صدق وثبات أداة الدراسة، وبالتالي يمكن اعتمادها.

## 2- اختبار التوزيع الطبيعي:

حتى يمكن لنا الاعتماد على البيانات التي تم استقصاؤها من إجابات أفراد العينة في إثبات أو نفي فرضيات البحث، كان لابد لنا من استخدام اختبار (Kolmogorov - Smirnov) لاختبار مدى اتباع البيانات للتوزيع الطبيعي، فقد كانت قيمة Sig لمتغيرات الدراسة أكبر من مستوى الدلالة 5%، مما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي. والجدول التالي يوضح قيم SIG لكل محور من المحاور محل الدراسة:

الجدول رقم (05): نتائج اختبار التوزيع الطبيعي

| المقياس                        | Sig   |
|--------------------------------|-------|
| مقياس فاعلية البرنامج الإرشادي | 0.262 |
| مقياس الضغوط النفسية           | 0.469 |
| المجموع الكلي                  | 0.999 |

## 3-الخصائص الديموغرافية لمجتمع الدراسة:

تتعلق هذه بالخصائص الهيكلية لأفراد مجتمع الدراسة وفيما يلي توضيح لنتائجها:

## 1-الجنس:

الجدول رقم (06): الجنس

| الجنس   | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| ذكر     | 38      | %47.5  |
| انثى    | 42      | %52.5  |
| المجموع | 80      | 100%   |

يتضح من الجدول أعلاه أن عينة الدراسة تغلب عليها الاناث حيث يمثلون %52.5 ويمثل الذكور %47.5 من المجتمع، ما يدل على سيطرة العنصر الانثوي على العنصر الذكوري في عينة الدراسة. وشكل التالي يمثل توزيع الجنس:



الشكل رقم (01): الجنس

## 2-المقياس الأول: فاعلية للبرنامج الإرشادي

هناك فاعلية للبرنامج الإرشادي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

الجدول رقم (07): نتائج اختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن فاعلية للبرنامج الإرشادي

| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T المحسوبة | درجة الحرية ddt | مستوى الإحتمالية sig |
|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------|
| 2.3540          | 0.32438           | 64.909          | 79              | 0.00                 |

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن متوسط الحسابي لكل عبارات الإستبيان وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي لدى عينة الدراسة قدر ب(2.3540) وانحراف معياري (0.32438) وهو ما يقابل درجة موافق كما أن قيمة sig0.00 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوي المعتمد 0.05 وبالتالي يوجد فاعلية للبرنامج الإرشادي.

أ-البعد الأول: الانسحاب الاجتماعي

-هناك انسحاب الاجتماعي.



الجدول رقم (08): نتائج اختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن الانسحاب الاجتماعي

| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T المحسوبة | درجة الحرية ddt | مستوى الإحتمالية sig |
|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------|
| 2.4609          | 0.49146           | 44.788          | 79              | 0.00                 |

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن متوسط الحسابي لكل عبارات الإستبيان وجود انسحاب اجتماعي لدى عينة الدراسة قدر ب(2.4609) وانحراف معياري (0.49146) وهو ما يقابل درجة موافق كما أن قيمة sig0.00 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوي المعتمد 0.05 وبالتالي يوجد انسحاب اجتماعي لدى العينة.

ب-البعد الثاني: البعد الأسري

-هناك بعد أسري.

الجدول رقم (09): نتائج اختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن البعد الأسري

| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T المحسوبة | درجة الحرية ddt | مستوى الإحتمالية sig |
|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------|
| 2.2344          | 0.53122           | 37.621          | 79              | 0.00                 |

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن متوسط الحسابي لكل عبارات الإستبيان وجود بعد أسري لدى عينة الدراسة قدر ب(2.2344) وانحراف معياري (0.53122) وهو ما يقابل درجة محايد كما أن قيمة sig0.00 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوي المعتمد 0.05 وبالتالي يوجد بعد أسري نوعا ما لدى العينة.

ج-البعد الثالث: البعد المدرسي

-هناك البعد المدرسي.

