

**فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج  
بالواقع لخفض الضغوط النفسية  
وأثره على الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة**

**عبد الله بن عبد العزيز مناحي المناحي**

أستاذ علم النفس المشارك

كلية العلوم والدراسات الإنسانية بحريملاء - جامعة شقراء

**فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج بالواقع  
لخفض الضغوط النفسية وأثره على الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة  
عبد الله بن عبد العزيز مناحي المناحي**

**ملخص الدراسة:**

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج قائم على العلاج بالواقع لتخفيف الضغوط النفسية وأثر ذلك في تحسين الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة، والتحقق من مدى استمرار فاعلية البرنامج بعد مرور شهرين من تطبيقه، لدى عينة من (٣٢) طالباً، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٤) سنة، قسموا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وطُبق مقياسي الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي (قبلي/ وبعدي) على المجموعتين، أما البرنامج الإرشادي فطُبق على المجموعة التجريبية فقط. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياسي الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لصالح القياس البعدي، وكذلك في مقياسي الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية بين القياس البعدي والتبعي.

**الكلمات المفتاحية:** العلاج بالواقع - الضغوط النفسية - الاتزان الانفعالي - الاضطرابات النفسية.

**The effectiveness of a counseling program based on the techniques of reality therapy to reduce psychology stresses and its impact on emotional stability among university students.**

Abdullah Abdul Aziz M. Almunahi

**Abstract:**

The current study aimed to design a program based on Reality Therapy To relieve psychological stress and its impact on improving Emotional Stability of University Students. This study also examined the extent and effectiveness of the program after two months of its application. (32) students participated in this study; their age ranged between (19-24) years. They were divided equally into two groups: experimental and control. The Standard psychology stresses and Emotional Stability scales were applied to the two groups (Pre and post), As for the program, it was applied to experimental group only. The study revealed that there were significant differences in the mean scores of the experimental group (pre and post) in the psychology stresses and Emotional Stability for the post measurement, as well as in psychology stresses and Emotional Stability between the experimental group and the control group in the post measurement for the experimental group. The study also revealed a lack of statistically significant differences in the mean scores of the experimental group in psychology stresses between the pre and post measurements

**Key words:** Reality Therapy, psychology stresses, Emotional Stability, Psychological disorders.

## المقدمة:

تُعتبر الضغوط النفسية سمة بارزة في العصر الحديث، وأصبحت تشكل جزءاً من حياتنا ويعاني منها الكثير، وتلك الضغوط النفسية كما تختلف في مصادرها تتباين أيضاً في كيفية تعايش الأفراد معها، تبعاً لمرحلة نموهم الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي، ومنهم الطلاب داخل المؤسسات التعليمية، على سبيل المثال طلاب الجامعة الذين يعيشون تحت وطأة التحديات والتجارب التي لم يخوضوها من قبل للتعامل مع متطلبات الحياة وتحقيق أهدافهم.

وكون الفرد يعيش تحت ضغط نفسي دائم يجعل حماسة يجبو وتقل دافعيته، وبالتالي يصبح غير قادر على إنجاز عمله، فيشعر بالعجز والإحباط والاكتئاب (Gold, 2001).

وهذا ما أشار إليه كل من (الفرماوي وعبد الله ٢٠٠٩، النوايسه ٢٠٠٩، حسن، ٢٠١٤): إن شدة الضغوط النفسية تعكس بآثارها السلبية العضوية والنفسية على الفرد كالإصابة بأمراض الجهاز الدوري والهضمي، والشعور بالقلق والاكتئاب والأرق، واللجوء إلى الإدمان والعدوان وغيره مما يؤثر على إنتاجيته.

وقد ربط تارانوم وكاتون (Tarannum & Khatoon 2009) بين انخفاض مستوى الاتزان الانفعالي وسوء التوافق النفسي وتكامل الشخصية. فالفرد المترن قادر على تحمل الظروف المحبطة لأنه يؤجل إشباع رغباته، الأمر الذي يساعده على جودة التواصل الاجتماعي ووضع الخطط المستقبلية السليمة تبعاً لخبراته الحالية.

وهذا يعني أنه يمكن أن نرد بعض الاضطرابات النفسية إلى ضعف الشعور بالمسؤولية، وممارسة السلوكيات السلبية، وانخفاض القدرة على تأجيل إشباع الحاجات (Glasser, 2002).

كما يؤكد وجود صلة وثيقة بين تحمل الفرد للضغوط النفسية ومستوى الاتزان الانفعالي لديه، وبالتالي مدى سيطرته على وجدانه وانفعالاته والتي تُعد ركيزة أساسية في وضع الأهداف واتخاذ القرارات الحياتية المناسبة للوصول إليها.

وبما أن الشخصية السوية مطلب للأفراد والمؤسسات المجتمعية والتربوية، فإن دراسة تأثير خفض الضغوط النفسية على الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة قد يلعب دوراً في تنمية الصحة الجسدية والتوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

### مشكلة الدراسة:

لاحظ الباحث من خلال ممارسته للاستشارات النفسية والاجتماعية أنه من السائد أن يتعرض طلاب الجامعة إلى الضغوط النفسية والتي من الممكن أن تؤثر سلباً على مستواهم التحصيلي وعلى نمط علاقتهم مع الآخرين وكذلك صحتهم النفسية. مما يجعلها منشأ لمعظم المشكلات التي تواجههم في محيطهم، فقد تشجعهم على الانسحاب من الجامعة أو تأجيل الدراسة أو حتى العدوان الموجهة نحو الزملاء والممتلكات العامة.

وهذا ما يؤيده شيلدز (Shields, 2001) في أن الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة أشد وطأه في تأثيره السلبي على إنتاجهم الأكاديمي أو حتى العزوف عن الدراسة. فالطلاب الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي هم أكثر عرضة للاكتئاب وغيره من الاضطرابات النفسية مما يؤثر على صحتهم الجسدية.

ويرى كامل (٢٠٠٤) أن السلوك الإنساني وردود الأفعال ترتبط بتصورات الفرد نحو الحياة وظروفها، وإلى الأمور التي تحيط به. وعليه فإن الأفراد يتفاوتون في كيفية تعاملهم مع تلك الضغوط بتفاوت الأساليب والخطط المتبعة في ضوء كيفية إدراكهم لماهية الضغوط؟. فالسوي نفسياً منهم هو من يمتلك القدرة على التحكم في انفعالاته، والتعامل المتروي أمام الضغوط الحياتية التي تواجهه، وبالتالي يتخذ القرارات المناسبة.

ويتفق معه ما أورده كل من (عبد الجواد، ٢٠١٠؛ الحمد، ٢٠١٤) في أن طلاب الجامعة أكثر عرضة لمواجهة الكثير من الضغوط النفسية، وبالتالي الاضطرابات النفسية والاجتماعية والتربوية جراء المواقف والخبرات الحياتية في بيئتهم والتي تتصارع مع رغبتهم في الاستقلالية وتحمل المسؤولية.

كما أشارت العديد من الدراسات التي أجريت على الطلبة الجامعيين في السعودية إلى أن هناك ارتباطاً موجباً بين التعرض للضغوط النفسية وكل من القلق والاكتئاب (الزيداني، ٢٠١١)، ووجود ارتباط سالب بينها وكل من الدافعية للإنجاز والتوافق الأكاديمي (الزهراني، ٢٠١٨).

وقد كشفت نتائج العديد من الدراسات كدراسة (Hori,2007، أبو سليمان وبلعاوي، ٢٠١٤) أن الضغوط النفسية تشكل حجرة عثرة أمام الطالب الجامعي؛ لذا يلزم تدريبه على مهارات التوافق والتعامل معها إيجابياً لخفض درجتها لديه، فمثل هذه التدخلات الإرشادية لها فاعلية ودور ينعكس على مستواه التحصيلي وتوافقته النفسي والاجتماعي.

وقد أظهرت العديد من الدراسات كدراسة (عبد الرزاق ٢٠٠٩، Anderson et.al, 2013، الحمد ٢٠١٤؛ Ghorbani,2016، Leon et.al, 2018) فاعلية العلاج بالواقع كأحد العلاجات النفسية الحديثة التي تُركز على إشباع الحاجات كالحب والعطاء والاحترام، في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية والاجتماعية كإخفاض مستوى الشعور بالأمن النفسي، القلق، الاكتئاب ورفع جودة التواصل مع الآخرين.

لذا يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: ما دور برنامج إرشادي نفسي قائم على فنيات العلاج بالواقع في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، وأثر ذلك على الاتزان الانفعالي لديهم؟

### أسئلة الدراسة:

- ١- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية.
- ٤- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي؟
- ٥- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية؟
- ٦- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الاتزان الانفعالي؟
- ٧- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية (بعد مرور شهرين) من تطبيق البرنامج؟

### أهداف الدراسة:

- ١- تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:
  - ١- تصميم برنامج إرشادي قائم على العلاج بالواقع لخفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.
  - ٢- تحديد مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة من خلال مقياس مناسب للبيئة السعودية (من تصميم الباحث).
  - ٣- الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج بالواقع في خفض

- الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٤- فحص أثر خفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة على درجة الاتزان الانفعالي لديهم.
- ٥- استقصاء عن استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب بعد مرور شهرين من تطبيقه.

### أهمية الدراسة: تكمن أهميتها في جانبين هما:

أ/ الأهمية النظرية:

- ١- تقديم خلفية نظرية للضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين في البيئة السعودية.
- ٢- تناول الدراسة الطلاب الجامعيين وهي من الشرائح المهمة في المجتمع بوصفهم أداة لإحداث التغيير والبناء والتقدم في المستقبل، ومعاناتهم من الضغوط يعوقهم عن المشاركة مما يجد من التنمية.
- ٣- قلة الدراسات - على حد علم الباحث- التي تناولت فاعلية العلاج والإرشاد بالواقع في الوطن العربي بوجه عام والمجتمع المحلي بوجه خاص.
- ٤- لفت نظر العاملين في مجال العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية إلى أهمية العلاج بالواقع، وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٥ - توسيع المجال البحثي في الصحة النفسية والاجتماعية.

ب/ الأهمية التطبيقية:

- ١- تقديم برنامج إرشادي قد يُفيد في علاج اضطرابات مشابهة داخل المؤسسات التربوية والمجتمعية.
- ٢- البرنامج المُعد في الدراسة الحالية يستند إلى تعليم وتدريب الطلاب المهارات الأساسية لمواجهة الضغوط النفسية، مما قد يرفع مستوى القدرة على مجابهة تلك الضغوط، وبالتالي الاستمرارية في فاعلية البرنامج إلى ما بعد فترة التدريب.
- ٣- إعداد مقياس يقيس مستوى الاتزان الانفعالي يلائم البيئة المحلية، قد يُطبق في دراسات لاحقة تتناول هذا المتغير.



٤- الاستناد إلى نتائج الدراسة في بناء البرامج الوقائية والإرشادية لتنمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية.

٥- قد تفيد النتائج في التأكيد على أهمية خفض درجة الضغوط النفسية لتحقيق درجات مرتفعة من الاتزان الانفعالي، وبالتالي تنمية الصحة النفسية.

#### حدود الدراسة: تتحدد الدراسة بالحدود التالية:

١- الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على تطبيق برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج بالواقع لخفض الضغوط النفسية وأثره على درجة الاتزان الانفعالي، كما تتحدد الدراسة الحالية بالمقاييس النفسية والبرنامج الإرشادي المستخدمة فيها.

٢- الحدود المكانية: طبقت الدراسة على طلاب كلية العلوم والدراسات الانسانية بمجربلاء.

٣- الحدود الزمنية: طُبق البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية في بداية الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ.

