

” دراسة تحليلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية باستخدام الأسلوب الإحصائي (ما وراء التحليل) ”

د/هانم مصطفى محمد مصطفى*

• المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية في تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى الجنسين وباستخدام تصميمات تجريبية وأساليب علاجية مختلفة وذلك من خلال مراجعة نتائج (١٤) دراسة استخدمت أساليب متنوعة في البرامج الإرشادية لرسائل الماجستير والدكتوراه والبحوث المنشورة في المجالات العلمية المحكمة وباستخدام أسلوب ما وراء التحليل Meta Analysis لحساب حجم الأثر Effect Size لكل دراسة لمعرفة فاعلية البرامج المختلفة ، وأظهرت النتائج ما يلي :

- أن أكثر البرامج المستخدمة في التخفيف من مستوى الضغوط النفسية هي البرامج الإرشادية مقابل البرامج التدريبية .
- البرامج الإرشادية هي الأكثر فاعلية في علاج الضغوط النفسية من البرامج التدريبية .
- لا توجد فروق ذات دلالة في فاعلية البرامج الإرشادية يرجع لأثر الجنس .
- هناك العديد من الأساليب العلاجية المستخدمة في التخفيف من مستوى الضغوط وأكثر هذه الأساليب فاعلية في البرامج الإرشادية هو أسلوب العلاج المعرفي السلوكي يليه التدريب على أسلوب حل المشكلات والاسترخاء العضلي ، بينما أكثر البرامج التدريبية فاعلية هي البرامج الخاصة بالتدريب على مهارات الاتصال .
- أكثر التصميمات التجريبية استخداما في تلك البرامج هي تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ، بينما أظهرت النتائج فاعلية التصميم التجريبي ذو الأربع مجموعات (٢ ضابطة + ٢ تجريبية) عن باقي التصميمات المستخدمة .

Abstract :

The present study aimed to identify the effectiveness of counseling and training programs to decrease the level of stress in both sexes and using designs experimental treatment approaches are different, by reviewing the results (14) study used a variety of methods in extension programs for master's and doctoral research published in scientific journals Court, and using style beyond analysis Meta Analysis to calculate the effect Effect Size of each study to determine the effectiveness of various outreach programs, and the results showed the following :

- *More programs used in reducing the level of stress is a counseling program compared to the training programs .*
- *counseling programs are more effective in the treatment of psychological stress of training programs .*

* شكر وتقدير تتقدم الباحثة بخالص الشكر والتقدير لكل من أسهم في التعاون مع الباحثة في إنجاز هذه الدراسة ، وتخص بالشكر عمادة البحث العلمي بجامعة سلمان بن عبد العزيز ، والتي ساهمت بتقديم الدعم المالي لاستكمال هذا العمل ، وأتاحة الوقت اللازم لإنجازه على الوجه الأمثل ، وهو ما يحفز الباحثين في كافة المجالات العلمية والتربوية على إعداد مثل هذه المشروعات لإثراء الإنتاج العلمي والتقدم بمجال البحث العلمي إلى الأمام ومواكبة التقدم والتطور المتزايد في الحركة العلمية بالعالم المتقدم ، لذا أرجو أن ينال هذا العمل القبول على المستوى العلمي ويحظى بدرجة من الفائدة تسعى لسد بعض الثغرات في الضجوة العلمية على مستوى هذا التخصص .

- No significant differences in the effectiveness of outreach programs due to the impact of sex .
- There are many therapeutic methods used in reducing the level of pressure, and the most effective of these methods in counseling programs is the style of Cognitive Behavior therapy followed by training on problem-solving style and muscle relaxation, while the most effective training programs are training programs on communication skills .
- More experimental designs used in these programs are designed experimental and control groups, while the results show the effectiveness of the experimental design with four groups (2 control + 2 experimental) for the rest of the designs used .

• المقدمة :

ازداد اهتمام الباحثين في مجال علم النفس في الآونة الأخيرة بدراسة لضغوط النفسية وذلك في ظل التغيرات الثقافية والاقتصادية المتزايدة وازدهار ثورة التكنولوجيا والمعرفة في العديد من دول العالم ، الأمر الذي أدى إلى المزيد من الإنتاجية والتنوع في العديد من المجالات ، والذي كانت من نتائجه الشعور بالضغوط أثناء الاختيار ، أو عند محاولة الفرد التوفيق بين عدة ادوار في وقت واحد . ويذكر محمد حسين (٢٠١٠ : ٢٠٣) أن الضغوط النفسية في حياتنا المعاصرة تعد حقيقة مؤكدة ، فتزايد المشكلات والمسئوليات والمهام الملقاة على عاتق الأفراد تعرضهم للضغوط ، وعليهم أن يعيدوا تشكيل سلوكهم بطريقة تساعد على التكيف وتقلل من الآثار السلبية للضغوط النفسية .

ويشير طلعت على (٢٠٠٨ : ٦٣) ، هشام الخولى (٢٠٠٤ : ٨٧) إلى أن تعرض المعلمين لمجموعة من الأحداث والمواقف يتسبب في خلل في التوازن ينجم عنه فتور ونقص للدافعية وسلبية في التعامل مع الآخرين ، هو ما يؤدي للشعور بالضغوط النفسية نتيجة لعدم التوافق بين إمكانياتهم الشخصية والمهنية لمتطلبات العمل .

وفى مجال الفروق بين الجنسين في درجة الشعور بالضغوط النفسية ، أشار هوكسما وآخرون (Hoeksema et.al , 1999) إلى أن المرأة هي الأكثر شعورا بالاكئاب من الرجال وذلك بسبب تحمل المرأة الكثير من الأعباء مثل (أعمال المنزل - رعاية الأولاد) مع انخفاض الشعور بالتقدير والاهتمام من الزوج . وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة بتول خليفة ، (٢٠٠٢) أن أكثر العوامل ذات الصلة بصراع الأدوار للمرأة العاملة هو الأعمال المنزلية وهو السبب في انخفاض درجة شعورهن بالتوافق النفسي ومن ثم الشعور بالضغوط النفسية بشكل مرتفع . وفي دراسة هنية السباعي (٢٠٠٢) على عينة من الموظفات والإداريات السعوديات العاملات في الجامعات السعودية تقدر ب (٥٩٨) موظفة لدراسة درجة شعورهن بضغوط العمل ، أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع شعور

الموظفات بالضغط وذلك نتيجة العديد من الأسباب كان في مقدمتها محدودية فرص التطور والترقي الوظيفية ، يليها زيادة عبء العمل ، وعدم المشاركة في اتخاذ قرارات العمل ، وظروف بيئة العمل ، صراع الدور ، وغموض الدور على الترتيب ، وهو ما اتفقت معه دراسة يوسف محمد (١٩٩٩ ، ص: ١٩٥) والتي استهدفت دراسة العوامل المؤثرة على درجة الشعور بالضغط النفسية لدى المعلمين والمعلمات ، كانت الضغوط الإدارية من أكثر العوامل المسببة للضغط عند المعلمين والمعلمات وإن كان الذكور أكثر تأثراً بهذا العامل من الإناث يليها الضغوط الطلابية التي تؤثر بشكل أكبر في مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين ، ثم الضغوط التدريسية ، وأخيراً الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء . ويتفق ذلك مع نتائج العديد من الدراسات الأجنبية أن المرأة العاملة أكثر شعوراً بالضيق والتوتر والقلق والاكئاب من المرأة غير العاملة ، وتفسر سميرة شند (١٩٩٥ ، ص : ٢٧٠) أسباب شعور المرأة العاملة بالقلق نتيجة تعدد مسؤولياتها وتعدد أدوارها وطموحها المرتفع لتحقيق النجاح على المستوى الشخصي سواء في العمل أو المنزل الأمر الذي تخفق في تحقيقه في الواقع بسبب كثرة هذه المسؤوليات مما يؤدي في النهاية لشعورها بالتوتر والقلق . وبمراجعة الدراسات السابقة نلاحظ تعارض بين نتائجها على أكثر الفئات شعوراً بالضغط فالبعض يشير إلى الإناث أنهم الأكثر معاناة من الضغوط النفسية وهو ما دفع الباحثين إلى دراسة الفروق بين المجموعتين في الشعور بالضغط

ولا يفهم من الحديث عن الضغوط النفسية الآثار السلبية لها فقط فالضغوط شأنها كالعديد من الظواهر النفسية الأخرى كالقلق والخوف تعد من الدوافع النفسية ذات الأهمية لاستثارة الفرد للقيام بسلوك معين وتحقيق أهداف مرجوة ، وهو ما يطلق عليه الآثار الإيجابية للضغط والتي تحدث إذا كان مستوى هذه الضغوط بشكل معتدل أما إذا أصبحت الضغوط مصدراً لتهديد الفرد وعائقاً يحول بينه وبين الإنتاجية تحولت آثار هذه الضغوط إلى الناحية السلبية وأدت إلى آثار غير صحية على الفرد .

لذا فتناول موضوع الضغوط النفسية بشكل عام ، يعد من الأهمية للوقوف على أسباب هذه المشكلة ومعرفة آثارها السلبية على المرأة من خلال مراجعة الأدبيات السابقة ، ومن ثم دراسة أساليب علاج الضغوط الأكثر فعالية حتى يمكننا التصدي لهذه المشكلة التي باتت تؤرق العديد من المجتمعات في الوقت الحاضر .