الجدول رقم (10): نتائج اختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن البعد المدرسي

| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T المحسوبة | درجة الحرية ddt | مستوى الإحتمالية sig |
|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------|
| 2.1833          | 0.51181           | 38.156          | 79              | 0.00                 |

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن متوسط الحسابي لكل عبارات الإستبيان وجود بعد مدرسي لدى عينة الدراسة قدر ب(2.1833) وانحراف معياري (0.51181) وهو ما يقابل درجة موافق كما أن قيمة sig0.00 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوي المعتمد 0.05 وبالتالي يوجد نوعا ما بعد مدرسي لدى العينة.

#### ج-البعد الرابع: البعد الاجتماعي

هناك البعد الاجتماعي

الجدول رقم (11): نتائج اختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن البعد الاجتماعي

| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T المحسوبة | درجة الحرية ddt | مستوى الإحتمالية sig |
|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------|
| 2.5375          | 0.42922           | 52.878          | 79              | 0.00                 |

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن متوسط الحسابي لكل عبارات الإستبيان وجود بعد اجتماعي لدى عينة الدراسة قدر ب(2.5375) وانحراف معياري (0.42922) وهو ما يقابل درجة موافق كما أن قيمة sig0.00 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوي المعتمد 0.05 وبالتالي يوجد بعد اجتماعي لدى العينة.

### 3-المقياس الثاني: يوجد ضغط نفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الجدول رقم (12): نتائج إختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن الضغط النفسي

| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T المحسوبة | درجة الحرية ddt | مستوى الإحتمالية sig |
|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------|
| 2.4242          | 0.34523           | 62.806          | 79              | 0.00                 |

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن متوسط الحسابي لكل عبارات الإستبيان يوجد ضغط نفسي لدى عينة الدراسة قدر ب(2.4242) وإنحراف معياري (0.34523) وهو ما يقابل درجة موافق كما أن قيمة sig0.00 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوي المعتمد 0.05. وبالتالي هناك ضغط نفسي لدى عينة الدراسة

اختبار الفرضيات

أ- اختبار الفرضية الأولى:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد المجموعة

على مقياس الإنسحاب الاجتماعي تعزى إلى جنس المبحوثين.

الجدول رقم (13): نتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA لمقياس الانسحاب الاجتماعي

| مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | معامل F | مستوى الدلالة |
|----------------|-------------|----------------|---------|---------------|
| 1,199          | 1           | 1,199          | 5,230   | 0,025         |
| 17,882         | 78          | 0,229          |         |               |
| 19,081         | 79          |                |         |               |

يتبين من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  بين متوسطات استجابات المبحوثين حول مقياس الانسحاب الاجتماعي حيث بلغت قيمة  $F$  المحسوبة 5.230 وكانت قيمة الدلالة المعنوية 0.025 وهو أقل من 0.05 ومنه يوجد اختلاف في الانسحاب الاجتماعي بين المبحوثين حول جنسهم.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد العينة

فيما يخص البعد الأسري تعزى إلى جنس المبحوثين

الجدول رقم (14): نتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA للبعد الأسري وفقا لمتغير الجنس

| مستوى<br>الدلالة | معامل F | متوسط<br>المربعات | درجة الحرية | مجموع<br>المربعات |                |
|------------------|---------|-------------------|-------------|-------------------|----------------|
| 0,035            | 4,584   | 1,238             | 1           | 1,238             | بين المجموعات  |
|                  |         | 0,270             | 78          | 21,055            | خارج المجموعات |
|                  |         |                   | 79          | 22,293            | المجموع        |

يتبين من الجدول أعلاه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  بين متوسطات استجابات المبحوثين حول البعد الأسري وفقا لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة  $F$  المحسوبة 4.584 وكانت قيمة الدلالة المعنوية 0.035 وهو أقل من 0.05 ومنه يوجد اختلاف بين المبحوثين في البعد الأسري حول جنسهم.

ب-اختبار الفرضية الثالثة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد العينة فيما يخص البعد المدرسي لصالح القياس البعدي تعزى إلى جنس المبحوثين.

