
The Effect of (Cognitive-Behavioral) treatment in Reducing Psychological Stress for Female Students of the Teachers Preparation Institute

Lect. Batoul Jaafar Khader
Lecturer at the Ministry of Education
Baghdad Education Directorate - Rusafa II
hfohghh@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31973/aj.v2i147.4088>

Abstract:

The study aimed to identify the effect of the proposed remedial program in reducing psychological stress among the students of the Institute of Teachers Preparation, while the research hypotheses were the existence of statistically significant differences between the control group and the experimental group in the psychological stress test and in favor of the experimental group. The research sample included (20) female students from the Institute The preparation of the parameters / first stage / were chosen by the method. The research sample was divided into two control and experimental groups with (10) students for each group. The proposed program was applied to the experimental research sample. The researcher chose the psychological stress scale, which aims to reduce stress, anxiety and tension for the students. As for the behavioral treatment program, which consists of (8) treatment sessions at two sessions per week, which aims to replace negative thoughts with positive ones. The researcher used the (Mann-Whitney) test for small identical samples in statistical treatments. The results of the research proved that the proposed cognitive behavioral treatment program had a clear effect in reducing psychological stress among Students of the Institute of Teachers Preparation.

Keywords: behavioral therapy ,cognitive , psychological stress

أثر العلاج (المعرفي - السلوكي) في الحد من الضغوط النفسية لطالبات معهد الفنون الجميلة

م. بتول جعفر خضر

مدرس في وزارة التربية/ مديرية تربية

بغداد - الرصافة الثانية

(مُلخَصُ البَحْث)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج العلاجي المقترح في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة فيما كانت فروض البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الضغوط النفسية ولصالح المجموعة التجريبية، وقد شملت عينة البحث (٢٠) طالبة من طالبات معهد الفنون الجميلة/المرحلة الأولى / اختيروا بالطريقة وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة، وطبق البرنامج المقترح على عينة البحث التجريبية، واختارت الباحثة مقياس الضغوط النفسية والذي يهدف إلى خفض الضغوط والقلق والتوتر للطالبات. أما البرنامج العلاجي السلوكي والذي يتكون من (٨) جلسات علاجية بواقع جلستين اسبوعياً والذي يهدف إلى استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية وقد استعملت الباحثة اختبار (مان- وتني) للعينات المتماثلة الصغيرة في المعالجات الإحصائية وقد أثبتت نتائج البحث أن البرنامج العلاجي السلوكي المعرفي المقترح له أثر واضح في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة وبذلك تحققت فرضية البحث.

الكلمات المفتاحية (العلاج المعرفي السلوكي-الضغوط النفسية)

١-١ مشكلة البحث:

هناك الكثير من الفتيات يعانين من الضغوط النفسية الذي هو محصلة ما يمر بهن من مؤثرات نفسية واجتماعية واقتصادية وسياسية، وقد أظهرت احدى نتائج البحوث في العراق أن نسبة ٧٣% من الطالبات يعانين الآما نفسية من دون وجود أي سبب مرضي عضوي (Eysenck: p720)

وتشكل الضغوط محورا لكل الاضطرابات النفسية والعقلية والجسدية، وهي محور الاهتمام النفسي والطبي. إن وجود الضغوط بين طالبات معهد الفنون الجميلة، وغياب العلاج النفسي، أدى إلى انتشار الممارسات غير العلمية للعلاج السلوكي وأنموذج العلاج النفسي المعرفي.

وقد حقق نتائج تدعم أن فعاليته مشابهة في التأثير للعلاج الدوائي في إحداث تحسن في مستوى الاضطرابات النفسية المختلفة، ويعد العلاج المعرفي السلوك أكثر مناسبة لمعالجة اضطرابات القلق فهل هذا العلاج صالح لبيئتنا العربية ولا سيما للفتيات؟ تكمن مشكلة البحث في أن الظروف الحالية التي يمر بها القطر ولاسيما العاصمة بغداد نتج عنها الكثير من المشكلات النفسية ، مما أدى إلى ظهور حالات الضغوط النفسية لدى الفتيات؛ لذا ارتأت الباحثة اختيار أسلوب العلاج المعرفي السلوكي في علاج الضغوط النفسية لطالبات معهد الفنون الجميلة من أجل معرفة أثر هذا البرنامج على خفض الضغوط النفسية لهذه العينة .

٢-١ المقدمة وأهمية البحث:

يعد القرن العشرين عصر القلق لما شهدته من تغيرات سريعة ساعدت على تبديد القيم وتبدلها في ظل التشكل الحضاري المتسارع، والمتسم بالطفرة حضاريا واجتماعيا واقتصاديا، وما رافقها من صعوبات في التكيف، والتي أسهمت إلى حد كبير في انتشار القلق، والاكنتاب، واضطراب العلاقات الإنسانية، والشعور بعدم الأمن النفسي مما جعل القلق النفسي محور الحديث الطبي عن الأمراض النفسية والعقلية .