• مشكلة الدراسة :

تعددت اتجاهات الباحثين في علاج الضغوط النفسية للعديد من الأسباب منها ما يتعلق بالعوامل المؤدية لهذا الشعور ، ومنها ما يتعلق باهتمامات الباحثين . ومن أهم الأساليب المستخدمة في خفض درجة الشعور بالضغط النفسية استخدام البرامج العلاجية كدراسة هشام عبد الرحمن (٢٠٠٤) والتي استهدفت علاج الضغوط النفسية باستخدام العلاج المعرفي السلوكي ، ومنها ما

يقوم باستخدام البرامج التدريبية لخفض الضغوط النفسية كدراسة نافية الشوبكي (٢٠٠٨) والتي استهدفت دراسة فاعلية برنامج تدريبي للوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوط النفسية، ودراسة محمد حسين (٢٠١٠) في تنمية التفكير البنائي لخفض الضغوط، ومن البرامج الإرشادية المستخدمة في تخفيف حدة الضغوط النفسية دراسات كلا من: عفاف حداد، باسم دحاحة (١٩٩٨) باستخدام برنامج إرشاد جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي، دراسة أميرة بخش (٢٠١١) باستخدام برنامج إرشادي للتدريب على استراتيجيات التحصين ضد الضغوط بالنمذجة مع التدريب على الاسترخاء وحل المشكلات، دراسة عفاف حداد، بهجت سليمان (٢٠٠٣) باستخدام برنامج إرشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي، دراسة نور الرمادي (٢٠٠٦) والتي استخدمت برنامج إرشادي سلوكي جمعي للتدريب على الضبط الذاتي، كما تعددت الفئات المستهدفة فالبعض يقتصر على الذكور فقط أو الإناث فقط، والبعض يستخدم الفئتين في نفس البرنامج الإرشادي ودراسة الفروق بينهما في فاعلية البرنامج، وجميع هذه الدراسات أظهرت نتائجها وجود تحسن في مستوى الضغوط النفسية بالرغم من اختلاف نوع العينة وحجمها، والأساليب المستخدمة في التدريب أو العلاج، مما دعت الحاجة إلى ضرورة التحقق من فاعلية تلك البرامج في معالجة الضغوط للوقوف على أفضلها مناسبة للفئات المختلفة .

ونظرا للتحول في مجال الدراسات والبحوث النفسية والتربوية والانتقال من الاهتمام بالدراسات الوصفية القائمة على وصف وتفسير الظواهر إلى الدراسات التجريبية القائمة على التحكم والضبط في متغير أو أكثر للتعرف على أثره في متغير أو عدة متغيرات تابعة، كانت الحاجة إلى الدراسات التحليلية التي تستهدف تقييم تلك الدراسات من عدة نواحي كمنهجية البحث وأدوات الدراسة ونتائجها، ولعل ابرز هذه الأساليب التحليلية استخداما في الأونة الأخيرة " أسلوب التحليل البعد أو ما يسمى Meta Analysis " وبمراجعة الدراسات العربية التي استخدمت هذا الأسلوب في مجال الصحة النفسية وخاصة في مجال تقييم البرامج الإرشادية، لاحظت الباحثة ندرة مثل تلك الدراسات على الرغم من أهميتها في الوقت الذي ازداد النتاج العلمي الأجنبي في هذا المجال في التوجه لاستخدام هذا الأسلوب في الدراسات .

والدراسة الحالية تهدف إلى التعرف على فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية في خفض مستوى الشعور بالضغوط النفسية في البيئة العربية من خلال مراجعة (١٤) برنامجا في رسائل الماجستير والدكتوراه، والبحوث المنشورة في المجلات العلمية، وباستخدام ما وراء التحليل Meta Analysis لحساب حجم الأثر Effect Size كمدخل لتقويم فاعلية هذه البرامج . والدراسة الحالية تعد محاولة للإجابة على السؤال التالي:

- ما الأساليب الإرشادية والتدريبية الأكثر فاعلية في تخفيض مستوى الضغوط النفسية ؟ ويمكن أن يتفرع من هذا السؤال التساؤلات الآتية :
- « هل يختلف حجم التأثير للبرامج الإرشادية والتدريبية المستخدمة في خفض مستوى الضغوط النفسية باختلاف أساليب تلك البرامج ؟
- « السؤال الثاني هل يختلف حجم التأثير للبرامج الخاصة بخفض الضغوط النفسية باختلاف الفئة المستهدفة ؟
- « هل يختلف حجم التأثير باختلاف نوعية التصميمات التجريبية المستخدمة في البرامج الإرشادية والعلاجية لخفض مستوى الضغوط النفسية ؟

• أهداف الدراسة :

- « إلقاء الضوء على أسلوب التحليل البعدي كأحد الأساليب الكمية الهامة في تجميع وتوليف نتائج البحوث والدراسات السابقة ، وأهمية استخدامه في الدراسات النفسية والتربوية .
- « التعرف على اثر الأساليب الإرشادية المستخدمة في مجال الإرشاد النفسي في التخفيف من مستوى الضغوط النفسية لدى العينات والتصميمات التجريبية المختلفة للبرامج.
- « دراسة إمكانية الاستفادة من الدراسات السابقة في ضوء استخدام التحليل البعدي لنتائج تلك الدراسات في اتخاذ قرار بشأن أفضل الأساليب الإرشادية المستخدمة في التخفيف من مستوى الضغوط النفسية لدى الفئات المختلفة.

• أهمية الدراسة :

- يتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي :
- « التعرف على الأساليب والاستراتيجيات المختلفة المستخدمة في مجال العلاج والإرشاد النفسي للتخفيف من مستوى الضغوط النفسية في البيئة العربية في العقدين الأخيرين وحتى الآن .
- « الإسهام في تحديد أفضل الاستراتيجيات المستخدمة في التخفيف من مستوى الضغوط النفسية باستخدام أسلوب التحليل البعدي (ما وراء التحليل) والذي يساعد المعالجين والمرشدين النفسيين في هذا المجال على اتخاذ قرارات بشأن الأسلوب الأمثل في التعامل مع مثل هذه الأمور .
- « نتائج هذه الدراسة تدعم فرض مضاده إن البرامج الإرشادية والعلاجية تؤدي إلى خفض حدة الضغوط النفسية .

• حدود الدراسة :

- التزم البحث بالمعايير الآتية عند إجراء عملية التحليل :
- « الاقتصار على البحوث التي تناولت في أهدافها أو حدودها أي أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط النفسية .
- « البحوث التي اشتمل في تصميمها التجريبي على مجموعة ضابطة لم تتلق أي تدريب على استراتيجيات التخفيف من مستوى الضغوط ، ومجموعة تجريبية استخدمت احد الأساليب الإرشادية أو أكثر للتخفيف من مستوى الضغوط النفسية لحساب حجم الأثر .

- « البحوث التي تضمنت البيانات الأساسية اللازمة لحساب حجم الأثر ومن أهمها : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية - قيم ت ، ف ، كا ، ٢
- « البحوث التي أجريت في الفترة من (١٩٩٠ - ٢٠١٢) .
- « رسائل الماجستير والدكتوراه التي أجريت على عينات من البيئة العربية بالإضافة لبعض الأبحاث الواردة في بعض الدوريات والمجلات العربية .

• أهمية الدراسة :

- « قد يستفيد الباحثون من نتائج الدراسة في التوصل إلى المبادئ النظرية الموجهة عند إجراء البحوث التجريبية .
- « إلقاء الضوء على العلاقات السببية بين المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة التي تناولتها البحوث التجريبية المرتبطة باستخدام الأساليب المختلفة لمعالجة الضغوط النفسية .
- « اتخاذ خطوات إجرائية لتحسين مستوى التعامل مع الأساليب والاستراتيجيات الخاصة بتخفيف مستوى الضغوط النفسية واختيار الأنسب من بينها وذلك من خلال نتائج التحليل البعدي لنتائج البحوث السابقة والتي استخدمت أساليب إرشادية أو علاجية للتخفيف من مستوى هذه الضغوط .

• منهج الدراسة :

تعتمد هذه الدراسة على منهجية تقوم في جوهرها على أسلوب التحليل البعدي (ما وراء التحليل) (Meta Analysis) ، وهو أسلوب كمي يعتمد على الطرق الإحصائية في تنظيم واستخراج المعلومات من بيانات ونتائج البحوث في مجال معين .

• مصطلحات الدراسة :

• ما وراء التحليل :

هو طريقة من طرق البحث تستخدم لتجميع وتحليل نتائج الدراسات السابقة بهدف حل التناقض الموجود بين هذه النتائج ، واكتشاف العلاقات والخصائص المشتركة بين هذه الدراسات ونتائجها . Drowns , et al . 1991 :1

ويشير محمد عبد الحميد (١٩٨٧ : ٣٢٠) إلى أن أسلوب التحليل البعدي (ما وراء التحليل) من الأساليب الكمية المستخدمة لمسح وتحليل التجمع الهائل لنتائج الدراسات في مجال معين بطريقة كمية ، لتنظيم واستخراج المعلومات من كم هائل من البيانات والنتائج ، بهدف تحليل التحليل الذي أدت إليه هذه الدراسات والبحوث ، مما يؤدي إلى التعرف على فاعلية هذه البحوث والتوصل إلى قرار معين في تبني نتائج هذه البحوث من عدمه .

• الضغوط النفسية :

يشير محمد حسين (٢٠١٠ : ٢١٣) إلى أن مفهوم الضغوط يعبر عن درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية ، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية ، وتختلف تلك التأثيرات من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين ، وهي فروق فردية بين الأفراد .

• الإطار النظري :

• مفهوم الضغوط النفسية :

يشير سامي ابو إسحاق (٢٠٠٧ : ١٢٨) الى مصطلح الضغط انه حالة من التوتر الفسيولوجية والنفسية تنتج من وجود حدث مهدد يدركه الإنسان ويشعر بأنه يتجاوز قدراته وإمكاناته ، ويعرف الضغوط النفسية بأنها تلك العوامل الخارجية والداخلية الضاغطة على الفرد ككل او على أي عنصر فيه الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر والضيق والاختلال في توازن الشخصية وفقدان الفرد سعادته وصحته النفسية والبدنية . كما تعددت تعريفات الباحثين للضغوط النفسية بتعدد وجهات نظرهم للمفهوم ، فمنهم من عرف الضغوط في ضوء نتائجها ، ومنهم من نظر إليها في ضوء أسبابها ، والبعض جمع بين النتائج والأسباب في تعريفهم للضغوط . فمثلا عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي (١٩٨٢ : ٥) الضغوط النفسية بأنها " أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد نتيجة مروره بخبرات قاسية كالمرض المزمن ، أو فقدان المهنة ، أو صراع الأدوار ، أو المشاكل الزوجية والأسرية " ، ويرى طلعت على ، (٢٠٠٨ : ٦٣) ان الضغوط النفسية كمصطلح يعنى وصف الشدة التي تقع على الفرد ، ويعبر عنه انه مجموعة من الأحداث والمواقف التي يتعرض لها المعلمون نتيجة لعدم التوافق بين إمكاناتهم الشخصية والمهنية ومتطلبات العمل .

