

# فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى طالبات جامعة الوادي الموظفات

الزهرة الأسود<sup>(1)</sup> فنخار عيسى<sup>(2)</sup>

(1) جامعة الوادي 1

(2) جامعة غرداية 2

تاريخ الإرسال: 2019-04-13 تاريخ القبول: 2019-06-12

## ملخص:

تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الوادي الموظفات، وقد تكوّنت عينة الدراسة من (18) طالبة، تم اختيارهن بطريقة قصدية، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين؛ مجموعة تجريبية (ن=9) تلقت البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، ومجموعة ضابطة (ن=9)، وقد استخدم مقياس الضغط النفسي للقدومي وخليل (2011)، والبرنامج الإرشادي المعدّ من طرف العتيبي (2014)، حيث تمّ التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وقد أوصت الدراسة بتفعيل خدمات الإرشاد الأكاديمي من أجل مرافقة بيداغوجية سليمة لطلبة الجامعة بمختلف وضعياتهم المهنية والاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي معرفي سلوكي؛ ضغط نفسي؛ طالبات موظفات؛ جامعة الوادي.

## 1 - مقدمة:

تعدّ الضغوط أحد المظاهر الرئيسة التي تتّصف بها حياتنا اليومية المعاصرة؛ وهي بمثابة انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، حيث أصبح من الصعب تفاديها أو تجاهلها، وإن كان الإنسان بطبيعته يسعى دائما إلى تحقيق قدر من السعادة والرضا والاستقرار، فإما أن يتكيفّ معها ويتغلب عليها، أو أن لا يحتملها فيصاب بالإحباط والاعتلال.

وإنّ تعقّد الحياة وتزايد أعبائها وصراعاتها، جعل من الإنسان يواجه العديد من المواقف والأحداث غير السارة، وهذا بدوره يؤثر على صحته النفسية والجسدية، ويعرضه في مختلف مراحل حياته لضغوط نفسية مختلفة الشدة، كنتيجة لتلك الأحداث وما يحيط به من ظروف.

هذا؛ ويعتبر موضوع الضغوط النفسية من المواضيع التي أولاها العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفس الاهتمام بالدراسة والبحث، ذلك لأنها تمسّ الصحة النفسية والجسدية، إذ أنّ كل واحد منا يمر على مدار حياته اليومية بمواقف قد تمثل أحداثاً ضاغطة بطريقة أو بأخرى، ويختلف الأشخاص في استجاباتهم لهذه الأحداث، وأساليب مواجهتهم لها نتيجة مبدأ الفروق الفردية، ونتيجة اعتبارات أخرى.

## 2. الإشكالية:

يعدّ الطالب الجامعي سبباً في تقدّم وازدهار أمته لما يقدمه من خدمات؛ هذه الخدمات ناتجة عن تكوينه في الجامعة، التي تعتبر رمزاً لآفاق وتطلعات العديد من الطلبة، وهذه التطلعات قد تمثّل ميولهم المهنية والأكاديمية والحياتية، إلا أنه في الغالب ما يواجه الطالب من المشكلات التي تنتج عن تصادم تطلعاته مع الواقع المعاش في الجامعة، لكونه موظفاً له من المسؤوليات المهنية التي تتزامن مع مزاولته للدراسة الجامعية، فتسبب له ضغوطاً نفسية حادة، خصوصاً إذا لم يستطع التوفيق بين التزامات الدراسة والتزامات العمل في آن واحد.

ففي العادة يعاني طلبة الجامعة من مواقف وأزمات عديدة، تتمثل في مواجهة الامتحانات، والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح، والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها، وما تفرضه من قيود على حركاتهم وحرّيتهم، ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة، التخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها (اللامي، 2011).

كما أشارت كونستن (2004) constanc إلى أنّ طلبة الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، وتظهر في إحساسهم بالاستقلالية، وتحمل المسؤولية، واكتساب الدور الأكاديمي والمهني (constance, 2004).

فالدور الأكاديمي يعتبر من أكثر الأسباب التي تجعل الطالب يعاني من الضغوط النفسية، والتي قد تسبب له الاكتئاب ومشكلات صحية، وهذا ما أكده العديد من الباحثين لأسباب أهمها وجود ارتباط قوي وعالي بين الضغوط النفسية وبين الأداء الأكاديمي الضعيف، كذلك التعرض للاكتئاب والمشكلات الصحية (القدمي وحليل،2011)، وأكثر الطلبة عرضة للضغوط النفسية هم الطلبة الموظفون؛ حيث نجدهم في صراع دائم بين الحضور النظامي للدراسة وبين مداومتهم الإجبارية في مكان العمل، وشعورهم بالمسؤولية تجاه الدورين (طالب- موظف)، والسعي إلى تحقيق التوازن بينهما. إنَّ الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب الجامعي الموظف، قد تجعله عرضة للكثير من المشكلات النفسية، والأكاديمية، والاجتماعية، حيث ذكر حسين(2000) بأن الضغوط النفسية لها علاقة وثيقة بضعف التركيز والذاكرة، وتضاؤل القدرة على حل المشكلات، والإدراك الخاطئ للمواقف والأشخاص، كما أنها تؤدي إلى اضطرابات اجتماعية؛ مثل الانسحاب الاجتماعي، والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي.