ويسعى خبراء الصحة النفسية والمختصون في مجال علم النفس إلى تخفيف المعاناة البشرية من الألم الذي يعوق تطورهم ولا يكون تأثيره في أثناء الإحساس بالألم بل يؤثر على الفرد سلباً من الناحية النفسية والاجتماعية والطبية والاقتصادية. إن الأزمات التي مر بها قطننا والأحداث والمواقف والمحن بدأت تمتد انعكاساتها إلى أجيال عديدة؛ لأنها في حقيقتها تصيب الفرد والمجتمع وتهددها وتتطوي على آثار نفسية واجتماعية وتربوية تعيشها قطاعات كبيرة من المجتمع ولمدد زمنية طويلة، وتؤثر على كل جوانب الحياة السلوكية والمعرفية والانفعالية والجسمية.

إن الفتاة كغيرها من أفراد المجتمع تعيش حالات من الضغوط النفسية يعترها سلوك متزامن بضغط نفسي ولا تتمكن دائماً من التحدث عنه وهناك أسباب وأحداث قوية تسبق ظهور هذا السلوك. إذ إن عدداً منهم لا يجدن العلاج الشافي لهذا الضغط.

ويعد العلاج المعرفي السلوكي من أكثر أنماط العلاجات النفسية شيوعاً في الوقت الحاضر، إذ يتناول مختلف الاضطرابات تقريباً؛ بسبب التطورات الحديثة التي شهدتها الاتجاه العلاجي (أحمد عكاشة : ص٤٩) وقد أكدت دراسات عدة أجريت على مختلف العينات أن العلاج النفسي الذي يستند إلى أسس معرفية يؤدي إلى حدوث تغير علاجي في الاتجاه المنشود^(٢).

" يسعى العلاج النفسي إلى تحقيق التوافق النفسي المثالي الذي يعد غاية لم يبلغها أي إنسان إلا أنه قد يحقق بعض إمكانات التعامل المتكيف مع الحياة وعناصر البيئة، ويتعايش مع العوارض السلوكية والعقلية والانفعالية والعاطفية إلى الحد الذي تسبب له قدرا من المعاناة الجسمية والنفسية، فيحتاج هنا إلى طلب العون، أي كل الناس يحتاجون إلى العلاج- من ناحية نظرية- لتحقيق الاتزان الجسدي والتوافق الشخصي والاجتماعي فأهمية العلاج النفسي كنوع من خدمات الصحة النفسية والطب النفسي تتبع من هدفه العام الرئيس تقديم المساعدة للمحتاج إليها" (الان كازدين : ص ٥٥)

وتظهر أهمية البحث زيادة على ما تقدم في تناوله شريحة مهمة من المجتمع وهي الفتيات، إذ أهمل ولم ينل فرصته (بحسب علم الباحثة) فقد يصبح مدمرا وهداما ومضادا للمجتمع؛ لذلك فإن الحاجة ملحة إلى الاهتمام بهن، وإرشادهن، وتوفير خدمات العلاج لهن. ولأن مشكلات الصحة النفسية تتجاوز الإمكانيات المتاحة لعلاجها وعلى الرغم من صلاحية العلاج المعرفي السلوكي للحد من الضغوط النفسية -على قدر اطلاع الباحثة - لم يتم إجراء دراسة لأثر العلاج النفسي المعرفي السلوكي في الحد من الضغوط لدى طالبات معهد الفنون الجميلة .

١-٣- أهداف البحث:

١-٣-١. إعداد جلسات باستعمال العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة.

١-٣-٢. التعرف على أثر العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة.

١-٤- فرضيات البحث:

١-٤-١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

١-٣-٢ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في مقياس الضغوط النفسية (بعد تطبيق البرنامج العلاجي).

١-٥ حدود البحث :

٢- المجال الزمني: المدة من ١٥/١/٢٠٢٢ ولغاية ١٥/٤/٢٠٢٢ .

٣- المجال البشري: طالبات معهد الفنون الجميلة /المرحلة الأولى.

٤- المجال المكاني: معهد الفنون الجميلة/ في قاطع الكرخ في منطقة المنصور .