وهناك العديد من الضغوط النفسية قد تهاجم الفرد في فترات حياته اليومية منها :

- « الضغوط النفسية المسماة بحوادث الحياة الكبرى : وتتميز بالقوة والحدة لكنها قصيرة المدى مثل المرض او وفاة شخص عزيز .
- « الضغوط النفسية المتعلقة بالمشكلات اليومية : وهي ضغوط عادية يتعرض لها الأفراد بنسب متفاوتة كالمشاحنات اليومية بين الأزواج ، وفي وسائل المواصلات ، وفي مجال العمل والدراسة بصفة عامة .
- « الضغوط النفسية طويلة المدى والمزمنة : كالضغوط الناجمة عن صراع الأدوار الاجتماعية التي يمارسها الفرد (كالمراة زوجة وأم وعاملة وربة منزل) (جلييلة عبد المنعم مرسى ، ٢٠٠٦)

• مراحل تكون الضغوط :

- يشير عبد الرحمن الطيرى (١٩٩٤ : ١٦) الى أن الفرد يمر بأربع مراحل تؤدي في النهاية لتكون الضغوط النفسية وهي :
- « تعرض الفرد لظروف مادية او غير مادية تعد كمثيرات للضغط (ضغوط العمل - صراع الأدوار) .
- « إدراك وتفسير الفرد للحدث بأنه ضاغط (وجود خطر - شعور بالفشل) .
- « ظهور إثارة الانفعالية (حزن ، قلق ، خوف) ، يليها إثارة فسيولوجية (زيادة ضربات القلب) ، ثم استجابة قصيرة المدى للضغوط (عدم اهتمام - مقاومة - هروب) .
- « ظهور الآثار والنتائج السلبية على صحة الفرد (أمراض جسدية - أمراض نفسية) .

• الآثار الإيجابية للضغوط النفسية :

يذكر عبد الرحمن الطيرى (١٩٩٤ : ١٤) أن للضغوط النفسية آثار إيجابية إلا أنها لا تحظى إلا بقدر بسيط من الاهتمام ، مثل زيادة الإنتاجية أو العطاء في العمل ، والاستفادة الإيجابية من الموقف في مواقف جديدة ، وذلك إذا كان مستوى الضغوط معتدل فهي بمثابة الدافع والمحرك للفرد ليبدل نشاط ومن ثم ينجز مهماته ، وكما يذكر الطيرى هناك علاقة بين الأداء والانجاز في العمل والضغط قد تأخذ شكل المنحنى الاعتدالي ، فكمية من الضغط تعتبر مطلبا وشرطا أساسيا للانجاز ، فحياة الفرد بدون ضغط تكون مملة وراكدة .

• الآثار السلبية للضغوط النفسية :

أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى وجود آثار سلبية للضغوط تنعكس في عدة جوانب على الفرد جسدية ونفسية وفسولوجية ، فالضغوط تحدث العديد من التغيرات والتحويلات الكيميائية في الجسم غير طبيعية ، ومثل هذه الظروف تؤدي إلى العديد من الآثار السلبية على صحة الفرد لا سيما إذا كان مستوى الضغط مرتفع ، وقد أوضحت هذه الدراسات أيضا أن هذه الآثار لا تختلف بين الجنسين فالذكور والإناث يعبرون بنفس المؤشرات السلوكية عن الضغوط ، كما أن الاختلاف في الوظائف والسن أيضا لا يؤدي إلى اختلاف في التعبيرات السلوكية والتصرفات ويمكن تقسيم هذه الآثار إلى الأنواع الآتية :

• أولا: الآثار الفسيولوجية للضغوط :

يشير إبراهيم إبراهيم (١٩٩٢ ، ص : ١٩٨ - ٢٠٢) إلى العديد من الآثار السلبية التي قد يعاني منها الفرد في حال تعرضه للضغوط النفسية بدرجة كبيرة منها الشعور بالشد عصبي ، زيادة في مستوى الكولسترول ، سرعة ضربات القلب ، صداع ، إفراز العرق بشكل كبير ، ثقل المعدة ، وسوء الهضم ، آلام في الرقبة وبعض الأعضاء الأخرى ، قرحة المعدة ، السرطان ، ارتفاع ضغط الدم الإصابة بالصداع النصفي ، ارتفاع نسب الإصابة بالقولون العصبي

• ثانيا : الآثار العقلية للضغوط :

الشعور بالتعاسة والدونية ، الرغبة في الهروب والاختفاء عن المواقف ، قلة الإنتاجية ، انخفاض الجودة في التفكير والعمل . (عبد الرحمن الطيرى ، ١٩٩٤)

• ثالثا : الآثار السلوكية للضغوط :

كالشعور بعدم الاستقرار وكثرة الحركة ، والسرعة والعجلة في عمل الأشياء ، وفقدان الصبر وعدم الانتظار ، وعدم الرضا عن الواقع الحياتي للفرد . (عبد الرحمن الطيرى ، ١٩٩١)

• رابعا : الآثار النفسية للضغوط :

الشعور بالأرق والقلق ، التصلب في الآراء والعلاقات ، والجمود ، عدم الرضا الوظيفي ، عدم الراحة الوجدانية وفقدان الاستقرار النفسي ، الشعور بالاكئاب والعزلة الاجتماعية ، الفتور واللامبالاة ، الإثارة وسرعة التهيج والغضب ، سوء التوافق الاجتماعي والانفعالي والمهني والمنزلي والصحي . (جليلة مرسى ، ٢٠٠٦ : ٢٢٠)

• مصادر الضغوط :

يعرف سامي ابو إسحاق (٢٠٠٨ : ١٢٨) مصادر الضغوط أنها مجموعة المواقف الضاغطة التي تمثل مصادر للضغوط وتؤثر في حياة الفرد . وتباين أسباب الضغوط عند الأفراد بسبب العديد من العوامل بعضها يرجع لسمات هؤلاء الأفراد وطبيعة إدراكهم للظروف ، وبعضها يرجع للجنس ، أو السن أو الطبيعة العمل ، والحالة الاجتماعية للشخص ، والظروف الاقتصادية والسياسية والخلفية الحياتية لهذا الشخص . فما قد يكون مثيرا للضغط لفرد لا يكون بالضرورة مثيرا للآخر .

• أولاً : طبيعة الشخصية وعلاقتها بالضغوط النفسية :

تُعد الشخصية ذات النمط أ (Type A) والتي يميل أفرادها إلى العمل بمفردهم ، نشيط وفعال ، منافس وطموح ، يكره الانتظار ويميل إلى الانجاز وأداء العمل الشاق ، مثابر وغير صبور ، يعمل تحت ضغط الوقت هو ما يسبب معاناتهم وشعورهم بالتوتر عكس الأفراد ذوى الشخصية من نمط ب (Type B) والتي يفتقر أفرادها إلى هذه الخصائص ، ويمتاز أفرادها بالهدوء والثقة الذي يتيح لهم العمل باعتدال بصفة مستقرة ومستمرة ، لذا فهم يتمتعون بالصحة النفسية ومستوى اقل من الضغوط النفسية لابتعادهم عن الجدية الكبيرة في العمل . كما أن الأفراد الذين يفتقرون إلى الإمكانيات العقلية وينخفض لديهم مفهوم الذات يعانون أيضا من الضغوط بدرجة كبيرة ، كما أشارت نتائج الدراسات إلى إن الأفراد الذين يميلون لطب النصيحة والمشورة من الآخرين في بعض شئون حياتهم يكون الضغط النفسي لديهم قليل ، ويعد الأشخاص المتفائلين هو الأقل عرضة للضغوط النفسية من الأفراد المتشائمين ، كما ينخفض الشعور بالضغوط النفسية لدى الأفراد الذين لديهم الشعور بالقدرة الشخصية على أداء العمل ، كما أوضحت نتائج الدراسات كذلك أن النساء الأكثر تعليمها هن الأكثر معاناة من الضغوط . (عبد الرحمن الطيرى ، ١٩٩٤ : ٤٦ ، محمد الشقيرات ، ٢٠٠١ : ٢٨٧)

وتشير باترسون (Patterson , 2002) في دراستها للضغوط لدى الأمهات غير العاملات ، الى ان الأفراد المنطويين يتميز إدارة مرتفعة للحدود" يقصد بالحدود : معرفة الشخص لحدوده المكانية ، والزمانية ، والسلوكيات الاجتماعية، وهو ما يقلل لديهم الشعور بالضغوط بالمقارنة بالمنبسطين ، بينما الأفراد ذوى نمط التفكير العقلاني هم الأعلى في ادراة الحدود مما يقلل لديهم الشعور بالضغوط وذلك مقارنة بنمط التفكير الحدسي . كما أشارت كذلك دراسة باندورا Bandura إلى أن تصور الفرد عن قدراته العقلية الإدراكية للمواقف تعد أيضا من مصادر الضغوط ، فالأفراد الذين يتصورون أنفسهم أنهم غير قادرين على التحكم في المواقف والمثيرات التي يتعرضون لها يعانون من ضغط نفسي مرتفع حيث يجعل هذا الشعور الحالة العقلية للفرد غير مستقرة ، عكس الأفراد الذين يتصورون أنهم قادرين على التحكم ومعالجة الموقف باقتدار فانه ينخفض لديهم الشعور بالضغط النفسي