وبالتالي؛ فإن الطلبة الموظفون هم أكثر حاجة إلى خدمات البرامج الإرشادية بوصفها ضرورية للتخفيف من الضغوط النفسية، حيث تشير دراسة العمري (1994) إلى أنّ هذه البرامج تساعد الطلبة على تحقيق التوافق، وتنمية الميول والاتجاهات، والتخفيف من القلق وفهم الذات، كما أنها تشعرهم بالأمان مما يزعجهم أو يقلقهم، وذلك من خلال تحديد أنماط جيدة من التوافق، وتحقيق أفضل لفهم بيئتهم بدلا من سوء الفهم، ونقص الذات (حيدر، 1992).

كما أكدت دراسة بكر وسيرك (1980) baker & cirek على أن البرامج الإرشادية التي تقدّم للطلبة تسهم في تحسين مستوى تكيفهم الأكاديمي، وتحسين اتجاهاتهم نحو العمل ونحو أنفسهم، وتزيد من مشاركتهم في النشاطات اللامنهجية، وتقلل من مستوى القلق لديهم (الجنابي، 1989).

وبالرجوع إلى الأدبيات النفسية والتربوية، وجد الباحثان بأنَّ هناك قلة في الدراسات التي تناولت فاعلية البرامج الإرشادية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وإحساساً من الباحثين وجدا أنّ تطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي

للتخفيف من الضغط النفسي لدى طالبات الجامعة الموظفات، سيسهم في توافقهن النفسي والمهني مع العمل، وتكثيفهن الأكاديمي مع الدراسة بالجامعة.

وعليه، سعت هذه الدراسة إلى تطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى طالبات جامعة الوادي الموظفات، وتهدف من خلال ذلك إلى قياس مدى فاعليته، ليكون التساؤل الرئيس للدراسة مصاغاً على النحو الآتي:

\* ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى طالبات جامعة الوادي الموظفات؟

**3. فرضيات الدراسة:** للإجابة عن التساؤل العام للدراسة، صيغت الفرضيتين الآتيتين:

- توجد فروق في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

**4. أهداف الدراسة:** تتحدد أهداف الدراسة فيما يأتي:

- قياس الفروق في مستوى الضغط النفسي بين أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

- قياس الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي.

**5. أهمية الدراسة:**

تبرز الأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها تلقي الضوء على الضغوط النفسية التي يعيشها الطالب الجامعي الموظف، والتي تبدو ظاهرة عليه من خلال التأخرات عن الالتحاق بمقاعد الدراسة في الوقت المحدد، وحتى الغيابات المتكررة عن المحاضرات، وشكواه المستمرة لأساتذته، ولزملائه عن ضغط العمل.

كما تظهر الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في كونها تطبق برنامجاً إرشادياً وتقيس فاعليته، وفي حال تحققت تلك الفعالية، فإنه يمكن الاستفادة منه في تخفيف مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الموظفين، ويكون ضمن خدمات الإرشاد الأكاديمي في المؤسسات الجامعية.

## 6. حدود الدراسة:

- \* الحدود الموضوعية: يتحدّد موضوع الدراسة بتطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الطالبات الموظفات، يتكون من(11) جلسة إرشادية.
- \* الحدود البشرية: شملت الدراسة عينة من طالبات جامعة الوادي الموظفات.
- \* الحدود المكانية: أجريت الدراسة بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الوادي.
- \* الحدود الزمنية: تمت الدراسة الميدانية خلال الموسم الجامعي: 2017/2016.

## 7. تحديد مصطلحات الدراسة:

### \* البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

يعرّف شاو (1977) Shaw البرنامج الإرشادي بأنه حلقة من العناصر المعبرة عن أنشطة مترابطة مع بعضها، تبدأ بأهداف عامة وخاصة، ومجموعة عمليات تنتهي باستراتيجيات تقويمية لمعرفة مدى الوصول إلى الأهداف (Shaw,1977).

ويعرّف الباحثان إجرائياً؛ بأنه مجموعة من الخطوات والإجراءات المعتمدة على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، تتضمن جملة من المهارات الإرشادية تقدّم للطالبات الموظفات، بهدف مساعدتهن على تخفيف الضغط النفسي، خلال جلسات متتالية عددها (11) جلسة، حيث تتراوح مدة الجلسة الواحدة (بين 60 د و 120 د)، وتطّبق بواقع جلستين في الأسبوع، وقد استخدم هذا البرنامج مجموعة من الفنيات الإرشادية، وأنشطة مختلفة متبوعة بواجبات منزلية.

### \* الضغط النفسي:

يعرفه إبراهيم (1998)، بأنه أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي، أو السفر، والصراعات الأسرية ضغوطاً، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيّرات العضوية، كالإصابة بالمرض، أو الأرق، أو التغيّرات الهرمونية (حسين وحسين، 2006).

ويعرّف الباحثان إجرائياً؛ بأنه مجموع التأثيرات النفسية التي تشكّل صراعاً داخلياً لدى طالبات جامعة الوادي الموظفات، ويعبر عنها بالدرجة التي تتحصل عليها الطالبات في مقياس الضغط النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

## 8. الإطار النظري والدراسات السابقة:

### 8.1. مفهوم الضغط النفسي:

شهد مصطلح "الضغط" تطوراً واسعاً، إلا أن استعماله الفعلي كان في سنة (1914)، على يد الفيزيولوجي الأمريكي "ولتر كانون" الذي قام بربط مصطلح الضغط بعمليات التنظيم الهرموني للانفعالات عند الحيوانات، وأصل مصطلح الضغط النفسي ظهر على يد "كلود بيرنارد"، ثم "ولتر كانون"، وفي سنة (1936)، تبنى هذا المصطلح "هانز سيللي" فكان الأب الروحي له، وحديثاً استخدمت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق، وعدم الارتياح للفرد (حسين وحسين، 2006). ولا يوجد تعريف محدد للضغط النفسي، ذلك لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى، وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة، وغالباً ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد. ومن أهم هذه التعاريف:

تعريف زيمباردو Zimbardo: الضغوط النفسية هي نمط الاستجابات غير النوعية يقوم بها الكائن الحي لأحداث مثيرة تعوق اتزانه وتحبط من محاولاته لمواجهةها، وتشمل تلك الأحداث التي تبعث الاستثارة على عدد كبير ومختلف من العوامل الداخلية والخارجية، والتي يطلق عليها مجتمعة الضغوط (خليفة وسعد، 2008).