الجدول رقم (15): نتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA البعد المدرسي وفقا لمتغير الجنس

| مستوى<br>الدلالة | معامل F | متوسط<br>المربعات | درجة الحرية | مجموع<br>المربعات |                |
|------------------|---------|-------------------|-------------|-------------------|----------------|
| 0,203            | 1,647   | 0,428             | 1           | 0,428             | بين المجموعات  |
|                  |         | 0,260             | 78          | 20,266            | خارج المجموعات |
|                  |         |                   | 79          | 20,694            | المجموع        |

يتبين من الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  بين متوسطات استجابات الباحثين حول البعد المدرسي وفقا لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة ف المحسوبة 1.647 وكانت قيمة الدلالة المعنوية 0.203 وهو أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد اختلاف بين الباحثين حول البعد المدرسي حول جنسهم.

ج- اختبار الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد العينة فيما يخص البعد الاجتماعي تعزى إلى جنس الباحثين.

الجدول رقم (16): نتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA للبعد الاجتماعي وفقا لمتغير الجنس

| مستوى<br>الدلالة | معامل F | متوسط<br>المربعات | درجة الحرية | مجموع<br>المربعات |                |
|------------------|---------|-------------------|-------------|-------------------|----------------|
| 0,245            | 1,374   | 0,252             | 1           | 0,252             | بين المجموعات  |
|                  |         | 0,183             | 78          | 14,302            | خارج المجموعات |
|                  |         |                   | 79          | 14,554            | المجموع        |

يتبين من الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  بين متوسطات استجابات المبحوثين حول البعد الاجتماعي وفقاً لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة  $F$  المحسوبة 1.374 وكانت قيمة الدلالة المعنوية 0.245 وهو أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد اختلاف بين المبحوثين حول البعد الاجتماعي حول جنسهم.

### ثالثاً: مناقشة نتائج الدراسة:

#### 1- مناقشة الفرضية الأولى:

- الفرضية المذكورة تتعلق باختبار الفروق في مستويات الانسحاب الاجتماعي بين الذكور والإناث. وقد تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاختبار هذه الفرضية.
- تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الانسحاب الاجتماعي. حيث بلغت قيمة  $F$  المحسوبة 5.230 وقيمة الدلالة المعنوية 0.025 وهي أقل من 0.05.
- هذه النتيجة لها دلالات حيث تشير إلى أن هناك اختلافات في سلوكيات الانسحاب الاجتماعي بين الجنسين. وقد تعزى هذه الاختلافات إلى عوامل اجتماعية وثقافية وبيولوجية متعددة.
- وقد تكون هناك توقعات اجتماعية مختلفة للسلوك بين الذكور والإناث، والتي قد تؤثر على مستويات الانسحاب الاجتماعي لديهم. كما قد تلعب العوامل الثقافية، مثل القيم والمعايير الاجتماعية، دوراً في تشكيل هذه الاختلافات.

#### 2- مناقشة الفرضية الثانية:

- هذه الفرضية تتعلق باختبار الفروق في البعد الأسري بين الذكور والإناث وقد تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاختبار هذه الفرضية.
- النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات الذكور والإناث فيما يتعلق بالبعد الأسري. حيث بلغت قيمة  $F$  المحسوبة 4.584 وقيمة الدلالة المعنوية 0.035 وهي أقل من 0.05.
- هذه النتيجة لها دلالات حيث تشير إلى وجود اختلافات بين الجنسين في تجاربهم وتفاعلاتهم مع الأسرة.
- قد تعزى هذه الاختلافات إلى عدة عوامل. أولاً، قد تكون هناك توقعات اجتماعية وأدوار مختلفة للذكور والإناث داخل الأسرة، والتي قد تؤثر على تجاربهم وتفاعلاتهم الأسرية.