#### مصطلحات الدراسة:

##### ١- العلاج بالواقع: Reality Therapy

يُعرفه علي (٢٠١١) بأنه: عملية علاجية تُمكن الفرد من اكتشاف حاجاته غير المشبعة، وتحديد ما ينتج عن ذلك من مشكلات شخصية واجتماعية، ثم مساعدته لتكوين مجموعة من الصور الذهنية الإيجابية لما يريده بطرق مشروعة وفق قدراته وإمكانات البيئة حوله، ومساندته ليضع خططاً قابلة للتنفيذ.

ويُعرف إجرائياً بأنه: الجلسات الإرشادية التي أعدها الباحث في الدراسة الحالية، والتي تقوم على الأساليب العلاجية النفسية المستمدة من فنيات العلاج بالواقع، وذلك للحدّ من الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

##### ٢- الضغوط النفسية: psychology stresses

تُعرف بأنها: تلك المواقف أو الأحداث أو الصعوبات التي تواجه وترتكب الطالب، وتعرض تحقيق بعض من أهدافه والتي قد تؤثر سلباً على درجة توافقه النفسي والاجتماعي. وقد تكون هذه الضغوط أسرية، اقتصادية، دراسية أو نفسية (أبو حبيب، ٢٠١٠).

ويُعرف الباحث الضغوط النفسية إجرائياً بالدرجة الكلية المرتفعة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

### ٣- الاتزان الانفعالي: Emotional Stability

يُعرفه حريش والعزب (٢٠١٥) بأنه: قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته ومشاعره المختلفة، وامتلاكه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. ويُعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من خلال إجابته على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية.

### الإطار النظري

#### أولاً العلاج بالواقع: Reality Therapy

من العلاجات الحديثة لوليام جلاسر Glasser William التي تُركز على فهم سلوكيات المسترشدين، وكيفية إدراكهم للأمور ومن ثم تغيير سلوكياتهم بأخرى مسئولة وهادفة، وبالتالي تتغير مشاعرهم، وتزودهم بمهارات تساعدهم على التعايش مع الآخرين ومواجهة الواقع، وذلك من خلال إعداد خطة عملية والالتزام بها وصولاً إلى التقارب بين العالم الواقعي والعالم المدرك تبعاً لقدراتهم الذاتية.

فالفرد يُقدر مصيره ويختار ما بين البدائل، فهو يدرك العالم المحيط تبعاً لوجهة نظره وتصوراته المبنية على خبراته الذاتية. وقد يضطرب ويصاب بالإحباط لشعوره بالدونية أمام الآخرين، أو ليتحكم في علاقاته مع الذات أو الآخرين، أو لطلب العون غير المباشر، وربما يُعذر على عدم فعاليته (Glasser, 2005).

١ - مفهومه:

يُعرفه كوري (Corey, 1990) بأنه: طريقة إرشادية لمساعدة الفرد على التحكم في مجرى حياته، ولإشباع حاجاته الواقعية والنفسية.

كما يُعرفه الجميلي (٢٠٠٥) بأنه: أسلوب إرشادي مباشر يهدف إلى مساعدة المسترشد على تغيير سلوكهم، والتحكم بحياتهم من خلال فهم الواقع الذي يعيشون فيه، وتشبع عنده الحاجات ضمن مفاهيم المسؤولية والصواب والواقعية.

في حين عرفه جلاسر (Glasser, 2005) بأنه: مساعدة الفرد ليعي سلوكه، ويستطيع ضبطه والسيطرة عليه وتنميته للأحسن، والتواصل الاجتماعي الفعّال مع الآخرين.

ويُعرفه الباحث بأنه: إستراتيجيات معرفية لزيادة التقارب بين خبرات الفرد وحياته الواقعية، لمساعدته على تحقيق أهدافه وتنمية سلوكياته الإيجابية وإشباع حاجاته.

٢ - المفاهيم الأساسية في العلاج بالواقع:

المفاهيم الأساسية للعلاج بالواقع يحددها جلاسر (Glasser, 2005) فيما يلي:

أ/ المسؤولية (Responsibility): القدرة الإيجابية للفرد على تحقيق الأهداف الخاصة والاجتماعية، والمسؤولية مفهوم أساسي يتضمن إشباع حاجات الفرد والسلوكيات المسؤولة ومواجهة الواقع حتى لا يضطرب السلوك.

ب/ الواقع (Reality): تقبُّل الواقع كلياً والاعتراف والاتصال به كما هو بعيداً عن الكمال أو التصورات الذهنية للفرد. فالتقبل حتى لو كان جزئياً يؤدي إلى اضطراب السلوك.

ج/ الحاجات الإنسانية الأساسية (Basic Humanitarian Needs): تعلم الفرد الطريقة الصحيحة لإشباع حاجاته، وتتضمن الحاجة للبقاء والحب والانتماء والقوة وإلى الاستمتاع. ويعزز التعلم الإيجابي وإشباع الحاجات إقامة علاقات جيدة مع الآخرين.

د / الصواب والخطأ (Right & Wrong): قدرة الفرد على أداء السلوك الجيد لإشباع حاجاته، وتقييم سلوكه ومن ثم تحسينه، طبقاً لمعايير الفرد الدينية والقوانين والعادات المجتمعية، ويعزز ذلك التنشئة الاجتماعية والتي تُحسن من التوافق الاجتماعي للفرد بعيداً عن المثالية المرتفعة.

هـ / السلوك الكلي (Total Behavior): يتم التركيز على السلوك أكثر من المشاعر، لأنه يمكن تغييره والتحكم به.

و / عالم الجودة (Quality World): الكيفية التي يُدرك بها الحياة، وتختلف من فرد إلى آخر.

ز / مكان المقارنة (The Comparing place): كلما كان هناك تقارب بين أهداف الفرد المستقبلية التي يسعى إلى تحقيقها، وأهدافه التي تحققت يشعر الفرد بالراحة ولا يكون محبطاً.

٣- الأهداف العلاجية للعلاج بالواقع: يمكن تلخيصها كما ذكرها (Glasser, 2002) فيما يلي:

- ١- تعليم وإكساب المسترشدين مهارة إعداد طرق واقعية صحيحة لإشباع حاجاتهم، تبدأ من التحكم بالأفكار والعواطف وصولاً للسلوك المطلوب.
- ٢- رفع مستوى الوعي بأنماط السلوك غير الفعال لدى المسترشدين ليكونوا أكثر استعداداً لاكتساب البدائل لسلوكيات أخرى، وبالتالي التحكم في حياتهم وفق المتاح.
- ٣- تعليم المسترشدين الطريقة الواقعية لتقييم رغباتهم، وكذلك مدى ملاءمة سلوكياتهم لتحقيقها.

٤- منح المسترشدين المسؤولية الذاتية ليحددوا سلوكياتهم وكيفية تعديلها.

٥- إشراك المسترشدين في إعداد الخطة العلاجية للأهداف لتكون أكثر واقعية عند التطبيق.

#### ثانياً: الضغوط النفسية: psychology stresses

باتت الضغوط النفسية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا، قَالَ تَعَالَى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾. وتشير الإحصاءات إلى أنها تسبب ٨٠% من الأمراض الحديثة، وأن ٥٠% من مشكلات المراجعين للمستشفيات ناتجة عنها (الغريز وأبو أسعد، ٢٠٠٩).

١ - مفهومها:

عرفها لازاروس (Lazarus, 2006) بأنها: قوة خارجية تنشأ عندما لا يشبع الفرد رغباته، وتختلف في تأثيرها من فرد إلى آخر وفقاً لمدى تقديره للأحداث الضاغطة.

بينما تعرفها النوايسه (٢٠٠٩) بأنها: سلسلة من الأحداث التي يواجهها الفرد في تعامله مع المحيط، وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهتها، لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق.

أما حسن (٢٠١٤) فذكر أنها: أحداث خارجية عن السيطرة، تحدث اختلالاً في التوازن النفسي للفرد وتشكل له تهديداً، مما يستدعي اتخاذ بعض الأساليب للبقاء على التكيف.

في حين عرفها سيمينيرو Ciminero (2014) بأنها: جملة من ردود الأفعال الجسدية والنفسية تختلف في شدتها، يتعامل بها الفرد مع الضغط النفسي والذي يتزامن حدوثه مع حاجاته الضرورية المختلفة ما بين المواقف البسيطة غير المنطقية إلى المواقف الصادمة الحادة.

ويعرفها الباحث بأنها: مشكلات تواجه الفرد في حياته الأسرية والاجتماعية والتربوية والصحية والمهنية والتي تحد من تحقيق طموحه ونجاحه، وتؤثر على صحته النفسية وبالتالي توافقه مع ذاته ومجتمعه.

٢- مصادرها: يلخصها الباحث كما جاء في (الفرماوي وعبدالله ٢٠٠٩، أبو حبيب ٢٠١٠) فيما يلي:

أ/ الضغوط الأسرية والاجتماعية: كالعنف الأسري والطلاق، وضعف التواصل مع الآخرين وسوء العلاقات معهم، وظهور ثقافات جديدة داخل المجتمع.

ب/ الضغوط المادية: كالبطالة، ومحدودية الدخل.

ج/ الاضطرابات النفسية: كالإحباط والعزلة ونقص تقدير الذات.

- د/ الضغوط الأكاديمية: كعدم تفهم المعلمين لرغبات الطلاب والعقاب المتكرر وطبيعة العلاقة مع الزملاء والمعلمين، وكثرة الواجبات والامتحانات.
- هـ/ الضغوط المهنية: كعدم العدالة في بيئة العمل، وكثرة أعبائه.
- و/ الضغوط الصحية: كالإصابة بالأمراض المزمنة، أو الإعاقة الدائمة، بالإضافة إلى التغيرات الفسيولوجية للجسم.
- ز/ الضغوط السلوكية: كالجنوح وتعاطي المخدرات.

٣- أعراضها: يقسمها الباحث - كما ذكرت في (كامل، ٢٠٠٤؛ الغرير وأبو أسعد، ٢٠٠٩) - إلى ما يلي:

- أ/ أعراض صحية: كتساقط الشعر، والشعور بالإرهاق والصداع والاضطرابات الهضمية، والإصابة بالسكر والضغط.
- ب/ أعراض نفسية: كالقلق والاكتئاب واضطرابات النوم، انخفاض الدافعية، النسيان، والغضب والانفعال.
- ج/ أعراض سلوكية: كاضطراب الشهية، التدخين، تعاطي المخدرات، وإيذاء الذات.
- د/ أعراض تربوية: كضعف التحصيل الدراسي، كثرة الغياب أو الانسحاب من الدراسة، والتشتت الذهني.
- هـ/ أعراض اجتماعية: كالعزلة، السلبية وتجنب المسؤولية، عدم المرونة في التعامل، والعزوف عن الزواج، كراهية البيت والأسرة، والطلاق.
- و/ أعراض معرفية: عدم القدرة على اتخاذ القرارات، وتجنب المواجهة والحوار.
- ٤- النظريات النفسية المفسرة للضغوط: يلخصها الباحث كما ذكرها (الشناوي، ١٩٩٤؛ زهران، ٢٠١٠) فيما يلي:

#### أ/ نظرية التحليل النفسي:

ترى أن الضغوط المسببة للاضطرابات النفسية تنشأ عن تصادم لاشعوري بين قوة وطاقة فطرية وسلوكيات متعارضة بين الفرد ومحيطه الاجتماعي بضغطه الحياتية

المختلفة، أو من الصراع النفسي الداخلي (الأنا الأعلى) فتتولد آليات دفاعية. وبمرور الزمن تتشكل شخصية الفرد وسلوكه المتوقع الذي يمكن أن يتغير نتيجة لتلك الضغوط مما يستجوب التدخل العلاجي.

#### ب/ النظرية السلوكية:

ترى أن تنظيم المعلومات عن الأحداث الضاغطة (المثيرات) والتعامل معها يتم من خلال التعلم، وهذه الأحداث أثناء الضغوط ترتبط حيادياً مع أحداث أخرى أو خبرات سابقة مثيرة للخوف والقلق.