٦-١ تحديد المصطلحات .:

١-٦-١ العلاج المعرفي السلوكي: وهو عبارة عن تطور العلاج المعرفي في محاولته لتغيير السلوك عبر تغيير محتوى التفكير وإعادة بناء القناعات عبر الإجراءات المعرفية . (بسام علي درويش:ص٢٧)

٢-٦-١ العلاج المعرفي السلوكي(تعرفه الباحثة) على أنه جلسات علاجية وإرشادية تهدف إلى التخفيف والحد من الضغوط النفسية والتفكير السلبي عند الأفراد.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث: استعملت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملاءمته طبيعة الدراسة.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

إن العينة هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث أو الأنموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله (وجيه محبوب وأحمد البديري : ص ٦٧) تمثل مجتمع البحث بطالبات معهد الفنون الجميلة التابعة لمديرية تربية الرصافة الثانية ويتكون من (٦٢١) أما عينة البحث فتألفت من (٢٢٠) طالبة مقسمة على مراحل الدراسة تم اختيارها عشوائياً، وهذه العينة هي التي تم توزيع الاستبانة عليها لمعرفة مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها الطالبة، أما عينة التجربة الأساسية التي تم اختيارها عشوائياً من بين الطالبات فقد وقع الاختيار على طالبات المرحلة الأولى، إذ تم إخضاعهن لجلسات نفسية تم اختيارهن بالطريقة العشوائية. والجدول (١) يبين ذلك

جدول (١) يبين توزيع العينة بحسب المراحل

المرحلة الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة
٤٠ طالبة	٧٠ طالبة	٣٠ طالبة	٣٠ طالبة	٣٠ طالبة

وقد وصلت حصيلة الجمع إلى (٢٢٠) استبانة، استبعدت منها (٢٠) استبانة؛ بسبب عدم استكمال شروط الاستجابة وبهذا تم إجراء التحليل الإحصائي إلى (٢٠٠) استبانة.

٢-٢. أدوات البحث:

استعملت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من أحد البحوث المشابهة (حليمة الحمداني: ٢٠٠٨) والذي يحتوي على (٣٠) فقرة و(٤) بدائل للإجابة وهي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة) أما درجات البدائل فكانت على التوالي (٤،٣،٢،١)، وقد بلغت أعلى درجة للمقياس (١٢٠) درجة أما أقل درجة فكانت (٣٠) درجة والمتوسط الغرض هو (٦٠)، ويشير ارتفاع درجة المقياس إلى ارتفاع نسبة معاناة الطالبة

في مستوى الضغوط النفسية في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض معاناة الطالبة في مستوى الضغوط النفسية .

٢-٣. الأسس العلمية للمقياس:

٢-٣-١. الصدق الظاهري:

تم عرض مقياس الضغوط النفسية على مجموعة من الخبراء في اختصاص علم النفس وقد تحقق هذا النوع من الصدق عبر عرض فقرات المقياس وتعليماته وبدائله على الخبراء وكانت نسبة القبول ١٠٠% ولم يجدوا حاجة لتعديل أية فقرة من فقراته .
الثبات (طريقة إعادة الاختبار).

طبق مقياس الضغوط النفسية على عينة عشوائية من غير عينة البحث بلغن (٥) طالبات بتاريخ الثلاثاء ١٨/١/٢٠٢٢، و أعيد تطبيق الاختبار على العينة نفسها بتاريخ الثلاثاء ٢٥/١/٢٠٢٢؛ لغرض التعرف على الصعوبات ووضوح فقرات المقياس، وتبين أن جميع فقرات المقياس هي واضحة ومفهومة عند العينة، وبلغ معامل الثبات للمقياس الأصلي (٠,٨٨) وهي نسبة عالية ومقبولة بالنسبة لثبات المقياس. والجدول (١) يوضح تكافؤ العينة في مقياس الضغوط النفسية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة، إذ ظهرت الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة غير دالة مما يدل على تكافؤ العينة في مقياس الضغوط النفسية للاختبار القبلي. كما موضح .

جدول (١) القيم الإحصائية للاختبار القبلي (ولكسن) لمتغير درجات مقياس الضغوط

النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		دلالة الفروق	مستوى الدلالة
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة		
1-	94	2,5	96	1	غير دالة	0,05
2-	97	3	98	2		
3-	99	4,5	101	2,5		
4-	101	6	103	4,5		
5-	108	7	105	6		
6-	111	8	106	8		
7-	115	9	109	9		
8-	120	11	121	10		
9-	128	12	125	13		
10	130	14	129	14		
المجموع	1103	77	1093	70		
الوسط الحسابي الوسط	110,3		109,3			

٢-٥ البرنامج العلاجي: (حيدر كريم: ٢٠٠٩)

٢-٥-١. أهداف البرنامج العلاجي:

تهدف البرامج العلاجية بشكل عام إلى تخفيف الضغوط النفسية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة، وتعليم أفراد المجموعة العلاجية أنماط التفكير الإيجابي، والابتعاد عن التفكير السلبي الذي يؤدي إلى أعراض الضغوط النفسية ومراقبة الذات؛ لغرض الوقوف على السلوكيات غير المرغوبة من أجل تصحيحها وممارسة السلوك المرغوب به مما يؤدي إلى الضبط الذاتي للنفس .

