

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
مجلة شباب الباحثين

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي لخفض درجة الضغوط النفسية
لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف
إعداد

أ/ نواف معتوق عبد الله السواط
ماجستير ارشاد نفسي معلمه - ادارة تعليم مكة
مشرف الرسالة وصول الله عبد الله السواط

DOI :10.21608/JYSE.2020.

جامعة سوهاج
كلية التربية
Faculty of Education

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

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاى الانفعالى فى خفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف ، والكشف عن درجة استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاى الانفعالى فى خفض درجة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة بعد انتهاء تطبيقه بشهرين.

واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي والتصميم التجريبي ،وتكونت عينة الدراسة من (٦٦) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تألفت كل مجموعة من (٣٣) طالبة تم اختيارها وتعيينها بطريقة عشوائية ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي عقلاى إنفعالى وبناء مقياس للضغوط النفسية ،

وتوصلت الدراسة إلى :وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي للضغوط النفسية ومجموعها الكلى لصالح طالبات المجموعة الضابطة. ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدي للضغوط النفسية ومجموعها الكلى لصالح القياس القبلى. ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي للضغوط النفسية ومجموعها الكلى. وفى ضوء نتائج الدراسة الحالية استخلصت الباحثة عدداً من التوصيات وقدمت بعض المقترحات.

الكلمات المفتاحية:

- البرنامج الإرشادي.
- الإرشاد العقلاى الانفعالى.
- الضغط النفسى.

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

Abstract: -

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

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

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

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

Key words: -

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

مقدمة:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

مشكلة الدراسة:

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

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

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

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

١- ما فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاى الانفعالى في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف؟

٢- ما درجة استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاى الانفعالى في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف بعد انتهاء تطبيقه بشهرين؟

أهداف الدراسة:

١- التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاى الانفعالى في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف.

٢- الكشف عن درجة استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاى الانفعالى في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف بعد انتهاء تطبيقه بشهرين.

أهمية الدراسة:

١- تُعد الدراسة بمثابة استجابة للعديد من توصيات الدراسات السابقة.

٢- قد تثير الدراسة العديد من الأفكار البحثية الجديدة والمرتبطة بمتغيراتها فى البيئة السعودية.

٣- قد تساعد الدراسة على تحسين التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية نتيجة خفض الضغوط النفسية لديهن.

٤- تقديم مقياس للضغوط النفسية يُمكن أن يستفيد منه الباحثين فيما بعد.

مصطلحات الدراسة:

- ١- البرنامج الإرشادي (*Counseling program*) هو مجموعة من الإجراءات المنظمة الهادفة المخططة بصورة علمية لمساعدة الطالبات على مواجهة الضغوط النفسية، وإكسابهم مجموعة من المهارات لمواجهة مواقف الضغط النفسي
- ٢- الإرشاد العقلاني الانفعالي (*Rational Emotional Counseling Program*) يعرف بأنه أحد أساليب العلاج المعرفي الحديث والذي وضع أسسه ألبرت إليس *Ellis* ويفترض أن أنماط التفكير الخاطئة تسبب السلوك المضطرب ، ويهدف هذا الأسلوب العلاجي إلى تعديل الاعتقادات غير العقلانية وغير الواقعية والخاذلة للذات ، وتعليم العميل أساليب أخرى أكثر عقلانية وأكثر إيجابية . (الدسوقي، ٢٠١٢).
- ٣- الضغط النفسي (*Psychological Stress*) تعرف الباحثة الضغوط النفسية في هذه الدراسة بأنها : " ظاهرة يتعرض لها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً معيناً مع نفسه وبيئته حين يتعرض الفرد لمطالب تفوق قدرته ويصعب عليه مواجهتها ، وبالتالي تعرضه لردود فعل انفعالية وعضوية قد تضعف من تقديره لذاته ، ويتم قياسه من خلال مقياس الضغوط النفسية بأبعاده التي تتضمن ضغوط : (العلاقات الاجتماعية ، والأسرية ، والمدرسية ، والاقتصادية والصحية) المستخدمة في الدراسة الحالية .