• **ثانياً : ضغوط بيئة العمل :**

- من أهم الأسباب التي تثير الضغط النفسي في بيئة العمل ما يلي :
- الإدارة والإشراف السيء وما يترتب على ذلك من تسلط ادارى .
- الضوضاء وسوء التهوية .
- كثرة الأوامر والتعليمات المتضاربة الصادرة للموظف .
- كثرة الزائرين من الزملاء في العمل ومن خارج العمل من اجل الحديث وإضاعة الوقت .
- تنوع وتعدد الأدوار التي يقوم بها الفرد .
- كثرة العمل وصعوبته مما يفوق قدرة الفرد .
- نمطية العمل وعدم التجديد فيه مما يجعله مملا .
- عدم المشاركة في مناقشة وتحديد أهداف العمل وحل مشاكله .
- الخلافات التي تحدث بين الأعضاء في فريق العمل .
- غموض الدور وعدم وضوح وتحديد المهمات .
- معوقات العمل المتمثلة في قلة وضعف الإمكانيات .
- ضعف الدافعية والحافزية في بيئة العمل .
- قلة الدعم الاجتماعي من الزملاء والمشرفين .
- اختلاف العادات والتقاليد الحضارية للعاملين في بيئات مختلفة .
- زيادة المسؤولية المرتبطة بالعمل ، المسؤولية عن الأفراد تحدث ضغطاً أكثر من المسؤولية عن الأمور المادية . (عوييد المشعان : ١٩٩٨ ، عمر الخرابشة مصطفى القمش : ٢٠٠٩)

• **رابعا : طبيعة العمل :**

أوضحت دراسة عبد الرحمن الطيرى (١٩٩٤ : ٥٨) والتي استهدفت دراسة الضغط النفسي لدى بعض الموظفين فى قطاعات عمل متنوعة في المجال (الاقتصادي - الصناعي - التجاري - الاجتماعي - التعليمي - الصحي) أن من يعملون في المجال الاجتماعي هم الأكثر عرضة للضغوط يليهم موظفو العمل الاقتصادي التجاري ، وأشارت النتائج كذلك إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي وبعض المتغيرات ؛ فقد اتضح أن الضغط يزيد بزيادة العمر ، كما أن المتزوجين يرتفع لديهم مستوى الشعور بالضغط النفسي من العزاب ، كما أن انخفاض المؤهل التعليمي يتبعه زيادة في مستوى الضغط .

• **إدارة الضغوط :**

يشير سامي أبو إسحاق (٢٠٠٨ : ١٢٨) إلى مصطلح إدارة الضغوط انه يعبر عن مجموعة استراتيجيات ووسائل علمية رشيدة تقوم على البحث والحصول على المعرفة باستخدام المعلومات المناسبة كأساس للقرار المناسب ، وهى فن تحتاج إلى توظيف وإتقان بعض الطرق التي تساعد في التفاعل معها والتقليل من آثارها السلبية وذلك بإتباع خطوات علمية لجعلها قابلة للإدارة والتدبر وبالتالي الحصول على فرد أكثر استقراراً وأكثر رضا وأكثر تدفقاً بالطاقة . وعند التعامل مع الضغوط تدرس الأمور التالية أولاً عند الفرد :

« التعرف على الأسباب المحتملة للضغط النفسي مثل " الأدوار التي يقوم بها الفرد ، حجم المنظمة التي يعمل بها الفرد ، واللوائح المنظمة لها"
« معرفة النتائج والآثار المترتبة على الضغط النفسي " قلة الإنتاجية ، سوء العلاقات مع الزملاء"
« تحديد المتغيرات الوسيطة بين مثيرات الضغط وبين النتائج المترتبة على الضغط .

لقد تعددت طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية فمنها ما يركز على المشاعر والعواطف ، ومنها ما يركز على الأسباب والعوامل ، ومنها ما يركز على حل المشكلة ، ومنها ما يركز على شخصية الفرد وأحداث تعديلات وتغييرات فيها .

وهناك العديد من الأساليب التي يمكن للفرد استخدامها والتدريب عليها للحد من الآثار السلبية المختلفة للضغوط على الفرد والتي يعرفها محمد حسين (٢٠١٠ : ٢٠٦) بأنها كل ما يقوم به الفرد من الناحية الفسيولوجية او المعرفية او السلوكية بهدف تقليل مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها او التخلص من الموقف الضاغط بصورة كلية .

ويذكر عبد الرحمن الطيرى (١٩٩٤) بعض الاستراتيجيات التي يمكن للفرد استخدامها في التعامل مع الضغوط النفسية التي منشأها بيئة العمل كالآتي:

« التعامل مع صراع الأدوار : يمكن مواجهته من خلال الإهمال ، التقليل من الخطر ، وكذا التفكير الايجابي.
« المواقف الضاغطة : يمكن التعامل معها بإحدى الصورتين (الأولى) وهى عملية التكيف مع الوضع الضاغط Adaptation وهى عبارة عن عمليات روتينية يزاوئها الفرد بشكل ثابت ومتكرر فى المواقف . (الصورة الثانية) هي عملية المواجهة Coping وهى إجراءات يتخذها الفرد من اجل حل المشكلة ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي ، والثانية هي الأجدى في التعامل مع المواقف الضاغطة بشكل كبير ، وهناك العديد من الإستراتيجيات التي تساعد الفرد على المواجهة والتي تعمل على التقليل من عوامل الضغط والحد من ردود الفعل والتي تسمى بالمصدات Buffers تستخدم العديد من الإجراءات منها :

زيادة مهارات الفرد العملية ، زيادة مهارات التفاعل الوجداني، زيادة الدعم الاجتماعي، تعديل السلوك ، التكيف مع الضغط ، مقاومة الأفكار الشاذة مقاومة التفكير الاحادى، التحكم في الأفكار الكاذبة ، تغيير الأفكار الخاصة بضرورة تغيير الأخر، مقاومة التصلب والجمود الفكري، وضع أهداف واقعية التوقف عن التفكير السلبي.

ومن البرامج التدريبية التي استهدفت تقليل مستوى الشعور بالضغط النفسية دراسة محمد حسين (٢٠١٠: ٢١٥) من خلال تنمية التفكير البنائي وهو ما يؤدي الى تبني أساليب سلوكية (كمهارة التعامل مع النقد ، والتعبير عن المشاعر ، والتحكم في الغضب) ، وفسولوجية (كالتمارين الرياضية التي تؤدي إلى زيادة كفاءة الرئة والقلب ، والتدريب على الاسترخاء ، الذي يعتمد على تصفية الذهن وتنقيته من الضغوط ، والتخلص من الأفكار السلبية والمشاعر المزعجة) ومعرفية (كالتدريب على كيفية تحديد المشكلة والتعبير عنها وكيفية إيجاد حلول لها واختيار الأفضل منها) حيث تتوسط هذه الاستراتيجيات المواجهة العلاقة بين المواقف الضاغطة والتكيف معها .

• التحليل البعدي :

يعد مصطلح Meta Analysis من المصطلحات الحديثة نسبياً في العلوم الطبية والإحصائية وغيرها .. وهو يستعمل في تسمية أسلوب دراسة علمية يتم فيها تجميع نتائج أعداد كبيرة من دراسات مستقلة في دراسة واحدة ، حيث تصبح كل دراسة مستخدمة فيها عنصراً للدراسة . وعادة يتم جمع دراسات سابقة تم البحث عنها وتجميعها ، ودراسة جانب أساسي منها للوصول إلى نتيجة محددة حول الجانب المدروس .. وهذا النوع من الدراسات يحتاج إلى جهودٍ ومراجعاتٍ للعديد من الدراسات السابقة ، وتبرز أهميته في أنه يعطي دليلاً إحصائياً مفيداً حول الجانب المدروس أو المختلف عليه ..

ويشير (حسان المالح ، ٢٠٠٥) الى أن هذا المصطلح له العديد من الترجمات في عدد من المعاجم والقواميس العربية المنشورة ، منها :

خليف التحليل (في معجم شبكة العلوم النفسية العربية) ، تحليل جمعي (في المعجم المنشور في الموقع العربي للطب المسند) ، تحليل بعدي (في القاموس المنشور في الموقع العربي للطب المسند) ، وفي القاموس الطبي العربي الموحد نجد meta سابقة (أو بادئة) بمعنى : التالي ، ويشير أيضاً إلى أن هناك عدد من المصطلحات العلمية الشائعة في اللغة العربية منذ وقت طويل تحتوي على البادئة meta ، مثل meta-physics والتي تترجم : ميتافيزيقية أو ما وراء الطبيعة أو الفلسفة الماورائية ، وأيضاً meta-psychology والتي تترجم : ما وراء علم النفس أو علم النفس الماورائي كما في معجم المصطلحات النفسية .

ويشير جلاس (Glass, 1976) مؤسس أسلوب التحليل البعدي إلى أن استخدام هذه الطريقة يتيح تلخيص النتائج الإحصائية لمجموعة من الدراسات في مجال معين ، إلا أنها رغم ذلك لا تتعدى كونها من الأساليب الوصفية في طرق البحث في العلوم الاجتماعية في العقدين الأخيرين ، وهو ما دعا سلفان (Slvain , 1986) الى اقتراح بدائل لتضمنين كلا النوعين من البيانات الوصفية والكمية في فروض البحث لتحسين نتائج تلك الدراسات (Chen & Turner 2002). ويشير احمد فرماوى (٢٠٠٣) الى تعدد استخدامات أسلوب التحليل البعدي في الدراسات كما يلي:

• **التحليل البعدي كمنهج بحثي في التربية :**

كما في الدراسات التي تطبق إجراءات التحليل البعدي كما في مناهج البحث الأخرى " التجريبي ، التاريخي ... " ، وتكون نتائج التحليل البعدي هي النتائج التي تخرج بها الدراسة .

• **التحليل البعدي كأسلوب إحصائي :**

وذلك لاعتماده على مجموعة من الأساليب والإجراءات الإحصائية التي تتعامل مع نتائج الدراسات التي يتم تجميعها .

• **التحليل البعدي لمراجعة الأدبيات السابقة :**

حيث يعتبره الكثير من الباحثين وسيلة منظمة لمراجعة البحوث السابقة في الموضوعات ذات الصلة بالدراسة .

• **التحليل البعدي كأداة لدعم اتخاذ القرارات التربوية :**

وهو ما يتفق مع فلسفة التعليم القائم على البرهان ، والتي تقر بأن كل الممارسات التعليمية يجب ان تقوم على أساس علمي قوى يبرر استخدامها .