ويرى الطريري (1994)، أن الضغوط النفسية تنشأ نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها، وما يترتب على هذا التفاعل من مطالب وتحديات يسعى للاستجابة إليها، ويؤدي ذلك إلى حالة من الشعور السلبي، وتهديد الذات نظراً لاعتقاده بأن استجاباته غير كافية أو غير ملائمة، ما يولد حالة من القلق أو الغضب أو الاكتئاب.

وتعتمد استجابة الفرد للضغوط النفسية على خصائصه الشخصية، فالضغوط تختلف في شدتها تبعاً للفروق الفردية بين الأشخاص، والتي ترتبط بالعوامل الوراثية، والعمر، والجنس، والبيئة المحيطة، وطبيعة الدعم الاجتماعي.

### 8.2. أنواع الضغط النفسي:

تعدّد الضغوط النفسية تبعاً لتعدّد مدراس علم النفس؛ لذلك نجد عدة تصنيفات للضغوط النفسية، فقد ميّز "لازاروس وكوهن" بين نوعين من الضغوط:

1- الضغوط الخارجية: تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

2- الضغوط الداخلية: تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجّه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد.

أما "أورنيلا سوكلانير" فقد ذكر نوعين من الضغوط:

1- ضغوط حادة ومباشرة: تتكون نتيجة لحدث ضاغط يحدث لمرة واحدة، وغالباً ما يأتي وينتهي بسرعة؛ مثل التعرض لمواجهة حادة مع شخص ما، أو التعرض لحادث سيارة عنيف.

2- ضغوط مزمنة: تكون نتيجة سلسلة مستمرة من الأحداث الضاغطة؛ مثل الشعور بالوحدة، وإنجاز مهام صعبة (خليفة وسعد، 2008).

### 3.8. مظاهر الضغط النفسي:

تترك الضغوط النفسية آثاراً سلبية يترتب عليها تأثيرات جسمية، وانفعالية، ومعرفية، وإدراكية، وسلوكية.

1) المظاهر الجسمية: إنّ الضغوط النفسية تثير الجهاز العصبي اللاإرادي والغدد الصماء وتسبب زيادة إفراز الأدرينالين، وتزيد من معدلات نبض القلب وضغط الدم، وترفع مستوى السكر، وتوجه كمية كبيرة من الدم للعضلات والرئتين، وتزيد من إطلاق الكوليسترول في الكبد، وتؤدي إلى جفاف الفم، وتحول الدم من سطح الجلد إلى أماكن أخرى في الجسم، ويزداد العرق والإمساك، وفقدان الطاقة، وزيادة معدل التنفس (الفرماوي وعبد الله، 2009).

2) المظاهر الانفعالية: أظهر "لازروس وآخرون" أن الاستجابة الانفعالية للضغوط النفسية متنوعة، وتتضمن التوتر والقلق، والاكتئاب والشعور بالعجز، وانخفاض تقدير الذات، وسرعة الاستثارة والغضب، والإحباط وتقلب المزاج والحزن، ويشك الباحثون بأن معرفة الفرد أنه مهدد بفعل موقف ضاغط، فقد يؤدي إلى انفعال محدد؛ مثل القلق بدلاً من الغضب، أو الاكتئاب بدلاً من الخوف، بل إن فهم عملية الضغوط النفسية بأكملها وبمعاييرها المترابطة والمختلفة (الموقف، الفرد، البيئة) تحدد أياً من نتائج العلاقة الضاغطة التي تتحقق من خلال تفاعل الفرد والبيئة (الحداد، 2002).

3) المظاهر المعرفية: يرى "ديفيد فونتانا" أن الاستجابة المعرفية للضغوط الحادة تتمثل في مجموعة من الأعراض: نقص مدى الانتباه والتركيز، ضعف القدرة على الملاحظة، اضطراب في القدرة على التفكير، تدهور في الذاكرة قصيرة المدى، وصعوبة التنبؤ بسرعة الاستجابة، زيادة في معدل الأخطاء، تدهور قوى التنظيم والتخطيط (شيجاني، 2003).

4) المظاهر السلوكية: قد تظهر تأثيرات سلوكية عامة على الإنسان الذي يتعرض لضغوط حادة، ومن هذه التأثيرات: تزايد مشكلات الكلام، نقص الميول والحماس، فيتوقف عن ممارسة هواياته، ويتخلى عن أهدافه، ويزداد نغيب الفرد عن عمله بسبب ظهور مرض حقيقي أو وهمي، ويزداد سوء استخدام العقاقير، وينخفض مستوى الطاقة، وتضطرب عادات النوم، ويزداد عدم الاطمئنان، فيزيد من لومه للآخرين، ويتجاهل المعلومات الجديدة فيرفض باستمرار التطورات الجديدة، وفي العمل يقوم بحل المشكلات بشكل سطحي، ولا يبحث في جذور المشكلة، وأحياناً يستسلم لأي حلول، فقد تظهر أنماطاً سلوكية شاذة، وربما يهدد بالانتحار، هذه التأثيرات السلوكية تختلف من شخص لآخر، وتعتمد في شدتها على شدة الضغوط وحدثها (عبد المعطي، 2009).