إجراءات البحث:

- ١- منهج البحث: نظراً لطبيعة البحث الحالي وأهدافه اعتمدت الباحثة على المنهج شبه التجريبي والتصميم ذو المجموعتين التجريبية والضابطة،
- ٢- حدود البحث:
 - الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي .
 - الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من عدد (٦٦) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف بواقع (٣٣) طالبة مجموعة تجريبية وعدد (٣٣) طالبة مجموعة ضابطة، في حين تكونت العينة الاستطلاعية من عدد (٣٨) طالبة.
 - الحدود الزمانية: ترتبط بفترة تطبيق الدراسة والتي تمت في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦هـ
 - الحدود المكانية: تمت هذه الدراسة في مدرسة ثانوية ثمانية التي تتبع إدارة التربية والتعليم بمحافظة الطائف.

٣- أدوات البحث:

أ- مقياس درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية: (إعداد/ الباحثة).

(١) الهدف من المقياس:

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

(٢) وصف المقياس:

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

(٣) صدق المقياس:

(٤) صدق المحكمين:

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

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

م	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %	م	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %	
١	١٢	-	١٠٠%	٢٦	١٢	-	١٠٠%	
٢	١٢	-	١٠٠%	٢٧	١٢	-	١٠٠%	
٣	١١	٣	٩١.٦٧%	٢٨	٩	٣	٧٥%	
٤	١٢	٦	١٠٠%	٢٩	٦	٦	٥٠%	
٥	١٢	-	١٠٠%	٣٠	١٢	-	١٠٠%	
٦	١٠	-	٨٣.٣٣%	٣١	١٢	-	١٠٠%	
٧	٥	٧	٤١.٦٧%	٣٢	٩	٣	٧٥%	
٨	١٢	-	١٠٠%	٣٣	١٢	-	١٠٠%	
٩	٦	١	٥٠%	٣٤	١١	١	٩١.٦٧%	
١٠	١٢	-	١٠٠%	٣٥	١٢	-	١٠٠%	
١١	١٠	٢	٨٣.٣٣%	٣٦	١٠	٢	٨٣.٣٣%	
١٢	١٢	٧	٤١.٦٧%	٣٧	٥	٧	٤١.٦٧%	
١٣	١٢	-	١٠٠%	٣٨	١٢	-	١٠٠%	
١٤	١٢	-	١٠٠%	٣٩	١٢	-	١٠٠%	
١٥	١٢	١	٩١.٦٧%	٤٠	١١	١	٩١.٦٧%	
١٦	١٠	-	٨٣.٣٣%	٤١	١٢	-	١٠٠%	
١٧	١٢	-	١٠٠%	٤٢	١٢	-	١٠٠%	
١٨	١٢	-	١٠٠%	٤٣	١٢	-	١٠٠%	
١٩	١٢	-	١٠٠%	٤٤	١٢	-	١٠٠%	
٢٠	١٢	٢	٨٣.٣٣%	٤٥	١٠	٢	٨٣.٣٣%	
٢١	٥	-	٤١.٦٧%	٤٦	١٢	-	١٠٠%	
٢٢	٩	٣	٧٥%	٤٧	١٢	-	١٠٠%	
٢٣	١٢	٦	١٠٠%	٤٨	٦	٦	٥٠%	
٢٤	٥	-	٤١.٦٧%	٤٩	١٢	-	١٠٠%	
٢٥	١٢	-	١٠٠%	٥٠	١٢	-	١٠٠%	
نسبة الاتفاق الكلية على المقياس				٨٨.٦٧%				

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

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

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

الجمالي المفردات	البعد
٨	الضغوط الأسرية
١٠	الضغوط الاجتماعية
٧	الضغوط الاقتصادية
٩	الضغوط الصحية
٩	الضغوط الدراسية
٤٣	إجمالي عدد المفردات

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

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

العوامل	الجذور الكامنة الأولية		الجذور المستخلصة من عملية التحليل	
	القيمة	نسبة التباين المفسر %	القيمة	نسبة التباين المفسر %
١	٢.٦٧٤	٤٤.٥٢٢	٢.٦٧٤	٤٤.٥٢٢
٢	٠.٩٢٨	٢٣.٠٦٧		
٣	٠.٧٧٣	١٨.٢٠٥		
٤	٠.٤٥٢	٨.٤٥٦		
٥	٠.١٧٣	٥.٧٥٠		

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

جدول (٤) تشعبات أبعاد مقياس الضغوط النفسية على العامل الوحيد الناتج من التحليل العاملي

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

(٥) ثبات المقياس:

(١) حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

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

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

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

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

(٢) حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

يوضح معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية.