- عدد الجلسات: .

بلغ عدد جلسات البرنامج (٨) جلسات علاجية بمعدل جلستين في الاسبوع ابتداء من الأربعاء المصادف ٢٠٢٢/٢/١ ولغاية الأحد المصادف ٢٠٢٢/٢/٢٦ مدة الجلسة (٤٥) دقيقة. اعتمدت الباحثة الدرجات التي حصلنا عليها من مجموعتين تجريبية وضابطة على مقياس الضغوط النفسية قبل البدء بتطبيق البرنامج العلاجي وهو يمثل نتائج الاختبار القبلي كما موضح في الجدول (٢)

- جلسات البرنامج العلاجي

الجلسة الأولى: /التاريخ / الأربعاء ٢٠٢٢/٢/١

موضوع الجلسة /بداية البرنامج العلاجي

● أهداف الجلسة/إعداد أفراد المجموعة العلاجية وتهيأتهم للجلسات القادمة وأن يتعرفوا على مفهوم الضغوط النفسية وطبيعتها .

● الإجراءات: توضح الباحثة أهمية العلاج المعرفي السلوكي ، وأهداف البرنامج، ومدة الجلسة مع تقديم كراس للعينة لتلخيص ما يدور في الجلسات ،وملاء استمارة خاصة بالواجبات اليومية .

● إلقاء محاضرة عن الضغوط النفسية /تدريب أفراد العينة على ملء الاستمارة ،تقويم الجلسة.

الجلسة الثانية: التاريخ ٢٠٢٢/٢/٥

● التعريف بالأفكار التلقائية السلبية وتأثيرها في السلوك والمشاعر .

● أن يتعرفوا على الأفكار السلبية ،وتحديدها ،وكيفية مواجهتها .

● تلقي الباحثة محاضرة عن الأفكار التلقائية السلبية وأهم محاورها .

● التفكير الثنائي ، أي: التفكير بطريقة مطلقة كالاعتقاد بأن الإنسان الذي يرتكب خطأ واحداً هو إنسان سيئ لا يفعل إلا الأخطاء ولا يصدر عنه الخطأ أو العكس .

الاستنتاج الاعتباطي ويشمل الخروج بالاستنتاجات باعتماد أدلة غير كافية ، كأن يغضب الإنسان نتيجة كلمة أو نظرة غاضبة من شخص آخر ، وهذه الكلمة أو النظرة لم تكن في الأصل موجهة نحوه شخصياً.

● الإفراط في التعميم : يعني تبني اعتقادات وأفكار عامة مبنية على خبرات محدودة ، كأن يعتقد الشخص أنه فاشل في كل شيء إذا فشل مرة واحدة.

● تعظيم الأمور بين (الأفكار والانفعال والسلوك) وإن الأفكار تعد مقدمة الإنفعالات والسلوك ، وإن التفكير غير الصحيح (السلبى) هو سلوك مضطرب وقلق ورسم المخطط الآتى على السبورة: (أفكار سلبية- انفعال - سلوك - مضطرب) ، (أفكار إيجابية - اتزان انفعالي - سلوك سوي)

● الطلب من أفراد المجموعة العلاجية أن يذكروا بعض الأفكار التلقائية السلبية ومناقشة تلك الأفكار ، والاهتمام بالنشاط اليومي وتقويم الجلسة.

الجلسة الثالثة : التاريخ الأربعاء ٢٠٢٢/٢/٨

● موضوع الجلسة: التعريف بالحديث الذاتي السلبى .

● أهداف الجلسة: التعريف بالحديث أو الحوار الذاتي السلبى والذي يؤدي إلى السلوك المضطرب ، وأن ينتبهوا إلى حديثهم الذاتي وأن يميزوا بين ما يقولون لأنفسهم هل هو حديث سلبى أو إيجابى.

● الإجراءات: نفس اجراءات الجلسة السابقة مع التأكيد على مراقبة الذات وتعليمها الذي يسبب السلوك المضطرب ، وحذف الحديث الذاتي السلبى واستبداله بحديث ايجابى مع عرض بعض الأمثلة على السبورة .

الجلسة الرابعة: التاريخ الاحد ٢٠٢٢/٢/١٢

● موضوع الجلسة : تخفيض أعراض الإنفعالات والحد منها .

● أهداف الجلسة: تمارين نفسية لضبط الإنفعالات .