• **الانتقادات الموجهة للتحليل البعدي والطول المقترحة لها :**

لخص بورينستين وزملائه (Borenstein et all . , 2009) الانتقادات التي وجهت للتحليل البعدي في النقاط الآتية :

« اقتصار التحليل البعدي على تلخيص الأثر وتجاهل حقيقة تأثير المعالجة التي تختلف من دراسة لأخرى . ويرد على ذلك ان الهدف من التحليل البعدي هو تجميع حجم الأثر للدراسات وليس لتلخيص الأثر وذلك في حال كون التأثير ثابت ، فعندئذ يكون الاهتمام بتحديد قوة الأثر عبر الدراسات المختلفة .

« تحيز التحليل البعدي لعينات الدراسات المستخدمة وخاصة المنشور منها وبالمقارنة بالدراسات غير المنشورة . ويرد على ذلك ان التحيز للأبحاث المنشورة لا يعد مشكلة ، فالتحليل البعدي يهدف الى تجميع الدراسات ذات الدلالة لإعطاء نتائج قوية ودقيقة ، لذا فهو يتحيز لتجميع الدراسات التي تحقق له هذا الهدف .

« خلط نتائج العديد من الدراسات المختلفة في النوع في نفس التحليل الإحصائي او كما يقال " خليط التفاح والبرتقال) ، والدليل على ذلك إهمال هذه الفروق في الدراسات في ملخص الأثر . ويرد على ذلك ان التحليل البعدي كأسلوب يقوم على الإجابة على العديد من التساؤلات التي تتناسب مع كل نوع من المحاور المتشابهة في الدراسات وهو بذلك يتناسب مع التنوع والاختلاف بين الدراسات ، واحد نقاط القوة في التحليل البعدي هو الاتساق في المنهجية والتي تتيح التعميم في النتائج التي يتم الوصول اليها من دراسة لأخرى .

« استخدام دراسات منخفضة الجودة يؤدي الى نتائج قليلة الجودة . ويرد على ذلك ان التحليل البعدي يعد أسلوب لإدارة الجودة فى الدراسات ، وذلك بأسلوب التضمن والاستبعاد Inclusion/ Exclusion والذي يحدد للباحث المعايير التى من خلالها يقوم باختيار الدراسات ذات الجودة التى تتوافر فيها الشروط لحساب حجم الأثر .

« استبعاد دراسات قد تكون هامة . ويرد على ذلك ان معايير استبعاد الدراسات تحدد من قبل الباحث قبل بدء الدراسة وذلك من خلال تضمين الدراسات التى تحتوى على بيانات كافية لحساب حجم الأثر .

• إجراءات الدراسة :

« تحديد الأساليب والاستراتيجيات المستخدمة فى الإرشاد والعلاج النفسي للتخفيف من مستوى الضغوط النفسية .

« تحديد خطوات التحليل البعدي : حدد جلاس (Glass , 1976) مجموعة من الخطوات الإجرائية التى ينبغى اتخاذها لتنفيذ التحليل البعدي :

- ✓ تحديد بؤرة الاهتمام .
- ✓ جمع وفحص الدراسات السابقة ذات الصلة .
- ✓ وضع معايير للدراسات التى يجب إقصاؤها .
- ✓ تصنيف خصائص الدراسات والبحوث المتضمنة (متغيرات مستقلة ومتغيرات تابعة) وتشفيرها ، وقد حددت الباحثة فى الدراسة الحالية مجموعة المتغيرات المستقلة كما يلى :

• الأساليب العلاجية المستخدمة فى البرامج الإرشادية والتدريبية :

وهى " حل المشكلات والاسترخاء العضلي الضبط ، الذاتى العلاج المعرفى السلوكي ، تنمية التفكير البنائي ، تنمية الكفاءة الذاتية ، التخيلات الموجهة والتفريغ الانفعالي والدعم الديني ومهارة الاتصال الفعال والاسترخاء العضلي تنمية تركيز الانتباه مع استخدام إستراتيجية الاسترخاء العضلي والاسترخاء الذهني و تطوير فاعلية الذات ، التدريب على مهارات الاتصال ، الإرشاد العقلاني الانفعالي ، للتدريب على حل المشكلات .

• الفئة المستهدفة :

وهى عينة الدراسة فى الدراسات والمستهدفة من قبل الباحث لتطبيق البرنامج الارشادى او التدريبي عليها واختبار فاعليته وهى "عينة إناث فقط عينة ذكور فقط ، عينة من الجنسين".

• التصميمات التجريبية :

وتم اختيار التصميمات الآتية لاختبار قوة اثر البرامج المستخدمة لها وهى "تصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي ، تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، تصميم الثلاث مجموعات (٢ تجريبية + ١ ضابطة) تصميم الأربع مجموعات (٢ تجريبية + ٢ ضابطة)

◀◀ جدول البيانات وحساب حجم الأثر .

◀◀ حساب متوسط حجم الأثر لجميع البحوث والدراسات .

◀◀ الحكم على قيمة حجم الأثر وتفسيره .

حساب حجم التأثير للدراسات الخاصة بالبرامج الإرشادية لكل دراسة على حده، وكذا الدراسات الخاصة بالبرامج التدريبية باستخدام البرنامج الاحصائي إعداد (Lee , A. 1999) بجامعة كولورادو University Of Colorado والخاص بحساب حجم الأثر لكوهين ويرمز له بالرمز Cohen's d ويقوم البرنامج بحساب حجم الأثر كما يلي :

• **حساب حجم الأثر باستخدام قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية:**

وذلك باستخدام المعادلة الآتية

$$\text{Cohen's } d = M1 - M2 / \sigma_{\text{pooled}}$$

$$\sigma_{\text{pooled}} = [(\sigma_1^2 + \sigma_2^2) / 2]$$

حيث :

M1 متوسط درجات المجموعة التجريبية

M2 متوسط درجات المجموعة الضابطة

σ_{pooled} الانحراف المعياري المشترك للمجموعتين التجريبية والضابطة

σ_1 الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية

σ_2 الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة

• **حساب حجم الأثر باستخدام قيم " ت " ودرجات الحرية :**

وتحسب قيمة حجم الأثر باستخدام المعادلة الآتية :

$$\text{Cohen's } d = 2t / (df) \text{ حيث :}$$

$$df = Ne + Nc / 2$$

Ne حجم العينة للمجموعة التجريبية

Nc حجم العينة للمجموعة الضابطة (Lee , A. 1999)

• **حساب حجم الأثر باستخدام قيم " ف " ودرجات الحرية :**

ويشير (Rosenthal, 1991) إلى استخدام المعادلة التالية لتحويل قيم " ف "

إلى قيمة Cohen's d :

$$\text{Cohen's } d = \frac{2\sqrt{F}}{\sqrt{df}}$$

حيث : df = DError (هاني عامر ، ٢٠٠٦ ، ص : ٩٠)

• **حساب قيمة متوسط حجم الأثر :**

تكرر الخطوات السابقة على جميع الدراسات والبحوث التي تم تجميعها ثم يحسب قيمة حجم الأثر المتوسط بالتعويض في المعادلة

متوسط حجم الأثر = حجم الدراسة الأولى + حجم الدراسة الثانية
..... الخ عدد الدراسات الكلى

• **تفسير قيمة حجم الأثر :**

قدم كوهين (1988) Cohen المدى التالي لتفسير حجم الأثر :

◀ من ٠,٢ إلى ٠,٤ ، حجم اثر ضعيف

◀ من ٠,٥ إلى ٠,٧ ، حجم اثر متوسط

◀ من ٠,٨ إلى ٠,٩ ، أو أكثر حجم اثر كبير (Lee, 1999)

• **نتائج الدراسة ومناقشتها :**

للإجابة على أسئلة الدراسة قامت الباحثة بحصر الدراسات العربية (الماجستير والدكتوراه) المنشورة وغير المنشورة ، وكذا الدراسات العربية المنشورة بالدوريات والمجلات العلمية المحكمة ، والتي قدرت ب (١٨) دراسة ، تم استبعاد (٤) دراسات منهم لعدم توافر البيانات الإحصائية اللازمة لحساب حجم الأثر واستعانت الباحثة بنتائج التحليل ل (١٤) دراسة للتوصل الى نتائج الدراسة ، يمكن تصنيف الدراسات الى المحاور الآتية :

• **تصنيف الدراسات حسب نوع البرنامج المستخدم (برامج إرشادية / برامج تدريبية :**

بمراجعة الدراسات التي تناولت معالجة الضغوط بأساليب متنوعة ، يلاحظ ان بعض الباحثين يتجه لاستخدام برامج تدريبية والبعض يستخدم برامج إرشادية في تناوله لموضوع الضغوط النفسية ، وتعرف سعاد غيث وآخرون (٢٠١١ : ٣٠٧) البرنامج التدريبي انه مجموعة من الإجراءات التي تهدف الى تحقيق الغاية منه من خلال التركيز على التمارين باستخدام استراتيجيات الاسترخاء والدعم الاجتماعي ، والتعبير عن المشاعر ، والحديث الايجابي للذات ، ويشير سمير عناد (٢٠٠٩ : ٢٣٩) الى البرنامج الارشادي بوصفه مجموعة من الجلسات النفسية والتي تستند الى تحليل مفهوم الضغوط وأسبابه ومعالجته في ضوء الإرشاد النفسي .

ويلاحظ من خلال التعريفات السابقة لمفهوم البرامج التدريبية والإرشادية ان هناك اختلاف واضح بين المفهومين في طبيعة الإجراء المستخدم في كل منهما فبينما تتجه البرامج التدريبية الى الاهتمام بشكل كبير بالجانب العملي والادائي في الجلسات العلاجية ، تتجه البرامج الإرشادية الى الطابع النظري والمعرفي للإرشاد أثناء الجلسات العلاجية ، والجدول التالي يلخص البيانات الوصفية لتلك الدراسات :

جدول رقم (١) : يوضح الأعداد والنسب المئوية للدراسات تبعا لنوع البرنامج المستخدم

نوع الدراسة	العدد	النسبة المئوية
برامج إرشادية	١٠	٧١,٤ %
برامج تدريبية	٤	٢٨,٦ %

يلاحظ من بيانات الجدول السابق ان معظم الباحثين فى مجال معالجة الضغوط النفسية يتجهوا لاستخدام البرامج الإرشادية بشكل كبير بالمقارنة بالبرامج التدريبية.