#### ج/ النظرية المعرفية:

يلعب تفسير وإدراك وتفاعل الفرد للمثيرات من خلال ذاته وبيئته وعملياته المعرفية بما فيها من تنظيم وتقييم وتنبؤ وخبرات دوراً في استجابته لها، فإذا كانت سلبية تسبب الضغوط، وعليه تختلف ردود الأفعال تجاه الحدث الضاغط نفسه من فرد إلى آخر أو للفرد ذاته.

#### د/ النظرية الإنسانية:

ترى أن تحمل الضغوط يعززه تنمية مفهوم الذات الواقعي، ويرتبط برغبات الفرد التي يمكن إشباعها فيشعر بالراحة، أو التي لم يستطع تحقيقها فيصاب بالاضطرابات النفسية المكبوتة في اللاشعور.

#### ثالثاً: الاتزان الانفعالي: Emotional Stability

يعتبر الاعتدال في الانفعالات والسيطرة عليها في لحظات المشاعر المتباينة ركناً أساسياً لصحة الفرد النفسية السوية، لأنه يولد التفكير السليم وبالتالي السلوكيات الإيجابية.

مفهومه:

يُعرفه ريان (٢٠٠٦) بأنه: حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة، والتي تجعل الفرد يشعر بالسعادة والهدوء والثقة بالنفس.

بينما عرفه حمدان (٢٠١٠) بأنه: قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة، ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

أما عيسى (٢٠١٣) فيُعرفه بأنه: مرادف لمعنى الوسطية، وأن المرونة الشخصية من مظاهره والتي يُقصد بها الاعتدال في مجال الانفعالات، وفي إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية، وفي تحقيق قيمته أي الجانب الروحي من الشخصية الذي أهمله الآخرون.

ويُعرفه الباحث بأنه: مهارة الفرد في قيادة انفعالاته ووجدانه تجاه المثيرات، مما يرفع درجة تمتعه بالمرونة في مواجهة المشكلات الحياتية إيجابياً والتكيف معها لصالحه.

على ضوء المفاهيم السابقة يرى الباحث أن مما يساعد على اكتساب سمات النضج الانفعالي ما يلي:

- ١- التواصل مع الآخرين ومشاركتهم ودعمهم. ٢- تحقيق الأمن النفسي أُسرياً واجتماعياً. ٣- تنمية مهارتي السلوك التوكيدي للفرد ومواجهة وحل المشكلات. ٤- الاستقلالية وتحمل المسؤولية. ٥- الوسطية في الاستجابة للمواقف الانفعالية، وضبط الذات للتعامل معها بشكل ملائم. ٦- النظرة الواقعية للمواقف الحياتية، والتكيف معها وفقاً لما هو متاح.



## الدراسات السابقة:

هدفت دراسة فيليبس Philips (2005) إلى: معرفة أثر برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية، لدى عينة من (٧٠) عاطلاً عن العمل. وبيّنت النتائج الأثر الإيجابي للتدريب في خفض درجة الضغوط النفسية ورفع مستوى الدافعية في البحث عن العمل.

وأجرى الجميلي (٢٠٠٥) دراسة لمعرفة فعالية العلاج بالواقع والتدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية الاتزان الانفعالي، ولدى عينة من (٤٥) طالباً في المرحلة الإعدادية، قسمت إلى ثلاث مجموعات متساوية، عُرضت أحدها للعلاج بالواقع، والأخرى دُرِّبت على المهارات الاجتماعية، أما الثالثة فكانت المجموعة الضابطة. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين أفراد المجموعات الثلاث في القياس البعدي للاتزان الانفعالي.

أما دراسة لويد Loyd (2005) فسعت لفحص أثر العلاج بالواقع على مدى إدراك المراهقين لإشباع الحاجات النفسية (الانتماء، القوة، الحرية، والمتعة)، لدى عينة من (٦٨) طالباً في المرحلة الثانوية. وكشفت الدراسة إلى تأثير هذا النوع من العلاج في إشباع الحاجات النفسية، والحد من السلوكيات السلبية.

أما دراسة هوري Hori (2007) فهدفت إلى معرفة فعالية برنامج لإدارة الضغوط في خفض مصادر الضغوط النفسية ورفع مستوى قدرتهم على حل المشكلات والضببط الذاتي، لدى عينة من (٢٧) طالباً جامعياً، وأظهرت الدراسة التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي في خفض درجة الضغوط ورفع مستوى حل المشكلات والتحكم بالذات.

وفي دراسة قام بها هونجلين وآخرون (Honglin, Yu-cheng.W, & Mao-Sheng, 2009) عن الضغوط النفسية، لدى عينة من (٣٤٢) طالباً جامعياً من الجنسين، وأسفرت النتائج عن

الارتباط السلبي بين الصحة النفسية السلبية والضغط النفسي، ووجدت أن الذكور أكثر عرضه للضغط النفسي، وأكدن على أهمية مواجهة الضغوط بالإستراتيجيات الإيجابية.

في حين هدفت دراسة عبد الرزاق (٢٠٠٩) إلى اختبار فعالية برنامج قائم على العلاج بالواقع في رفع مستوى الأمن النفسي، لدى عينة من (٣٠) طالبة في المرحلة الإعدادية يعانون من انخفاض مستوى الأمن النفسي، وقُسمت بالتساوي إلى مجموعتين. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية في الأمن النفسي مما يدل على فعالية البرنامج.

وهدف دراسة عبد الجواد (٢٠١٠) إلى فحص فعالية العلاج بالواقع على تقدير الذات والوحدة النفسية، لدى عينة من (٨٠) طالباً جامعياً من الجنسين، قسموا بالتساوي إلى أربع مجموعات، وقسمت كل مجموعة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وكشفت النتائج عن أثر العلاج بالواقع في تنمية تقدير الذات، والحد من الشعور بالوحدة النفسية لدى المجموعات التجريبية، واستمرار هذا الأثر في القياس التبعي.

أما دراسة المنكوش (٢٠١١) ففحصت فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى الأحداث الضاغطة، لدى عينة من (٢٠) طالباً جامعياً قسموا بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة). وكشفت الدراسة عن فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية.

وسعت دراسة أندرسون وآخرين (Anderson, Price, Edwards & Calamaras, 2013) إلى الكشف عن أثر برنامج قائم على العلاج بالواقع في الحد من اضطراب القلق الاجتماعي والخوف، لدى عينة من (٩٧) فرداً، متوسط أعمارهم (٣٩) سنة، لديهم مستوى عالٍ من القلق الاجتماعي والمخاوف. وتوصلت النتائج إلى التأثير الإيجابي للبرنامج في التقليل من الشعور بهذين الاضطرابين.

بينما دراسة الحمد (٢٠١٤) سعت إلى: التعرف على أثر الإرشاد والعلاج بالواقع في خفض الشعور بالاكتئاب، لدى عينة من (١٩) طالباً، أعمارهم ما بين (١٦-١٧) سنة

وبيّنت نتائج الدراسة الأثر الإيجابي للإرشاد والعلاج بالواقع في خفض الاكتئاب لدى المجموعة التجريبية.

أما دراسة كل من أبو سليمان وبلعاوي (٢٠١٤) فهذفت إلى معرفة أثر برنامج تدريبي على الضبط الذاتي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من (٣٠) طالباً جامعياً يعانون من الضغوط النفسية قسمت على مجموعتين بالتساوي. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية البرنامج.

وهذفت دراسة الجعافرة وآخرين (٢٠١٥) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وآثره في خفض الضغوط النفسية، لدى عينة من (٦٠) طالباً جامعياً، قسمت بالتساوي إلى مجموعتين، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج في تقليل حدة الضغوط النفسية، ووجود علاقة بين التفكير للاعقلاني والضغوط النفسية.

أما دراسة قورباني (Ghorbani,2016) إلى معرفة أثر العلاج بالواقع على تحسين الأداء والشعور بالأمن النفسي، لدى عينة من (٣٠) زوجة متعلمة، وبيّنت الدراسة أثر العلاج بالواقع في زيادة الدخل والتكيف الأسري وتنمية المشاعر ورفع قدرة أفراد الأسرة على حل المشكلات.

وقام كل من ليون وآخرين (Leon et.al, 2018) بدراسة هدفت إلى: التحقق من فاعلية التدريب على فنيات العلاج بالواقع في مساعدة المشاركين على تحسين علاقاتهم مع الآخرين وصحتهم النفسية، لدى عينة من (١٤٠) متدرّباً تم تقدير علاقاتهم قبل التدريب وجودتها المدركة ومدى شعورهم بالسعادة والتقارب والرضا والاحتياجات قبل التدريب. وتوصلت النتائج إلى أن المتدرّبين تحسنت علاقاتهم بشكل أفضل وكذلك صحتهم النفسية.

### التعقيب على الدراسات السابقة :

- ١- اتسقت نتائج جميع الدراسات على فاعلية العلاج بالواقع في علاج وتخفيف الاضطرابات النفسية والسلوكية، ففي دراسة (Loyd, 2005؛ Leon et.al, 2018) وضح تأثيره في اشباع الحاجات النفسية والحد من السلوكيات السلبية، أما دراسة عبد الرزاق (٢٠٠٩) فقد أثبت فعاليته في رفع مستوى الأمن النفسي، بينما دراسة عبد الجواد (٢٠١٠) أظهرت تأثير العلاج الإيجابي في تنمية تقدير الذات والحد من الشعور بالوحدة النفسية، أما دراسة (Anderson et.al, 2013) فقد كشفت عن قدرته على الحد من اضطرابي القلق الاجتماعي والخوف، أما دراسة الحمد (٢٠١٤) فأكدت على فعاليته في خفض الاكتئاب، وأخيراً نجح العلاج في دراسة Ghorbani (2016) في زيادة التكيف الأسري وتنمية المشاعر والقدرة على حل المشكلات. ماعدا دراسة الجميلي (٢٠٠٥) التي لم يثبت العلاج فعاليته، ولعل ذلك يرجع إلى ظروف تطبيق البرنامج الإرشادي ومدى التزام أفراد المجموعة التجريبية بمحتوى جلسات البرنامج.
- ٢- تتشابه الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في الكشف عن فاعلية العلاج في التخفيف من أحد الاضطرابات النفسية لدى الطلاب، وتتميز في تناولها الاتزان الانفعالي في علاقته بالضغوط النفسية، ومدى تأثير العلاج بالواقع على هذين المتغيرين.

### فروض الدراسة :

- في ضوء الإطار النظري وما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج، ومن خلال التصميم المستخدم في هذه الدراسة تم صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:
- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية.
  - ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي.

- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية.
- ٤- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الاتزان الانفعالي.
- ٧- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الضغوط النفسية (بعد مرور شهرين) من تطبيق البرنامج.

### منهج وإجراءات الدراسة

#### أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي Quasi-experimental method بالتصميم ذي المجموعتين: التجريبية والضابطة بقياس قبلي، بعدي وتتبعي، للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج بالواقع لخفض الضغوط النفسية، وفحص أثره على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب كلية العلوم والدراسات الإنسانية في جامعة شقراء.

#### ثانياً مجتمع وعينة الدراسة:

يشمل مجتمع الدراسة الطلاب الذكور في جميع أقسام كلية العلوم والدراسات الإنسانية بمحافظة حريملاء، لعام ٢٠١٨، والبالغ عددهم (١٣٨٩) طالباً، وتكونت العينة كما يلي:

### (أ) العينة الاستطلاعية (عينة التقنين):

طُبِقَ مقياسا الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي على عينة من (١٣٧) طالباً من كليات الحاسب الآلي والقانون وإدارة الأعمال والكيمياء، في المستوى (الثاني، الثالث، الخامس، والسادس والسابع) للكشف عن الطلاب الذين يعانون من ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية وانخفاض في مستوى الاتزان الانفعالي، وتحديد مدى وضوح تعليمات المقياسين وفهم فقراتهما لإجراء التعديلات المناسبة، وحساب معاملي الثبات والصدق للمقياسين، وهذه العينة لن تكون ضمن العينة الأساسية للدراسة.