#### 8.4. نظريات الضغط النفسي:

8.4.1. نظرية هانز سيللي: ينظر "سيللي" إلى الضغط في صورة استجابة لأحداث مثيرة من البيئة، وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل على أن الفرد يقع فعلاً تحت ضغط من بيئة مضايقة، فينظر إليها على أنها الضغط أو الحدوث المتأني للضغط (الشناوي وعبد الرحمن، 1994).

وقد أرجعت هذه النظرية عوامل الضغط إلى ثلاث عوامل؛ هي:

\* عوامل الضغط الجسدي: مثل: الأحداث المزعجة - الآلام الجسدية ...

\* عوامل الضغط النفسي: مثل: القلق - الانفعال - المخاوف ...

\* عوامل الضغط الاجتماعي: مثل: الصراعات المهنية - العلاقات الاجتماعية السيئة -

العزلة... إلخ

8.4.2. نظرية فولك مان ولازاروس Folkman & Lazarus: أشار الباحثان إلى

أن البيئة تؤثر في الشخص، والشخص بدوره يؤثر على البيئة بطريقة تبادلية، ويوجد ثلاث مكونات للضغط حسب هذه النظرية وهي: الموقف الضاغط أو المطالب، والتقييم الموقف



للموقف، والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب؛ حيث تحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية على قدرات الفرد على المواجهة.

ويرى الباحثان أن أساليب مواجهة الضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف، فعندما يواجه الفرد ويتم تقييمه على أنه ضار أو مهدد، ويكون متحدياً لتوافقه، فهنا ينشأ الضغط (عثمان، 2001).

**8. 4. 3. نظرية والتر كانون walter Cannon:** يعتبر العالم الفسيولوجي "كانون" من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ، وكشف في دراسته أن مصادر الضغط الانفعالية من الألم والخوف والغضب، تسبب تغييراً في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، ويرجع لإفراز عدد من الهرمونات؛ أبرزها: الأدرينالين والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي، إما أن يواجه الموقف ويتصدى له، أو يتجنبه ويهرب (عسكر، 2003).

**8. 4. 4. النظرية المعرفية للضغط والتعامل:** تقوم هذه النظرية على أساس من العلاقة والعملية، فمن ناحية العلاقة فإنها تتضح في تعريف الضغط على أنه العلاقة بين الشخص والبيئة التي يقدرها بأنها تفوق إمكانياته، وتمثل خطراً على استقراره وسعادته.

وكون هذه النظرية تبنى على أسس عملية، فإن هذا له معنيان بالنسبة لها:

- الشخص والبيئة في علاقة دينامية باستمرار.
  - العلاقة ذات وجهة ثنائية من حيث كون الشخص والبيئة يؤثر كلا منهما في الآخر.
- كما أنها تفترض وجود عمليتين هما: التقدير المعرفي والتعامل كوسيطين للضغط، والنتائج التكيفية المتصلة به، ومعنى الحدث تحده عمليات التقدير المعرفي (بوناب، 2013).

**8. 4. 5. نظرية سبيلبرجر:** تعتبر هذه النظرية مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، فقد أقام "سبيلبرجر" نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق والقلق كحالة، ويقول أن للقلق شقين هما: سمة القلق العصائبي أو المزمّن؛ وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل الفرد يعتمد على الخبرة الماضية، وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة.

وعلى هذا الأساس يربط بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضغطاً مسبباً لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً (أبو سخيلة، 2001).

يتضح مما سبق، أن جلّ هذه النظريات اتفقت على أنّ عامل البيئة الاجتماعية للفرد يمثل مصدراً هاماً وأساسياً لحدوث الضغط، فكلما كانت البيئة مضايقة كلما حدث التأزم والضغط النفسي لدى الفرد.

كما تبين أنّ الضغط النفسي يؤدي إلى تغييرات في الوظائف الفسيولوجية داخل الفرد، فتنجم عنها أعراضاً جسمية؛ كالألام الجسدية، وأعراضاً نفسية؛ كالقلق والغضب، ومشكلات علائقية، كاضطراب علاقة الفرد مع الآخرين، واستسلامه للعزلة والانسحاب الاجتماعي.

## 9. الدراسات السابقة:

وجد الباحثان بعض الدراسات السابقة حول فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من الضغوط النفسية؛ منها:

- دراسة الخوالدة والخوالدة (2018): هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا، وتمثلت عينتها في (30) طالباً، تم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: تجريبية وعدد أفرادها (15) طالباً تلقوا البرنامج العلاجي، وضابطة وعدد أفرادها (15) طالباً لم يتلقوا البرنامج العلاجي، وقد أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس الضغوط النفسية، تعزى إلى فاعلية البرنامج العلاجي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية.