• تصنيف الدراسات تبعا للأساليب المستخدمة فى برامج معالجة الضغوط النفسية :

تنوعت الدراسات فى الأساليب المستخدمة لمعالجة الضغوط النفسية من خلال البرامج التدريبية والإرشادية المختلفة ، والجدول التالي يوضح أنواع تلك الأساليب من خلال البرامج المختلفة :

جدول رقم (٢) : يوضح الأعداد والنسب المئوية للأساليب العلاجية للضغوط النفسية

الأساليب العلاجية	العدد	النسبة المئوية
١ حلال مشكلات + الاسترخاء العضلي	٢	١٤,٣ %
٢ الضبط الذاتى	٢	١٤,٣ %
٣ العلاج المعرفى السلوكى	٤	٢٨,٦ %
٤ تنمية التفكير البنائى	١	٧,١ %
٥ تنمية الكفاءة الذاتية	١	٧,١ %
٦ التخيلات الموجهة والتفريغ الانفعالى والدعم الدينى ومهارة الاتصال الفعال والاسترخاء العضلي	١	٧,١ %
٧ تنمية تركيز الانتباه - استخدام إستراتيجية الاسترخاء العضلي الاسترخاء ذهنى - تطوير فاعلى الذات	١	٧,١ %
٨ التدريب على مهارات الاتصال	١	٧,١ %
٩ الإرشاد العقلانى الانفعالى للتدريب على حلال مشكلات	١	٧,١ %

يتضح من الجدول السابق ان العلاج المعرفى السلوكى يعد أكثر الأساليب استخداما فى التخفيف من مستوى الضغوط بنسبة ٢٨,٦ % يليه استراتيجيات الاسترخاء العضلي والتي تكرر استخدامها مع العديد من الاستراتيجيات الأخرى مثل أسلوب حل المشكلات ، والاسترخاء ذهنى ، وتطوير فاعلية الذات ومهارة الاتصال الفعال .

• تصنيف الدراسات تبعا للفئة المستهدفة فى الدراسات :

تنوعت العينات المستهدفة فى البرامج الإرشادية والتدريبية وذلك بحسب أهداف كل برنامج التي تحقق للفئات المختلفة ، فبعض الدراسات استهدفت الذكور مرتفعي الشعور بالضغوط النفسية كدراسة عفاف حداد وباسم دحاحة (١٩٩٨) ، ودراسة عفاف حداد وبهجت سليمان (٢٠٠٣) ، وبينما

استهدفت دراسات أخرى فئة الإناث فقط المعلمات او الأمهات لأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة كدراسة أميرة بخش (٢٠٠١) ، دراسة فوقية راضى (٢٠٠٨) ، بينما استهدفت دراسات أخرى الفروق بين الجنسين فى فاعلية البرنامج الارشادى كدراسة نور الرمادى (٢٠٠٦) ، ودراسة محمد حسين (٢٠١٠) والجدول التالي يوضح البيانات الخاصة بالأعداد والنسب المئوية للفئات

جدول رقم (٣) : يوضح الأعداد والنسب المئوية للفئات المستهدفة فى الدراسات

الفئة المستهدفة	العدد	النسبة المئوية
إناث	٥	٣٥,٧%
ذكور	٥	٣٥,٧%
إناث وذكور	٤	٢٨,٦%

يتضح من الجدول السابق ان دراسات الفروق بين الجنسين كانت الأقل غى نسب الأعداد مقارنة بدراسات الذكور والإناث كل على حدة ، وربما يرجع ذلك للصعوبات التي تواجه الباحثين فى إجراء مثل هذه الدراسات حيث يتطلب إجراء البرامج الإرشادية جهد ووقت كبيرين من الباحث فى أعداد البرامج وتنفيذها ومتابعتها فى القياس التتبعى ، وهو الأمر الذي يدفع الباحثين الى تحديد فئة واحدة لتطبيق البرنامج الارشادى عليها ، وقد يتطلب ذلك من الباحث قبل تحديد الفئة المستهدفة تطبيق مقياس الضغوط على الفئتين الذكور والإناث ، ومن ثم حساب الفروق بين المجموعتين فى القياس ، وفى حال تبين له عدم وجود فروق يختار الفئة التي يرغب فى تطبيق البرنامج عليها بحسب اعتبارات منهجية يراها الباحث.

• تصنيف الدراسات تبعاً للتصميمات التجريبية للبرامج :

تنقسم التصميمات التجريبية إلى عدة أنواع ، فقد تتبع الدراسات تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدى ، وتصميمات تجريبية ذات المجموعتين تجريبية وضابطة ، وثلاث مجموعات ذات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة ، والتصميمات التجريبية ذات الأربع مجموعات (٢) تجريبية + ٢ ضابطة والجدول التالي يوضح البيانات الخاصة بالأعداد والنسب المئوية للتصميمات التجريبية المختلفة :

جدول رقم (٤) : يوضح الأعداد والنسب المئوية للتصميمات التجريبية المستخدمة فى الدراسات

التصميمات التجريبية	العدد	النسبة المئوية
١ المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدى	٢	١٤,٣%
٢ المجموعتين التجريبية والضابطة	٨	٥٧,١%
٣ ثلاث مجموعات (٢ تجريبية + ١ ضابطة)	١	٧,١%
٤ أربع مجموعات (٢ تجريبية + ٢ ضابطة)	٣	٢١,٤%

يلاحظ من بيانات الجدول السابق أن معظم البرامج استخدمت التصميمات ذات المجموعتين التجريبية والضابطة بنسبة ٥٧,١% وهو النوع الأكثر شيوعاً فى البرامج الإرشادية والتي تدرس فاعلية البرنامج على نوع واحد من فئات العينات ذكوراً وإناث كدراسة سامي ابو إسحاق (٢٠٠٧) والتي استهدفت

دراسة فعالية برنامج ارشادي لإدارة الضغوط لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظة غزة، دراسة ماجد الخياط ، ملوح السليحات (٢٠١٢) والتي استهدفت دراسة فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية ، يليها التصميم التجريبي ذو الأربع مجموعات والذي ينقسم الى مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطتين بنسبة ٢١,٤ ٪ وهو الأكثر شيوعا في الدراسات التي تدرس فاعلية البرامج الإرشادية لدى الذكور والإناث وكذا الفروق بينهما في مستوى الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج كما في دراسات كلا من نايفة الشوبكي (٢٠٠٨) ، هشام الخولى (٢٠٠٤) ، محمد حسين (٢٠١٠) ، بينما ندرت الدراسات ذات المجموعة الواحدة للقياسين القبلي والبعدي وقد يرجع ذلك لعيوب هذا التصميم في تأثر أفراد العينة بالقياسين القبلي والبعدي كما في دراسات كلا من عبد الباقي دفع الله ، سلوى عثمان (٢٠١٢) ، ودراسة سمير مهنا عناد (٢٠١٠) ، ويشترك التصميم التجريبي ذو ثلاث مجموعات (٢تجريبية +١ ضابطة) مع السابق من حيث ندرة الدراسات التي استخدمته والذي قد يعود لاستخدام أكثر من برنامج ارشادي في نفس الوقت ، الأمر الذي قد يؤثر يزيد من جهد الباحث في أعداد وتطبيق تلك البرامج مما قد يؤثر على فعاليات البرامج وتأثيرها في العينة المستهدفة .

وللإجابة على السؤال الأول هل يختلف حجم التأثير للبرامج الإرشادية والتدريبية المستخدمة في خفض مستوى الضغوط النفسية باختلاف أساليب تلك البرامج ؟

تم حساب متوسط حجم الأثر لجميع الدراسات بالطرق الإحصائية السالف ذكرها وحساب قيم Cohen's d، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بمتوسط حجم الأثر لنوعى البرامج المستخدمة في الدراسات :

جدول رقم (٥) : يوضح أعداد الدراسات وأنواع البرامج المستخدمة ومتوسط حجم الأثر لكل منها

نوع البرنامج	عدد الدراسات	متوسط حجم الأثر
البرامج الإرشادية	١٠	١,٤
البرامج التدريبية	٤	٩,١
المجموع	١٤	

يتضح من نتائج الجدول السابق ان قيم متوسط حجم الأثر في كلا النوعين من البرامج يعد قيم مرتفعة وذات تأثير قوى وذلك كما أشار اليه كوهين في تفسير قيم حجم الأثر السالف ذكرها ، الا ان الملاحظ ان هذه القيمة ترتفع بدرجة كبيرة في البرامج الإرشادية مقارنة بمثيلتها في البرامج التدريبية ، وربما يفسر ذلك بسبب طبيعة البرامج الإرشادية والتي تهتم بالجانب المعرفي في التفكير وتغيير الأفكار السائدة حول الضغوط وطبيعتها وأسبابها ، الأمر الذي يترتب عليه تغيير السلوك والمشاعر نتيجة لها ويتفق ذلك مع أسس نظرية الاختيار التي وضعها جلاسر (Glasser,1998) والتي أشار

فيها الى دور العلاج النفسي الذي يبدأ بتغير الأفكار الخاطئة لدى الفرد والتي تتسبب في أحداث الشعور بالتعاسة ، ونتيجة محو هذه الأفكار واقتناع الفرد من داخله بالجديد والصحيح عن مشكلته وانه الوحيد المتسبب في الحالة التي وصل إليها الآن ، يستعيد توازنه ليبدأ في التخطيط الجيد لأسلوب حياته وإنهاء مشاكله ، وهو ما نسميه بالفعل او الأداء ، وبمقارنة ذلك مع البرامج التدريبية قد نلاحظ إغفالها للجانب المعرفي مقابل تركيزها على الجانب الادائي مباشرة وهو ما قد يؤثر على فاعليتها .