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

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

ويتضح من جدول (٦) أن قيمة معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية ككل بطريقة التجزئة النصفية (٠,٨٥٨,**) .

(٦) طريقة تصحيح المقياس:

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

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

(ملحق ٢)

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

➤ الأهداف السلوكية للبرنامج:

- مساعدة المراهقات على تخطي الضغوط النفسية (الأسرية - المدرسية - العلاقات الاجتماعية - الصحية - الإقتصادية) بطريقة سهلة وميسرة وتقديم التدريبات الإرشادية التي تساعدهم على تحقيق ذواتهن.

- تدريب المراهقات على تنظيم أفكارهن وإدراك حقيقة ذواتهن.

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

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

➤ مراحل تطبيق في البرنامج:

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

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

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

- مرحلة الإنهاء: ويتم فيها إنهاء العلاقة الإرشادية ، وتقييم البرنامج الإرشادي وإجراء القياس البعدي.

➤ الفنيات التي يركز عليها في البرنامج:

- المحاضرات. - المناقشات الجماعية. - إعادة البناء المعرفي.
- النمذجة. - لعب الدور. - التعزيز.
- الاسترخاء. - الواجبات المنزلية.

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

➤ مكان تنفيذ البرنامج: تم تنفيذ البرنامج بمدرسة ثانوية ثمالة التابعة لإدارة التربية والتعليم بمحافظة الطائف.

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

للتأكد من مدى تحقق التكافؤ بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للضغوط النفسية ومجموعها الكلي استخدمت الباحثة اختبار "ت" *t. Test* للمجموعات غير المرتبطة، والنتائج يوضحها الجدول الآتي:

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

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية (ن = ٣٣)		المجموعة الضابطة (ن = ٣٣)		دلالة الفروق	
		ع	م	ع	م	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
١	الضغوط الأسرية.	٢.٠٥	١٨.٢١	٣.٨٩	١٨.٧٦	٠.٧١٣	غير دالة
٢	الضغوط الاجتماعية.	٤.٢٣	٢٣.٧٠	٣.٢١	٢٣.٢٧	٠.٤٥٩	غير دالة
٣	الضغوط الاقتصادية.	٢.٣١	١٦.٥٥	٢.٧٤	١٦.٩١	٠.٥٨٣	غير دالة
٤	الضغوط الصحية.	٤.٠٣	٢١.٢١	٤.٥٠	٢١.٥٨	٠.٣٤٦	غير دالة
٥	الضغوط الدراسية.	٢.٤٦	٢٤.٩١	٢.٣٤	٢٤.٥٢	٠.٦٦٦	غير دالة
	المجموع الكلي للضغوط النفسية	٧.٥٤	١٠٤.٥٨	٩.٣٩	١٠٥.٠٣	٠.٢١٧	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لأبعاد الضغوط النفسية ومجموعها الكلي.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

١- اختبار الفرض الأول:

ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للضغوط النفسية ومجموعها الكلي لصالح طالبات المجموعة الضابطة".

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

جدول (٨) دلالة الفروق وحجم التأثير بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للضغوط النفسية ومجموعها الكلي (ن=٦٦)

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية (ن=٣٣)		المجموعة الضابطة (ن=٣٣)		دلالة الفروق		حجم التأثير (η^2)	
		ع	م	ع	م	قيمة (ت)	مستوى دلالة	القيمة	الدلالة
١	الضغوط الأسرية.	١٠.٠	١٧.١	٤.٤٦	١٧.١	٨.٣٥٦	٠.٠١	٠.٥٢	مرتفع
٢	الضغوط الاجتماعية.	١١.٢	٢٢.٣	٤.٧٩	٢٢.٣	١٠.٩٣	٠.٠١	٠.٦٥	مرتفع
٣	الضغوط الاقتصادية.	٩.٨٨	١٥.٧	٣.٩٥	١٥.٧	٧.١٧٤	٠.٠١	٠.٤٤	متوسط
٤	الضغوط الصحية.	١٠.٤	١٩.٧	٥.٣٨	١٩.٧	٩.١٨٥	٠.٠١	٠.٥٦	مرتفع
٥	الضغوط الدراسية.	١١.١	٢٣.٦	٤.٧٣	٢٣.٦	١٣.٢٦	٠.٠١	٠.٧٣	مرتفع
	المجموع الكلي للضغوط النفسية	٥٢.٧	٩٨.٥	١١.٢	٩٨.٥	١٧.٩٩	٠.٠١	٠.٨٣	مرتفع