● الإجراءات: مراجعة سريعة لأحداث الجلسة السابقة تلقي الباحثة محاضرة. مع ذكر بعض الأمثلة.

الجلسة الخامسة: التاريخ_الأربعاء ٢٠٢٢/٢/١٥

أهداف الجلسة الرابعة وإجراءاتها مع مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة، ومناقشة النشاط اليومي ،والقاء محاضرة مصغرة حول موضوع الجلسة تتضمن توضيح كيف يؤثر الحديث الذاتي السلبى في ظهور أعراض الإنفعالات المسببة للضغط (مثال/أشعر بالحرع عند التحدث مع الآخرين- البديل - أحاول أن أنسق أفكارى في حديثى).

الجلسة السادسة: التاريخ الأحد 19/2/2022

- موضوع الجلسة : تخفيض أعراض الضغوط النفسية المعرفية
- أهداف الجلسة: مواجهة الأفكار التلقائية المسببة لحدوث أعراض الضغوط النفسية مع ذكر أمثلة لذلك، تصحيح الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية.
- الإجراءات : إجراءات الجلسة الخامسة نفسها مع إلقاء محاضرة عن الآلام النفسية التي تسبب الأفكار السلبية مع (إعطاء أمثلة لذلك/أشعر أن تفكيري مشوش - البديل - لدي القدرة على التفكير المنطقي)
- (أجد صعوبة عند الإجابة على أسئلة الآخرين - البديل - إذا أعرف الجواب لا بأس ان اجيب)

الجلسة السابعة: التاريخ الأربعاء ٢٠٢٢/٢/٢٢

- موضوع الجلسة: الاسترخاء الذهني
- أهداف الجلسة تدريب أفراد المجموعة العلاجية على الحديث مع النفس والاسترخاء، وطرده الوسواس والأفكار السلبية، وتدريب أفراد المجموعة التجريبية الهدوء التام والتهديئة النفسية والابتعاد عن الانفعالات فضلا عن التفاؤل (مثال/أجد صعوبة في التركيز بأي موضوع _ بديل _ الانتباه والتركيز مهم) (أتردد في اتخاذ القرارات -البديل- علي أن أفكر جيدا قبل أن اتخذ القرار المناسب)
- التأكيد على الملاحظات السابقة بشأن الاهتمام بالنشاط اليومي وملاءمة استمارة التقويم

الجلسة الثامنة: التاريخ الأحد 26/2/2022

- موضوع الجلسة: زرع الثقة بالنفس .
- أهداف الجلسة:
- زرع الثقة بالنفس .
- أن يتعرف أفراد المجموعة فن التجاهل وترك الأفكار التي تشعر الطالب بالدونية والنقص .
- أن يتعلم أفراد المجموعة العلاجية على كيفية التعامل مع الآخرين بثقة عالية
- الإجراءات : إجراءات الجلسة السابقة نفسها مع إعطاء بعض الأمثلة :
- أشعر أي غير مرتاح في حياتي -البديل - قد تتغير حياتي نحو الأحسن.
- أشعر بالتعب النفسي عندما أقوم بأي عمل -البديل- لدي القدرة على إنجاز الكثير من الأعمال.
- مناقشة أفراد المجموعة العلاجية حول موضوع الجلسة والمناقشة مع عرض مجموعة من الأفكار الإيجابية ومنها علينا تقبل الواقع وعدم الاستغراق في الأحلام.

كما تحث الباحثة أفراد المجموعة التجريبية على تقويم جلسات البرنامج العلاجي عبر ملء استمارة التقويم .وفي نهاية البرنامج تشكر الباحثة أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا العلاج المعرفي السلوكي على تعاونهم والتزامهم بمواعيد الجلسات العلاجية.

٢-٦ الاختبار البعدي :

بعد إنهاء الباحثة استكمال الجلسات العلاجية مع أفراد المجموعة التجريبية شكرت الباحثة الطالبات على تعاونهم والتزامهم بالجلسات ،وتم توزيع استبانة الضغوط النفسية على أفراد عينة البحث الضابطة والتجريبية تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .

٢-٧ الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج نتائج البحث:

١-الوسط الحسابي

٢-الانحراف المعياري

٣-اختبار (مان-وتني) للعينات المتماثلة الصغيرة

٣-عرض النتائج :

٣-١ عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

٣-١-١ التعرف على درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج المعرفي السلوكي وبعده في مقياس الضغوط النفسية:

تم عرض نتائج البحث ومناقشتها على وفق فرضيات البحث من أجل اختبار صحة فرضية البحث الأولى استعملت الباحثة اختبار (مان-وتني) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين (الضابطة، تجريبية)، والجدول (٢)، يوضح الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية والضابطة وقيمة (و) تبين أن القيمة المحسوبة والتي تساوي (٦.٩٩) دالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية تساوي (٣.٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) للاختبار القبلي. والجدول (٢) يوضح درجات المجموعة التجريبية قبل التجربة وبعدها في مقياس الضغوط النفسية.