- تلعب العوامل الثقافية والاجتماعية دوراً في تشكيل هذه الاختلافات، حيث قد تختلف المعايير والقيم الأسرية بين الجنسين في بعض الثقافات.
  - تكون هناك عوامل نفسية واجتماعية مختلفة تؤثر على تجارب الذكور والإناث داخل الأسرة، مثل مستويات الدعم الاجتماعي والعاطفي، وطرق التواصل والتفاعل الأسري.
- 3- مناقشة الفرضية الثالثة:**
- هذه الفرضية تتعلق باختبار الفروق في البعد المدرسي بين الذكور والإناث. تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاختبار هذه الفرضية.
  - النتائج تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات الذكور والإناث فيما يتعلق بالبعد المدرسي. حيث بلغت قيمة ف المحسوبة 1.647 وقيمة الدلالة المعنوية 0.203 وهي أكبر من 0.05.
  - هذه النتيجة تشير إلى أن الذكور والإناث لديهم تجارب متشابهة فيما يتعلق بالبعد المدرسي، على الرغم من الاختلافات التي لوحظت في الأبعاد الأخرى كالانسحاب الاجتماعي والبعد الأسري فالتطور في النظم التعليمية والسياسات المدرسية التي تهدف إلى تحقيق المساواة بين الجنسين في الفرص التعليمية والتجارب المدرسية وزيادة الوعي بأهمية التعليم للجنسين على حد سواء، مما قد يؤدي إلى توفير بيئات تعليمية متشابهة للتلاميذ من كلا الجنسين.
  - التغييرات في القيم والمعايير الاجتماعية التي تدعم المساواة في التعليم بين الذكور والإناث لها تأثير على العوامل الاقتصادية والاجتماعية التي تحفز الأسر على توفير فرص تعليمية متكافئة لأبنائهم من كلا الجنسين.
- 4- مناقشة الفرضية الرابعة:**
- هذه الفرضية تتعلق باختبار الفروق في البعد الاجتماعي بين الذكور والإناث، حيث تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاختبارها.
  - النتائج تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات الذكور والإناث فيما يتعلق بالبعد الاجتماعي. حيث بلغت قيمة ف المحسوبة 1.374 وقيمة الدلالة المعنوية 0.245 وهي أكبر من 0.05.
  - هذه النتيجة تشير إلى أن التغييرات الاجتماعية والثقافية التي تدعم المساواة بين الجنسين في الفرص الاجتماعية والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية وتطور القيم والمعايير الاجتماعية التي تشجع على التفاعل والتواصل الاجتماعي بين الجنسين دون تمييز.

- فزيادة الوعي بأهمية التنشئة الاجتماعية المتكافئة للذكور والإناث، مما قد يؤدي إلى توفير بيئات اجتماعية متشابهة لهم.
- على الرغم من ذلك، يجب الأخذ بعين الاعتبار أن هذه النتيجة قد تختلف باختلاف السياقات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للمجتمعات المختلفة.



# الغائمة

تُعد مرحلة المراهقة من المراحل الحساسة والمهمة في حياة الإنسان، حيث يواجه المراهق العديد من التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية وتُعتبر المرحلة الثانوية مليئة بالتحديات والضغوط النفسية، خاصةً مع التركيز على التحصيل الدراسي والتخطيط للمستقبل، من الضروري التدخل المبكر لمساعدة التلاميذ على التعامل بشكل إيجابي مع هذه الضغوط.

وتأتي أهمية هذه الدراسة في سعيها لتصميم وتطبيق برنامج إرشادي فعال، يستند إلى استراتيجيات حل المشكلات ومبادئ العلاج المعرفي السلوكي، بهدف تخفيف الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة الثانوي ومن خلال تزويد التلاميذ بالمهارات والأدوات اللازمة لإدارة الضغوط بشكل صحي، يُتوقع أن يساهم البرنامج في تعزيز صحتهم النفسية والتكيف الأفضل مع المتطلبات الأكاديمية والحياتية.

وتُسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية التدخل المهني والإرشاد النفسي في المؤسسات التعليمية، حيث يمكن أن يلعب دورًا محوريًا في مساعدة التلاميذ على التغلب على التحديات التي يواجهونها كما تؤكد على أهمية تطوير وتنفيذ برامج إرشادية متخصصة وفعالة، تستجيب لاحتياجات التلاميذ وتراعي خصائص هذه المرحلة العمرية الحساسة.