- دراسة بنين وبنين (2016): هدفت إلى التعرف على مستويات الإجهاد النفسي لدى عينة من الطلبة العمال بجامعة الوادي في ضوء متغيرات العمر والجنس والحالة العائلية، وتمثلت عينة الدراسة في (55) طالباً موظفاً، واستخدمت مقياس الإجهاد النفسي لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وكان من أبرز نتائجها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تبعاً لمتغيري الفئة العمرية والحالة العائلية، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

- دراسة المدهون (2009): هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة فلسطين، من أجل تعديل سلوكهم بعد التعرف على مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها، وطرق التغلب عليها، وقد تكونت عينة الدراسة من (28) طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى؛ مجموعة ضابطة وتضم (7) ذكور و(7) من الإناث، والمجموعة الثانية؛ مجموعة تجريبية وتضم (7) من الذكور و(7) من الإناث، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- دراسة الكفوري (2000): هدفت للكشف عن فاعلية استخدام برنامج علاجي سلوكي في تخفيف الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية في جمهورية مصر العربية، حيث تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً من طلاب الفرقة الثانية بكلية كفر الشيخ، جميعهم ذكور، تم تقسيمهم لمجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج العلاجي السلوكي المعرفي، كما وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح الآتي:

\* اتفقت الدراسات السابقة على تناولها لفئة الطلبة الجامعيين، وتركيزها على الطلبة الموظفين في دراسة بنين وبنين (2016)، غير أن هذه الدراسة ركزت على مصطلح الإجهاد النفسي؛ والذي لا يختلف في جوهره عن مصطلح الضغط النفسي، لتشابه مظاهره وأسبابه. \* وقد اختلف تناول موضوع الضغط النفسي بين الدراسات السابقة، حيث استخدمت دراسة بنين وبنين (2016) المنهج الوصفي، وباقي الدراسات اعتمدت المنهج التجريبي؛ فدراسة الخوالدة والخوالدة (2018) استخدمت برنامجاً علاجياً، ودراسة المدهون (2009) استخدمت برنامجاً إرشادياً تدريبياً، ودراسة كفوري (2000) استخدمت برنامجاً علاجياً سلوكياً في تخفيف الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، واتفقت هذه الدراسات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

الاختبار البعدي لمقياس الضغوط النفسية تعزى إلى فاعلية البرامج الإرشادية والعلاجية التي تم تطبيقها على المجموعات التجريبية.

\* هذا؛ وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات المستعرضة بأنها ستطبق برنامجاً إرشادياً معرفياً سلوكياً لتخفيف الضغط النفسي لدى طالبات جامعة الوادي الموظفات، حيث أنه على حد علم الباحثان- لا توجد دراسة شبه تجريبية عربية تناولت هذه الفئة بخصائصها النفسية، والمرتبطة بمحالي الدراسة والعمل في آن واحد، وهذا ما شجع الباحثان لإجراء هذه الدراسة.

## 10. الإجراءات المنهجية للدراسة:

### 1.10. منهج الدراسة:

تمّ الاعتماد على المنهج شبه التجريبي لاختبار فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيف مستوى الضغط النفسي لدى طالبات جامعة الوادي الموظفات، ومن حيث تصميم هذه الدراسة، اعتمد التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية)، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول(1) التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين

مجاميع البحث	المقياس القبلي	البرنامج	المقياس البعدي
المجموعة الضابطة	/	/	درجات مقياس الضغط النفسي
المجموعة التجريبية	درجات مقياس الضغط النفسي	معالجة	درجات مقياس الضغط النفسي

### 10.2. عينة الدراسة:

#### \* عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمّ اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عشوائية، حيث بلغ عددها (49) طالباً وطالبة.

#### \* عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة من الطالبات بلغ عددها (18) طالبة، وقد اختيرت بطريقة قصدية لأنها تمثل خصائص الدراسة الأساسية، حيث تحصلن على أعلى درجة في مقياس الضغط النفسي، وتم تقسيمهن بالتعيين العشوائي إلى مجموعتين: أ: مجموعة تجريبية عددها (9) طالبات.

ب: مجموعة ضابطة عددها (9) طالبات.

### 10.3. أداة الدراسة وخصائصها السيكمومترية:

\* **مقياس الضغط النفسي:** قام الباحثان باستخدام مقياس الضغط النفسي لخولة عزت القدومي وياسر فارس خليل (2011)، والذي استخدمه في دراسة حول "إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات"، وقد تضمن المقياس (58) فقرة موزعة على خمسة أبعاد تشكّل ضغوطا نفسية؛ وهي: الضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط البيئية، والضغوط المادية.

وقد تم قياس استجابات أفراد العينة على جميع فقرات المقياس، من خلال سلم الاستجابة على التدرج التالي: دائما: 5، غالباً: 4، أحياناً: 3، نادراً: 2، أبداً: 1، إلا أن الباحثان أثناء تبنيهما للمقياس اكتفيا بثلاث بدائل فقط وهي: (دائماً، أحياناً، أبداً)، وأبقيا على أبعاد المقياس كما هي.

### \* صدق وثبات المقياس:

أ. **الصدق:** اعتمد في تقدير الصدق على صدق المقارنة الطرفية، حيث وجدت قيمة "ت" تساوي (6.29) وهي دالة عند مستوى (0.01)، مما يعني أن الأداة صادقة بشكل كبير. كما تمّ حساب الصدق الذاتي للمقياس، وقدّرت قيمة "ر" بـ (0.89) وهو معامل مرتفع، ويعبر عن صدق المقياس.