### (ب) العينة الأساسية:

أُخْتِيرَت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من خلال الدرجات المرتفعة للطلاب على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم المنخفضة على مقياس الاتزان الانفعالي. وتم اختيار (٣٢) طالباً قسموا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٤) سنة، بمتوسط عمري (٥, ٢١) وانحراف معياري (٦٩, ٠).

### (ج) تجانس العينة:

تمت المجانسة بين المجموعتين في متغيري الدراسة (الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي) وبعض المتغيرات الديموجرافية (العمر الزمني، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي). كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١): تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري الدراسة وبعض المتغيرات الديموجرافية.

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	تجريبية	١٦	١٥,٨٧	٢٥٣,٥٠	١١٧,٥٠٠	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	١٦	١٧,١٦	٢٧٤,٥٠		
الاتزان الانفعالي	تجريبية	١٦	١٧,٠٦	٢٧٣,٠٠	١١٩,٠٠٠	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	١٦	١٥,٩٤	٢٥٥,٠٠		
العمر الزمني	تجريبية	١٦	١٥,٩٧	٢٥٥,٥٠	١١٩,٥٠٠	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	١٦	١٧,٠٣	٢٧٢,٥٠		
المستوى	تجريبية	١٦	١٦,٥٠	٢٦٤,٠٠	١٢٨,٠٠٠	غير دالة إحصائياً

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	مستوى الدلالة
التعليمي	ضابطة	١٦	١٦,٥٠	٢٦٤,٠٠		
المستوى	تجريبية	١٦	١٧,٣٤	٢٧٧,٥٠	١١٤,٥٠٠	غير دالة إحصائياً
الاقتصادي	ضابطة	١٦	١٥,٦٦	٢٥٠,٥٠		

يتضح من الجدول السابق أن الفروق بين المجموعتين في المتغيرات غير دالة لأن قيمة اختبار مان-وتني غير دالة إحصائياً، مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (الضغوط النفسية، الاتزان الانفعالي، العمر الزمني، والمستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي).

### ثالثاً: أدوات الدراسة:

١- مقياس الضغوط النفسية: إعداد (الخواجة، ٢٠١٦)

أ/ وصف المقياس:

يتكون من (٢٤) بنداً لكل منها خمس استجابات (كبيرة جداً = ٥ درجات، كبيرة = ٤ درجات، متوسطة = ٣ درجات، قليلة = ٢ درجات، قليلة جداً = درجة واحدة) وعليه فإن أعلى درجة على المقياس (١٢٠) درجة، وأقلها (٢٤). والدرجة المرتفعة تدل على الضغوط النفسية المرتفعة والعكس صحيح، وللمقياس ثلاثة أبعاد هي:

١- البعد الفسيولوجي: يتكون من (٨) عبارات، تأخذ الأرقام التالية: (٣-٥-٧-٨-١٠-١٢-١٨-٢٢) ويتضمن الاضطرابات العضوية كالشعور بالصداع، الإرهاق، الإنهاك، تسارع نبضات القلب واضطراب النوم.

٢- البعد المعرفي: يتكون من (٨) عبارات، تأخذ الأرقام التالية: (٢-٤-٦-١١-١٥-١٦-٢٠-٢٤) ويتضمن أعراضاً كضعف الانتباه، ضعف التركيز وكثرة التردد.

٣- البعد النفسي: يتكون من (٨) عبارات، تأخذ الأرقام التالية: (١-٩-١٣-١٤-١٧-١٩-٢١-٢٣) ويتضمن الاضطرابات النفسية كالشعور بالقلق، الحساسية الزائدة، المخاوف والشعور بعدم الارتياح.

وقام الخواجة (٢٠١٦) بحساب الصدق بعرضه على (٧) من المحكمين، ومن خلال الصدق التمييزي، وأشارت النتائج إلى تمتع المقياس بصدق عالٍ، وتم حساب ثباته بطريقة ألفا كرونباخ ووجد أن معامل الثبات (٠,٨٧)، وإعادة التطبيق حيث كان معامل الثبات (٠,٨٩) وهي قيم مرتفعة.  
ب/ صدق المقياس في الدراسة الحالية:

١- صدق المحكمين: عُرض المقياس على (٨) محكمين متخصصين في علم النفس الإرشادي والإكلينيكي للتأكد من مناسبة عباراته للأهداف التي وضعت من أجلها الدراسة الحالية، وعليه تم إعادة صياغة بعض العبارات لتناسب مع البيئة المحلية.

٢- صدق البناء: تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات الأفراد في العينة الاستطلاعية على كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس. وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٢٤٨) و (٠,٩٢١) وهو دال عند (٠,٠١) و (٠,٠٥)، وتم حساب كل بعد من الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت المعاملات ما بين (٠,٦٩٨) إلى (٠,٨٧٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٣- الصدق التمييزي: أُجريت مقارنة طرفية بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية بحساب درجاتهم وترتيبهم تنازلياً، وتم أخذ أعلى ٢٥%، وأدنى ٢٥%، وأستخدم اختبار ستودنت للمقارنة بين مجموعة أعلى وأدنى ٢٥% من الأفراد وكان التحديد بناءً على الدرجة الكلية في كل عبارة من العبارات كمحك للحكم على قدرة العبارات للتمييز. ووجد أن هناك فروقاً دالة إحصائياً حيث أن (ت = ٦,٤٧) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) لصالح الفئة العليا، مما يشير إلى تمتع المقياس بالصدق التمييزي.



### ج/ ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

لحساب ثبات المقياس أُستخدم طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني بين التطبيقين مقداره أسبوعين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (٢): معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة تطبيق المقياس

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ (ن=١٣٧)	إعادة التطبيق (ن=٦٥)
الفسولوجي	٠,٩١	٠,٨٢٤
المعرفي	٠,٨٨	٠,٨١٧
النفسي	٠,٨٤	٠,٨٣٨
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٦	٠,٨٤٢

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يدل على صلاحية المقياس للتطبيق.

### ٢- مقياس الاتزان الانفعالي (من إعداد الباحث):

#### أ/ خطوات بناء المقياس ووصفه:

١- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت الاتزان الانفعالي ومنها (الجميلي، ٢٠٠٥؛ ريان، ٢٠٠٦؛ حمدان، ٢٠١٠؛ أبو مصطفى، ٢٠١٥؛ عوض، ٢٠١٦).

٢- في ضوء الخطوة السابقة تم تحديد عبارات المقياس في صورته الأولية المكونة من (٤١) عبارة.

٣- صيغت العبارات بشكل بسيط ومختصر، لتكون واضحة لأفراد العينة. وُوضع أمام كل عبارة مقياس خماسي تأخذ فيه العبارات الإيجابية دائماً (٥) درجات، غالباً (٤) درجات، أحياناً (٣) درجات، نادراً (٢) درجتين، وأبداً تأخذ (١) درجة واحدة، والعكس صحيح في حال كون العبارات سلبية.

#### ب/ صدق المقياس تم حسابه من خلال:

١- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

عُرض المقياس في صورته الأولية على (١٠) محكمين متخصصين في علم النفس الإرشادي والإكلينيكي، لاستطلاع آرائهم حيال بنوده ومن ثم تعديلها تبعاً لملاحظاتهم، ولقد اعتمد على نسبة اتفاق ٨٠٪ كحد أدنى لقبول العبارات. وبعد التحكيم تم استبعاد (٤) عبارات لعدم مناسبتها لطبيعة عينة الدراسة فلم تحصل على نسبة اتفاق (٨٠%) من المحكمين.

٢- صدق التحليل العاملي: أُستخدم التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية، وأديرت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريمكس (Varimax) لكايزر (Kaiser). وقد أسفر التحليل العاملي عن تشبع (٣١) عبارة على عامل واحد، حيث استوعب (٨٧، ٦٥%) من التباين الكلي في أداء الأفراد على المقياس. وتم استبعاد (٦) عبارات لم تصل تشبعاتها إلى محك التشبع (٣، ٠) لتصبح عدد عبارته (٣١) عبارة. ٣- صدق البناء: تم حساب معامل ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، والذي تراوح ما بين (٠، ٢٤٨) و (٠، ٨٢١) وهو دال عند (٠، ٠١) و (٠، ٠٥). مما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٣٨	٩	**٠,٦٢٢	١٧	*٠,٣٢٣	٢٥	**٠,٦٣١
٢	**٠,٤٩٨	١٠	*٠,٣٤٩	١٨	**٠,٨٠٦	٢٦	*٠,٣١٦
٣	**٠,٦٦٧	١١	**٠,٧١٦	١٩	**٠,٤٨٧	٢٧	**٠,٦٦٤
٤	**٠,٨٢١	١٢	**٠,٤٩٨	٢٠	**٠,٧٣٣	٢٨	**٠,٧٢٩
٥	*٠,٤٤٧	١٣	**٠,٥٤٨	٢١	**٠,٥٨٧	٢٩	*٠,٢٤٨
٦	*٠,٢٥٦	١٤	**٠,٦٥١	٢٢	**٠,٧٣٢	٣٠	**٠,٥٦٧
٧	**٠,٥٦٨	١٥	**٠,٦٠٧	٢٣	**٠,٦٢٥	٣١	**٠,٦٠٨
٨	**٠,٧٠٨	١٦	**٠,٦١٦	٢٤	**٠,٦٤٥		

يشير \* إلى أن قيمة معامل الارتباط دال إحصائياً عند (٠, ٠١)، وتشير \*\* إلى أن قيمة

معامل الارتباط دال إحصائياً عند (٠, ٠٥)

### ج/ ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب معامل الثبات من خلال طريقتي معادلة ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وكانت القيم دالة إحصائياً، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤): معاملات ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية وكل بُعد للمقياس

إعادة التطبيق (ن=٦٥)	معامل ألفا كرونباخ (ن=١٣٧)	مقياس الاتزان الانفعالي
٠,٧٩**	٠,٩٦	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة، مما يدل على صلاحية المقياس للتطبيق.

### ٣- البرنامج الإرشادي (من إعداد الباحث):

أ/ الهدف العام للبرنامج: خفض مستوى الضغوط النفسية ورفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى مجموعة من طلاب الجامعة، من خلال استخدام فنيات العلاج بالواقع.

### ب/ أهداف البرنامج تتمثل فيما يلي:

١- تدريبهم على مهارات اجتماعية واستراتيجيات العلاج بالواقع، لتعينهم على مواجهة الضغوط النفسية.

٢- إكساب الطلاب مهارات وفنيات معرفية وسلوكية واقعية لإشباع متطلباتهم الحياتية.

٣- تعليمهم الربط بين الاضطرابات النفسية وال فشل في إشباع حاجاتهم.

٤- إحلال الحوارات الذاتية السلبية المسببة للاضطرابات بأخرى إيجابية.

### ج/ الأسس والمبادئ التي أستند عليها البرنامج الإرشادي للعلاج بالواقع:

١- تقبل المسترشد، وبناء العلاقة الإرشادية معه.

٢- التركيز على السلوك عوضاً عن المشاعر، مع تجنب مناقشة أسبابه.

٣- تقديم الدعم للمسترشد، وتعزيز خبراته الصحيحة.

٤- التأكيد على مسؤولية المسترشد الكاملة عن سلوكه، وعدم تقبل الأعذار.

٥- تدريب المسترشد الحكم على السلوك وتقييمه، بتحديد التصورات الذهنية والرغبات المرتبطة بحاجاته، ومن ثم اختياره.

#### د/ أهمية البرنامج:

تتضح من خلال استناد البرنامج على نظرية العلاج بالواقع، الذي يُعتبر أسلوباً علاجياً معتمداً للكثير من الاضطرابات النفسية كضعف الشعور بالأمن النفسي وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية والقلق والخوف الاجتماعي والاكتئاب، كما أشارت إلى ذلك العديد من الدراسات كدراسة (عبد الرزاق، ٢٠٠٩؛ عبد الجواد، ٢٠١٠؛ Anderson et.al, 2013؛ الحمد، ٢٠١٤).