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لأبعاد الضغوط النفسية ومجموعها الكلي لصالح طالبات المجموعة الضابطة، وعن حجم تأثير (η^2) البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض أبعاد الضغوط النفسية بلغ على

الترتيب (٠.٥٢٢ - ٠.٦٥١ - ٠.٤٤٦ - ٠.٥٦٩ - ٠.٧٣٣) فى حين بلغ حجم تأثير فى خفض المجموع الكلي للضغوط النفسية (٠.٨٣٥).

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

ولم تجد الباحثة دراسة اختلفت نتائجها مع هذه النتيجة مما يُشير إلى منطوقية هذه النتيجة ومسايرتها لنتائج الدراسات السابقة فى ذات الموضوع. وتُرجع الباحثة هذه النتيجة للأسباب الآتية:

- استناد البرنامج الذي قدمته الباحثة إلى الإرشاد العقلاني الانفعالي والذي يهدف لمساعدة العميل إلى تقليل النزعة الانهزامية للنفس، والوصول إلى فلسفة أكثر واقعية، وأن ذلك لن يأتي إلا عن طريق إعادة بناء الفرد لفلسفته فى الحياة بصورة شاملة، عن طريق تقوية إرادته، الحد من نزعاته المثقلة، وتقبل الواقع الذي لا يمكن تغييره، وبناء اتجاهات مسالمة مع الآخرين، وتقبل الذات دون شروط.
- وتنوع وتعدد وتكامل الفنيات التي استند عليها البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي والمتمثلة فى المناقشات الجماعية وإعادة البناء المعرفي والنمذجة ولعب الدور والتعزيز والاسترخاء والواجبات المنزلية من شأنه أن يقابل تباين الفروق الفردية لدى الطالبات المشتركات فى البرنامج ومن ثم يُساعد على التأثير فى جميع الطالبات دون استثناء مما نتج عن ذلك خفض الضغوط النفسية لديهن.
- ويعمل الارشاد الجماعي على تمكين الطالبات من التعامل مع مشاكلهن وحلها بصورة أفضل لأن أفراد المجموعة الإرشادية يعملن من خلاله مع بعضهن البعض داخل المجموعة ومع الأخصائي المرشد مستكشفين المشاكل والمشاعر التي يسعون إلى تغييرها أو تعديلها؛ وتري الباحثة أن مساعدة البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي

للطالبات على التعامل مع مشاكلهن وحلها بصورة أفضل من شأنه أن يخفف من الضغوط النفسية لديهن.

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

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

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

٢- اختبار الفرض الثاني:

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

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

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

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		دلالة الفروق		حجم التأثير (η ²)	التأثير
		م	ع	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة		
١	الضغوط الأسرية.	١٨.٧٦	٢.٠٥	١٠.٠٣	١.٩٨	١٨.٩٦٢	٠.٠١	٠.٩١٨	مرتفع
٢	الضغوط الاجتماعية.	٢٣.٢٧	٤.٢٣	١١.٢٤	٣.٣٥	١٠.٤٦٧	٠.٠١	٠.٧٧٤	مرتفع
٣	الضغوط الاقتصادية.	١٦.٩١	٢.٣١	٩.٨٨	٢.٤٧	١٣.٢١٣	٠.٠١	٠.٨٤٥	مرتفع
٤	الضغوط الصحية.	٢١.٥٨	٤.٠٣	١٠.٤٥	٢.١٢	١٣.٤٩٢	٠.٠١	٠.٨٥٠	مرتفع
٥	الضغوط الدراسية.	٢٤.٥٢	٢.٤٦	١١.١٢	٢.٦٧	٢٣.٨٢٠	٠.٠١	٠.٩٤٧	مرتفع
	المجموع الكلي للضغوط النفسية	١٠٥.٠٣	٧.٥٤	٥٢.٧٣	٩.٣٧	٢٣.٤٧٨	٠.٠١	٠.٩٤٥	مرتفع

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد الضغوط النفسية ومجموعها الكلي لصالح القياس القبلي، وعن حجم تأثير (η²) البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض أبعاد الضغوط النفسية بلغ على الترتيب (٠.٧٧٤ - ٠.٩١٨ - ٠.٨٤٥ - ٠.٨٥٠ - ٠.٩٤٧) في حين بلغ حجم تأثير في خفض المجموع الكلي للضغوط النفسية (٠.٩٤٥).