ولمعرفة اي الأساليب العلاجية والاستراتيجيات المستخدمة أكثر فاعلية في كلا النوعين من البرامج تم حساب حجم الأثر لكل أسلوب علاجي بالبرامج السالف ذكرها ، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بأعداد الدراسات ومتوسط حجم الأثر لكل نوع من الأساليب :

جدول رقم (٦) : يوضح أعداد الدراسات وأنواع الأساليب والاستراتيجيات العلاجية ومتوسط حجم الأثر لكل منها

أنواع البرامج	الأساليب العلاجية	أعداد الدراسات	متوسط حجم الأثر
البرامج التدريبية	العلاج المعرفي السلوكي	٢	١,٦
	التدريب على مهارات الاتصال	١	٣,٧
	تنمية التفكير البنائي	١	٠,٧
البرامج الإرشادية	العلاج المعرفي السلوكي	٢	٦,٩
	أسلوب حل المشكلات + الاسترخاء العضلي	٢	٦,٧
	الضبط الذاتي	٢	٢,٤
	تنمية الكفاءة الذاتية	١	٣,٣
	التخيلات الموجهة والتفريغ الانفعالي والدعم الديني ومهارة الاتصال الفعال والاسترخاء العضلي	١	٣,٩
	الإرشاد العقلاي الانفعالي للتدريب على حل المشكلات	١	٠,٧
	تنمية تركيز الانتباه - استخدام إستراتيجية الاسترخاء العضلي - الاسترخاء الذهني - تطوير فاعلية الذات	١	١,٧

يتضح من نتائج الجدول السابق ان استخدام استراتيجيات التدريب على مهارات الاتصال في البرامج التدريبية يعد الأكثر فاعلية في تخفيف مستوى الضغوط النفسية حيث كان متوسط حجم الأثر لها ٣,٧ يليها أسلوب العلاج المعرفي ، وأخيرا إستراتيجية تنمية التفكير البنائي ، وتأتي هذه النتيجة متوافقة مع طبيعة الأسلوب المستخدم في البرامج التدريبية فإستراتيجية التدريب على مهارات التواصل تحتاج للتركيز على الجانب الاجرائي بشكل اكبر من العلاج المعرفي السلوكي الذي يهتم بشكل كبير بتعديل الأفكار السلبية التي تؤثر سلبا على الفرد وتؤدي به للشعور بالضغط النفسي .

وبمراجعة نتائج حساب متوسط حجم الأثر لاستراتيجيات وأساليب علاج الضغوط النفسية المستخدمة في البرامج الإرشادية نجد ان أكثر هذه الأساليب فاعلية هو الأسلوب المعرفي السلوكي ، يليها التدريب على إستراتيجية حل المشكلات والاسترخاء العضلي ، ويأتي التدريب على إستراتيجية التخيلات الموجهة والتفريغ الانفعالي والدعم الديني ومهارة الاتصال الفعال والاسترخاء العضلي في المرتبة الثالثة من حيث الفاعلية ، ويعد استخدام الأسلوب المعرفي السلوكي في علاج الضغوط النفسية هو الأكثر استخداما في البرامج الإرشادية والتدريبية وهو الأكثر فاعلية فيهما عن باقي الاستراتيجيات والأساليب العلاجية للضغوط النفسية ، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه برجييه وآخرون (Bergdahl et al. , 2005 :395) في أهمية العوامل المعرفية المتمثلة في تقييم الفرد للمواقف الضاغطة في البيئة يعد العامل الأول في استجابة الفرد للمواقف المدركة بكونها ضاغطة أم لا ، يليها تعامل الفرد مع هذه الضغوط من خلال ظهور الانفعالات والمشاعر السلبية نتيجة لهذه الضغوط ، وهو ما دعا الباحثين حديثا الى الاهتمام بتعديل الجانب المعرفي للفرد بالعديد من الأساليب كما في دراسة تلك (Teleki,J.2008) والتي استخدمت العلاج بالوعي Mindfulness لتخفيف الآثار النفسية لضغوط الحياة اليومية ، من خلال زيادة وعي وتقبل الفرد للمواقف الحاضرة بتعريف الضغوط وكيفية زيادة الوعي من خلال بعض التمرينات كتمارين اليوجا ، وفي نتائج دراسته لتحليل البعدى للأساليب الفعالة في الضغوط ، أشار الى فاعلية إستراتيجية التدريب على الاسترخاء العضلي في علاج الضغوط ، وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية .

لذا فالبدء بعلاج أسباب المشكلة وهو الجانب المعرفي لدى الفرد يعد الأساس في علاج الضغوط النفسية ، والذي يترتب عليه اختزال للمشاعر السلبية المصاحبة له في الجانب النفسي والفسولوجي المتمثل في الأعراض الجسمية المختلفة ، وهو ما دعا غالبية الباحثين لاستخدام الأسلوب المعرفي السلوكي في علاج الضغوط واختبار فاعليته على عينات مختلفة وباستخدام تصميمات تجريبية متعددة .

السؤال الثاني هل يختلف حجم التأثير للبرامج الخاصة بخفض الضغوط النفسية باختلاف الفئة المستهدفة ؟

للإجابة على هذا السؤال تم تقسيم العينات المستهدفة في البرامج الإرشادية والتدريبية إلى ثلاث أنواع من العينات : الأولى خاصة بالدراسات التي أجريت على افراد من الذكور فقط لتخفيف الضغوط النفسية لديهم ، والثانية خاصة بالدراسات التي أجريت على عينات من الإناث فقط ، والثالثة خاصة بالدراسات التي تم تطبيق البرامج فيها على عينتين من الذكور والإناث لدراسة الفروق فيما بينهما ، والجدول التالي يوضح نتائج حساب متوسط حجم الأثر للدراسات في كل نوع من العينات :

جدول رقم (٧) : بوضوح أعداد الدراسات للفئات المختلفة ومتوسط حجم الأثر لكل منها

الفئة المستهدفة	عدد الدراسات	متوسط حجم الأثر
الذكور	٥	٢, ٧
الإناث	٥	٣, ٣
الذكور والإناث	٤	٣, ٦
المجموع	١٤	

يتضح من نتائج الجدول السابق فاعلية البرامج التي استهدفت عينات من الجنسين كانت هي الأكثر فاعلية يليها البرامج التي استهدفت فئة من الإناث فقط ، ثم البرامج الموجهة للذكور فقط ، وبمراجعة نتائج الدراسات الخاصة بالفروق بين الجنسين في فاعلية البرامج الإرشادية وجدت الباحثة ان بعض الدراسات لم يدرس هذه الفروق بعد تطبيق البرنامج وتعامل مع مجموعتي الذكور والإناث كمجموعة واحدة كما في دراسات نور الرمادي (٢٠٠٦) ودراسة محمد حسين (٢٠١٠) ، واتفقت نتائج العديد من الدراسات على عدم وجود فروق بين الجنسين في متوسط درجات الضغوط للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للبرامج الإرشادية (هشام الخولي ، ٢٠٠٤ ؛ نايفة الشويكي ، ٢٠٠٨ ، ٢٠٠٩ ، Throp ، 2009 ؛ Lander et al. 2009 ؛) الأمر الذي أدى ببعض الباحثين الى التعامل مع المجموعتين كمجموعة واحدة لا توجد بينهما فروق ذات دلالة إحصائية الأمر الذي يسمح به في بعض البلدان في تطبيق برامج الإرشاد الجمعي مثل دراسات البرامج الإرشادية في مصر كما في الحالة الأولى من الدراسات ، وبمقارنة نتائج التحليل البعدي للجنسين بنتائج التحليل البعدي الدراسات التي استهدفت فئة الإناث فقط نجد ان الفروق طفيفة لا تتعدى ٣ ، ٠ وهو ما يؤكد النتائج السابقة في دراسات الفروق بين الجنسين بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في فاعلية البرامج الإرشادية وبدراسة الفروق بين قيمة متوسط حجم الأثر لدراسات الذكور ومثيلتها في دراسات الإناث نجد ان هناك فروق بين حجمي الأثر للمجموعتين لصالح الإناث إلا ان هذه الفروق أيضا غير دالة فحجم الأثر للمجموعتين مرتفع الا ان الفروق بينهما طفيفة لا تتعدى ٦ ، ٠ ، وهو ما يدعم الفكرة السابقة في عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في متوسط درجات الضغوط يرجع لأثر البرامج .

وباستقراء تلك النتائج يمكننا استخلاص نتيجة هامة وهي الاقتصار على مجموعة واحدة فقط من الجنسين تُستهدف كعينة للبرنامج بدلا من اشمال البرنامج على المجموعتين وإجراء تطبيق منفصل لكل منهما ما يزيد من جهد الباحث في التطبيق والتحليل لنتائج الدراسة ، ويُنصح في هذه الحالة باختيار المجموعة التي يراها الباحث مناسبة من وجهة نظره يستطيع من خلالها الحصول على أفضل النتائج .

وللإجابة على السؤال الثالث هل يختلف حجم التأثير باختلاف نوعية التصميمات التجريبية المستخدمة في البرامج الارشادية والعلاجية لخفض مستوى الضغوط النفسية ؟

بالرجوع الى التصنيفات السالف ذكرها للدراسات التي تم تجميعها ، تقسم تلك الدراسات الى أربع مجموعات مختلفة فى التصميمات التجريبية والجدول التالى يوضح متوسط حجم الأثر لكل نوع من هذه التصميمات :

جدول رقم (٨) : يوضح أعداد الدراسات للتصميمات التجريبية المختلفة ومتوسط حجم الأثر لكل منها

التصميمات التجريبية	العدد	متوسط حجم الأثر
١ المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي	٢	١,٢
٢ المجموعتين التجريبية والضابطة	٨	٣,٢
٣ ثلاث مجموعات (٢ تجريبية + ١ ضابطة)	١	٤,١
٤ أربع مجموعات (٢ تجريبية + ٢ ضابطة)	٣	٥,٦

يتضح من نتائج الجدول السابق ان التصميمات التجريبية ذات الأربع مجموعات هى الأعلى فى متوسط حجم الأثر ، يليها التصميمات ذات الثلاث مجموعات ، ثم التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وأخيرا التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، اى انه كلما زادت التصميمات فى أعداد المجموعات ارتفع متوسط حجم الأثر لها ، وقد يعود ذلك الى حجم العينة فى كل تصميم فكلما زادت أعداد المجموعات قلت أعداد الأفراد فى المجموعة الواحدة وهو ما يفضل فى المجموعات التجريبية الخاصة بالبرامج الإرشادية التى تحتاج من الباحث لكى يتفاعل بشكل جيد مع أفراد المجموعة ان يختار عدد قليل من الأشخاص مرتفعي الضغوط ، الأمر الذى يمكن الباحث من التواصل الجيد مع أفراد العينة التجريبية ويمكنه من متابعة التقييم أثناء وبعد التطبيق ، ويتفق ذلك مع دراسة محمد حسين (٢٠١٠) والذى تكونت العينة التجريبية من مجموعتين ٦ معلمين ، ٣ معلمات ، ودراسة هشام الخولى التى تكون العينة التجريبية من مجموعتين ٦ من الإناث و ٦ من الذكور ، وهو الأمر الذى ينصح به فى البرامج الإرشادية بشكل عام .