ب. **الثبات:** اعتمد في تقدير الثبات على "ألفا كرونباخ"، وقدّرت القيمة بـ (0.80) وهو معامل مناسب، مما يمكن استخدام المقياس في الدراسة الأساسية. وأيضاً تم حساب معامل الثبات لأبعاد مقياس الضغط النفسي باستخدام "ألفا كرونباخ"، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (2) معامل الثبات لأبعاد مقياس الضغط النفسي باستخدام ألفا كرونباخ

أبعاد مقياس الضغط النفسي	قيمة ألفا
1- الضغوط الاجتماعية.	0.75
2- الضغوط النفسية.	0.79
3- الضغوط الأكاديمية.	0.82
4- الضغوط البيئية.	0.80
5- الضغوط المادية.	0.77

## \* البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى طالبات الجامعة الموظفات:

قام الباحثان بتكليف برنامج صمم لتخفيف الضغوط النفسية لدى النزلاء المقتبس من دراسة بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى نزلاء السجن" لضيف الله حمدان العتيبي (2014)، وقد احتوى البرنامج على (12) جلسة، وتم تقليصه إلى (11) جلسة، كون الجلسات المحددة تتناسب مع خصائص أفراد عينة الدراسة الحالية، ويمكن الإشارة إلى الملامح العامة للبرنامج من حيث: الأهمية، الأهداف، الأسس ومصادر البناء، والجلسات على النحو الآتي:

**1. أهمية البرنامج الإرشادي:** تنبثق أهمية البرنامج من الهدف الذي صمم من أجله، وتمثل أهميته في التخفيف من الضغط النفسي لدى طالبات الجامعة الموظفات، وتقديم المساعدة الممكنة لهن، من أجل تحقيق توافقهن النفسي والاجتماعي.

### 2. التقنيات المتبعة في البرنامج الإرشادي:

أ – المحاضرات والمناقشات الجماعية:

تعرف المحاضرة بأنها "أسلوب يساعد فيه المرشد المسترشد على معرفة ذاته وفهمها، ومعرفة القدرات والاستعدادات، وفهم الانفعالات ودوافع السلوك، والعوامل المؤثرة فيه، ومعرفة مصادر المشكلات، والتعرف على طرق حلّها". (زهران، 1998) أما المناقشة فمضمونها يتمثل في تبادل الرأي، والتحاور حول موضوع المحاضرة، حيث يؤدي إلى تغيير المعرفة بشكل دينامي، وتعديل الأفكار الخاطئة لأعضاء المجموعة الإرشادية، وتعزيز التواصل بينهم (العتيبي، 2014).

ب- إعادة البناء العقلاني: وهي "إستراتيجية يتم فيها تعليم المسترشد طريقة التحليل الذاتي، وذلك بالطلب منه أن يسجل على مذكرة خاصة معتقداته، وأفكاره اللاعقلانية المرتبطة بمشكلته، ثم يطلب منه تحليل التصرفات الخاطئة، ومن ثم تطوير أهداف انفعالية وسلوكية ومعرفية جديدة" (أبو زعيزع، 2008).

ج- الحوار الداخلي والحوار السقراطي:

الحوار الداخلي هو أن يتدرب المسترشد على التحدث إلى ذاته بطريقة بناءة (العتيبي، 2014).

أما الحوار السقراطي فهو "إستراتيجية معرفية تهدف إلى توليد الأفكار العقلانية والعملية، عن طريق قيام المرشد بطرح أسئلة على المسترشد تتطلب أفكاراً واضحة يقدمها من أطره المعرفية، وبذلك يعتاد المسترشد على كشف الحقائق بنفسه وممارسة النشاط الذهني، والاعتماد على التفكير الذاتي" (أبو زعيزع، 2008).

د- لعب الدور: يتم فيه تمثيل مواقف مختلفة بطريقة درامية، إذ يعد هذا السلوك الطريقة الأساسية في تكرار السلوك، كما يمكن عكس الدور، إذ يقوم أفراد المجموعة بتبادل الأدوار (شيفير ومليمان، 1996).

ه- الواجبات في نهاية كل جلسة: هناك مشكلات ذات طبيعة تتطلب واجبات ومهام، على المسترشد أن يقوم بها خارج إطار الجلسة الإرشادية (أبو زعيزع، 2008).

و- الاسترخاء العضلي والتفريغ الانفعالي:

الاسترخاء العضلي يعني توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر (السقا، 2008).

أما التفريغ الانفعالي؛ فهو أسلوب لاسترجاع الخبرات السابقة، وتفريغ الشحنات العاطفية التي ارتبطت بها، ما يولد الراحة للفرد، وبمهد الطريق إلى الوعي والإدراك الداخلي، ويساعد المسترشد على اكتساب معلومات حول حقيقة نفسه (العتيبي، 2014).

### 3. إجراءات تطبيق البرنامج الإرشادي:

يتم تطبيق البرنامج الإرشادي وفق خمس مراحل، موضحة على النحو التالي:

- المرحلة الأولى: يتم من خلالها التعارف والتبادل للمعلومات بين الباحثة والطالبات، وكذا توضيح البرنامج الإرشادي وأهدافه، والقيام بالقياس القبلي.

- المرحلة الثانية: تقديم خطة عمل تهدف إلى التعريف بالضغوط النفسية وأنواعها وآثارها.

- المرحلة الثالثة: تقديم خطة عمل تهدف إلى التدرب على أسلوب الاسترخاء والتفريغ الانفعالي، والتحصين التدريجي.

– المرحلة الرابعة: تقديم خطة عمل تهدف إلى تعديل المحتوى المعرفي للأحداث الضاغطة، وتعزيز التزام الطالبة تجاه نفسها وأهدافها والآخرين، وتعزيز قدرة الطالبة لتحمل الضغوط، وتعزيز التفاؤل لدى الطالبة، ومقاومة اليأس والإحباط، وتعزيز التوافق الاجتماعي لديها.

– المرحلة الخامسة: يتم من خلالها تقييم البرنامج الإرشادي والقيام بالقياس البعدي، وكذا تهيئة الطالبات لإنهاء البرنامج.

