

## برنامج ارشادى قائم على القبول والالتزام لخفض اضطراب نتف الشعر و تحسين استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى عينة من طالبات الجامعة

د/ هدى حسن رأفت الخواص

مدرس الصحة النفسية والارشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

### ملخص البحث باللغة العربية :

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج الارشادى القائم على القبول والالتزام لخفض اضطراب نتف الشعر و تحسين استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى عينة من طالبات الجامعة ، وقد تكونت عينة البحث الأساسية من ( ٣٠ ) طالبة من طالبات الفرقة الأولى من التخصصات الادبية والعلمية بكلية التربية - جامعة عين شمس من أصل عينة قوامها ( ٣١٩ ) طالبة وتتراوح أعمارهم ما بين ( ١٧ - ١٩ ) عام بمتوسط ( ١٨,٢٨ ) سنة ، وانحراف معياري قدره ( ٠,٤٣ ) ، مقسمين إلى مجموعتين ( ١٥ ) طالبة فى المجموعة التجريبية ، ( ١٥ ) طالبة فى المجموعة الضابطة ، وتم استخدام مقياسي اضطراب نتف الشعر إعداد : Ghosh , J. ( 2022 ) (ترجمة الباحثة ) ، و استراتيجيات التعامل مع الضغوط (إعداد الباحثة ) وتطبيقهم على عينة البحث ، وأسفرت أهم نتائج البحث عن: التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي اضطراب نتف الشعر واستراتيجيات التعامل مع الضغوط ، وقد أظهرت النتائج أنهم على درجة جيدة من الصدق والثبات والقابلية للتطبيق على العينة المعنية بالبحث ، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( ٠,٠١ ) بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر والدرجة الكلية فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية ، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( ٠,٠١ ) بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم فى الدراسة على جميع أبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر لصالح القياس البعدى ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعي على جميع أبعاد مقياس

## د / هدى حسن رأفت الخواص

اضطراب نتف الشعر والدرجة الكلية للمقياس بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط والدرجة الكلية فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم فى الدراسة على جميع أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط لصالح القياس البعدى ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على جميع أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط والدرجة الكلية للمقياس بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج، و يتضح من خلال عرض النتائج الأثر الإيجابى الذى أحدثه البرنامج الإرشادى فى طالبات المجموعة التجريبية، والمتمثل فى انخفاض درجاتهن على مقياس اضطراب نتف الشعر و ارتفاع درجاتهن على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط بعد تطبيق البرنامج وإجراء القياس البعدى والتتبعى.

### الكلمات المفتاحية :

- البرنامج الإرشادى القائم على القبول والالتزام .
- اضطراب نتف الشعر .
- استراتيجيات التعامل مع الضغوط .
- طالبات الجامعة .

## برنامج ارشادى قائم على القبول والالتزام لخفض اضطراب نتف الشعر و تحسين استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى عينة من طالبات الجامعة

د/ هدى حسن رأفت الخواص  
مدرس الصحة النفسية والارشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس

### مقدمة :

تعود الروايات التاريخية عن نتف الشعر البشري إلى مصر القديمة والإغريق الأوائل، ومع ذلك، لم يتم التعرف على الشكل المرضي لسحب الشعر حتى عام ١٨٨٩ عندما اكتشفه الطبيب الفرنسي فرانسوا هنري هالوبو، حيث قام بصياغة مصطلح Trichotillomania (باللغة اليونانية "الاندفاع نحو نتف الشعر") ودخل هذا الاضطراب فى تصنيف الطب النفسي لأول مرة في عام ١٩٨٧ ( Mattu , A. ,2012: 2 ) .

ثم تم ادخال اضطراب هوس نتف الشعر إلى نظام الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية في الطبعة الثالثة المنقحة من الجمعية الأمريكية للطب النفسي، ويوصف اليوم بأنه اضطراب نفسي في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات ضمن فئة اضطرابات التحكم في الانفعالات (Heskeyahu , T.,2008:13)

ويعتبر اضطراب هوس نتف الشعر، زملة أو مجموعة أعراض، تتركز حول نتف الشعر بطريقة قهرية، بحيث لا يستطيع المريض، أن يقاوم الدفعات التي تجعله يقتلع الشعر أو ينتفه من فروة الرأس أو الحواجب أو الرموش أو أي منطقة أخرى من مناطق الجسم. ويقضي مرضى نتف الشعر -في الحالات الشديدة- بضع ساعات كل يوم ينتقون فيها شعرهم، أو يفكرون في نقطة ما، ويكشف هؤلاء المرضى عن مساحات كبيرة صلعاء ذات شكل غير منتظم، يتخللها شعر قليل وقصير، ينمو من جديد، وفي الحالات الأقل شدة، توجد لدى المرضى مساحات قليلة من الصلع أو النحول الذي لا يمكن إدراكه، ينتشر في الرأس كله) أحمد محمد وشيماء وليد، ٢٠١٨:٤١)

ويختلف الارشاد بالقبول والالتزام عن غيره من العلاجات بكونه يتعامل مع الاضطرابات من منظور سياقي وظيفي، وهدفه الرئيسي ليس تخفيف الأعراض التي تظهر على المريض؛ بل تنقيته وإعادة توجيه حياته بطريقة أكثر شمولية، وتستند إلى فكرة أن ما يسبب عدم الراحة أو القلق ليست الأحداث، ولكن كيفية ربط المشاعر بها وكيفية التعامل معها، ولا يتعلق الأمر بتجنب ما الذي يسبب المعاناة، ولكن الوضع المثالي هو قبول التجربة العقلية والنفسية، وبالتالي تقليل شدة الأعراض (يحيى مبارك ، ٢٠٢١ : ٣).

وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسة في الحياة المعاصرة، وما هي إلا رد فعل للتغيرات السريعة التي تطرأ على كافة النواحي حتى أصبح هذا العصر يطلق عليه عصر الضغوط، إذ أصبح كل فرد تتجاوز قدراته وامكانياته. و يعاني الفرد من الضغوط بدرجات متفاوتة نتيجة أعباء الحياة ومتطلباتها ( تيسير محمد ، غرام أحمد ، ٢٠١٦ : ١٥٦ ) .

والضغوط تمثل ظروف ومواقف مختلفة في الحياة يتعرض لها الفرد في البيت أو العمل أو في الشارع ، مما يؤدي إلى إجبار الفرد على التعامل معها ومواجهتها ، مما ينجم عنه احساس الفرد بالتوتر النفسي أو الجسمي أو المهني (سمر صلاح ، ٢٠٠٩ : ٤٤٨).

والفرد معرض في حياته اليومية إلى تجارب وخبرات ومواقف ووضعيات داخلية وخارجية، تجعل هذا الفرد في معاناة نفسية واجتماعية تشوه سعادته وراحته وتوافقته مع نفسه ومع الآخرين. والحياة المعاصرة تتسم بالضغوط المختلفة على الفرد، حتى صبغت حياته بها فأصبح الكثير يعاني التوتر الذي قد يخف أحيانا ويزداد أحيانا أخرى.

وتعتبر فئة طلاب الجامعة من الفئات التي تتعرض لكثير من الخبرات والمشكلات والضغوط النفسية والاجتماعية والبيئية والتي تؤدي إلى تعقيد حياتهم والتأثير في تصرفاتهم داخل الجامعة وخارجها، ونتيجة تكرار هذه الأحداث وحوادث خبرات سلبية مما يجعلهم يصابوا ببعض الاضطرابات (سامية عرعار وآخرون ، ٢٠١٥ : ١).

يعتبر اضطراب نتف الشعر (Trichotillomania)(Hair–Pulling Disorder) حالة مزمنة تؤثر على عدد كبير من الفتيات والنساء ، فعادة يفعلون سلوك النتف بشكل سري وليس أمام الآخرين فهذا يشعرهم بالاحراج والخوف والعزلة والشعور بالذنب ، لذلك يعتبر هذا الاضطراب من الاضطرابات الشائعة إلى حد ما ، وهو شكل مرضى من أشكال نتف الشعر ، ويزداد هذا الاضطراب سوءاً أثناء فترات القلق المتزايد وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من Grant , J.

et al , ( 2017:1 ) و Dixon , M. (5: 2016) والتي توصلوا إلى أن الأفراد الذين يعانون من هوس نتف الشعر والقلق المتزامن أبلغوا عن تفاقم شدة أعراض اضطراب نتف الشعر ، ومن المشكلات التي يمكن أن يسببها اضطراب نتف الشعر الخجل والاحراج والعزلة الاجتماعية وصعوبة تكوين صداقات ومشاكل في صورة الجسد وانعدام السيطرة وكل هذا يحدث نتيجة نتف الشعر .

فالمجتمع يشكل نوع من الضغط على هؤلاء الفتيات لأنه مرتبط بشكل مباشر بالأهمية الثقافية لشعر المرأة. فيعتبر وجود الشعر الطويل للنساء بمثابة أنوثة. يُعتقد أن الإناث الصلع أو اللاتي لديهن بقع من الشعر لديهن شيء خاطئ، ويُنظر إليهن على أنهن أقل من ذلك، ويتم تشجيعهن على تغطية رؤوسهن، وقد تكون هذه النظرة الثقافية للمرأة والشعر سبباً في زيادة عدد الإناث اللاتي يبحثن عن علاج لنتف الشعر ( Dixon , M. ,2016:9 ) . وهناك العديد من مصادر الضغوط التي يتعرض لها الفرد يومياً كالضغوط النفسية والأسرية والاجتماعية و الأكاديمية والاقتصادية ، وعليه أن يواجه هذه الضغوط دون أن تؤثر على صحته النفسية أو الجسدية .