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

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

- يشير حامد عبد السلام زهران (١٩٧٩) إلى أن من القوى الفعالة فى العلاج النفسى الجماعى التنفيس الانفعالى وتكوين علاقات اجتماعية جديدة؛ وترى الباحثة أن تكوين علاقات جديدة وتمكين الطالبة من التنفيس عن انفعالاتها خلال جلسات البرنامج الإرشادى العقلاى الانفعالى من شأنه أن يخفض من الضغوط النفسية لديها.
- حيث يعمل الارشاد الجماعى على تمكين الطالبات من التعامل مع مشاكلهن وحلها بصورة أفضل لأن أفراد المجموعة الإرشادية يعملن من خلاله مع بعضهن البعض داخل المجموعة ومع الأخصائى المرشد مستكشفين المشاكل والمشاعر التى يسعون إلى تغييرها أو تعديلها.
- وأن الفترة التى تم خلالها تطبيق البرنامج الإرشادى العقلاى الانفعالى حيث تم تطبيقه على مدى ثمانية أسابيع بواقع جلستين أسبوعيا بإجمالى (٦٨٠) دقيقة ساهمت فى خفض الضغوط النفسية .
- وأن فنية الواجبات المنزلية التى تم استخدامها فى البرنامج الإرشادى العقلاى الانفعالى من شأنها أن تُساعد الطالبة على استرجاع وممارسة ما تم فى الجلسة التدريبية من مهارات وآليات ومن ثم التمكن من هذه المهارات؛ وعليه إزادات قدرات الطالبات فى مواجهة الضغوط النفسية والحد من درجتها.
- وأن طبيعة فنية النمذجة إحدى الفنيات التى قام عليها البرنامج الإرشادى العقلاى الانفعالى والتى تعتمد على تقليد ومحاكاة الآخرين والتعلم منهم من شأنها أن تثير فى نفس الطالبة الرغبة فى الاقتداء بالنموذج الذى أمامها فى طريقة تعامله مع الضغوط المختلفة.

٣- اختبار الفرض الثالث:

ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتبعي للضغوط النفسية ومجموعها الكلى".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" $t. Test$ للمجموعات المرتبطة، والنتائج يوضحها الجدول الآتى:

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي للضغوط النفسية ومجموعها الكلى (ن=٣٣)

م	المتغيرات	القياس البعدي		القياس التتبعي		دلالة الفروق	
		م	ع	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
١	الضغوط الأسرية.	١٠.٠٣	١.٩٨	١٠.٣٦	٢.٦٤	٠.٥٩٣	غير دالة
٢	الضغوط الاجتماعية.	١١.٢٤	٣.٣٥	١٠.٥٨	٢.٦٣	١.٢١٦	غير دالة
٣	الضغوط الاقتصادية.	٩.٨٨	٢.٤٧	١٠.٠٩	٣.٥٣	٠.٣٧٠	غير دالة
٤	الضغوط الصحية.	١٠.٤٥	٢.١٢	٩.٨٢	٣.٠٤	٠.٩٤٢	غير دالة
٥	الضغوط الدراسية.	١١.١٢	٢.٦٧	١١.٦٤	٣.٧١	١.١٤٩	غير دالة
	المجموع الكلى للضغوط النفسية	٥٢.٧٣	٩.٣٧	٥٢.٤٨	٦.٦٠	٠.١٧٦	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد الضغوط النفسية ومجموعها الكلى.

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

- أن التغير الذى لمستته الطالبة المشاركة فى البرنامج كان نتيجة خفض الضغوط النفسية مما ساعد على تجويد حياة الطالبة وإحساسها بأنها أفضل من ذي قبل ومن ثم حافظت على المهارات والأفكار التى اكتسبتها فى البرنامج؛ وهذا من شأنه أن يُساعد على بقاء أثر البرنامج الإرشادي العقلاى الانفعالى بعد انتهاء تطبيقه بشهر.