#### 10.4. المعالجة الإحصائية:

تمّ توظيف الإحصاء اللابارامتري متمثلاً في اختبار "مان ويتني" للعينات المستقلة، واختبار "ويلكوكسن" للعينات المترابطة.

#### 10.5. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

**الفرض الأول:** توجد فروق في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقّق من صحة هذا الفرض، تم تطبيق اختبار "مان ويتني" كما يوضّحه الجدول الآتي:

جدول (3) دلالة الفروق في مستوى الضغط النفسي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة(مان وتي) (u)	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	الضابطة	9	12.27	110.5	15.5	دالة عند 0.05
	التجريبية	9	6.72	60.5		

يتّضح من خلال نتائج الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (u) (15.5) وهي قيمة تعبر على أنها دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

ويفسّر الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، إلى أن المهنة التي يزاولنها الطالبات الموظفات قد لا تحقّق لهنّ إشباعاً لحاجة الشعور بالاستقلالية والحرية،



فالوظيفة تُعرف ببعض القوانين والضوابط التي تفرُّضها على الموظف للالتزام بها، مما يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لديهن كونهن طالبات متمدرسات أيضاً، وبالتالي هن أحوج ما يكون إلى برامج إرشادية تخفّف عليهن عبء الوظيفة، وعبء الشعور بالضغط النفسي، والذي بدوره ينعكس سلباً على توافقهن النفسي والدراسي والمهني.

هذا؛ وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كفوري (2000) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

كما تتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة الخوالدة والخوالدة (2018) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس الضغوط النفسية تعزى إلى فاعلية البرنامج العلاجي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية.

**الفرض الثاني:** توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

وللتحقّق من صحة هذا الفرض، تمّ تطبيق اختبار "ويلكوكسن" كما يوضّحه

الجدول الآتي:

جدول(4) دلالة الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي

والبعدي

المتغير	المجموعة		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	التجريبية	الرتب السالبة	9	0.44	4	1.143	0.05
	التجريبية البعدي	الرتب الموجبة	9	4.55	41		

يُتضح من نتائج الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وتظهر هذه النتيجة تحقّق الفرض الثاني للدراسة.

ويفسّر الباحثان ذلك على أنّ البرنامج الإرشادي فعّال من حيث جلساته، حيث ساهم في مساعدة الطالبات الموظفات على معرفة المقصود بالضغوط النفسية، ومعرفة مصدرها الحقيقي، واكتساب مهارات تساعدهن على مواجهتها.

كما قد يعود السبب إلى فعّالية جلسة "التفريغ الانفعالي" التي تكون قد ساعدت الطالبات على تفريغ الشحنات أو الطاقات السلبية التي قد يرجع سببها لضغوط المهنة كخبرة سابقة، وهذا يتفق مع رأي (الخطيب، 2003)؛ حيث يرى أن التفريغ الانفعالي يعد أسلوباً لاسترجاع الخبرات السابقة، وتفريغ الشحنات العاطفية التي ارتبطت بها، ما يولد الراحة للفرد، ويمهّد الطريق إلى الوعي الداخلي، ويساعد المسترشد على اكتساب معلومات حول حقيقة نفسه.

وقد يعود السبب أيضاً، إلى فعّالية جلسة "تعديل المحتوى المعرفي" التي ساهمت بدورها في توضيح بعض الأفكار العقلانية وغير العقلانية للطالبات الموظفات، وكيفية تعزيز الأفكار الإيجابية وتنفيذ الأفكار السلبية، كما قد يعود السبب كذلك إلى فعّالية الجلسات التي تناول الجانب النفسي والاجتماعي والبيئي والمادي، والتي لها دوراً فعّالاً في تخفيف جزء كبير من الضغوط النفسية، ومساعدة الطالبات الموظفات على التكيف النفسي والاجتماعي. ومن جانب آخر، لا يمكن تجاهل فعّالية مهارة "الاسترخاء" التي تكون قد ساهمت بدورها في مساعدة الطالبات الموظفات على التحكم في انفعالاتهن.

هذا، وتتفق النتائج المتوصل إليها مع نتائج دراسة كفوري (2000)، التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

كما تتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة المدهون (2009)، التي توصلت إلى وجود فروق في الضغوط النفسية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

## 10.6. الاستنتاجات والاقتراحات:

- توصّلت الدراسة الحالية إلى جملة من النتائج، جاءت على النحو الآتي:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- ومما سبق عرضه من خلاصة للنتائج الكميّة للدراسة، يورد الباحثان النتائج الكيفية التالية:
- فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف مستوى الضغط النفسي لدى طالبات جامعة الوادي الموظفات.
  - أسهم البرنامج الإرشادي في تحسين الوضع النفسي للمجموعة الإرشادية من الطالبات الموظفات، فيما بينهن بشكل جيد، وفيما بينهن وبين الباحثة، حيث لاحظت تفاعلهن الإيجابي مع البرنامج الإرشادي، وحضور الجلسات بشكل منضبط وجدّي، مما يعكس ارتياحهن للبرنامج، ورغبتهن في الاستمرار فيه.
  - كما يمكن إدراج بعض الاقتراحات التي من شأنها أن تساهم في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف وضعياتهم المهنية، والاجتماعية؛ وهي:
  - أن تطبق البرامج الإرشادية على الطلبة الذين يعانون من الضغوط النفسية، من أجل التخفيف منها، أو التحصين منها.
  - إدراج مرافق وأنشطة لاصفية (ثقافية، علمية، رياضية...) داخل الحرم الجامعي للترويج عن النفس، وللتخفيف من حدّة الضغوط النفسية لدى الطلبة.
  - تفعيل خدمات الإرشاد الأكاديمي من أجل مرافقة بيداغوجية سليمة لطلبة الجامعة بمختلف وضعياتهم المهنية والاجتماعية.