#### هـ/ إعداد البرنامج الإرشادي:

تم تصميم جلسات البرنامج بعد الاطلاع على الأسس النظرية والدراسات السابقة التي طبقت برنامج العلاج بالواقع للتخفيف من الاضطرابات النفسية مثل:

- ١/ أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي (الجميلي، ٢٠٠٥).

- ٢/ فعالية برنامج إرشادي للعلاج الواقعي في تنمية الأمن النفسي (عبد الرزاق، ٢٠٠٩).

- ٣/ أثر العلاج الواقعي على تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية (عبد الجواد، ٢٠١٠).

- ٤/ أثر العلاج بالواقع في الحد من اضطرابي القلق الاجتماعي والخوف (Anderson et.al, 2013).

- ٥/ دور الإرشاد والعلاج بالواقع في خفض الشعور بالاكتئاب النفسي (الحمد، ٢٠١٤).

#### و/ تحكيم البرنامج الإرشادي:

بعد بناء جلسات البرنامج في صورته الأولية، تم عرضها على (٧) محكمًا متخصصًا في مجال علم النفس الإرشادي والإكلينيكي، لإبداء المقترحات حيال أهدافها التي تسعى إلى تحقيقها وإجرائها وفتياتها. وقد حصلت على نسبة اتفاق ما بين (٨٠٪ إلى ١٠٠٪) حيث حدد الباحث نسبة اتفاق ٨٠٪ فأكثر للإبقاء على الجلسة ضمن جلسات البرنامج، وتم التعديل على بعض الجلسات بناء على ملاحظات المحكمين.

ز/ الفئة المستهدفة من البرنامج:

طُبق على عينة من (١٦) طالباً، يعانون من ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية، وانخفاض في مستوى الاتزان الانفعالي، كما أظهرتها درجاتهم على مقياسي الضغوط النفسية، والاتزان الانفعالي في هذه الدراسة.

ح/ عدد الجلسات: ١٧ جلسة (جلستين أسبوعياً).

ط/ زمن الجلسة: يتراوح ما بين (٥٠ - ٥٥) دقيقة.

ي/ الإستراتيجيات المستخدمة في البرنامج:

١- الاندماج. ٢- الإلقاء. ٣- المناقشة الجماعية والحوار. ٤- الحوار الذاتي. ٥- تقييم السلوك. ٦- مسؤولية السلوك الموجه. ٧- التعزيز والدعم. ٨- مواجهة وحل المشكلات. ٩- الواجبات المنزلية. ١٠- مواجهة السلوك الشائع. ١١- رفض الأعدار.

ك/ جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى: أ/ أهدافها:

١- بناء علاقة إرشادية مع الطلاب قائمة على الاحترام والتقبل غير المشروط، والاندماج معهم. ٢- تعريف الطلاب بأهداف البرنامج وتوقعاتهم. ٣- الاتفاق على خطة العمل المتبعة، وسيرها في الجلسات.

ب/ إجراءات تطبيقها: وتشمل ما يلي:

١- التعارف بين الباحث وأعضاء المجموعة التجريبية، وتعارف الأعضاء مع بعضهم البعض. ٢- إعطاء فكرة موجزة عن العلاج بالواقع، وأهدافه، وأهميته. ٣- توضيح واجبات أفراد المجموعة التجريبية وحقوقهم. ٤- مناقشة جلسات البرنامج من حيث عددها ومدتها ومكان انعقادها ومواعيدها. ٥- التوقيع على تعهد الالتزام بالحضور والرغبة في المشاركة.

الجلسة الثانية: أ/ أهدافها:

- ١- تعريف الطلاب بمفهوم الضغوط النفسية، ومصادرها، وآثارها السلبية، وكيفية التعامل معها.
  - ٢- تعريف الطلاب بمفهوم الاتزان الانفعالي، وكيفية تحقيقه، وأثره الإيجابي في التوافق النفسي والاجتماعي.
- ب/ إجراءات تطبيقها:

- ١- الترحيب بالمسترشدين وشكرهم على الالتزام بالحضور.
- ٢- إلقاء محاضرة عن ماهية الضغوط النفسية، ومصادرها، أثرها السلبي نفسياً وجسدياً، وكيفية مواجهتها.
- ٣- الربط بين الضغوط الحياتية والاضطرابات النفسية.
- ٤- توضيح مفهوم الاتزان الانفعالي، وكيفية تحقيقه، وأثره الإيجابي في التوافق النفسي والاجتماعي.
- ٥- مناقشة الطلاب عن مواقف يومية ضاغطة من اختيارهم.
- ٦- الواجب المنزلي: سجل موقفاً ضاغطاً تعرضت له، وصف مشاعرك فيه؟ وكيف تعاملت تجاهه؟

الجلسة الثالثة: أ/ أهدافها:

- ١- تعريف الطلاب بنظرية العلاج بالواقع، والمفاهيم الأساسية لها، وأهدافها.
  - ٢- التأكيد على دور العلاج بالواقع في خفض الضغوط النفسية وتحقيق الاتزان الانفعالي.
  - ٣- التأكيد على أهمية الاندماج الاجتماعي سواء مع أفراد الأسرة أو الزملاء.
  - ٤- التعرف على مهارة تقييم الذات، وتعزيزها.
- ب/ إجراءات تطبيقها:

- ١- الترحيب بالطلاب وتعزيزهم ومناقشة الواجب المنزلي، وتقديم التغذية الراجعة.
- ٢- إلقاء محاضرة مبسطة عن العلاج بالواقع والمفاهيم الأساسية له وأهدافه.
- ٣- تدريب الطلاب على استراتيجيات الاندماج الملائمة لمواجهة الضغوط النفسية.
- ٤- تدريب الطلاب على تطبيق مهارة تقييم الذات وتعزيزها.
- ٥- مشاركة الطلاب في وضع الأهداف الإيجابية.
- ٦- الواجب المنزلي: سجل موقفين تعرضت لهما أحدهما سار والآخر مؤلم موضحاً كيف قيمت ذاتك؟ مع وصف مشاعرك؟

الجلستان الرابعة والخامسة: أ/ أهدافها:

- ١- التعرف على مفهوم المسؤولية، وأهميته في إشباع الحاجات لضبط السلوك.
- ٢- تعريف الطلاب بمفهوم الواقع وعلاقته بالسلوك السوي. ٣- أن يعرف كل طالب في المجموعة عالمه المحيط به، وهو العالم الواقعي. ٤- تبصير الطلاب بالعلاقة بين مفهومي المسؤولية والواقع وإشباع الحاجات لضبط السلوك. ٥- تعريف الطلاب باختيار السلوك المحقق للأهداف الواقعية.

ب/ إجراءات تطبيقها:

- ١- فتح مناقشة عن جميع ما طرح خلال الجلسات السابقة. ٢- توضيح مفهوم المسؤولية وأبعادها وأهميتها نفسياً واجتماعياً وتطبيقاتها في المحالات الحياتية. ٣- تدريب الطلاب على تحمل مسؤوليات تصرفاتهم والاستقلالية في حياتهم باستخدام فنيات متنوعة. ٤- توضيح أهمية الاعتراف بالواقع والصلة به حتى لا يضطرب السلوك. ٥- دراسة السلوك الحالي للطلاب ضمن الواقع. ٦- تدريب الطلاب على ضبط السلوك في عالمهم المحيط بهم (الواقعي). ٧- تدريب الطلاب على اختيار السلوك المحقق للأهداف الواقعية.

الجلستان السادسة والسابعة: أ/ أهدافها:

- ١- تعليم الطلاب حرية الاختيار في حياتهم، ومسؤوليتهم أمام اختيارهم للسلوكيات عند مواجهة مواقف الحياة المختلفة. ٢- التعريف بمفهوم رفض الأعداء. ٣- تعريف الطلاب بالعلاقة بين الاختيار السوي للأفعال والأقوال والصحة النفسية السوية. ٤- لفت نظر الطلاب إلى المراقبة الذاتية لمشاعرهم وسلوكياتهم. ٥- تعريف الطلاب بمفهوم الحيل الدفاعية. ٦- تعليم الطلاب طرق للتخلص من الحيل الدفاعية.

ب/ إجراءات تطبيقها:

- ١- شكر الطلاب على حضورهم والتزامهم، وتقديم التعزيز المناسب لتفاعلهم.
- ٢- إلقاء محاضرة حول مسؤولية الفرد عن تصرفاته لتمتعه بالعقل والإدراك وحرية

الاختيار. ٣- توجيه الطلاب برفض الأعداء التي يقدمونها كتبرير للإخفاق أو الانسحاب من المواقف الحياتية المختلفة. ٤- توضيح مفهوم الحيل الدفاعية. ٥- تدريب الطلاب على طرق مختلفة للتخلص من الحيل الدفاعية.

الجلسة الثامنة: أ/ أهدافها:

١- تعريف الطلاب بالسلوك الحاضر (غير الواقعي، الخاطيء، غير المسؤول) الناتج عن الضغوط النفسية وضعف الاتزان الانفعالي. ٢- التركيز على السلوك الحاضر عوضاً عن الماضي أو الموقف الضاغط. ٣- تعريف الطلاب بطرق مواجهة المواقف الضاغطة في الحياة (مهارة توليد البدائل). ٤- تعليم الطلاب سلوكيات موجهه لبعض المواقف الضاغطة.

ب/ إجراءات تطبيقها:

١- الترحيب بالطلاب، ومناقشتهم عن الواجب المنزلي، وتقديم التغذية الراجعة والتعزيز. ٢- فتح مناقشة عن سلوك الطلاب الحاضر (مع الأسرة/ الزملاء) ومدى مناسبه للمعايير. ٣- التدريب على التركيز على السلوك الحالي من خلال الفنيات المناسبة. ٤- التدريب على مهارة توليد البدائل. ٥- ذكر بعض القصص التي تتعلق بمواجهة الضغوط (قصة نبينا يوسف، وإبراهيم عليهما السلام).

الجلسة التاسعة: أ/ أهدافها:

١- تعليم الطلاب تقييم السلوك الحالي (واقعي/ مسؤول/ صواب)، ومدى إشباعه للمتطلبات. ٢- تعليم الطلاب طرق سلوكية واقعية لإشباع متطلباتهم في مواجهة المواقف الضاغطة. ٣- تعريف الطلاب بالحاجات الانسانية وضرورة إشباعها وكيفية ذلك. ٤- تعريف الطلاب العلاقة بين الضغوط النفسية وعدم إشباع الحاجات.

ب/ إجراءات تطبيقها:

١- الترحيب بالطلاب وتوضيح أهمية أن يكون كل منهم مسؤولاً عن سلوكه الحاضر. وأهمية ضبط السلوك، وعدم الاندفاع عند التعامل مع الآخرين. ٢- التدريب على



كيفية الحكم على السلوك في المواقف الضاغطة باستخدام فنيات متنوعة. ٣- إعطاء نبذة موجزة عن الحاجات من حيث أنواعها وأهميتها إشباعها وكيفية ذلك. ٤- الواجب المنزلي: أ/ سجل سلوكك حيال موقف ضاغط تعرضت له؟ ثم قيم هذا السلوك؟ وكيف يمكنك تحسين السلوك إذا كان دون المعايير؟

ب/ ما الحاجات التي لم يتم إشباعها في حياتك، وتسبب ذلك في معاناتك من الضغوط النفسية؟

الجلسة العاشرة: أ/ أهدافها:

١- تعليم الطلاب جمع المعلومات عن الحدث المسبب للضغوط والخلل في الاتزان الانفعالي، تم تحديد طرق مواجهته. ٢- تعريف الطلاب العلاقة بين الأفكار والمشاعر السلبية والخلل في السلوك. ٣- رصد الأفكار والمشاعر السلبية التي تزيد من الضغوط النفسية.