وتختلف أساليب مواجهة الضغوط ، والمهارات التي يمتلكها الفرد في إدارة المواقف الضاغطة باختلاف العمر، والبناء المعرفي للفرد، و نمط الشخصية، وأسلوبها، و هذه المتغيرات تلعب دوراً فاعلاً في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط .و بالتالي فإن نمط الشخصية يمثل أهمية كبيرة في تحديد قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط ومواجهتها، فالأفراد لا يستجيبون للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم ( تيسير محمد ، غرام أحمد ، ٢٠١٦ : ١٥٧ ) .

وتشير نتائج دراسة WEST , A. (2016) أن هناك فعالية للارشاد بالقبول والالتزام في تنظيم المشاعر وعلاج بعض اضطرابات المزاج ، ويركز الارشاد بالقبول والالتزام على أنه يتم إنتاج العديد من السلوكيات المرضية عن طريق سوء التكيف و محاولات تجنب أو قمع الأفكار أو المشاعر أو الأحاسيس الجسدية ، ولذلك يوفر الارشاد بالقبول والالتزام للأفراد طريقة جديدة للتواصل والاستجابة لمشاكلهم من خلال تعزيز قبول الخبرات المؤلمة والمخيفة وجعل هذه الخبرات في خدمة الأهداف ذات القيمة الأعلى - بدلاً من الرد عليها من خلال تجنب

## د / هدى حسن رأفت الخواص

السلوكيات مثل الهروب أو القتال أو التجمد أى عدم وجود استجابة - لتمكين الأفراد من الاتصال بالآخرين وهو الدافع الذي يحتاجونه لمواجهة معاناتهم .  
وقد أشارت العديد من نتائج الدراسات فاعلية الارشاد بالقبول والالتزام مع العديد من المشكلات والاضطرابات مثل العنف المنزلى وقلق المستقبل واضطراب الشخصية التجنبية واضطراب الشره العصبى كما فى دراسات كل من سعاد كامل (٢٠١٩) ، دراسة أحمد ، هبة (٢٠٢٠) Hogue, J. (2018)، يحيى مبارك (٢٠٢١) واستناداً لما سبق فقد قامت الباحثة بإستخدام البرنامج الإرشادى القائم على القبول والالتزام فى خفض اضطراب نتف الشعر وتحسين استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى عينة من طالبات الجامعة.

ومن ثم تتحدد مشكلة البحث فى الاجابة عن السؤال الرئيسى التالى :  
إلى أى مدى يسهم البرنامج الإرشادى القائم على القبول والالتزام فى خفض اضطراب نتف الشعر وتحسين استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى عينة من طالبات الجامعة ؟

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادى القائم على القبول والالتزام فى خفض اضطراب نتف الشعر و تحسين استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى عينة من طالبات الجامعة .

### أهمية البحث :

تنقسم أهمية البحث إلى :

#### الأهمية النظرية :

- ١-محدودية الدراسات والبحوث العربية التى تناولت موضوع اضطراب نتف الشعر .
- ٢-إلقاء الضوء على الإرشاد بالقبول والالتزام و التعرف على أهم فنياته .
- ٣-إلقاء الضوء على أهم الضغوط التى تقابل الطالبات فى هذه المرحلة والتعرف على استراتيجيات التعامل معها .

### الأهمية التطبيقية :

- ١- يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في إعداد برامج إرشادية قائمة على أنواع أخرى للحد من اضطراب نتف الشعر وعلى أعمار مختلفة .
- ٢- الاستفادة من نتائج البحث في إعداد برامج وقائية للحد من الوقوع في الضغوط .
- ٣- ترجمة الباحثة لمقياس اضطراب نتف الشعر و إعداد الباحثة مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط.
- ٤- تقديم البحث لبعض المقترحات والتوصيات التي قد تساعد بعض المؤسسات التعليمية والاجتماعية للتوعية بهذا النوع من الاضطراب (اضطراب نتف الشعر) .

### المفاهيم الإجرائية لتغيرات البحث :

العلاج أو الارشاد بالقبول والالتزام : / Acceptance and Commitment therapy (ACT) counseling

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه : نوع من أنواع الارشاد الذى يساعد الفرد على التخلص من الأفكار السلبية التى تؤدي إلى اضطرابات معينة يعانى منها الفرد ، ويعتمد هذا النوع من الارشاد على الوعى باللحظة الحالية والقبول و الفصل المعرفى وتمسك الفرد بالقيم الخاصة به ومعرفة الفرد لذاته و الالتزام بالقيام بأفعال معينة .

### اضطراب نتف الشعر : Trichotillomania (Hair-Pulling Disorder)

تبنت الباحثة تعريف J. Ghosh ( 2022 ) بأنه : مجموعة من الأعراض التى تظهر لدى الفرد وتتمثل فى قيام الفرد بنزع الشعر من مناطق مختلفة فى الجسم كمنطقة الرأس و الحواجب و الرموش مما يؤدي إلى ظهور بقع فارغة فى هذه المناطق ويتمثل الاضطراب فى جوانب متعددة منها (الحركي - المعرفي- الحسي - العاطفي - المكانى ) .

### استراتيجيات التعامل مع الضغوط : stress coping strategie

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: هو قدرة الفرد على التعامل مع أنواع الضغوط المختلفة التى يقابلها فى حياته سواء فى تعامله مع أسرته أو فى حياته الاجتماعية أوالأكاديمية أو النفسية .

### طالبات الجامعة : Female University students

تعرفهم الباحثة بأنهم : طالبات فى مرحلة الشباب التى تتراوح أعمارهم ما بين (١٧-١٩) عاماً وهى عينة البحث التى سيطبق عليها البرنامج الارشادى .

## الاطار النظرى والدراسات السابقة

يتضمن الاطار النظرى فى هذا البحث عرضا للمفاهيم الاساسية موضع الاهتمام وهما الارشاد بالقبول والالتزام و اضطراب نتف الشعر و استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، بالاضافة إلى عرض وجهات النظر المفسرة لكل مفهوم من تلك المفاهيم ، كما سيتم عرض الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التى تناولت متغيرات البحث.

### أولاً: العلاج أو الارشاد بالقبول والالتزام : **Acceptance and Commitment therapy/ counseling**

سيتم تناول جوانب متعددة فى هذا الجزء وهى :

- مفهوم الارشاد بالقبول والالتزام :

لقد بدأ استخدام العلاج بالقبول والالتزام فى أوائل الثمانينات وتم التركيز على نتيجة مثيرة للاهتمام من تحليل السلوك مفادها أنه إذا كان البشر يسترشدون باللفظ و يميلون إلى أن يصبحوا غير حساسين لكيفية ارتباط سلوكهم فعلياً بالنتائج ، فتم تطوير مجموعة من الأساليب مصممة لتغيير الطريقة التي تعمل بها اللغة من أجل تفويض السيطرة المفرطة على القواعد و تعليم الناس كيفية الارتباط بتجاربهم الخاصة بطريقة أكثر قبولاً (Feeney ,T. & Hayes , S. ,2016: 448) .

و هو نهج سلوكي حديث يتضمن القبول واليقظة لمساعدة الأشخاص على التخلص من الأفكار والمشاعر الصعبة من أجل تسهيل المشاركة في الأنماط السلوكية التي تسترشد بالقيم الشخصية. ولها جذور راسخة في التقاليد السلوكية وتدعمها حسابات تحليلية سلوكية للغة ويركز على تغيير علاقة الفرد بالتجارب الداخلية (الأفكار والمشاعر) بدلاً من تغيير شكل أو تكرار هذه التجارب ، ويقوم الارشاد بالقبول والالتزام على زيادة المرونة النفسية أو القدرة على الاتصال باللحظة الحالية بشكل أكثر اكتمالاً كإنسان واعي، وتغيير السلوك أو الاستمرار فيه عندما يخدم ذلك غايات قيمة (Morris ,E. et al ,2013:10) .

وهذا يتفق مع ما ذكره Johnson, L. et al (2019: 118) فى أن العلاج بالقبول والالتزام يهدف إلى مساعدة الأشخاص على استخدام المزيد من القبول والوعى ، كما أنه يدعم

الأشخاص في بناء حياة ذات معنى من خلال التصرف بطرق مناسبة تتماشى مع القيم الشخصية .

فيعد العلاج بالقبول والالتزام جزء من حركة الموجة الثالثة فى العلاجات المعرفية السلوكية وأصبح هذا النوع له شعبية متزايدة فى السنوات الأخيرة وأول من قاموا بعمل أبحاث وكتب خاصة بهذا النوع من العلاج هم ستيفى سى و بارنز هولمز ( , I. & David Podina , 2018:177 ) .

- أسس ومبادئ الارشاد بالقبول والالتزام :

يهدف هذا النوع من الارشاد إلى تعزيز المرونة النفسية والتكيف مع التحديات الحياتية ومن ضمن الأسس والمبادئ التى يستند إليها كما يلى :

١- لا يوجد تسلسل محدد لتطبيق العمليات الست التى يشتمل عليها هذا النوع من الارشاد .  
٢- يجب أن يكون المرشد الذى يعتمد هذا النموذج محترفاً ومهماً فى تحديد طبيعة المشكلة و وضع الأهداف المناسبة .

٣- يساهم قبول الأفكار والانفعالات غير المرغوب فيها في تخفيف التوتر والضغط، وليس في تغييرها أو إزالتها.

٤- من المهم تحديد القيم التي يرغب المستفيد في اتباعها، ثم اتخاذ الإجراءات التي تتوافق مع هذه القيم (نيفين فوزى ، ٢٠٢٣ : ٣٩٩) .