• المراجع العربية :

- إبراهيم على إبراهيم (١٩٩٢) : الضغوط الحياتية في علاقتها ببعض الأمراض السيكوماتية . دراسة امبريقية لدى عينة من مرضى مستشفى حمد العام بدولة قطر مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، ع ١ .
- احمد محمود فرماوى (٢٠٠٣) : تطبيقات التحليل البعدي فى مجال التربية الخاصة المركز المصري لمصادر معلومات العلوم الاجتماعية (ECSSIR)، المكتبة الالكترونية أطفال الخليج ذوى الاحتياجات الخاصة ، WWW.gulfkids.com
- أميرة طه بخش (٢٠٠١) فاعلية برنامج ارشادى فى خفض حدة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال المتخلفين عقليا وأثره على حالتهم النفسية العامة ، رسالة التربية و وعلم النفس ع ١٥٤ ، ص ص ١٨١ - ٢٠٤
- بتول محي الدين خليفة (٢٠٠٢) : بعض مشكلات صراع الدور لدى المرأة القطرية العاملة وعلاقته بالتوافق النفسي للام والأولاد ، ملخصات الرسائل العلمية ، مجلة العلوم التربوية ع ١ ، يناير .

- بشير عربيات ، محمد القداح (٢٠١١) : اثر الضغوط التي يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس في الجامعة الأردنية على أدائهم الوظيفي ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ع٣٥٤ ، ص٢ ، صص ١٣٧ - ١٥٨ .
- جلييلة عبد المنعم مرسى (٢٠٠٦) : فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بكلية التربية المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ع٥١ ، مج١٦ ، ص٢٢١ .
- حسان المالح (٢٠٠٥) القاموس النفسي العربي ، موقع العلوم النفسية العربية <http://www.arabpynet.com>
- سامي عوض ابو إسحاق (٢٠٠٧) : فعالية برنامج ارشادي لإدارة الضغوط لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظة غزة ، مجلة مستقبل التربية ، المركز العربي للتعليم ، مج ١٣ ، ع٤٥ ، ابريل، صص ١٢١ - ١٦٥
- سعاد منصور غيث ، اناس رمضان المصري ، آني ابو حنا ميزاغ و ابيان (٢٠١١) فاعلية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالقليلة السحائية ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مج٧ ، ع٤ ، ٢٠١١ ، صص ٣٠٣ - ٣٢٥
- سمير مهنا عناد (٢٠١٠) تأثير منهج ارشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء المباراة للحكام الدوليون في كرة القدم ، مجلة علوم الرياضة ، ع٢ ، جامعة ديالى ٢٠١٠ ، صص ٢٣٥ - ٢٦٨
- سميرة محمد إبراهيم شند (١٩٩٥) : صراع الأدوار لدى الأم العاملة وعلاقته ببعض الاضطرابات العصبية ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ع٤
- طلعت احمد حسن على (٢٠٠٨) : فاعلية برنامج ارشادي مبني على الكفاءة الذاتية واثره في الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى المعلمين في ضوء الكادر الخاص كما يدرك الطلاب ، كلية التربية ، المجلة العلمية ، جامعة أسيوط ، مج٢٤ ، ع٢ ، يوليو ، صص ٥١ - ١٠٤
- عبد الباقي دفع الله ، سلوى عثمان (٢٠١٢) فاعلية برنامج ارشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية لأمهات الأطفال المعاقين عقليا بولاية النيل الأبيض بالسودان ، مجلة دراسات نفسية ، الجمعية النفسية السودانية ، ع٩
- عبد الرحمن بن سليمان الطريرى (١٩٩١) : المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات ، حوثية كلية التربية ، قطر، صص ٤٣٥ - ٤٥٣
- عبد الرحمن بن سليمان الطريرى (١٩٩٤) : الضغط النفسي مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه ومقاومته ، ط١ ، مطابع الذهبية ، الرياض
- عفاف حداد ، باسم دحاحة (١٩٩٨) فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي ، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، يناير، ١٣ع صص ٥١ - ٧٦
- عفاف حداد ، بهجت سليمان (٢٠٠٣) فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية ، مجلة العلوم التربوية ، بحوث ودراسات ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، ١٣ع
- عمر محمد الخرابشة ، مصطفى نوري القمش ، (٢٠٠٩) مصادر الضغوط لدى المعلم ينفي المدارس الثانوية الحكومية بمحافظة البلقاء في الأردن ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ، مج ١ ، ع٢ ، يوليو

- عويد سلطان المشعان (١٩٩٨) مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطراب السيكوسوماتية ، المؤتمر الدولي الخامس لمركز الإرشاد النفسي " الإرشاد والتنمية البشرية ، جامعة عين شمس ، ١- ٣ ديسمبر
- فوقية محمد محمد راضى (٢٠٠٨) فعالية برنامج ارشادى في خفض الشعور بالضغوط النفسية وتحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوى اضطراب قصور الانتباه وفرط النشاط ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ع٦٨ ، ج١ ، سبتمبر
- ماجد محمد الخياط ، ملوح مفضي السليحات (٢٠١٢) فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرّف في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، مج٢٠ ، ع٢٤ ، ٢٠١٢ ، ص ١ - ٢٢
- محمد جمال الدين عبد الحميد (١٩٨٧) : أسلوب التحليل البعدي لنتائج البحوث والدراسات السابقة ، حولية كلية التربية ، قطر ، س٥ ، ع٥ ، ص ٣١٧ - ٣٥٧ .
- محمد حسين سعيد حسين (٢٠١٠) : فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير البنائي وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، كلية التربية ، جامعة بني سويف ، مج١٦ ، ع٣٤ ، يوليو .
- محمد عبد الرحمن الشقيرات (٢٠٠١) : الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة النفسية والصحة الجسمية وعلاقتها ببعض العوامل الديموغرافية عند أعضاء هيئة التدريس في جامعة مؤتة ، مجلة كلية التربية بأسبوط ، مج١٧ ، ع٢
- نايفة الشوبكى (٢٠٠٨) فاعلية برنامج لتدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الإباء وأبنائهم ، مجلة البصائر ، جامعة البلقاء التطبيقية ، مج١٢ ، ع١٤
- هاني السيد محمد عامر (٢٠٠٦) : العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل و النوع دراسة تقييميه مقارنة بين البحوث العربية والأجنبية باستخدام ما وراء التحليل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة قناة السويس
- هشام عبد الرحمن الخولى (٢٠٠٤): فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة ، مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي، ع١٨
- هنية محمود السباعي (٢٠٠٢) : ضغوط العمل : مستوياتها ومصادرها واستراتيجيات إدارتها لدى الإداريات والفتيات السعوديات العاملات في الجامعات السعودية ، ملخصات الرسائل الجامعية ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية ، مج١٤ ، ع٢٤ ، يوليه
- يوسف عبد الفتاح محمد (١٩٩٩) : الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، ع١٥ ، ص ١٩٥ - ٢٢٧

• المراجع الأجنبية :

- Bergdahl J. et al. (2005) Cognition and Neurosciences : Treatment of chronic stress in employees : Subjective , cognitive and neural correlates , Scandinavian Journal of psychology , vol.46 , pp.395-402
- Borenstein , M.; Hedges, L.V. ; Higgins, J.P.T & Rothstein,H .R.,(2009) : Criticism of Meta - Analysis , John Wiley & Sons , Ltd.

- Chen , T.Y. & Turner , S. (2002) A Qualitative Meta-Analysis on Web - Based distance learning in higher education : A ground theory approach , college of education , Ohio University
- Drowns B.-, Rudner R. L. -, Lawrence M . (1991) Meta-Analysis in Educational Research , ERIC Clearinghouse on Tests Measurement and Evaluation
- Glasser , W. (1998) : Choice Theory : A new psychology of personal freedom , New York , Harper Collins Inc.
- Karlins , M. ; Koh , F. (1989) : The spousal factor in pilot stress , Aviation space and environmental medicine , Vol . 60 , pp. 1112-1115
- Lander et all. (2009) Can we enhance the ability to return to work workers with stress related disorders ? , BMC Public Health ,BioMed Central Ltd.
- Lee , A.B. (1999) Effect Size Calculators , College of Letters , Art and Sciences , University of Colorado , Colorado springs , <http://www.uccs.edu/~lbecker>
- Patterson , L.J.(2002) : Stress in Home - based working mothers : The role of boundary management and psychological type , Dissertation , College of Arts and Science , University of Cincinnati , ProQuest Dissertation &Theses
- Throp , C.M. (2009) : Gender differences in self-efficacy, behavior change and psychological distress in a behavioral weight loss program , A dissertation , Alliant international University , ProQuest Dissertation &Theses
- Washington DC. Hoeksema ,N.S. , Grayson,C. &Larson , G. (1999) :Explaining the gender differences in depressive symptoms , Journal of personality and social psychology , Vol.77 , No.5
- Teleki,J.W. (2008) Mindfulness - based stress reduction : A meta analysis of psychological outcomes , Dissertation , Faculty of PGSP - Stanford , ProQuest LLC.