وعليه تُشكل هذه الدراسة إضافة قيمة للمكتبة العلمية في مجال علم النفس التربوي والإرشاد النفسي، حيث تُسلط الضوء على أهمية التدخلات الإرشادية الفعالة في التعامل مع الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتفتح المجال لمزيد من البحث والتطوير في هذا المجال الحيوي.

بعد دراستي لهذا الموضوع توصلت إلى الاستنتاجات الآتية:

في ضوء ما توصل إليه نتائج الدراسة الحالية فإن الباحث يوصي بما يلي:

- الاهتمام بمصادر الضغوط النفسية كما كشفتها الدراسة الحالية من خلال إعداد برنامج إرشادي مناسب بما يكفي تجنب الأعباء التي تترتب على الضغوط في المجال المدرسي.
- الاهتمام بالتدخل المبكر لمشكلات التلاميذ والضغوط الدراسية الواقعة عليهم.
- ضرورة تدريب طلبة الثانوية العامة على عادات الاستذكار الجيدة، وتوفير الجو المناسب لهم، وضرورة الابتعاد عن كل ما يسبب لهم أو يرفع لديهم قلق الاختبار.
- الاعتدال في اهتمام الأسرة بالاختبارات، ومساعدة الأبناء على التحصيل وذلك من خلال خلق جو آمن نفسيًا بعيدا عن أي عامل من عوامل التهديد.

## قائمة المصادر والمراجع

## أولاً: القواميس المعاجم

- محمد السيد علي، موسوعة المصطلحات التربوية، ط1، الأردن، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، 2011.

## ثانياً: الكتب

- بطرس، حافظ بطرس، المشكلات النفسية وعلاجها، ط2، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2010
- جميل، سمية طه، التخلف العقلي: استراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، ط1، مصر: مكتبة النهضة المصرية، 1998
- حسين، طه عبد العظيم وسلامة، حسين وعبد العظيم، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان: دار الفكر للنشر، 2006.
- الزبادي أحمد محمد الخطيب، هشام إبراهيم، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط2، الأردن: الأهلية للنشر والتوزيع، 2000.
- زهران، حامد عبد السلام، التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، ط3، مصر، 1998.
- سامي عبد القوي علي، مقدمة في علم النفس البيولوجي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1994.
- سعفان، محمد أحمد إبراهيم، الإرشاد النفسي للأطفال، ج1، ر، دار الكتاب الحديث الجزائر، 2010.
- السيد، عبيد، بهاء الدين، ماجدة، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008.
- شعبان، كاملة الفرخ. تيم، عبد الجابر، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، الأردن: دار الصفاء، 1999.
- صباح باقر وآخرون، المشكلات الإرشادية، بغداد، مطبعة دار السلام، 1976.
- طه حسين عبد العظيم، الإرشاد النفسي (النظرية، التطبيق، التكنولوجيا)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- طه عبد العظيم حسّين، الإرشاد النفسيّ للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، دار الجامعة الجديدة، الاسكندرية، مصر، 2008.
- عبد العزيز عبد المجيد، محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
- عبد العظيم، حمدي عبد الله، البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها مجموعة برامج علمية ونماذج تطبيقية، ط1. دار المجد للنشر والتوزيع، 2013.

- عبيد ماجدة، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء، ط عمان، 2008.
- ماجدة بهاء الدين، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2008.
- ملحم، سامي محمد، الإرشاد النفسي للأطفال، ط1، الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون، 2008.
- النواسية، فاطمة عبد الرحيم، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2013.

#### المذكرات:

- سعاد مخلوف، الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية، ماجيستر، جامعة منتوري، قسنطينة، 2006.
- غطاس، عز الدين، مجوجة، عليّة، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، رسالة ماجيستر، جامعة قاصدي مرباح، 2012.

#### المجلات :

- حامد زهران، التوجيه والإرشاد النفسي (نظرة شاملة)، مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، العدد2، 1994.