-العمليات أو الفنيات المرتبطة بالارشاد بالقبول والالتزام :

هناك ستة عمليات وفنيات أساسية هي :

١- الوعي باللحظة الحالية: **Being present**

هو القدرة على الاهتمام بما هو كائن و ما يحدث حولك من الداخل والخارج، ويتم تحقيقه غالباً من خلال تمارين اليقظة الذهنية و بذلك يمكن أن يصبح السلوك أكثر مرونة واتساقاً مع القيم الاساسية.

٢- القبول : **Acceptance**

هو القدرة على تقبل الفرد الأحداث الخاصة به والتي حدثت فى الماضي حتى لو كانت أحداث منفرة من خلال طرق تتيح له تقبل الأحداث كما هي حتى لا يشعر الفرد بالاحباط .

٣- الفصل المعرفى: Cognitive Defusion

هو القدرة على التفاعل مع الأحداث الخاصة كشيء يدور في ذهن الفرد و الجسد يتفاعل مع هذه الاحداث و يعطي الفرد رداً فعل في تلك اللحظة، ولا تعتبر كأشياء يتم التعامل معها وكأن الفرد ملاحظ خارجى أو أنها لا تعنيه، فهي تحتاج إلى تصرف الفرد وفقاً لذلك الحدث ، فيحاول الفرد البعد عن الأفكار السلبية الناتجة عن هذه الأحداث وتغيير وظائف الأفكار ، فينظر للجزء الايجابى من الحدث ويتعدى عن الجانب السلبى منه.

٤- الذات كسياق: Self as context

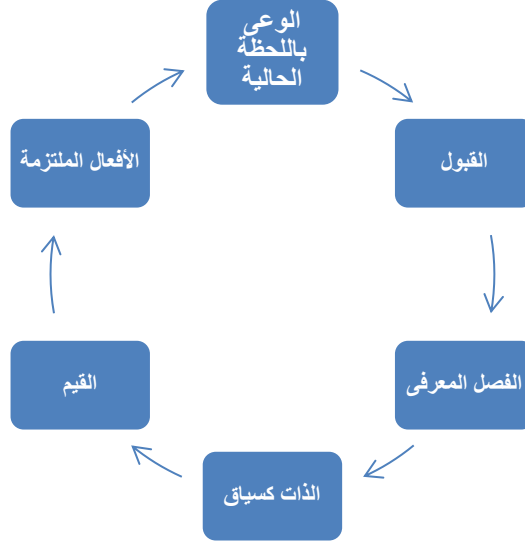
هي عملية معقدة ولكن يمكن تصورها على أنها وسيلة لمعرفة وضعك النفسى بحيث يعتمد على إيجاد منظور يمكنك من خلاله رؤية كل أحداث حياتك ، فالذات هي سياق للمعرفة اللفظية، وليس محتوى تلك المعرفة وهناك أدلة متزايدة على أهمية ذلك لوظائف اللغة مثل التعاطف، ونظرية العقل، والشعور بالذات.

٥- القيم: Values

يتم اختيارها بكل حرية، ومرغوبة، واتجاهات الحياة التي يمكن استخدامها كدليل السلوك - فهي ذات نهايات مفتوحة لذا يكون لها وظيفة توجيهية وأن يبنى الفرد اختياراته على قيمه حتى يستطيع تحقيقها .

٦- الأفعال الملتزمة : Committed action

هي سلوكيات يقوم بها الشخص لخدمة قيمه ويمكن تغيير السلوكيات من خلال استخدام التعرض و اكتساب المهارات وأساليب التشكيل وتحديد الأهداف والواجبات المنزلية (Oliver ,M. et al,2019: 258)



شكل (١) يوضح العمليات المرتبطة للارشاد بالقبول والالتزام

ثانياً : اضطراب نتف الشعر: (اضطراب نتف الشعر: Trichotillomania(Hair–Pulling Disorder)

ستتناول الباحثة في هذا الجزء العديد من الجوانب ومنها :

- مفهوم اضطراب نتف الشعر :

وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات ، يعتبر اضطراب نتف الشعر أحد الأشكال المزمنة لاضطرابات التحكم في الاندفاع ويتسم بالسحب المتكرر للشعر بطريقة قهرية وبتساقط الشعر بشكل دائم والجهود المتكررة لتقليل أو إيقاف نتف الشعر، ولم يتم تصنيف اضطراب نتف الشعر رسمياً على أنه اضطراب نفسي حتى القرن العشرين (APA,2013:250) .

ولدى بعض المرضى طقوس متقنة، تحيط بنتف الشعر، في حين ينتف مرضى آخرون شعرة وراء شعرة، في تتابع سريع دون تفكير ، ولذلك فقد يقضي المريض ساعتين لنتف عدد يتراوح بين ٢٢ و ٢٥ شعرة، وقد ينتف العدد نفسه من الشعر في دقائق قليلة (أحمد محمد وشيما وليد، ٢٠١٨: ٤٢).

وقد أكد النموذج السلوكي لسحب الشعر إلى أن الشد يبدأ كرد فعل طبيعي للتوتر ولكنه يصبح في النهاية مرتبطاً بمجموعة متنوعة من الإشارات الداخلية والخارجية من خلال آليات التكيف (Friedman , R. , 2010 : 8)

و يشير اضطراب نتف الشعر إلى سحب الشعر بشكل متكرر من الجسم وقد يكون مصحوباً بأكل الشعر المستخرج. وكثيراً ما يكون مرضاً مصاحباً لاضطرابات نفسية أخرى، وقد يؤدي تساقط الشعر الناتج إلى التأثير بشكل خطير على نوعية الحياة ، و يمكن أن يؤدي ذلك إلى تجمعات للشعر غير القابلة للهضم في الجهاز الهضمي والتي يمكن أن تسبب الألم وانسداد الأمعاء. ( Patel , A. et al ,2022: 2) .

وغالباً ما يصاحب اضطراب نتف الشعر اضطرابات نفسية أخرى، ومنها اضطراب الاكتئاب الشديد depressive disorder واضطراب نزع الجلد (skin-picking) disorder ، و تحدث الأعراض المتكررة التي تركز على الجسم بخلاف نتف الشعر أو نتف الجلد (مثل قضم الأظافر) في غالبية الأفراد المصابين بإضطراب نتف الشعر (254: APA,2013) ويرى Heskeyahu , T. (11: 2008) أن اضطراب نتف الشعر هو اضطراب يسحب فيه الفرد الشعر الخاص به من فروة الرأس أو من أجزاء أخرى مختلفة من الجسم ، وتم تحديد موقع فروة الرأس باعتبارها موقع الشد الأكثر شيوعاً ، تليها الرموش والحواجب .  
-نسب انتشار اضطراب نتف الشعر :

تتراوح معدلات انتشار اضطراب نتف الشعر بين طلاب الجامعات كما أن عدد الإناث الذين يعانون من هذا الاضطراب أكبر مقارنة بالذكور ، فهذا الاضطراب يجبر منتقي الشعر على إخفاء الأدلة على سلوكهم عن العائلة والأصدقاء ، والنقص العام في الوعي يجعلهم يتجنبوا طلب العلاج من متخصصي الرعاية الصحية ( Dixon , M. ,2016:7) .  
معظم المصابين باضطراب هوس نتف الشعر من النساء، ومن الصعوبة التأكد من أن هذه النسبة فعلية، نظراً لأن الرجال من السهل عليهم إخفاء سلوك نتف الشعر مقارنة بالنساء، كما أن الرجال يقل احتمال بحثهم عن المساعدة النفسية ، كما أن معدلات انتشار هوس نتف الشعر، تتراوح بين ١ % لدى المراهقين ، و ٤ % عند الراشدين ( أحمد محمد وشيما وليد ، ٢٠١٨: ٧٩) .

وتشير نتائج الأبحاث عن اضطراب هوس نتف الشعر إلى وجود نسبة كبيرة لهذا الاضطراب بين الشباب ، ونتيجة إلى إصابتهم بهذا الاضطراب ، قد أدى ذلك إلى ظهور أعراض جسدية واجتماعية ونفسية خطيرة على الشباب مثل ضعف العلاقات الاجتماعية و الاداء الاكاديمي والشعور بالقلق (Murphy , Y. , 2016:1)

-الفرق بين إضطراب نتف الشعر و داء الثعلبة :

غالبًا ما يكون تشخيص اضطراب نتف الشعر أمرًا صعبًا لأنه يقدم مظاهر مماثلة لأمراض تساقط الشعر الأخرى ومن هذه الأمراض داء الثعلبة .

فيعتبر اضطراب نتف الشعر وداء الثعلبة من الأمراض الشائعة الخاصة بتساقط الشعر ويظهروا أعراض مماثلة ، ويمكن تعريف داء الثعلبة بأنه هو مرض مفاجئ يصيب بصيالات الشعر ، ويؤدي إلى ظهور واحدة أو أكثر لبقعة تخلو تمامًا من الشعر ، وتكون على شكل دائري أو بيضاوي ، في فروة الرأس أو اللحية أو الرموش أو الحواجب أو الجسم Khunkhet (S. et al ,2017:161).

و يمكن أن نتناول الفرق بين اضطراب نتف الشعر وداء الثعلبة في العديد من النقاط ومنها :  
- الالية : يرجع اضطراب نتف الشعر إلى اضطراب نفسي جسدي قهري ، أما داء الثعلبة يرجع إلى إحدى أمراض المناعة الذاتية الخاصة بالشعر .

- نسبة الاصابة : بالنسبة لاضطراب نتف الشعر الاناث أعلى من الذكور سواء في الأطفال أو البالغين ، أما بالنسبة لداء الثعلبة الاناث مساويين للذكور في نسب الاصابة .