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

توصيات الدراسة:

من خلال نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:

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

البحوث المقترحة:

من خلال نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة إجراء البحوث التالية:

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

المراجع

أبو النور ، إيمان أحمد محمد علي (٢٠٠٩).فاعلية برنامج للإرشاد العقلاى الانفعالى فى خفض الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب الجامعى وعلاقته بتحقيق الذات. رسالة دكتوراه، القاهرة .كلية التربية.جامعة بني يوسف.

أبو عيشة ، زاهدة (٢٠١٢). اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة . الأردن : دار وائل للنشر .
أبو عيطة ، سهام درويش (٢٠٠٢) . مبادئ الإرشاد النفسى . عمان . الأردن : دار الفكر للطباعة والنشر .

أحمد ، نجوى عبدالله (٢٠٠٤) . فعالية برنامج إرشادى عقلاى انفعالى فى خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، القاهرة . جامعة عين شمس .

أحمد، ريناد عبد المنعم موسى (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادى لتنمية كفاءة المواجهة فى خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترميل عند السيدات وأثره على السلوك الإنفعالى والإجتماعى للأبناء. رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة. معهد الدراسات التربوية.

اسماعيل أحمد ، بشرى (٢٠٠٤). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .

الأميرى ، أحمد (٢٠٠١) . فعالية برنامج إرشادى علاجى جماعى فى خفض الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية فى مدينة تعز فى اليمن ، رسالة دكتوراه. القاهرة . الجامعة المستنصرية .

بشير، سعد زغول (٢٠٠٣). دليلك إلى البرنامج الإحصائى (SPSS). العراق، بغداد : منشورات المعهد العربى للتدريب والبحوث الإحصائية.

تركى، جهاد عبد ربه (٢٠٠٤) . فاعلية برنامج تعليمى سلوكى معرفى فى تطوير مهارات الذات لدى الأطفال من ذوي صعوبات التعلم وعلاقة ذلك بسلوكهم الصفى. رسالة دكتوراه، الأردن .جامعة عمان.

حسين ، محمود(٢٠٠٠). الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية . عمان :جامعة البتراء .

الخطيب ، صالح أحمد (١٤٢٣). الإرشاد النفسى فى المدرسة . العين: دار الكتاب الجامعى .
الخياط، ماجد محمد والسليحات، ملوح مفضى (٢٠١٢). فاعلية برنامج تدريبى سلوكى معرفى والإجتماعى للأبناء. رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة. معهد الدراسات التربوية. الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد (٢٠)، ع (٢).

- دوكم، أنيسة عبده مجاهد (٢٠٠١). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز. رسالة دكتوراه، جامعة أسيوط- كلية التربية.
- راضي، فوقيه محمد محمد (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي في خفض الشعور بالضغوط النفسية وتحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوى اضطراب قصور الانتباه وفرط النشاط. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ع (٦٨) ، ج (١).
- رضوان ، فوقيه حسن عبدالحميد (١٩٩٦). علاقة النمط السلوكي (أ) بكل من ضغوط الحياة ودرجة الاستجابة لأحداثها . مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية جامعة حلوان.
- زهران، حامد عبدالسلام (١٩٩٧). التوجيه والإرشاد النفسي.(ط ٣). القاهرة: عالم الكتب.
- سالم ، مهدي محمود . (١٩٩٧). الأهداف السلوكية . الرياض : مكتبة العبيكان .
- سعفان ، محمد أحمد (٢٠٠١).فعالية الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة الجامعة .مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس .٢٥٤.ص١٦٩-٢٢٩.
- السمادوني ، شوقية إبراهيم (٢٠٠٤) . مدى فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل السلوك العدوانى لدى المعوقات جسميا . رسالة دكتوراه، بنها . جامعة الزقازيق .
- السيد، فؤاد البهى (١٩٧٨). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شقيير، زينب (٢٠٠٢) . الاضطرابات السلوكية والانفعالية . عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .
- الشناوي ، محمد (١٩٩٤) . نظريات الارشاد والعلاج النفسي .القاهرة : دار غريبة للطباعة والنشر .
- الصباغ ، عباس كامل عبدالحميد وروضه محي (١٩٩٩) ، الضغط النفسي الذي يواجه طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة التربية والعلم ، العدد (٢٦) .ص٢٢٦-٣٣٤.
- الضحيان ، سعود وعبد الحميد، عزت (٢٠٠٢). معالجة البيانات باستخدام برنامج *SPSS* . ج (٢)، سلسلة بحوث منهجية، الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية.
- ظاهر ، شويو عبدالله (١٩٩٧) . الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالضغط النفسي وأساليب التعامل معها ، رسالة دكتوراه. القاهرة : الجامعة المستنصرية .
- عبد العزيز، مفتاح محمد (٢٠١٠) . مقدمة في علم النفس الصحة .الأردن : دار وائل للنشر.
- عبدالقادر ،أشرف أحمد (٢٠٠١) . التوكيدية بين الإذعانبة والعدوانية في ضوء اختلاف إدراك الإبناء للسلطة الابوية " دراسة مقارنة لدى عينة من المراهقين في الريف والحضر " .المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد النفسي . القاهرة : جامعة عين شمس .