ب/ إجراءات تطبيقها:

١- الترحيب بالطلاب، ومناقشتهم عن الواجب المنزلي، وتقديم التغذية الراجعة، والتعزيز المناسب. ٢- تدريب الطلاب على جمع المعلومات عن الحدث المسبب للضغوط والخلل في الاتزان الانفعالي، تم تحديد طرق مواجهته. ٣- إعطاء الطلاب فكرة موجزة عن ارتباط اضطراب السلوك بالأفكار والمشاعر السلبية. ٤- مناقشة الطلاب عن الأفكار والمشاعر السلبية التي تزيد من الضغوط النفسية، مع التأكيد على أن الفرد قادر على السيطرة على أفكاره ومشاعره السلبية وبالتالي ضبط سلوكه. ٥- تدريب الطلاب على استبدال الأفكار السلبية في المواقف المحبطة بأخرى إيجابية وذلك باستخدام فنيات مناسبة. ٦- الواجب المنزلي: سجل تطبيقك لفنيات معرفية وسلوكية والتي اتخذتها لخفض الضغوط النفسية في موقف ما؟

### الجلستان الحادية عشرة والثانية عشرة: أ/ أهدافها:

١- رصد السلوك الحاضر (غير الواقعي، الخاطيء، وغير المسؤول) للطلاب الناتج عن الضغوط النفسية وضعف الاتزان الانفعالي. ٢- التعرف على مفهوم ضبط السلوك، واختيار المناسب للواقع. ٣- التعرف على مفهوم اتخاذ القرار. ٤- تعريف الطلاب تحديد احتمالات السلوك المشبع للحاجات (واقعي / مسؤول / صواب).  
ب/ إجراءات تطبيقها:

١- الترحيب بالطلاب، ومناقشة الواجب المنزلي، وتقديم التغذية الراجعة، والتعزيز المناسب. ٢- مناقشة الطلاب للكشف عن السلوكيات السوية والسلوكيات غير السوية، ومعاييرهما، وأيهما يحقق الإشباع. ٣- تدريب الطلاب على مفهومي اتخاذ القرار وضبط السلوك باستخدام فنيات متنوعة. ٤- تدريب الطلاب على تحديد احتمالات السلوك المشبع للحاجات (واقعي / مسؤول / صواب).

### الجلسة الثالثة عشرة والرابعة عشرة: أ/ أهدافها:

١- تعليم الطلاب مهارة مواجهة وحل المشكلات. ٢- تعريف الطلاب بأهمية التخطيط الواقعي للأهداف التي يسعون إلى تحقيقها، والالتزام به. ٣- تبصير الطلاب بأهمية التخطيط لتنفيذ السلوكيات الإيجابية. ٤- تعليم الطلاب كيفية إدارة اتجاهاتهم نحو المواقف المسببة للضغوط النفسية.  
ب/ إجراءات تطبيقها:

١- الترحيب بالطلاب، والثناء على حضورهم وتفاعلهم في تنفيذ ما يُطلب منهم. ٢- تدريب الطلاب على استراتيجيات مهارة مواجهة وحل المشكلات. ٣- تدريب الطلاب على وضع الخطط الواقعية ضمن إمكانياتهم المتاحة والالتزام بها. ٤- تدريب الطلاب على كيفية إدارة اتجاهاتهم نحو المواقف المسببة للضغوط النفسية بطريقة إيجابية، والتكيف مع الظروف المحيطة في البيئة التي يعيش فيها الطالب.

الجلستان الخامسة عشرة والسادسة عشرة: أ/ أهدافها:

١- متابعة الطلاب في الخطة التي أعدوها ومدى التزامهم بها. ٢- الكشف عن الأفكار السلبية للطلاب التي قد تعوق تنفيذ الخطة والالتزام بها. ٣- تبصير الطلاب بأهمية مواجهة المصاعب الحياتية وتجاوزها بطريقة سليمة. ٤- إكساب الطلاب سلوكيات إيجابية تزيد من فاعلية الذات. ٥- التعريف بأهمية العلاقات الاجتماعية السوية في مواجهة المواقف الحياتية، والتغلب عليها.

ب/ إجراءات تطبيقها:

١- مناقشة الطلاب عن الخطط المستقبلية المعدة لرصد صعوبات التنفيذ، وكيفية تجاوزها. ٢- تدريب الطلاب على مواجهة المواقف المسببة للضغوط النفسية، وكيفية التغلب عليها. ٣- توجيه سلوك الطلاب لبعض المواقف لتحسين المسؤولية وتناوهم لمشكلاتهم، باستخدام فنيات متنوعة. ٤- تعليم الطلاب أساليب لتحسين علاقاتهم الأسرية والاجتماعية، وأدائهم الأكاديمي والاقتصادي.

الجلسة السابعة عشر (الختامية): وتشمل:

١- مراجعة موجزة للمفاهيم والمهارات التي تم تعليمها والتدرب عليها في الجلسات السابقة. ٢- التأكيد على الاستفادة الفعلية من أنشطة وفنيات العلاج بالواقع في مواقف الحياة الضاغطة. ٣- تطبيق القياس البعدي لمقاييس الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي، والاتفاق على موعد للقياس التتبعي.

ل/ تقويم البرنامج الإرشادي: لفحص مدى تحقيق أهداف البرنامج وأثره الإيجابي من خلال:

١- معرفة استجابات أفراد المجموعة التجريبية في استمارات تقييم الجلسات.  
٢- التقويم البعدي: بعد تطبيق البرنامج يُقاس مستوى الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.  
٣- التقويم التتبعي: بعد مرور شهرين من التقويم البعدي، تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على المجموعة التجريبية.

#### رابعاً: الأساليب الإحصائية:

- ١- المتوسطات والانحرافات المعيارية: لوصف الخصائص العمرية لعينة الدراسة.
- ٢- اختبار ولكوكسن Wilcoxon Test: لفحص دلالة الفروق بين متوسطات رتب كل مجموعة في القياسين القبلي والبعدى، وكذلك في القياسين البعدى والتبعية للمجموعة التجريبية.
- ٣- اختبار مان - وتني Mann-Whitney-U Test: لفحص دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدى.

#### نتائج الدراسة:

١- الفرض الأول: ينص هذا الفرض على أنه: ((توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس الضغوط النفسية)).

أستخدم الأسلوب الإحصائي اللابارامترى المتمثل في اختبار ولكوكسن Test Wilcoxon للعينات المترابطة (غير المستقلة)، لدلالة الفروق في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٥): دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس الضغوط النفسية.

أبعاد الضغوط النفسية	القياس	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الفسولوجي	قبلي / بعدى	السالبة	٨,٥٠	١٣٦	٣,٥٣٠-	**٠,٠٠٠	لصالح القياس البعدى
	ن = ١٦	الموجبة	٠,٠٠	٠			
المعرفي	قبلي / بعدى	السالبة	٨,٥٠	١٣٦	٣,٥٥٠-	**٠,٠٠٠	لصالح القياس البعدى
	ن = ١٦	الموجبة	٠,٠٠	٠			
النفسي	قبلي / بعدى	السالبة	٨,٥٠	١٣٦	٣,٥٢٠-	**٠,٠٠٠	لصالح القياس البعدى
	ن = ١٦	الموجبة	٠,٠٠	٠			
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي / بعدى	السالبة	٨,٥٠	١٣٦	٣,٥٢٢-	**٠,٠٠٠	لصالح القياس البعدى
	ن = ١٦	الموجبة	٠,٠٠	٠			

يلاحظ من استعراض البيانات الواردة في الجدول السابق أن جميع القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) في اتجاه القياس البعدي، مما يُستدل منه على الاختلاف في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية، وهذه الفروق في القياسين القبلي والبعدي تشير إلى انخفاض في مستوى الضغوط النفسية.

وتم حساب حجم التأثير للبرنامج حيث كانت قيمة مربع إيتا بالنسبة لأبعاد الضغوط النفسية أكبر من القيمة الدالة على الأهمية التربوية للنتائج الإحصائية في البحوث التربوية والنفسية ومقدارها (0.15)، حيث يري كوهين Cohen (1988) أن التأثير الذي يفسر (من 15% فأكثر) من التباين الكلي لأي متغير مستقل على المتغيرات التابعة يُعدُّ تأثيراً كبيراً، مما يدل على وجود أثر للبرنامج الإرشادي في خفض مستوى الضغوط النفسية، لدى المجموعة التجريبية.

٢- الفرض الثاني: ينص هذا الفرض على أنه: ((توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي)).

أُستخدم اختبار ولكوكسن Wilcoxon Test للعينات المترابطة، لدلالة الفروق في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٦): دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي.

مقياس الاتزان الانفعالي	القياس	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الدرجة الكلية	قبلي/بعدي	السالبة	0,00	0	-3,517	*0,000**	لصالح القياس البعدي
	ن = 16	الموجبة	8,50	136			

يلاحظ من استعراض البيانات الواردة في الجدول السابق أن القيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في اتجاه القياس البعدي، مما يُستدل منه على الاختلاف في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاتزان الانفعالي.

وأن قيمة مربع إيتا بالنسبة لمقياس الاتزان الانفعالي أكبر من القيمة الدالة على الأهمية التربوية للنتائج الإحصائية في البحوث التربوية والنفسية ومقدارها (٠,١٥)، حيث يري كوهين Cohen (1988) أن التأثير الذي يفسر (من ١٥% فأكثر) من التباين الكلي لأي متغير مستقل على المتغيرات التابعة يُعدُّ تأثيراً كبيراً، مما يدل على وجود أثر للبرنامج الإرشادي في مقياس الاتزان الانفعالي، لدى المجموعة التي تلقت البرنامج.

كما تم استخدام معامل بلاك للكسب المعدل للتأكد من فاعلية البرنامج المقترح لخفض مستوى الضغوط النفسية وزيادة مستوى الاتزان الانفعالي.

جدول (٧) دلالة الكسب المعدل في الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي

المقياس	نسبة الكسب المعدل	الدلالة
الفسبولوجي	١,٤	دالة لأنها $\leq ١,٢$
المعرفي	١,٣	دالة لأنها $\leq ١,٢$
النفسي	١,٣	دالة لأنها $\leq ١,٢$
الدرجة الكلية لأبعاد الضغوط النفسية	١,٣	دالة لأنها $\leq ١,٢$
الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي	١,٨٨	دالة لأنها $\leq ١,٢$

يتضح من جدول (٧) ما يلي: أن نسبة الكسب المعدل لبلاك عند أبعاد الضغوط النفسية ومستوى الاتزان الانفعالي أكبر من الحد الأدنى الذي قرره بلاك للفاعلية، وبذلك يمكن الحكم بفاعلية البرنامج الإرشادي في مستوى الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي.

٣- الفرض الثالث: ينص هذا الفرض على أنه: ((لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية)).

أُستخدم اختبار ولكوكسن Wilcoxon Test للعينات المترابطة لدلالة الفروق في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٨): دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية.

أبعاد الضغوط النفسية	القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الفسولوجي	قبلي/بعدي ن = ١٦	السالبة	٦	٥,٢٥	٣١,٥٠	-٠,٩٩٩	٠,٣١٨	لا توجد فروق دالة إحصائية
		الموجبة	٧	٨,٥٠	٥٩,٥٠			
المعرفي	قبلي/بعدي ن = ١٦	السالبة	٩	٨,٥٠	٧٦,٥٠	-٠,٩٥٨	٠,٣٣٨	لا توجد فروق دالة إحصائية
		الموجبة	٦	٧,٢٥	٤٣,٥٠			
النفسي	قبلي/بعدي ن = ١٦	السالبة	١٠	٧,٨٠	٧٨,٠٠	-٠,٥٢٢	٠,٦٠١	لا توجد فروق دالة إحصائية
		الموجبة	٦	٩,٦٧	٥٨,٠٠			
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي/بعدي ن = ١٦	السالبة	٩	٦,٣٣	٥٧,٠٠	-٠,٢٨٥	٠,٧٧٥	لا توجد فروق دالة إحصائية
		الموجبة	٥	٩,٦٠	٤٨,٠٠			

يلاحظ من استعراض البيانات الواردة في الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية.