أما بالنسبة للفرضية الثانية فنلاحظ أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على أن أفراد المجموعة التجريبية أفضل في درجاتهم بعد تطبيق البرنامج العلاجي السلوكي، إذ بلغت القيمة المحسوبة (٦.٩٩) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٣.٩٨).

جدول (٢) يوضح درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج المعرفي السلوكي وبعده في

مقياس الضغوط النفسية

دالة الفروق	قيمة و		رتبة الفرق	الفرق بين درجات الرتبة والفرق	درجات المجموعة التجريبية		ت
	الجدولية	المحسوبة			قبل التطبيق	بعد التطبيق	
دالة	3.98	6.99	4	46	50	96	١.
			1,5	21	77	98	٢.
			3,5	16	85	101	٣.
			4,5	20	87	103	٤.
			5,5	20	85	105	٥.
			1,5	20	79	106	٦.
			3,5	31	78	109	٧.
			3,5	32	89	121	٨.
			4	34	91	125	٩.
			2,5	34	95	129	١٠.
			34	247	841	1093	المجموع
					84,1	109,3	المتوسط الحسابي

٣-١-٢ التعرف على رتب درجات أفراد رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

على مقياس الضغوط بعد تطبيق الجلسات العلاجية كما موضح في الجدول (٣).

جدول (٣) رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية

بعد تطبيق البرنامج

دالة الفروق	قيمة و		درجات المجموعة الضابطة بعد التطبيق		درجات المجموعة التجريبية بعد التطبيق		ت
	الجدولية	المحسوبة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
دالة	12.98	3.07	11	94	1	75	1-
			12	97	2	77	2-
			13	99	3	85	3-
			14	101	4	87	4-
			15	108	5	85	5-
			16	111	6	79	6-
			27	115	7	78	7-
			18	120	8	89	8-
			19	128	9	91	9-
			20	130	10	95	10-
			155	1103	55	881	المجموع
			15,5	110,3	5,5	88,1	المتوسط الحسابي

أما بالنسبة للفرضية الثالثة أظهرت النتائج أن الفروق دالة احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية، وعند ملاحظة الجدول (٤) تبين أن قيمة (و) الجدولية للاختبار البعدي والتي قيمته (١٢.٩٨) وهي أكبر من المحسوبة والبالغة (٣.٠٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على أن رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية تعبر عن انخفاض في مستوى الضغوط النفسية في رتب درجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي.

٢-٣. مناقشة النتائج

أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية مما يدل على أن أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا البرنامج العلاجي انخفضت لديهم الضغوط النفسية عند مقارنتها بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي برنامج علاجي مما يدل على أن البرنامج العلاجي المقترح كان له أثر إيجابي واضح على أفراد المجموعة التجريبية كما موضح في الجدول (٣)، إذ انخفضت لديهم الضغوط النفسية.

وهذا يؤكد أن هناك فرقا معنويا في القياسين البعديين بين أفراد المجموعتين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في خفض الضغوط النفسية ولاسيما إذا ما علمنا أنه تم تطبيق جلسات البرنامج المعرفي السلوكي عليهم بشكل متواصل . وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن البرنامج المعرفي السلوكي قد ساهم في خفض الضغوط النفسية لدى الطالبات لما اشتمل عليه من استراتيجيات ونشاطات ومناقشات ساعدت على تهيئة الجو المناسب لتحقيق أهداف البحث.

إن الانخفاض الواضح لمستوى الضغوط النفسية في الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، يعود إلى أن الدور الإيجابي للبرنامج المعرفي السلوكي الذي أعدته الباحثة و قد تم تطبيقه على وفق أسس علمية رصينة، وتضمن (٨) جلسات سلوكية معرفية شخّصت الجوانب التي من شأنها تعزيز السلوك الجيد ،و ساهمت بشكل أو بآخر في خفض السلوك غير الهادف (الضغط النفسي) وتناولت الجلسات (استراتيجيات التفكير)، التي تساهم في وصول الطالبة إلى السلوك الأفضل وتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية ، إذ يتطلب ذلك التكامل التام بين العقل والجسد ومن هنا نلاحظ أهمية تطوير القدرات العقلية وهذا ما أكدته دراسة سليمان عباس " أن استراتيجيات التفكير تساعد الفرد على تكوين محتوى التفكير الذي يستطيع عن طريقه مواجهة الضغوط، وتحقيق الأداء الأفضل " (سليمان:ص١٧٤)

ومن هنا وضعت الباحثة أساليب وطرائق للتدريب على الاسترخاء النفسي والذهني عن طريق أداء مجموعة من تمارين الاسترخاء تضمنت استرخاء كل أجزاء جسم الطالبة، والتأكيد على استعمال هذه التمارين قبل الدرس، كما تم توضيح مفهوم الاسترخاء وأهميته بالنسبة للطالب، إذ تم عرض نماذج وصور حول استراتيجيات وأساليب الاسترخاء النفسي والذهني؛ لذلك عملت الباحثة على تمارين الاسترخاء، والحد من التوتر العالي من أجل تحسين السلوك.