- تاريخ المرض : بالنسبة لاضطراب نتف الشعر يوجد تاريخ مرضي لنتف الشعر ، أما بالنسبة لداء الثعلبة تكون بداية مفاجئة ، حيث لا يوجد تاريخ مرضي لنتف الشعر .

- الأعراض :بالنسبة لاضطراب نتف الشعر تكون بقعة غير محددة وغير متساوية مع شعر متكسر بأطوال مختلفة ، أما بالنسبة لداء الثعلبة وجود بقعة مقيدة وناعمة و يكون الفرد أصلع تمامًا أو يوجد شعر متبقي ( Shelleh , H. et al ,2006: 1198 )

-أعراض نتف الشعر :

هناك فترات معينة يحتمل أن يزيد المصابون بهوس نتف الشعر فيها من سلوك النتف، وعلى سبيل المثال: أثناء القراءة والكتابة، ومشاهدة التلفاز، والحديث عبر الهاتف، والقيادة، أو أثناء الاستلقاء على السرير، وفضلا عن ذلك فإن سلوك نتف الشعر، يظهر بصورة أكبر في فترة المساء .

عادة ما يقوم المصابون بسحب الشعر واحدًا تلو الآخر بأصابعهم، على الرغم من أن البعض يستخدم أيضًا ملاقط أو أدوات أخرى. و يختلف طول وعدد مرات السحب بشكل كبير بين الأفراد. أظهرت نتائج بعض الدراسات أن متوسط وقت الشد كان ٤٥ دقيقة كل يوم. وفروة

الرأس والحواجب والرموش هي مواقع السحب الأكثر شيوعًا في جميع الفئات العمرية، ولكن يمكن أن تتأثر جميع مناطق الجسم، وما يقرب من ١٠ - ٣٠% من الأفراد الذين يعانون من اضطراب هوس نتف الشعر يأكلون الشعر المنتزع ويمكن أن يؤدي هذا إلى مضاعفات خطيرة في الجهاز الهضمي وعادة ما تتطلب عملية جراحية: Snorrason, I. et.al, 2015 (106)

**-معايير تشخيص اضطراب نتف الشعر :**

- شملت المعايير التشخيصية لاضطراب نتف الشعر ما يلي:
- زيادة الشعور بالتوتر قبل الشد، والراحة أو الإشباع بعد ذلك .
  - تحديد أن الشد ليس بسبب حالة طبية أو حالة نفسية أخرى. (3: 2010, J. Casati)
  - كما أكد ال DSM 5 أن هناك معايير أساسية يجب توافرها في هذا الاضطراب وهي :
  - ١-السحب المتكرر لشعر الشخص مما يؤدي إلى تساقط الشعر بشكل ملحوظ.
  - ٢-شعور الشخص بالتوتر الزائد قبل النتف مباشرة أو عند المحاولة لمقاومة شد الشعر .
  - ٣- الشعور بالمتعة أو الإشباع أو الراحة عند نتف الشعر .
  - ٤- يتم سحب الشعر دون حساب عدد الشعيرات التي تسقط.
  - ٥-يسبب هذا الاضطراب مشكلات في الحياة الاجتماعية والمهنية عند الفرد .
  - ٦- نتف الشعر أو تساقطه لا يعزى إلى حالة طبية أخرى (مثل الأمراض الجلدية) (APA,2013:251).

**-السلوكيات المرتبطة باضطراب نتف الشعر :**

- قد يكون نتف الشعر مصحوبًا بمجموعة من السلوكيات أو الطقوس المتعلقة بالشعور ومنها :
- بحث الأفراد عن نوع معين من الشعر لنتفه (على سبيل المثال ، شعيرات ذات نسيج معين أو اللون) ، قد يحاول اقتلاع الشعر بطريقة معينة (على سبيل المثال ، بحيث يخرج الجذر سليمًا) أو قد يفحص الشعر بصريًا أو يتلاعب به عن طريق اللمس أو الفم بعد ذلك يقوم بشده (على سبيل المثال ، دحرجة الشعر بين الأصابع ، شد الخصلة بين الأسنان ، العض ، تقطيع الشعر أو بلع الشعر) .
  - قد يكون نتف الشعر مسبوقًا أو مصحوبًا بحالات عاطفية مختلفة ؛ تكون ناتجة عن مشاعر القلق أو الملل ، وقد يسبقها شعور متزايد من التوتر (إما مباشرة قبل نتف الشعر أو عند

محاولة مقاومة الحث على الشد) ، أو قد يؤدي إلى الإشباع أو السرور أو الشعور بالراحة عندما يكون الشعر قد انسحب.

-قد يتضمن سلوك نتف الشعر درجات متفاوتة من الإدراك الواعي ، مع إظهار بعض الأفراد تركيزًا أكثر على نتف الشعر ، ويظهر الأفراد الآخرون بشكل تلقائي السلوك (الذي يبدو أن نتف الشعر يحدث دون وعي كامل).

- يعاني بعض الأفراد من حكة تشبه الإحساس بالوخز في فروة الرأس يتم تخفيفه عن طريق نتف الشعر .

-لا يحدث نتف الشعر عادة في وجود أفراد آخرين وقد يحدث بعض الأفراد على نتف الشعر من الأفراد الآخرين وقد يحاول أحيانًا إيجاد فرص للقيام بذلك خلسة (APA,2013:252) .  
-النظريات المفسرة لإضطراب نتف الشعر :

هناك عدد من النظريات التي فسرت اضطراب نتف الشعر ومنها :

#### النظرية المعرفية السلوكية : Cognitive-behavioral therapy

تفترض النظرية المعرفية - السلوكية أن نتف الشعر هو سلوك فعال يتشكل من خلال عملية التعزيز، بالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما يُفترض أن بعض عوامل الضعف البيولوجية قد تجعل بعض الأفراد عرضة لتجربة ردود فعل عاطفية قوية تجاه سلوكيات نتف الشعر ، وبالتالي، بالنسبة لهؤلاء الأفراد، يتم تعزيز سلوكيات نتف الشعر بسهولة لأنها تنتج مشاعر الإشباع أو المتعة (التعزيز الإيجابي) أو تقلل من التجارب المنفرة مثل التوتر أو القلق أو الملل (التعزيز السلبي) .

ووفقًا لهذه النظرية ، فإن بعض الأفكار ترد على ذهن الفرد مثل ("هذا الشعر الرمادي يجب أن يختفي") أو الظواهر الحسية (على سبيل المثال، الشعور "غير الصحيح" بعد ملاحظة الشعر الكثيف) قد تؤدي إلى سلوكيات الشد ، وقد يميل الفرد إلى نتف الشعر عند الشعور بالملل أو الجلوس على كرسي معين ومشاهدة التلفاز (Snorrason ,I. et.al ,2015:107) .

#### نظرية القبول والالتزام : Acceptance and commitment therapy

تفترض هذه النظرية أن سلوك نتف الشعر ينشأ من التجنب التجريبي، أي عدم الرغبة في تجربة بعض التجارب. والحالات المكروهة والميل إلى تجنبها أو الهروب منها. من المفترض

## د / هدى حسن رأفت الخواص

أن التجنب التجريبي يجعل الأفراد يحاولون تجنب أو الهروب من الحوافز أو المشاعر السلبية أو غيرها من التجارب المكروهة عن طريق نتف الشعر، و تهدف إلى مساعدة المريض على تطوير نظرة جديدة حيث لا يتم التحكم في تصرفاته من خلال تجارب داخلية مكروهة، ولكن تسترشد بأهداف الحياة القيمة. الخطوة الأولى هي مساعدة المريض على توضيح قيمه الأساسية وأهداف حياته. يتم بعد ذلك تعليم المريض أن يدرك كيف أن الصراع مع حوافز الشد (وغيرها من التجارب المكروهة) قد تداخل مع هذه الأهداف ويفشل في تقليل سلوكيات الشد بنجاح. يؤكد أيضًا على أن الرغبة في السحب ليست مشكلة في حد ذاتها؛ وأن الرد على الحوافز عن طريق السحب هو المشكلة. ثم يُطلب من المريض أن يفكر في فوائد التوقف عن الصراع مع التجارب الداخلية، وبدلاً من ذلك يقبلها عن طيب خاطر. وفي الوقت نفسه، يتم تشجيع المريض على الالتزام بالسماح للقيم الأساسية وأهداف الحياة، وليس التجارب الداخلية المنفردة، بتوجيه السلوك. و يتم استكشاف هذه القضايا من خلال التمارين داخل الجلسة، والعروض التوضيحية، والمناقشات ، والواجبات المنزلية (Snorrason ,I. et.al, 2015:109)

### -أنواع نتف الشعر :

يعتقد الباحثون أن هناك نوعين مختلفين لنتف الشعر:

#### النوع الاول : النتف المركز : Focused Pulling

وهو فعل مقصود، يظهر بوصفه وسيلة للتحكم في الخبرات السلبية ، و من المرجح أن يرتبط الشد المركز برغبة أكبر في نتف الشعر وغالبًا ما ينجم عن التأثيرات السلبية (مثل الغضب والتوتر والإحباط)، و قد يستخدم الأفراد الأدوات التالية (على سبيل المثال، الملقط أو المرايا) أثناء الانخراط في عملية النتف المركز و يمكن تحفيز النتف المركز من خلال العثور على أنواع معينة من الشعر (مثل الشعر الدهني أو المعقود أو الرمادي) أو من خلال الأفكار المتعلقة بلون الشعر أو ملمسه أو تناسق خط الشعر ، وقد تؤدي أيضًا أحاسيس معينة، مثل الحكمة أو التهيج أو الضغط، إلى النتف المركز (Mattu , Ali ,2012: 9).