# قائمة الملاحق

## كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم :علم النفس

تخصص :ارشاد وتوجيه

استبيان :

في إطار التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر ، تخصص إرشاد وتوجيه، يسعدنا أن تضع بين أيديكم هذا الاستبيان بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية بثانوية براهيمية بومعراف أحمد طريق بئر العاتر تليجان -تبسة- نرجو مساهمتكم عنه طريق الإجابة على الأسئلة الرفقة مع العلم أن كافة البيانات ستحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط .  
في الأخير تقبلوا منا خالص الشكر على تعاونكم

تحت إشراف الدكتور:

أ . د برينيس

إعداد الطالبان:

خمايشية أسامة

مساعدة حكيم

السنة الجامعية: 2024/2023

أولاً: البيانات الشخصية

الجنس: ذكر  أنثى

المحور الأول: فاعلية البرنامج الإرشادي

البعد الأول: الانسحاب الاجتماعي

| الرقم | العبارات  | موافق | محايد | لا أوافق |
|-------|---|-------|-------|----------|
| 01    | شعرت بالخجل الشديد أو عدم الارتياح عند التواجد في المواقف الاجتماعية قبل البرنامج         |       |       |          |
| 02    | واجهت صعوبة في التواصل والتفاعل مع زملائك وأصدقائك قبل البرنامج                           |       |       |          |
| 03    | تميل إلى الانسحاب والانعزال عن الآخرين  |       |       |          |
| 04    | فضلت قضاء معظم وقتك بمفردك بعيداً عن الآخرين قبل البرنامج                                 |       |       |          |
| 05    | بعد المشاركة في البرنامج الإرشادي، هل لاحظت تحسناً في رغبتك للتفاعل والمشاركة مع الآخرين؟ |       |       |          |
| 06    | شعرت بزيادة في ثقتك بنفسك وقدرتك على التواصل الفعال مع الآخرين بعد البرنامج               |       |       |          |
| 07    | أصبحت تشعر براحة أكبر عند التواجد في المواقف الاجتماعية بعد البرنامج                      |       |       |          |
| 08    | لاحظت انخفاضاً في ميلك للانسحاب والانعزال عن الآخرين بعد المشاركة في البرنامج             |       |       |          |



البعد الثاني: البعد الأسري

| الرقم | العبارات  | موافق | محايد | لا أوافق |
|-------|---|-------|-------|----------|
| 01    | شعرت بالخجل الشديد أو عدم الارتياح عند التواجد في المواقف الاجتماعية قبل البرنامج           |       |       |          |
| 02    | واجهت صعوبة في التواصل والتفاعل مع زملائك وأصدقائك قبل البرنامج                             |       |       |          |
| 03    | تميل إلى الانسحاب والانعزال عن الآخرين  |       |       |          |
| 04    | فضلت قضاء معظم وقتك بمفردك بعيدًا عن الآخرين قبل البرنامج                                   |       |       |          |
| 05    | بعد المشاركة في البرنامج الإرشادي، هل لاحظت تحسُّنًا في رغبتك للتفاعل والمشاركة مع الآخرين؟ |       |       |          |
| 06    | شعرت بزيادة في ثقتك بنفسك وقدرتك على التواصل الفعال مع الآخرين بعد البرنامج                 |       |       |          |
| 07    | أصبحت تشعر براحة أكبر عند التواجد في المواقف الاجتماعية بعد البرنامج                        |       |       |          |
| 08    | لاحظت انخفاضًا في ميلك للانسحاب والانعزال عن الآخرين بعد المشاركة في البرنامج               |       |       |          |

البعد الثالث: البعد المدرسي

| الرقم | العبارات                                    | موافق | محايد | لا أوافق |
|-------|---|-------|-------|----------|
| 01    | أواجه صعوبة في التركيز أثناء الحصص الدراسية |       |       |          |