٤- الفرض الرابع: ينص على أنه: ((لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي)).

أُستخدم اختبار ولكوكسن Wilcoxon Test للعينات المترابطة، لدلالة الفروق في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٩): دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي.

مقياس الاتزان الانفعالي	القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الدرجة الكلية	قبلي/بعدي	السالبة	٧	٩,١٤	٦٤	٠,٢٠٧-	٠,٨٣٦	لا توجد فروق دالة إحصائية
	١٦ = ن	الموجبة	٩	٨,٠٠	٧٢			

يلاحظ من استعراض البيانات الواردة في الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي.

٥- الفرض الخامس: ينص هذا الفرض على أنه: ((توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية)).

أستخدم اختبار مان - وتني Mann-Whitney-U Test، للعينات المستقلة، والجدول التالي يوضح النتائج المتعلقة بذلك.

جدول (١٠): الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية.

أبعاد الضغوط النفسية	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الفسولوجي	الضابطة	٢٤,٥٠	٣٩٢	٠,٠٠٠	٤,٨٣٠-	٠,٠٠٠	لصالح المجموعة التجريبية
	التجريبية	٨,٥٠	١٣٦				
المعرفي	الضابطة	٢٤,٥٠	٣٩٢	٠,٠٠٠	٤,٨٣٣-	٠,٠٠٠	لصالح المجموعة التجريبية
	التجريبية	٨,٥٠	١٣٦				



أبعاد الضغوط النفسية	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
النفسي	الضابطة ن = ١٦	٢٤,٥٠	٣٩٢	٠,٠٠٠	٤,٨٣٢-	٠,٠٠٠	لصالح المجموعة التجريبية
	التجريبية ن = ١٦	٨,٥٠	١٣٦				
الدرجة الكلية	الضابطة ن = ١٦	٢٤,٥٠	٣٩٢	٠,٠٠٠	٤,٨٢٨-	٠,٠٠٠	لصالح المجموعة التجريبية
	التجريبية ن = ١٦	٨,٥٠	١٣٦				

يلاحظ من استعراض البيانات الواردة في الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه المجموعة التجريبية، بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية بكافة أبعاده، مما يُستدل منه على فاعلية البرنامج الإرشادي في التقليل والحد من الضغوط النفسية، لدى المجموعة التي تلقت البرنامج.

٦- الفرض السادس: ينص هذا الفرض على أنه: ((توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الاتزان الانفعالي)).

أُستخدم اختبار مان - وتني Mann-Whitney-U Test، للعينات المستقلة، والجدول التالي يوضح النتائج المتعلقة بذلك.

جدول (١١): الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاتزان الانفعالي.

مقياس الاتزان الانفعالي	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الدرجة الكلية	الضابطة ن = ١٦	٨,٥٠	١٣٦	٠,٠٠٠	٤,٨٢٦-	٠,٠٠٠	لصالح المجموعة التجريبية
	التجريبية ن = ١٦	٢٤,٥٠	٣٩٢				

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة مستوى الدلالة كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه المجموعة التجريبية حيث كان مستوى الاتزان الانفعالي مرتفعاً لديهم، أي توجد فروق دالة إحصائية في درجات الاتزان الانفعالي بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج.

٧- الفرض السابع: ينص هذا الفرض على أنه: ((لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الضغوط النفسية (بعد مرور شهرين) من تطبيق البرنامج)).

أستخدم اختبار ولكوكسن Test Wilcoxon للعينات المترابطة، لدلالة الفروق في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتبقي على مقياس الضغوط النفسية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٢): الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الضغوط النفسية.

أبعاد الضغوط النفسية	القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الفسولوجي	بعدي/تبقي ن = ١٦	السالبة	٥	٦,٢٠	٣١	٠,٦٦٠-	٠,٥٠٩	لا توجد فروق دالة إحصائية
		الموجبة	٧	٦,٧١	٤٧			
المعرفي	بعدي/تبقي ن = ١٦	السالبة	٨	٦,٧٥	٥٤	٠,٦٠٨-	٠,٥٤٣	لا توجد فروق دالة إحصائية
		الموجبة	٥	٧,٤٠	٣٧			
النفسية	بعدي/تبقي ن = ١٦	السالبة	٨	٦,٠٠	٤٨	٠,١٧٨-	٠,٨٥٩	لا توجد فروق دالة إحصائية
		الموجبة	٥	٨,٦٠	٤٣			

أبعاد الضغوط النفسية	القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الدرجة الكلية	بعدي/تبعي ن = ١٦	السالبة	٧	٧,٠٠	٤٩	-٠,٢٤٦	٠,٨٠٥	لا توجد فروق دالة إحصائية
		الموجبة	٦	٧,٠٠	٤٢			

يلاحظ من استعراض البيانات الواردة في الجدول السابق عدم وجود فروق داله إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس الضغوط النفسية، وهذا يدل على فاعلية البرنامج واستمراريتها.

### مناقشة وتفسير النتائج:

سعت هذه الدراسة إلى فحص تأثير تطبيق برنامج إرشادي جمعي المستند على إستراتيجيات وأساليب العلاج بالواقع، في خفض الضغوط النفسية بكافة أبعادها، والأثر المنعكس لذلك على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة. بناءً على التحقق من استجابات طلاب المجموعة التجريبية التي جاءت النتيجة لصالحهم، ممن تعرضوا للبرنامج العلاجي، مقارنة مع الطلاب في المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا لأي من خدمات وأنشطة البرنامج التي قد تكون من شأنها إحداث أي تأثير إيجابي بالنسبة لهم، في تنمية السلوكيات الإيجابية ومعالجة العديد من الاضطرابات النفسية؛ إذ انخفض متوسط الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية وكذلك متوسط الاتزان الانفعالي، على مقياسي الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي للدراسة الحالية بعد شهرين تقريباً من تطبيق البرنامج واستمراره في فترة المتابعة، وكانت هذه النتيجة ذات دلالة إحصائية رغم صغر حجم العينة. مما يشير إلى فاعلية نظرية العلاج بالواقع بعد تطبيق البرنامج، وكذلك في القياس التبعي.

وهذه النتيجة للدراسة الحالية تتسق مع مجمل نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها والتي دلت على الارتباط الإيجابي للعلاج بالواقع مع خفض الاضطرابات

النفسية كدراسة Ghorbani (2016) التي أشارت إلى تحسن الأداء والدخل والأمن النفسي والتكيف الأسري والمشاعر وحل المشكلات، ومع دراسة عبد الرزاق (٢٠٠٩) التي بينت فعالية العلاج بالواقع في رفع مستوى الأمن النفسي لدى الطلاب، وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع نتائج دراسة (Anderson et.al, 2013) التي أشارت إلى امتداد أثر البرنامج القائم على أسس ومبادئ نظرية العلاج بالواقع كأسلوب علاجي هدف إلى خفض مستوى القلق الاجتماعي والخوف بعد عام من الانتهاء من تطبيقه، وكذلك دراسة عبد الجواد (٢٠١٠) التي أظهرت نتائجها فعالية البرنامج في رفع مستوى تقدير الذات وخفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية، واستمرار أثره في فترة المتابعة.

لذا يمكن إرجاع التحسن في مستوى الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي لدى الطلاب في المجموعة التجريبية المتجانسة إلى الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي، ففهم دور وتفسير الانفعالات وتأثيرها على البناء المعرفي للفرد وسلوكه، يساعد في تعزيز الثقة بالنفس وبالتالي السيطرة عليها إيجابياً. فقد ربط كل من تارانوم وكاتون (Tarannum & Khatoon, 2009) بين انخفاض مستوى الالتزان الانفعالي وسوء التوافق النفسي. فالفرد المتزن قادر على تحمل الظروف المحبطة لأنه يؤجل إشباع رغباته، الأمر الذي يساعده على تحسين التواصل الاجتماعي ووضع الخطط المستقبلية السليمة تبعاً لخبراته الحالية. وهذه النتيجة تختلف جزئياً مع دراسة الجميلي (٢٠٠٥) التي لم تظهر نتائجها فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح العلاج بالواقع في خفض الالتزان الانفعالي لدى طلاب المجموعة التجريبية انخفاضاً ذا دلالة إحصائية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في استناد البرنامج على إستراتيجيات العلاج بالواقع، واستخدام أساليب متنوعة كالمناقشة الجماعية والحوار الذاتي والنمذجة وإعادة التعلم والقصة والدعابة والتعزيز والواجبات المنزلية والتدريب على أسلوب المواجهة الواقعي للسلوك ومواجهة المشكلات وحلها لاكتساب فنيات معرفية وسلوكية واقعية تساعد المسترشدين على إشباع حاجاتهم، وبالتالي الشعور بقيمة ذواتهم وتقديرها. هذا بالإضافة إلى التعرف على أهم الضغوط النفسية لديهم والتي أدت إلى عدم إشباع

حاجاتهم، وهذا يتفق مع ما جاءت به نتيجة دراسة Philips (2005) في فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغوط وزيادة الدافعية وتغيير القناعات لدى الأفراد.

فالحوار الذاتي عندما يتحدث الفرد مع نفسه بأسلوب واقعي مستخدماً عبارات تؤكد الذات وتقلل من هدمها ولومها تحد من مشاعر الاكتئاب والقلق لديه وغيرها من الأفكار والمشاعر السلبية، وهذا ما بيّنته دراسة الحمد (٢٠١٤) حول العلاقة بين الاكتئاب وتقدير الذات لدى الطلبة المراهقين، فقد أشارت نتائجها إلى أن العلاج والإرشاد بالواقع يزيد من تقدير الذات والمشاعر الإيجابية مما يخفض من مستوى الاكتئاب.

الأمر الذي يساعد على إمكانية إحداث التغيير الإيجابي للمثيرات (المواقف) الضاغطة في محيطه النفسي والمعرفي والفسولوجي وبالتالي الاجتماعي. وهذا ما أكدته نتائج دراستي (Hori, 2007، أبو سليمان وبلعاوي ٢٠١٤) التي أسفرت عن فعالية برنامج لإدارة الضغوط وبرنامج قائم على الضبط الذاتي في رفع التحكم بالذات وحل المشكلات، والقدرة على مواجهة الضغوط وخفضها لدى طلاب الجامعة.

ويُصبح الشعور والقدرة على التحكم في الأحداث ومواجهة الاحباطات والألم النفسي في ازدياد، فالأحداث البيئية من الصعب تغييرها والسيطرة على جميعها، إلا أن تعديل نظرة الفرد للواقع على أقل تقدير يخفف من مشاعر التوتر والضغط النفسي ومشاعر الرفض والانفعالات المرتبطة بمواقفه اليومية، وكذلك التخلص من السلوك الحاضر غير المسؤول بإعادة تقييمه وتعلم وتطوير سلوكيات مسؤولة واقعية والالتزام بذلك لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات، مما يؤثر أيضاً في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي.

وهذا ما يراه كامل (٢٠٠٤) في أن السلوك الإنساني وردود الأفعال ترتبط بتصورات الفرد نحو الحياة وظروفها، وإلى الأمور التي تحيط به، وتؤكدته نتيجة دراسة (Honglin et.al, 2009) والتي كشفت عن الارتباط العكسي بين الصحة النفسية الجيدة

والضغوط النفسية لدى الطلاب وفعالية الإستراتيجيات الإيجابية وأهميتها للتعامل معها، وبالتالي الحد من المشاكل النفسية المختلفة. وهذا ما أشار إليه كل من (الفرماوي وعبد الله ٢٠٠٩، النوايسه ٢٠٠٩، حسين، ٢٠١٣) في أن شدة الضغوط النفسية تعكس بآثارها السلبية العضوية والنفسية على الفرد مما يؤثر على إنتاجيته.