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

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

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

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

عسكر ، فكري (٢٠٠٢) . برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة . رسالة ماجستير، كلية التربية ، بنها:جامعة الزقازيق .

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

عقل ، محمود عطا (١٩٩٦) . النمو الإنساني . الرياض : دار خريجي للنشر والتوزيع .

عمارة ، عبداللطيف يوسف (١٩٨٥) . العلاج العقلاني الانفعالي لبعض الأفكار الخرافية لدى طلبة الجامعة . رسالة دكتوراه، القاهرة : جامعة عين شمس .

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

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

الغياوي، سراء محمد السيد (٢٠٠٩). برنامج إرشادي في الاقتصاد المنزلي لتخفيف الضغوط النفسية لدي التلاميذ الصم في المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، جامعة المنوفية. كلية الاقتصاد المنزلي.

فرج ، محمود إبراهيم (١٩٩٢) . فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي في بعض مشكلات المراهقة لدى طلاب المرحلة الثانوية . رسالة ماجستير، كلية التربية ، القاهرة : جامعة عين شمس .

محمد، عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠٠٥) . سيكولوجية مواجهة الضغوط. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

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

- المدخلى ، أحمد عمر (١٤١٧) . فاعلية الإرشاد العقلاى الانفعالى فى خفض رهاب التحدث أمام الآخرين . رسالة ماجستير، الرياض . جامعة الملك سعود .
- مراد، صلاح (٢٠١١) . الأساليب الإحصائية فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- منشار ، كريمان عويضة (١٩٩٩) . الضغط النفسى فى علاقته بدافعية الإنجاز والتواد لدى طلاب الجامعة . مجلة الإرشاد النفسى . القاهرة : جامعة عين شمس .

- Corder, G; Foreman, D. (2009). Nonparametric statistics for non-statisticians A Step-by-Step Approach. USA. New Jersey: John Wiley & Sons. Hoboken.*
- Ellis , Albert (1955). Rational Emotive Therapy . (In) Corsini , R. (Ed) Current Psychotherapies . (2Nd Ed .) Itasca: Peacock Publishers . Pp 158-229.*
- Ellis ,Albert (1977).Rational – Emotive Therapy , Theories Of Counseling And Psychotherapy , (3rd . Ed) , New York : Harper And Row Publishers.*
- Ellis, Albert (1979).Rational Emotive Therapy. (In) Corsini, R.(Ed) Current Psychotherapies.(2 Nd Ed.) Itasca :Peacock Publishers. Pp 158-229.*
- Kern, (1996). Life-style, personality, and stress coping. The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice, 52(1), 42-64.*
- Patterson , C.(1997). Psychology abiopsychosocial approach . New York : Addison Wesley educational publisher inc .22-42.*
- Scotte Oddie (2000).Coping With Stress And Health Psychology.*
- Speck, Bruce, (1993) . Defining stress as ethical conflict, Bulletin of the association for Business Communication, V.56 (1) ,43 -73.*
- Swearing ,E.,& Cohen , (1985). Life Event And Psychol – Ogical Distress A Prospective Study Of Young Adolescents , Journal Of Developmental Psychology , Vol(21), No.6.*