|  |  |  |    |   |
|--|--|--|----|---|
|  |  |  | 02 | أشعر بعدم الرغبة في حضور المدرسة أو المشاركة في الأنشطة المدرسية قبل البرنامج |
|  |  |  | 03 | علاقتي بزملائي في الصف أو المعلمين متوترة أو سلبية قبل البرنامج               |
|  |  |  | 04 | أعاني من ضعف في التحصيل الدراسي أو انخفاض في الدرجات قبل البرنامج             |
|  |  |  | 05 | لاحظت تحسناً في قدرتي على التركيز خلال الحصص الدراسية                         |
|  |  |  | 06 | أصبحت أكثر رغبة في حضور المدرسة والمشاركة في الأنشطة المدرسية بعد البرنامج    |
|  |  |  | 07 | ساعدك البرنامج على تحسين علاقاتك مع زملائك في الصف والمعلمين                  |
|  |  |  | 08 | ساعدك البرنامج على تحسين علاقاتك مع زملائك في الصف والمعلمين                  |
|  |  |  | 09 | شعرت بتحسن في تحصيلك الدراسي وارتفاع درجاتك بعد المشاركة في البرنامج          |

#### البعد الرابع: البعد الاجتماعي

| الرقم | العبارات  | موافق | محايد | لا أوافق |
|-------|---|-------|-------|----------|
| 01    | كنت تجد صعوبة في التواصل والتفاعل مع الآخرين  |       |       |          |
| 02    | أرى أن البرنامج الإرشادي ساهم في تحسين مهاراتك الاجتماعية وتجربتك في التفاعل مع الآخرين |       |       |          |
| 03    | تشعر بالخجل الشديد أو عدم الارتياح عند التواجد في المجموعات                             |       |       |          |

|  |  |  |    |  |
|--|--|--|----|--|
|  |  |  | 04 | تفضل قضاء معظم وقتك بمفردك بعيداً عن المواقف الاجتماعية            |
|  |  |  | 05 | لديك صعوبة في تكوين صداقات جديدة أو الحفاظ على العلاقات الاجتماعية |
|  |  |  | 06 | كنت تتجنب المشاركة في الأنشطة الجماعية أو الأحداث الاجتماعية       |

### المحور الثاني: الضغط النفسي

| الرقم | العبارات   | موافق | محايد | لا أوافق |
|-------|--|-------|-------|----------|
| 1.    | تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة ( شهرية ،نصف العام، آخر العام) |       |       |          |
| 2.    | أشعر أنني متعب نفسي  |       |       |          |
| 3.    | أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين                            |       |       |          |
| 4.    | أعاني من كثرة النسيان  |       |       |          |
| 5.    | أعاني من سرعة خفقان القلب  |       |       |          |
| 6.    | أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري   |       |       |          |
| 7.    | أفضل النسيان عن الآخرين  |       |       |          |
| 8.    | شعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف                           |       |       |          |
| 9.    | أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها                |       |       |          |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | 10. يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو شفوية |
|  |  |  | 11. العلامات التي أتحصل عليها ال تعبر عن قدراتي العلمية                       |
|  |  |  | 12. أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي   |
|  |  |  | 13. يميز والي أو أحدهما بيني وبين أشقائي                                      |
|  |  |  | 14. أعاني صعوبة في النوم  |
|  |  |  | 15. أشعر بالتعب الجسدي دون سبب  |



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of higher education and scientific research

جامعة الشهيد لاربي تبسة  
Echahid Cheikh Larbi Tebessi University

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
Faculty of Humanities and social Sciences

قسم علم النفس

Department of Psychology



المرجع رقم: ...../ق ع ن/ 2024

إلى السيدة(ة): .....م.م. ميرثا خوجيعة. لاربي تبسة. بوهواية.

بمنزلة أحمد - طريقه 'ليبجان' تبسة.

إذن بالقبول

بعد التحية والاحترام،

لغرض استكمال البحوث الميدانية لطلبة قسم علم النفس (علوم التربية) يرجى منكم السماح للطلاب(ة):

.....م.م. عبد يقي حليم وجمالية أسامة. بإجراء زيارات ميدانية بمؤسساتكم.....

موضوع البحث: ..... هذا البحث. البحوث. لاربي تبسة. من المتخفين من الضغوط النفسية

..... لدراسة الأهل السنة الثالثة ثانوي.

في الأخير نقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

تسعة في: 10/03/2024

المؤسسة المستقبلة

عزازة المصالي



الأستاذ المشرف  
د. لاربي تبسة علم الكرم  
توقيع