## 11. قائمة المراجع

### المراجع العربية:

- أبو زعيع، عبد الله (2008) أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي، عمان: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، ص 156 وص 158 وص 159.
- أبو سخيلة، عفيفة أحمد (2011) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدرة منازلهم بمحافظة شمال غزة، مجلة جامعة الأزهر، سلسلة العلوم الإنسانية، 13(1)، 689-720.
- بنين، أمال وبنين، ابتسام (2016) الإجهاد النفسي لدى الطالب العامل بجامعة الوادي، دراسة استكشافية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3(1)، 93-111.
- بوناب، رضوان إبراهيم (2013) الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية للإنجاز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة سطيف: الجزائر، ص 41.
- الجنابي، عبد الستار حمود (1989) دراسة مقارنة للحاجات الإرشادية لطلبة المرحلة المتوسطة في الحضر والريف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية: العراق، ص 18.
- الحداد، عماد (2002) كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل، القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع، ص 21.
- حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع، ص 18 وص 21.
- حسين، محمود (2000) الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية. ورقة عمل. جامعة البتراء: الأردن، ص 4.
- حيدر، أحمد سيف (1998) أثر برنامج جمعي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب جامعة صنعاء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية: العراق، ص 41.
- الخطيب، جمال محمد (2003) تأثيرات الدمج على القبول الاجتماعي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة، مجلة أكاديمية التربية الخاصة، الرياض، العدد 3، 13-30.
- خليفة، وليد السيد وسعد، مراد علي عيسى (2008) الضغوط النفسية والتخلف العقلي، الإسكندرية: دار الوفاء، ص 118 وص 128.
- الخوالدة، سناء ناصر والخوالدة، أسماء ناصر (2018) فاعلية برنامج علاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، 12(3)، 642-658.
- زهران، حامد عبد السلام (1998) التوجيه والإرشاد النفسي، (ط3)، القاهرة: عالم الكتب، ص 283.
- السقا، صباح (2008) العلاج النفسي، دمشق: جامعة دمشق، ص 190.

- الشناوي، محمد وعبد الرحمن، محمد(1994) المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، القاهرة: مكتبة الأجلو المصرية، ص6.
- شبحاني، سمير(2003) الضغط النفسي، بيروت: دار الفكر العربي، ص21.
- شيفير، ومليمان(1996) مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ترجمة: نسيم داوود ونزيه حمدي، عمان: مطبوعات الجامعة الأردنية، ص207.
- الطريبي، عبد الرحمن سليمان سعود(1994) الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، الرياض: مطابع شركة الصفحات المحدودة.
- عبد المعطي، حسين مصطفى(2009) المقاييس النفسية المقننة، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع، ص316.
- العتيبي، ضيف الله بن حمدان(2014) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى نزلاء السجون، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، المملكة العربية السعودية: جامعة نايف العربية الأمنية، ص74 وص75.
- عثمان، فاروق السيد(2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي، ص101.
- عسكر، علي(2003) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت: دار الحديث، ص2.
- الفرماوي، حمدي علي وعبد الله، رضا(2009) الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة موجبات نفسية في سبيل التنمية البشرية، عمان: دار الصفاء، ص10.
- القدومي، حولة عزات وخليل، ياسر فارس(2011) إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، 19(1)، 647-678.
- الكفوري، صبحي عبد الفتاح(2000) فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، 15(3)، 97-159.
- اللامي، عبد العباس مجيد تايه(2011) الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج إرشادي مقترح لتخفيفها، مجلة الأستاذ، كلية التربية، العدد 144، الجامعة المستنصرية: العراق، ص3.
- المدهون، عبد الكريم سعيد(2009) فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة، مجلة العلوم التربوية، مصر، 17(2)، 332-367.

### المراجع الأجنبية:

- Constance, H.(2004) Intergenerational of Depression Test of Stress Model in a Community Sample, Journal Counseling and Clinical Psychology, Vol(3), No(72).P 515.
- Shaw, m.(1977) The Development of counseling program priorities, progress and professionalism, the personal and guidance journal, 55(6). P 347.

# Effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in alleviating the psychological pressure of female students at El-Oued University

Zohra Lassoued-1 (a) Aissa Fekhar-2 (b)  
(A) University of El Oued 1  
(B) University of Ghardaia 2

## Abstract:

The objective of the study was to verify the effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in alleviating the psychological stress among a sample of female students of El-Oued University. The sample consisted of (18) students who were deliberately selected and divided into two equal groups (nine to nine). Then, The cognitive-behavioral counseling program has been applied on the experimental group, while, the stress scale for Kaddoumi and Khalil (2011) and the guidance program prepared by Al-Otaibi (2014) has been used for the second group (control one) There were significant differences in the level of psychological pressure between the control group and the experimental group in the post-measurement in favor of the experimental group, meanwhile, there were significant differences in the level of psychological pressure in the experimental group between the pre-measurement and the telemetry in favor of the post-measurement. The study has recommended for activating the academic guidance services in order to provide a right pedagogy for university students in their professional and social positions.

**Keywords:** cognitive behavioral guidance program; psychological pressure; students employees; El-Oued University.