#### النوع الثاني: النتف غير المركز أو التلقائي : Unfocused or Automatic Pulling

يمكن أن يكون سلوك نتف الشعر تلقائياً تماماً. فبعض الأفراد غير مدركين للسلوك عند حدوثه ولا يدركون إلا بعد ذلك بما فعلوه. هذا السحب التلقائي شائع بشكل خاص في المواقف التي

يتم فيها تركيز الانتباه في بعض الأنشطة الأخرى، مثل قيادة السيارة، أو التحدث على الهاتف، أو مشاهدة التلفزيون، أو قراءة كتاب. و يختلف الناس في عدد المرات التي يقومون فيها بسحب الشعر بهذه الطريقة التلقائية، وقد يكون لدى الشخص المصاب بهوس نتف الشعر نوع واحد، أو كلا النوعين (Snorrason ,l. et.al ,2015:106)

وقد ذكر Ghosh , J. ( 23 : 2022 ) تصنيف أخر لاضطراب نتف الشعر ، وقد قام بإعداد مقياس تضمن فيه هذا التصنيف كأبعاد ويتمثل في :

**الجانب المعرفى Cognitive** : يدور حول الأفكار التي تحفز الفرد على القيام بسلوكيات نتف الشعر .

**الجانب الحسى Sensory** : يدور حول الأحاسيس والأنماط التي يتبعها الفرد أثناء قيامه بنتف الشعر .

**الجانب الانفعالى Affective** : يدور حول الخلل في تنظيم المشاعر لدى الفرد أثناء قيامه بنتف الشعر .

**الجانب الحركى Motoric** : يدور حول طريقة تحريك الفرد لشعره و أنواع الحركات التي يقوم بها أثناء النتف .

**الجانب المكانى Place** : يدور حول المواقع التي يتواجد فيها الفرد ويقوم بنتف شعره . وقد تبنت الباحثة فى البحث الحالى هذه التعريفات الخاصة بأبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر .

#### -العوامل التي تؤدي إلى اضطراب نتف الشعر :

تلعب العوامل النفسية والاجتماعية والبيولوجية دورًا مهمًا في تطور اضطراب هوس نتف الشعر، أي أنه من غير المرجح أن يكون نتف الشعر مرتبطًا بعامل واحد فقط و فيما يلي عرض لهذ العوامل :

#### العوامل النفسية :

التفسيرات النفسية، تقترض أن هوس نتف الشعر وسيلة للتخفيف من التوتر والقلق، شأنه في ذلك شأن الأشكال الأخرى من اضطرابات التحكم في الاندفاع، كما يرى المختصون النفسيون، أن شدة نتف الشعر، ترتبط بالمعتقدات السلبية حول مظهر الشخص، والأفكار المرتبطة بالخزي، والخوف من التقييم السلبي، إضافة إلى تجنب الخبرات التي تعود إلى ميل عام لدى

## د / هدى حسن رأفت الخواص

الشخص، إلى التحكم في الخبرات غير السارة أو الهروب منها ( أحمد محمد وشيما ولد  
٢٠١٨: ٤٥).

### العوامل البيئية :

تشير نتائج الأبحاث إلى إن معظم الشباب الذين يعانون من اضطراب هوس نت الشعر يكون  
راجع إلى وجود خلل وظيفي داخل الأسرة مثل زيادة قلق الوالدين، والممارسات الوالدية الغير  
قادرة على التكيف، انخفاض التماسك الأسري، المناخ العاطفي الاسرى ، والخلاف الزوجي  
بين الوالدين (Murphy , Y. , 2016:3)

### العوامل البيولوجية :

يشير المنظور البيولوجي إلى أن اضطراب هوس نتف الشعر هو اضطراب في التحكم في  
الانفعالات أو اضطراب طيف الوسواس القهري ، ويؤكد بقوة على الدور الذي قد تلعبه  
العوامل البيولوجية في تطوره (Casati , J. ,2010: 3)

### علاج اضطراب نتف الشعر :

يمكن أن يكون اضطراب نتف الشعر شديداً ومزمنًا ويصعب علاجه. ففي أوائل السبعينيات،  
تم تطوير التدخلات السلوكية (على سبيل المثال، التدريب على عكس العادة) وأثبتت فعاليتها  
في علاج نتف الشعر المزمن لدى العديد من الأفراد، من أجل زيادة فعالية العلاج وتحسين  
النتائج على المدى الطويل، قام العديد من المؤلفين بتطوير بروتوكولات علاجية معززة تجمع  
بين الاستراتيجيات السلوكية التقليدية والتدخلات السلوكية المعرفية الأخرى، بما في ذلك العلاج  
المعرفي والعلاج السلوكي الجدلي وعلاج القبول والالتزام (Snorrason ,I. et.al  
(2015:105)

### ثالثاً: استراتيجيات التعامل مع الضغوط :

#### مفهوم :

يعتبر التكيف مع الضغوط عامل استقرار يساعد الناس على التكيف عقليا لمواجهة المواقف  
العصبية، فعملية التكيف هي استجابة معقدة تحدث عندما يحاول الشخص التخلص من التوتر  
المتصور أو التهديد من البيئة ، وهناك أساليب مختلفة للتعامل مع الضغوط منها المواجهة  
المعرفية، أو التجنب والهروب ، كما أن استراتيجيات التكيف والتعامل مع الضغوط تحسن  
الأعراض النفسية والحياة ، والصحة العامة (Salmani , R,2023: 4869)

ففي السبعينات ، تحول التركيز من الصراعات الداخلية إلى الصراعات الخارجية وإلى الأساليب (مثل استراتيجيات المواجهة) المستخدمة لإدارة الضغوط الناتجة عن الصراعات الخارجية ، وأن آليات الدفاع غيرت تصور الفرد للضغوط الخارجية (وليس فقط داخل النفس)، مما أدى إلى تقليل الضيق، وتم اشتقاق آليات الدفاع من الجوانب اللاواعية لعمل الأنا. ومن ناحية أخرى، فإن آليات التكيف مستمدة من الجوانب الواعية وغير الواعية لعمل الأنا. وفي المزيد من الأبحاث المعاصرة، و نظراً لاستخدام كل من آليات الدفاع والتكيف لتخفيف التأثير السلبي في مواجهة الضغوط المسببة للقلق، فإن كلاهما مؤهل كعمليات تكيفية. ومع ذلك، فإن هذا الفهم لم يظهر حتى وقت قريب، وبدلاً من ذلك أدى التمييز بين آليات الدفاع والتكيف إلى المزيد من المفاهيم السلوكية للتعامل مع الضغوط ، ثم تحول من التركيز على آليات الدفاع إلى التركيز على استراتيجيات المواجهة المستخدمة (Lynas ,C.,2006:19).

ويمكن تعريف استراتيجيات التعامل مع الضغوط بأنها الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية التي يواجهها الفرد خلال موقف مرهق محدد (Hirooka, N.،2022:2).

في حين أن عبد العال وآخرون (٢٠٢١ : ٢٧١) يعرفون أساليب مواجهه الضغوط بأنها مجموعة من الأساليب التي يستخدمها الفرد ويلجأ إليها عندما يمر بأزمة أو مشكلة فيحاول الوصول إلى حل مناسب لها حتى يشعر بالراحة والاطمئنان .

وتعرف مهارات التعامل مع الضغوط بأنها هي القدرة والاستعداد النفسي والجسمي لمواجهة التأثيرات المختلفة في السلوك بصورة تؤدي إلى القدرة على التكيف مع مناخ العمل والضغوط ( تيسير محمد ، غرام أحمد ، ٢٠١٦ : ١٦٠ ) .

ولذلك تختلف أساليب التعامل مع الضغوط من مجتمع إلى آخر ومن فرد لآخر ومن مدة زمنية إلى أخرى نتيجة اختلاف الكثير من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي قد تؤثر في اختيار أو تحديد هذه الأساليب (شيماء جاني ، ٢٠١٣ : ٣) .

-وظائف استراتيجيات التعامل مع الضغوط :

هناك عدة وظائف منها :

- ١- قدرة الفرد على التعامل مع مطالب البيئة الاجتماعية وخلق الدافع لتلبية تلك الحاجة .
- ٢- الحفاظ على التوازن النفسي من أجل توجيه الطاقة والمهارة تجاه مطالب الفرد الخارجية .

## د / هدى حسن رأفت الخواص

- ٣- الحفاظ على توفير المعلومات الكافية حول بيئة الفرد .
- ٤- السيطرة على المشكلات التي تسبب الضغوط .
- ٥- التفاعل مع الانفعالات الضاغطة ( عبد العال حامد وآخرون ، ٢٠٢١ : ٢٧٥).

### -أنواع الضغوط :

هناك أنواع متعددة من الضغوط التي يتعرض لها الفرد وهم :

### الضغوط النفسية :

تحدث الضغوط النفسية نتيجة تعرض الفرد لتحديات تفرض عليه متطلبات تكيفية قد تكون فوق احتماله ، فكل موقف من المواقف الصعبة في الحياة يستلزم من الفرد إعادة التوافق، وقد يمثل مصدرا لضغوطه ، كما أن هذه التحديات والمواقف الضاغطة غالبا ما تتجم عن عوامل خارجية وتولد درجة من اضطرابات في توازن السلوك ، و تكرار المواقف الضاغطة وخاصة عندما تكون مصحوبة بعدم التوافق تسبب ضعفا لقدرات الفرد .

و الضغوط النفسية هي ما يعانيه الفرد من انفعالات نتيجة ما قد يواجهه من مشكلات نفسية ينجم عنها إرهاق عام في الصحة الجسمية والمعاناة من العزلة الاجتماعية (سهام أحمد ، ٢٠١٧ : ١٣٨).