فالطلاب في المجموعة التجريبية تبنى فلسفة تُشعره بالرضا وتُحسن حالته المزاجية، وتزيد من درجة تحكمه في ردود أفعاله السلبية، وتُعينه على رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديه ومواجهة أي من الضغوط حوله في ضوء التحديد الإجرائي للضغوط النفسية في الدراسة الحالية.

فتضمن البرنامج الإرشادي أساليب ومفاهيم وأفكاراً واقعية للتعامل مع الضغوط الحياتية كمفهوم الواقع والمسؤولية اللذين يؤكدان على ضرورة معاشه الواقع وتقبله والتكيف والتعامل معه كما هو، ومسؤولية الطالب الكاملة عن تصرفاته، وتعليمه كيفية المحاسبة لما يصدر عنه من سلوك دون تبريره بالخبرات الماضية أو العوامل الحالية أو بإلقاء اللوم على الآخرين وسلوكهم أو نسبتها إليهم. مع التركيز على السلوك الراهن للطلاب وملاحظته، كما أن وعيهم برغباتهم وسلوكياتهم والتحكم فيها واختيار الأكثر فعالية منها حسن مفهوم المسؤولية لديهم وساعدهم على التغيير الإيجابي ومواجهة واقعهم وحل مشكلاتهم، فأصبحوا أكثر توافقاً نفسياً مع ذواتهم ومع الآخرين وفقاً لما أورده Glasser (2002) في أنه يُمكن أن نرد بعض الاضطرابات النفسية إلى ضعف الشعور بالمسؤولية، وممارسة السلوكيات السلبية، وانخفاض القدرة على تأجيل إشباع الحاجات.

واستمرار تأثير البرنامج الإرشادي لدى المجموعة التجريبية، بما احتواه من مهارات وأساليب إرشادية انعكس ذلك إيجابياً على الطلاب، متمثلاً في تحسن درجة تفاعلاتهم الاجتماعية وشعورهم بالمسؤولية لما يصدر عنهم من سلوك والتعبير عن متطلباتهم الشخصية والوفاء بها، وحل مشكلاتهم ومواجهتها وفقاً لفهمهم للواقع الذين يعيشون فيه، وبغض النظر عن الظروف المحيطة وبما يتلاءم مع واقعهم.

ومما ساهم في ذلك تطوير قدرتهم على رؤية وتفسير وتحليل المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية كان لها أبلغ الأثر في الحد من مشاعرهم وسلوكياتهم السلبية؛ مما أدى إلى انخفاض في مستوى أعراض الضغوط النفسية ورفع درجة الاتزان الانفعالي لديهم وقدرتهم على إشباع حاجاتهم. وهذا ما توصلت إليه دراسة Loyd (2005) في علاقة العلاج بالواقع وإدراك الطلاب لإشباع حاجاتهم النفسية مع انخفاض السلوك السلبي.

وبما أن لفتيات وإستراتيجيات البرنامج الإرشادي الجمعي أهمية ومعنى في الحياة اليومية لطلاب المجموعة التجريبية، هذا جعلهم يحرصون على الانتظام والاستفادة من جلسات البرنامج. فتأثيره مهم في علاجهم النفسي، فالطالب يستطيع أن يُعبر ويفصح بحرية عن ذاته ومشاعره وآرائه وكذلك أفكاره المسببة للضغوط فيقل توتره.

وهذا ما أيدته معظم الدراسات السابقة التي اعتمدت البرامج الإرشادية الجمعية على سبيل المثال دراسة (الجعافرة وآخرين، ٢٠١٥) والتي بيّنت فعالية برنامج جمعي في تعديل الأفكار الخاطئة وأثر ذلك في خفض الضغوط لدى طلاب الجامعة.

كما تتسع نظرة الطالب للمواقف فتكون أكثر شمولية تتضمن جوانب متعددة، وذلك باتساع محيطه النفسي والحياتي ووعيه بذاته واكتسابه خبرات وممارسات ومهارات بالتبادل مع الآخرين، يوظفها ويعممها في تفاعلات اجتماعية أكبر، ويرافق ذلك مع تطوير قدرته على الحكم على المواقف وتقدير السلوك، مما يُعزز شعوره بالقوة والعزم، وقد أوضحت نتائج دراسة المنكوش (٢٠١١) فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط لدى طلاب الجامعة.

ومع وجود الدعم والتدريب يُصبح الطالب أكثر نشاطاً ومصداقية، قادراً على اتخاذ القرارات ووضع الخطط الواقعية لتنفيذها ضمن إمكانياته، ومتحرراً من وجهة نظرة الوحيدة وخبراته الذاتية والماضية التي تقيدته وتثبط همته نحو تحقيق أهدافه وتجعله يشعر بالاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر. وهذا ما ذكره Gold (2001) في أن الفرد الذي يعيش تحت ضغط نفسي دائم يجعل حماسة ينجو وتقل دافعيته، وبالتالي يصبح غير قادر على إنجاز عمله، فيشعر بالعجز والإحباط والاكتئاب.

### التوصيات:

- ١- أهمية الاكتشاف المبكر للطلاب الذين يعانون من الضغوط النفسية من خلال استخدام المقاييس النفسية، وإخضاعهم لبرامج إرشادية وقائية أو علاجية للحد من هذه الاضطرابات.
- ٢- التركيز على تطوير برامج إرشادية للطلاب الجامعيين، تهدف إلى تدريبهم على أساليب العلاج بالواقع لتحقيق الصحة النفسية.
- ٣- توعية الأسر عن الآثار السلبية للضغوط النفسية على الأبناء.
- ٤- تفعيل مراكز تقديم خدمة الرعاية والإرشاد النفسي والتربوي داخل الجامعات بشكل مناسب.
- ٥- تفعيل الأنشطة الطلابية الرياضية والثقافية والاجتماعية داخل المؤسسات التعليمية.

### البحوث المقترحة:

- ١- فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالواقع في خفض الوسواس القهري لدى طلاب الجامعة.
- ٢- فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارتي حل المشكلات والسلوك التوكيدي في خفض الضغوط النفسية.
- ٣- فاعلية العلاج بالواقع في خفض السلوك الإدماني على المخدرات لدى المراهقين.
- ٤- التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب في المرحلة الثانوية من الجنسين.
- ٥- فاعلية العلاج بالواقع في رفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب.



## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- أبو حبيب، نبيلة أحمد (٢٠١٠): الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- أبو سليمان، بهجت وبلعاوي منذر (٢٠١٤): فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة السنة التحضيرية في جامعة القصيم. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٥٩ (٢)، ٢٦٩-٢٩٦.
- أبو مصطفى شادي محمد (٢٠١٥): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الجعافرة، محمد والحوارنه، إياد والخراشة منذر (٢٠١٥): فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١ (١٦٣)، ٨٥٧-٨٨٦.
- الجميلي، علي عليج (٢٠٠٥): أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- الحمد، نايف أحمد (٢٠١٤): دور الإرشاد والعلاج بالواقع في خفض الشعور بالاكئاب النفسي لدى المراهقين. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، الأردن، ٢٠ (١)، ٩-٣٩.
- الخواجة، عبد الفتاح محمد (٢٠١٦): فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض مستوى الاحتراق النفسي والضغط النفسي لدى عينة من معلمي الدبلوم بجامعة السلطان قابوس. مجلة المعهد الدولي للدراسة والبحث، ٢ (٣)، ١-٢٣.
- الزهراني، أحمد صالح (٢٠١٨): الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة. كلية التربية، جامعة أسيوط، مجلة كلية التربية، ٣٤ (٩)، ٢٦٩-٣٣٣.
- الزيداني، أحمد محمد (٢٠١١): دور عوامل ما وراء المعرفة في العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي، دراسات نفسية، ٢١ (٤)، ٥١٩-٥٤٣.

- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- الغريب، أحمد وأبو أسعد، أحمد (٢٠٠٩): التعامل مع الضغوط النفسية. عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- الفرماوي، حمدي وعبد الله رضا (٢٠٠٩). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة. الأردن، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- المنكوش، بلال محمد (٢٠١١): فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث المضاعفة لدى طلاب الجامعة الإسلامية بعزة. كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين.
- النوايسه، فاطمة عبد الرحيم (٢٠٠٩): الضغوط النفسية لدى الطلبة المتميزين وأساليب مواجهتها. عمان، الأردن: مطبعة الأزهر للنشر والتوزيع.
- حريش، لطف و العزب عباس (٢٠١٥): الاتزان الانفعالي لدى موظفي هيئة مستشفى ذمار العام وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة الدراسات الاجتماعية، اليمن، (٤٦)، ٥٣-١٠٢.
- حسن، أنعام هادي (٢٠١٤): الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- همدان، محمد كمال (٢٠١٠): الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
- ريان، محمود إسماعيل (٢٠٠٦): الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠١٠): التوجيه والإرشاد النفسي. ط (٣)، القاهرة: عالم الكتب.
- عبد الجواد، احمد سيد (٢٠١٠): أثر العلاج الواقعي على تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الفيوم، مصر.
- عبد الرزاق، خنساء عبد (٢٠٠٩): أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية. جامعة ديالى، العراق، مجلة الفتح، (٣٨)، ٣٤٣-٣٦٨.
- علي، حسام محمود (٢٠١١): فعالية العلاج بالواقع لتنمية الذات الاجتماعية لدى عينة من الطلبة المتأخرين دراسياً بكلية التربية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المينا، مصر.

- عوض، اميله جبر (٢٠١٦): إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب ٢٠١٤ على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- عيسى، حسين عبد الحميد (٢٠١٣): الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- كامل، محمد علي (٢٠٠٤). الضغوط النفسية ومواجهتها. جدة، المملكة العربية السعودية: مكتبة الساعي.

### ثانياً/ المراجع الانجليزية:

- Anderson, P., Price, M., Edwards, S. & Calamaras, M.(2013). Virtual Reality Exposure Therapy for Social Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology,81(5), p.751.
- Ciminero, A. (2014). Easy straggles to conquer stress. Miami, Florida: Smash words.
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Corey, G,(1990). Theory & practice of group counseling. 3rd edition California: Brooks Cole publishing company pacific grove.
- Ghorbani, A. & Honarparvaran, N. (2016). The effectiveness of a couple's reality therapy on increasing education of couples performance in the Isfahan. Indian Journal of Positive Psychology, 7(1),34.
- Glasser, W. (2002). Unhappy teenagers: Away for parents and teachers to reach them. New York: Harper Collins.
- Glasser, W. (2005). Reality therapy: A new approach to Psychiatry. New York: Harper Collins.
- Honglin, C., Yu-cheng.W, &Mao-Sheng, R. (2009). Stress among shanghai university. Journal of social work,V. (9), PP 323-345.
- Hori, Kihito A., (2007). Actress Management Program for University Student. The Japanese Journal of Psychology, V.(78), N.(3), PP 284-289.

- Lazarus, R. (2006). Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping. *Journal of Personality*, 74 (1), 9-46
- Leon, L., Danko, B., Marija, P., Tvrtko, M., Valentina, K, & Ankica, B.(2018). Reality therapy training efficiency in helping participants to better their relationships and improve their psychological wellbeing, *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 38, (1), 111-122.
- Loyd, B. D. (2005). The effects of choice theory/reality therapy principles on high school students' perception of needs satisfaction and behavioral change. *Dissertation Abstracts international section a: humanities and social*, N(66), P 96.
- Philips, W. (2005). The effectiveness of cognitive behavioral stress reduction program in counseling. *Doctoral Dissertation Unpublished*, University of New Orleans.
- Shields, N. (2001) Stress, active coping and academic performance among persisting and no persisting college students. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 6 (2), 65–81.
- Tarannum, M & Khatoun, N. (2009). Self- Esteem and Emotional Stability of Visually Challenged Students. *Journal of India Academy of Applied Psychology*, 35(2), 245-266.