وتضمن البرنامج المعرفي السلوكي تنمية الثقة بالنفس وتوضيح أهميتها في المواقف المختلفة عبر اتخاذ القرارات الصحيحة فضلاً عن الدور الكبير الذي تؤديه الثقة بالنفس لتحقيق الأهداف. كما تم التعرف على الآثار السلبية الناتجة من انعدام الثقة بالنفس وتأثيرها على الطالبة فقد أكدت دراسة محمد العربي " أن الافتقار إلى الثقة بالنفس هو حالة من الافتقار إلى ثقة الأداء ". (شمعون وعبد النبي : ص ٥٩)

١- وتضمن البرنامج المعرفي السلوكي تنمية النضج الانفعالي لدى المجموعة التجريبية لما له من أهمية في قدرة الطالبة على ضبط انفعالاته، والقدرة على ضبط النفس، والابتعاد عن التهور والتصرفات المتهورة في المواقف الضاغطة، إذ أكد محمد عرب أن: " كفاءة اللاعب تحدد من خلال الضبط بين العقل والانفعال والموازنة بينهما فحين يرتفع أحدهما فإن الثاني ينخفض." (محمد عرب :ص ٨٣)

وقد جاءت هذه النتائج منطقية، إذ استهدف البرنامج خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية. كما أظهرت الدراسة الحالية أهمية البرامج المعرفية - السلوكية عبر ما توافره هذه البرامج من أساليب وفتيات وتقنيات، وتتيح الفرصة أمام الطالبات لمعالجة مشاكلهن وتعديل سلوكهم وتشذيبه، والتقليل من الاستثارة الإنفعالية التي تتولد نتيجة الإحباط وتنمية قدراتهن العقلية ومواجهة التوتر والقلق.

١- وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة محمد الصياح: إذ أحدث البرنامج المعرفي السلوكي تغيرات ايجابية وتحسنا لدى أفراد المجموعة التجريبية وهذا يرجع إلى الأسلوب المعتمد في تحقيق الأهداف. (محمد الصياح: ص ١٣٠)

وهذا ما ظهر واضحا في الاختبار البعدي لمقياس الضغوط النفسية للمجموعتين التجريبية والضابطة وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (farooqi، ٢٠٠٣)، (وادي، ٢٠٠٣)؛ لذا يمكن أن يعد البرنامج العلاجي المطبق في البحث إجراء علاجيا مناسباً في تخفيف حدة الضغوط النفسية "

٤. الاستنتاجات والتوصيات:

١-٤ الاستنتاجات :

- في ضوء ما تقدم يمكن الخروج بالاستنتاجات الآتية .:
١. لم تكن الفروق مؤثرة في الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج.
 ٢. ظهرت فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي المقترح.
 ٣. إن أسلوب العلاج المعرفي السلوكي الذي تم تطبيقه في هذه الدراسة قد أثبت أنه أسلوب فاعل في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة.

٤-٢ التوصيات:

١. استعمال البرنامج المعرفي السلوكي في علاج الضغوط النفسية على عينات أخرى في مرحلة المراهقة نفسها .
٢. إعداد وتدريب معالجين نفسيين وتدريبهم للقيام بتطبيق مثل هذه البرامج العلاجية على الفئات التي تعاني من ضغوط نفسية كافة .
٣. تفعيل دور المرشد النفسي والتربوي في المدارس والمعاهد والكليات .
٤. تفعيل عمل الباحثين النفسيين عبر إجراء بحوث لتشخيص الحاجات النفسية لدى الطالبات في المراحل الدراسية كافة .