كما أن مصطلح الضغط النفسي يستخدم لوصف حقيقة الاستجابة للأحداث المزعجة أو الصارة، أي الاستجابة إلى الأحاسيس التي تجري في داخلنا، فنشعر معها بالقلق والحزن و يبين مدى التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها . و قد تنوعت وزادت مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها ويواجهها الأفراد في الحياة المعاصرة، نظرا لما يحيط بهم من أزمات ثقافية واجتماعية واقتصادية وسياسية وبيئية و مواقف ضاغطة، حيث أن التطورات العلمية والتكنولوجية والثقافية المتسارعة وتنوع مستلزمات الحياة وازدياد طموحات الأفراد واختلافها، أدت إلى تغيرات وتطورات اجتماعية واقتصادية هائلة، مما جعل العالم يزخر بالصراعات والأحداث المثيرة للقلق والاضطراب النفسي الذي يهدد الأمن النفسي الاجتماعي والاقتصادي للأفراد، وتزيد من الأزمات النفسية الشديدة والصدمات الانفعالية العنيفة، مما جعل العلماء يولون موضوع الضغط النفسي أهمية بالغة لما ينتج عنه من مواقف ضاغطة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد الاجتماعي (خالد عبد الله ، محمد المهدي ، ٢٠١٥ : ٢٨٣) .

### الضغوط الأسرية :

يشير هذا التعريف إلى أن الضغوط الأسرية هي كل المشاكل والظروف والمواقف التي تهدد وتخل من توازن نظام العائلة، مما يضطر أفرادها إلى تغيير نظام حياتهم، وبالتالي تفقد من تماسكها مما يعرض وظيفتها للخطر .

أما أماني عبد المقصود وتهاني محمد عثمان(٢٠٠٦) فيروا أن الضغوط الأسرية هي حالة يتعرض فيها الوالدين وأبنائهما لظروف أو مطالب تفرض عليهم نوعا من عدم التوافق، وكلما ازدادت وطأة تلك الظروف أو المطالب أو استمرت لفترات طويلة تزداد هذه الحالة خطورة (فريدة بوروي ، ٢٠١٠: ٩٧) .

وتتمثل الضغوط الاسرية فى المشاجرة بين الأبوين والأبناء والتي تختفى فيها أساليب الحوار والتواصل والتفاهم ، وجود مشكلات داخل الاسرة التى ينتج عنها الطلاق أو الانفصال ، وعد توافر المقومات الأساسية لمعيشة الأسرة ، التغييرات الاجتماعية، والتكنولوجية قد أثرت في نوعية العلاقات الداخلية فى الأسرة (بدر خالد الحربي ، ٢٠١٨ : ١٢٤) .

### الضغوط الأكاديمية :

الطلاب هم الفئة المحورية في العملية التربوية فدراسة أوضاعهم التعليمية وما فيها من مشكلات ومتطلبات تُعد من أساسيات العمل التربوي، فالطلاب بحاجة إلى التوجيه التربوي والرعاية المستمرة والتعرف على الصعوبات التي يواجهونها في حياتهم بهدف فهمها بعمق ومحاولة التصدي لها وإيجاد الحلول التي تخفف من تلك الصعوبات وترفع من الأداء الأكاديمي لديهم.

ومن الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الفرد الضغوط المتعلقة بالأساتذة والمقررات الدراسية ، ضعف الكفاءة الشخصية للطلاب ، قلق الاختبارات والنتائج الأكاديمية ، الإفتقار لمهارات ومتطلبات التعلم الإلكتروني ، الضغوط المرتبطة بالأقران ، وقد يتسبب التعرض لمستويات عالية من الضغط النفسي في نواتج معرفية غير مرغوبة مثل تدهور الذاكرة، وضعف التركيز، والشروذ الذهني، وانخفاض القدرة الإدراكية للمتعلم، و أن انخفاض مستويات الإنتباه والليظة أيضاً من أهم الأسباب التي تقود إلى عدم فعالية التعلم وانخفاض الأداء الأكاديمي (نشوة عبد المنعم ، أسماء عبد المنعم ، ٢٠٢٢ : ٣٧٨)

## د/ هدى حسن رأفت الخواص

وتعرف الضغوط الأكاديمية بأنها حالة من عدم التوازن، تنشأ لدى الطالب عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها وبين ما يملك من إمكانيات شخصية أو اجتماعية، ويصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية نفسية وسلوكية سلبية (محمد مصطفى ، ٢٠١٢ : ٥٠٥) .

### الضغوط الاجتماعية :

هي تلك الحوادث التي يمر بها الفرد ، أو تلك التغيرات الداخلية ، أو الخارجية ، فتسبب له الاضطرابات ، والتوتر والقلق مما يعيق صفاء حياته اليومية ، ويشعره بالإجهاد والتعب النفسي (فهد ساير و آخرون ، ٢٠١٥ : ٣٥٩) .

كما تؤدي تلك الضغوط إلى تغير رئيسي في معدل الأنشطة الترفيهية ، وإعادة النظر في العادات الشخصية كطريقة الملابس أو العلاقات بالآخرين ، وتغير رئيسي في الأنشطة الاجتماعية ، وتمسك الفرد بأفكار قد يرفضها المجتمع ( أسماء خويلد ، ٢٠١٣ : ١١٨) .

### الضغوط الاقتصادية :

هو تغير مفاجئ في الوضع المالي فينحدر من الأحسن إلى الأسوء كالدخول في إجراءات من أجل الحصول على قرض أو سلفة ، وارتفاع معدلات البطالة ( أسماء خويلد ، ٢٠١٣ : ١١٨) .

و تتمثل في عدم قدرة الطالب على الالتزام بدفع المصروفات الدراسية وتدبير المستلزمات الدراسية ويعكس هذا شعور الطالب بالضيق والمشقة ، وعدم كفاية الدخل لاحتياجات الأسرة والاقتراض من الآخرين وعدم اشباع حاجات الابناء التعليمية والصحية (محمد شحاته ، ٢٠١١ : ٥٥١٢) .

### -أنواع استراتيجيات التعامل مع الضغوط :

هناك نوعين من استراتيجيات التعامل مع الضغوط هم :

#### النوع الأول : استراتيجية المواجهه :

قدرة الفرد على مواجهه المشكلة والتصدي لها بشجاعة ، وجمع أكبر قدر من المعلومات حول المشكلة ، وإعادة بناء المشكلة بصورة ايجابية ، ثم وضع خطة للخروج من هذه المشكلة أو الموقف الضاغط

النوع الثاني : استراتيجية الاستسلام أو الهروب :

تقبل الفرد للواقع ومعايشته للمشكلة و الاعتراف بها دون محاولة لتغييرها أو الوصول لحل لها ، أو قيام الفرد بالانسحاب وعدم مواجهه المشكلة والبحث عن بدائل تساعد في تخفيف الألم والتعب المرتبط بالمشكلة ( عبد العال حامد وآخرون ، ٢٠٢١ : ٢٧٦).

### دراسات سابقة:

تم تقسيم الدراسات السابقة إلى ثلاث محاور هم :

المحور الأول : برامج تناولت الارشاد بالقبول والالتزام :

أجرى J, Hogue (2018) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية الارشاد بالقبول والالتزام في خفض العنف المنزلي لدى عينة من الاناث البالغات ، وتكونت العينة من الاناث البالغات الذين تعرضوا للعنف المنزلي ، وتم استخدام مقياس العنف المنزلي ، و توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية الارشاد بالقبول والالتزام في خفض العنف المنزلي حيث عمل على تقبل الاناث للأفكار والمشاعر السلبية، و اخراجها من حالة الإنكار و الالتزام بإتخاذ خيارات صحية وتغييرات إيجابية.

وتناولت دراسة سعاد كامل (٢٠١٩) التعرف على فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني وأبعاده لدى طلاب شعبة التربية الخاصة ، وتكونت العينة من (٣) طلاب ، (٦) طالبات بالفرقة الاولى بشعبة التربية الخاصة بكلية التربية -جامعة المنيا ، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد الباحثة) ،وقد توصلت النتائج إلى فاعلية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني وأبعاده لدى طلاب التربية الخاصة ، ولم تختلف فاعلية البرنامج العلاجي باختلاف الجنس.

وهدفت دراسة كل من أحمد محمد ، هبة جابر (٢٠٢٠) إلى التعرف على فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض أعراض الشخصية التجنبية لدى عينة من طالبات جامعة سوهاج، وتكونت عينة الدراسة من (١٣) طالبة ، وتم استخدام مقياس اضطراب الشخصية التجنبية (إعداد الباحثان) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض أعراض الشخصية التجنبية لدى طالبات الجامعة .

وسعت دراسة يحيى مبارك (٢٠٢١) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض أعراض اضطراب الشره العصبي، وتحسين الرضا عن صورة الجسم

لدى النساء ذوات الوزن الزائد، والمترددات على أحد مراكز اللياقة البدنية في إربد، الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) سيدة مقسمين إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، وتم استخدام مقياس الشره العصبي ومقياس الرضا عن صورة الجسم ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اضطراب الشره العصبي وأبعاده السبعة، ومقياس الرضا عن صورة الجسم لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ما يشير إلى كفاءة برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في الدراسة الحالية. وأشارت نتائج المقارنات بين نتائج القياس البعدي والتتبعي إلى وجود فروق إيجابية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على كلا المقياسين، مما يؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في مساعدة النساء ذوات الوزن الزائد .

وهدفت دراسة Kudlek , L. et al (٢٠٢٤) إلى التعرف على فعالية العلاج بالقبول والالتزام على تعزيز قبول المشاعر غير المريحة وإدارة الوزن والذي يتمثل في الأكل العاطفي، وتكونت العينة من مشاركين يعانون من الأكل العاطفي وصعوبة في إدارة الوزن ، وتوصلت النتائج إلى ساعد العلاج بالقبول والالتزام المشاركين من الأكل العاطفي على تحسين الوعي الذاتي و تدريس استراتيجيات المواجهة البديلة.