المصادر

١. أحمد عكاشة (٢٠٠٣) الطب النفسي المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية..
٢. الان كازدين ، (٢٠٠٠). الاضرابات السلوكية للأطفال والمراهقين ، ترجمة عادل عبد الله محمد ، دار الرشاد ، القاهرة .
٣. بسام علي درويش (٢٠٠٥) : تعلم من الاسترخاء ، ط٣، بيروت .
٤. حليلة سلمان خلف الجبوري : اثر السلوك التصريحي والاسترخاء في تخفيف الضغوط النفسية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، معهد الفنون الجميلة المستنصرية ، قسم الإرشاد النفسي ٢٠٠٩.
٥. حيدر كريم جاسم أثر العلاج المعرفي السلوكي في خفض القلق العصابي لدى الأحداث الجانحين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الفنون الجميلة المستنصرية ، كلية التربية قسم علم النفس، ٢٠٠٩.
٦. حسان عدنان المالح : الاسترخاء علاج نفسي ، الطبعة الثالثة ، دار النهضة الفكرية ، دمشق، سورية ٢٠٠٧.
٧. علي احمد وادي : أثر العلاج المعرفي السلوكي في القلق ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، مكتبة معهد الفنون الجميلة المستنصرية ، كلية التربية ، قسم الإرشاد النفسي. 2003

٨. عادل عبدالله محمد : العلاج المعرفي السلوكي ، اسس وتطبيقات ، دار الرشاد ، القاهرة ، مصر ٢٠٠٠.
٩. سليمان عباس :أثر برنامج إرشادي نفسي لتخفيف قلق الرياضيين قبل بدء المباريات ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ابن رشد ،جامعة بغداد.٢٠٠١.
١٠. محمد جسام عرب ،حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي ،دار الضياء للطباعة ،٢٠٠٩.
١١. محمد الصياح: فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق لطلاب الجامعة ،اطروحة دكتوراه، منشورة، جامعة دمشق، كلية التربية، ٢٠١٤.
١٢. محمد شحاته ربيع : المرجع في علم النفس التجريبي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن 2009.
١٣. وليد سرحان : سلسلة سلوكيات ، دار مجدلاوي ، عمان ، الأردن 2000.
١٤. محمد حمدي الحجار : المرشد لعلاج نفسك من القلق والخوف الاجتماعي، دار البيقطة الفكرية ، دمشق ، سوريا ٢٠٠٧.
١٥. يوسف ميخائيل اسعد: التسلح ضد الضغوط النفسية والحزن ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة 2003.
16. v. k : psychology press Eysenck, w(2000) psychology: students Hand book
17. tumline , T. R (2001) treating chronic –pain patients in psychotherapy .j. of clinical psychology
18. farooqi , (2003) . coghitive therapy for pakistani depressines and ahxiety cases.

ملحق (١) مقياس الضغوط النفسية

تعرضت لذلك بدرجة					الفقرات
لم اتعرض لذلك مطلقاً	درجة قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً	
					١- نظرت إلى عالمي الخاص ورأيتة حزيناً
					٢- مرت بي مواقف صعبة جعلتني أتمنى الموت
					٣- شعرت بأن الحياة لم تعد لها معنى
					٤- راودتني لحظات رغبت فيها بالصراخ بأعلى صوتي
					٥- تعرضت لمواقف محرجة ففكرت بالانتحار والتخلص من الحياة
					٦- تراودني كوابيس ليلية وأحلام مزعجة
					٧- تتنابني مخاوف بصورة مستمرة
					٨- بدأت أميل إلى الانطواء والانعزال
					٩- تتنابني نوبات انفعالية
					١٠- بكيت كثيراً حتى أصبت بالصداع
					١١- احسست باحتباس الكلام
					١٢- لم استطع الوقوف على قدمي من شدة الألم

					١٣- بدأت انتفس بصعوبة
					١٤- بدأت أشعر بضعف شهيتي للطعام
					١٥- أشعر بألم حاد في جميع مفاصل جسدي
					١٦- أشعر باضطراب في مستوى نبضات قلبي
					١٧- أشعر برعشة واضطراب في جسدي من شدة ما أعانيه من شدة ما أعانيه من اجهاد
					١٨- احس بالتلثم عند الحديث
					١٩- شعوري بالضيق وقلة الراحة جعلني اشعر بالغثيان
					٢٠- أحاول كسب محبة الآخرين
					٢١- اشعر بالعجز لتحقيق أهدافي
					٢٢- لا أحب الأجواء المرحية
					٢٣- لا استطيع إقامة علاقات عاطفية مع الآخرين
					٢٤- ابتعدت عن ممارسة الطقوس الدينية
					٢٥- أشعر بأن قيمتي الاجتماعية بدأت تضعف
					٢٦- أعاني من التردد في اتخاذ القرار

					٢٧- أشعر بالوحدة والابتعاد عن المجتمع
					٢٨- أشعر أن الروابط والعلاقات الاجتماعية بدأت تضعف بيني وبين الآخرين
					٢٩- بدأ يتكون لدي إحساس بأنني لست جزءاً من المجتمع
					٣٠- بدأت أشعر بوجود معيار قيمي يربطني بالآخرين