المحور الثاني : دراسات تناولت اضطراب نتف الشعر :

أجرى Heskeyahu , T. (2008) دراسة للتعرف على العلاقة بين جودة الحياة واضطراب نتف الشعر، وتكونت العينة من (١٩٨) سيدة ، وتوصلت النتائج إلى أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب نتف الشعر يظهرون مجموعة من الأعراض النفسية و الاجتماعية وأوصت بضرورة تقديم خدمات للأفراد الذين يعانون من اضطراب نتف الشعر ، كما توصلت إلى وجود علاقة بين اضطراب نتف الشعر وجودة الحياة .

وتناولت دراسة Casati , J. (2010) التعرف على التجارب الاجتماعية وتجارب الطفولة لنساء يعانين من هوس نتف الشعر ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) من النساء المصابات بإضطراب نتف الشعر ، وتم تطبيق مقياس اضطراب نتف الشعر ، وتوصلت النتائج إلى أن

اكتشاف اضطراب نتف الشعر جاء نتيجة لمحاولات النساء استعادة السيطرة على تجاربهن وبيئتهن .

وهدفت دراسة **A. Kelley (2015)** إلى التعرف على كيف يمكن للأفراد الذين يعانون من هوس نتف الشعر أو اضطراب شد الشعر من استخدام تقنيات إدارة الانطباع لتجنب الوصمة والحفاظ على هويتهم الاجتماعية، وتكونت العينة من ( ٢٥ ) مشاركة وتحليل النظرية المرتكزة، يتم التمييز بين خمسة مجالات لإدارة الانطباع إخفاء تساقط الشعر، إخفاء سبب تساقط الشعر، الكشف عنه القول الوقائي، والمعرفة مقابل الرؤية، والوعي العام. استخدم المشاركون مزيج من الإخفاء والكشف الانتقائي يقع ضمن أدوارهم الاجتماعية من العرق والجنس لأداء إدارة الانطباع. تؤكد هذه الدراسة على أهمية إدارة الانطباع وتجنب الوصمة في فهم النتائج النفسية والاجتماعية السلبية المرتبطة باضطراب نتف الشعر .

وسعت دراسة **Y. Murphy (2016)** إلى التعرف على العلاقة بين السلوكيات الوالدية و اضطراب نتف الشعر لدى عينة من الشباب ، و تكونت العينة من (٧٥) فرد مما تتراوح أعمارهم ما بين (١٣ - ١٨) عاماً ، وتم استخدام مقياس البيئة الاسرية و مقياس اضطراب نتف الشعر ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن انخفاض أداء الاسرة يزيد من اضطراب نتف الشعر .

وهدفت دراسة **A. Coyne (2021)** إلى التعرف على فاعلية البرنامج العلاجي السلوكي في علاج اضطراب نتف الشعر ، وتكونت العينة من (٣٦) فرد ، وتم استخدام مقياس اضطراب نتف الشعر (إعداد الباحث) ، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج العلاجي السلوكي في علاج اضطراب نتف الشعر .

وسعت دراسة **J. et al Grant (2024)** إلى التعرف على العلاقة بين اضطراب نتف الشعر واضطراب نزع الجلد ، تكونت العينة من (١٠٤) من البالغين الذين يعانون من اضطراب نتف الشعر و (١٧٨) من البالغين الذين يعانون من اضطراب نزع الجلد ، وتم استخدام مقياس اضطراب نتف الشعر واضطراب نزع الجلد ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين اضطراب نتف الشعر واضطراب نزع الجلد لدى عينة من البالغين .

وتناولت دراسة **E. et al Crowe (2024)** التعرف على العلاقة بين اضطراب نتف الشعر وصعوبات تنظيم الانفعالات ، وتم استخدام مقياسي اضطراب نتف الشعر و صعوبات

## د / هدى حسن رأفت الخواص

تنظيم الانفعالات ، وتوصلت النتائج إلى أن الأفراد الذين لديهم المستويات الأعلى من شدة اضطراب نتف الشعر تظهر لديهم انخفاضاً في قدرات واستراتيجيات تنظيم المشاعر والانفعالات بشكل عام.

وهدفت دراسة **Barber , K. et al (2024)** إلى التعرف على فاعلية العلاج السلوكي المعزز بالقبول لخفض أعراض اضطراب نتف الشعر ، وتكونت العينة من ٩٢% من النساء اللاتي يعانين من اضطراب نتف الشعر ، وتم استخدام مقياس اضطراب نتف الشعر ، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج السلوكي في خفض أعراض اضطراب نتف الشعر ولم تتفارق الأعراض في مرحلة المتابعة .

### المحور الثالث : دراسات تناولت استراتيجيات التعامل مع الضغوط :

أجرت **سمر صلاح محمود (٢٠٠٩)** دراسة هدفت إلى استخدام منحنى علاجي في محاولة التصدي والتعامل مع ضغوط الحياة ، وهذا المنحنى هو العلاج بالمعنى واستكشاف الإمكانيات التي يتيحها تبنى المعنى في الحياة لرفع كفاءة المعلمات للتعامل مع ضغوط الحياة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلمة ثم اختيار (٢٠) معلمة تم تقسيمهم إلى (١٠) مجموعة تجريبية و (١٠) مجموعة ضابطة من مرتفعى الشعور بالضغوط ، وتم استخدام مقياسي مهارات التعامل مع الضغوط (إعداد الباحثة)، ومعنى الحياة (إعداد نجوى إبراهيم) ، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي بالمعنى في تنمية مهارات التعامل مع الضغوط .

وسعت دراسة **هالة خير (٢٠١٤)** إلى التحقق من فاعلية الارشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة ، تمونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة من طالبات قسم التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الملك سعود ثم اختيار (٢٠) طالبة ممن يعانين من الضغوط الأكاديمية وتقسيمهم إلى (١٠) مجموعة تجريبية و (١٠) مجموعة ضابطة ، وتم تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثة) ، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج المستخدم في خفض الضغوط الأكاديمية مع استمرار أثر البرنامج في إحداث التحسن بعد ثلاثة أشهر من انتهاء البرنامج .

وهدفت دراسة **عبد العال حامد وآخرون (٢٠٢١)** إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية توكيد الذات وأثره على أساليب مواجهه الضغوط لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلى -جامعة المنوفية ، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة

الثالثة بقسم الاقتصاد المنزلي ، وتم استخدام مقياس توكيد الذات (إعداد الباحثة) ومقياس أساليب مواجهه الضغوط (إعداد الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية توكيد الذات و تحسين أساليب مواجهه الضغوط لدى الطالبات .

وتناولت دراسة **Purwoko ,B.i et al. (2022)** تقييم تأثير تقدير الذات، ومواجهة الضغوط، والتنظيم الانفعالي، والرحمة الذاتية على إيذاء الذات والذي يتمثل في العض والقص وشد الشعر ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) من الطلاب الذين تعرضوا لإيذاء أنفسهم ، وتم استخدام مقاييس مختلفة، منها مقياس تقدير الذات، ومقياس مواجهه الضغوط ، ومقياس تنظيم الانفعالات، ومقياس التعاطف مع الذات، ومقياس إيذاء النفس، وتوصلت النتائج إلى أن جميع المتغيرات ساهمت بنسبة ٦٥,٥% في إيذاء النفس ، ويجب على مستشاري الجامعات تعزيز احترام الذات، والتعامل مع التوتر، والتنظيم العاطفي، والتعاطف الذاتي لدى الطلاب لمنع إيذاء أنفسهم .

و هدفت دراسة **Tapia , A.I et al (2022)** إلى التعرف على العلاقة بين الاكتئاب والقلق والتعامل مع الضغوط والاصابة بعدد من الأمراض الجسمية لدى عينة من عامة السكان المكسيكيين ، وتكونت عينة الدراسة من ( ١٠٠٨ أ ) شخص بالغ، منهم ٦٢,٢% من النساء، وتم استخدام مقياس التعامل مع الضغوط ، وتوصلت النتائج إلى وجود مستويات أعلى عند الاناث من المتغيرات النفسية السلبية والجسدية وعدد الأمراض وانخفاض مستويات جودة النوم ، ووجدت ارتباطات إيجابية متوسطة بين الاكتئاب والقلق والتوتر مع عدد من الأمراض، كما وجدت ارتباطات متوسطة سلبية بين جودة النوم والمتغيرين التابعين. أما بالنسبة لاستراتيجيات المواجهة، فإن اللوم الذاتي، وفك الارتباط السلوكي، والإنكار، والإلهاء الذاتي، وتعاطي المخدرات كانت مرتبطة بشكل إيجابي مع الأمراض الجسمية. ومن بين هذه العوامل، أظهر اللوم الذاتي، وتعاطي المخدرات، والإلهاء الذاتي ، وأظهرت استراتيجيات المواجهة ارتباطات كبيرة مع ظهور الأمراض الجسمية .

وسعت دراسة **Ahuvia , I. et al (2024)** إلى التعرف على العلاقة بين الاكتئاب و أساليب التكيف واستراتيجيات تنظيم المشاعر ،، وتم استخدام مقياس الاكتئاب و مقياس أساليب التكيف ، وتكونت العينة من (١٤٢٣) من طلاب الجامعة ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين أعراض الاكتئاب، وثلاث بنيات مرتبطة بالإدارة الذاتية للاكتئاب

## د / هدى حسن رأفت الخواص

(السيطرة الملموسة على الاكتئاب، واستراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية، ومعتقدات طلب المساعدة) فإذا زادت أعراض الاكتئاب فينقص قدرة الفرد على استراتيجيات تنظيم المشاعر وضعف القدرة على طلب المساعدة ، وتوصلت النتائج أيضاً أن عدم قدرة الفرد على التكيف تؤدي إلى نتائج سلبية وإصابته ببعض الاضطرابات .

### تعقيب عام على الدراسات السابقة :-

في ضوء عرض الدراسات السابقة توصلت الباحثة إلى الآتى :

١-محدودية الدراسات الحديثة التي تناولت موضوع اضطراب نتف الشعر سواء في الدراسات العربية أو الأجنبية .

٢- أشتملت العينة في معظم الدراسات الخاصة بالارشاد بالقبول والالتزام و اضطراب نتف الشعر واستراتيجيات التعامل مع الضغوط على الفتيات والنساء كما في دراسة Heskeyahu , T. (2008) ، دراسة سمر صلاح محمود (٢٠٠٩) ، دراسة J. Casati (2010) ، دراسة A. Kelley (2015) ، دراسة J. Hogue (2018) ، دراسة كل من أحمد محمد ، هبة جابر (٢٠٢٠) ، دراسة يحيى مبارك (٢٠٢١) ، دراسة عبد العال حامد وآخرون (٢٠٢١) ، ودراسة Barber , K. et al (2024) .

٣-أنفقت نتائج بعض الدراسات أن هناك فعالية للارشاد القائم على القبول والالتزام في خفض بعض المشكلات والاضطرابات مثل العنف المنزلي وقلق المستقبل وأعراض الشخصية التجنبية واضطراب الشره العصبي وفي الأكل العاطفي وإدارة الوزن كما في دراسة Hogue (2018) ، J. ، دراسة سعاد كامل (٢٠١٩) ، دراسة كل من أحمد محمد ، هبة جابر (٢٠٢٠) ، دراسة يحيى مبارك (٢٠٢١) ، و دراسة Kudlek , L. et al (٢٠٢٤) .

٤-أكدت نتائج بعض الدراسات على العلاقة بين اضطراب نتف الشعر و متغيرات أخرى مثل جودة الحياة والتجارب الاجتماعية و تقنيات إدارة الانطباع لتجنب الوصمة والسلوكيات الوالدية واضطراب نزع الجلد وصعوبات تنظيم الانفعالات كما في دراسة Heskeyahu , T. (2008) ، دراسة J. Casati (2010) ، دراسة A. Kelley (2015) ، دراسة Murphy , Y. (2016) ، دراسة Grant , Jon et al (2024) ، ودراسة Crowe , E (2024) et al .

٥- وأظهرت نتائج بعض الدراسات فاعلية العلاج السلوكي والعلاج السلوكي المعزز بالقبول على انخفاض اضطراب نتف الشعر كما في دراسة A. Coyne (2021) ، ودراسة Barber , K. et al (2024) .

٥- كما أظهرت نتائج بعض الدراسات على فاعلية استخدام البرامج المتنوعة كالعلاج بالمعنى والارشادي الانتقائي والمعرفي السلوكي في خفض الضغوط المختلفة أو في تنمية استراتيجيات التعامل مع الضغوط كما في دراسة سمر صلاح محمود (٢٠٠٩) ، دراسة هالة خير (٢٠١٤) ، دراسة عبد العال حامد وآخرون (٢٠٢١) .

٦- وأظهرت نتائج بعض الدراسات أيضاً على وجود علاقة وارتباط بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط وعدد من المتغيرات الأخرى كإيذاء الذات والذي يتمثل في العض والقص وشد الشعر و الاكتئاب والقلق والاصابة ببعض الأمراض الجسمانية وتنظيم المشاعر والانفعالات ، كما في دراسة Purwoko ,B. et al (2022) ، دراسة Tapia , A. et al (2022) ، دراسة Ahuvia , I. et al (2024) .

### فروض البحث :

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اضطراب نتف الشعر لصالح طالبات المجموعة التجريبية .

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اضطراب نتف الشعر لصالح القياس البعدي .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اضطراب نتف الشعر .

٤-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط لصالح طالبات المجموعة التجريبية .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط لصالح القياس البعدي .

## د / هدى حسن رأفت الخواص

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط.

### حدود البحث:

أشتمل البحث على الحدود التالية :

### منهج البحث :

المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي حيث يتمثل المتغير المستقل في البرنامج الإرشادي القائم على القبول والالتزام ويتمثل المتغير التابع في خفض اضطراب نتف الشعر وتحسين استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، ويقوم المنهج على نموذج المجموعتين (تجريبية - ضابطة) ، ونموذج المجموعة الواحدة (قبلي - بعدي) .

### عينة البحث :

تكونت عينة البحث مما يلي :

أ-عينة البحث الاستطلاعية :

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من ( ٣١٩ ) طالبة من طالبات الفرقة الأولى من التخصصات الأدبية والعلمية بكلية التربية -جامعة عين شمس بمتوسط عمرى قدره (١٨,٢٥) وانحراف معيارى قدره (٠,٤٥)، و كان الهدف من هذه العينة هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

ب- عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة عين شمس من أصل عينة قوامها (٣١٩) طالبة من التخصصات الأدبية والعلمية ، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٧ - ١٩) سنة، ومتوسط أعمارهم الزمنية (١٨,٢٨) سنة، وانحراف معيارى قدره (٠,٤٣)، وتم تقسيمها إلى مجموعتين هما كما يلي:

-المجموعة التجريبية: تكونت من (١٥) طالبة، تم تطبيق البرنامج عليهم.

-المجموعة الضابطة: تكونت من (١٥) طالبة، لم يتم تطبيق البرنامج عليهم.

ومن شروط اختيار العينة ، أن عينة البحث عينة غير كلينكية حيث لم يتم اختيار العينة من عيادات أو مستشفيات الصحة النفسية بل اختيرهم من طالبات كلية التربية - جامعة عين

شمس ، وتم التجانس بين أفراد العينة من حيث العمر الزمني ، وأنهم يعانون من اضطراب نتف الشعر منذ مرحلة الطفولة أو المراهقة ، وأنهم يعانون من بعض الاضطرابات المصاحبة لهذا الاضطراب من خلال تطبيق استمارة بيانات عليهم (إعداد : الباحثة) ، وأنهم لم يتم تطبيق برنامج لخفض اضطراب نتف الشعر أو برنامج لتحسين استراتيجيات التعامل مع الضغوط عليهم من قبل ، كما قامت الباحثة بعمل إجراءات للتكافؤ كالتالي:

#### إجراءات التكافؤ بين المجموعتين:

تم حساب التكافؤ بين المجموعتين و وذلك على النحو التالي :  
 أ- من حيث العمر الزمني : قامت الباحثة بمقارنة العمر الزمني لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام إختبار مان ويتنى **Mann-Whitney test** اللابارامترى ، وذلك للتحقق من تكافؤ طالبات المجموعتين فى العمر الزمني كما يوضح الجدول التالي :  
 جدول (1) دلالة الفروق بين متوسط رتب العمر الزمني لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	ضابطة	١٥	١٨,٣٠	٠,٤٧	١٤,٧٣	٢٢١,٠٠	١٠١	٠,٤٨	غير دالة
	تجريبية	١٥	١٨,٢٧	٠,٥٩	١٦,٢٧	٢٤٤,٠٠			

قيمة **Z** الجدولية عند مستوى  $0,05 = 1,96$  ، و عند مستوى  $0,01 = 2,58$  يتضح من جدول (1) أن قيمة ( Z ) المحسوبة بلغت (٤٨.٠) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة ، مما يدل على تكافؤ العينة من حيث العمر الزمني .

#### ب- مستوى اضطراب نتف الشعر :

قامت الباحثة بمقارنة متوسطى رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على مقياس اضطراب نتف الشعر بإستخدام إختبار مان ويتنى - **Mann - Whitney test** اللابارامترى، وذلك للتحقق من تكافؤ درجات طالبات المجموعتين والجدول التالي يوضح ذلك :

## د / هدى حسن رأفت الخواص

جدول (٢) يوضح نتائج تكافؤ أفراد العينة من الطالبات على مقياس اضطراب نتف الشعر

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الحركي	ضابطة	١٥	١٤,٩٣	٢,٢٢	١٥,٣٧	٢٣٠,٥٠	١١٠,٥	٠,٨٠	غير دالة
	تجريبية	١٥	١٥	٢,٢٧	١٥,٦٣	٢٣٤,٥٠			
المعرفي	ضابطة	١٥	١٦,٩٣	٢,٥٢	١٦,٨٠	٢٥٢,٠٠	٩٣	٨٢,٠	غير دالة
	تجريبية	١٥	١٦,٢٠	١,٤٢	١٤,٢٠	٢١٣,٠٠			
الحسي	ضابطة	١٥	١٩,٦٠	٢,١٠	١٤,٣٧	٢١٥,٥٠	٩٥,٥	٧١,٠	غير دالة
	تجريبية	١٥	٢٠,١٣	٢,٨٣	١٦,٦٣	٢٤٩,٥٠			
العاطفي	ضابطة	١٥	٢١,٩٣	٣,٣٩	١٦,١٠	٢٤١,٥٠	١٠٣,٥	٣٧,٠	غير دالة
	تجريبية	١٥	٢١,٧٣	٣,١٠	١٤,٩٠	٢٢٣,٥٠			
المكاني	ضابطة	١٥	١٢,٦٧	٢,١٦	١٤,٥٠	٢١٧,٥٠	٥,٩٧	٦٣,٠	غير دالة
	تجريبية	١٥	١٢,٨٧	١,٨٨	١٦,٥٠	٢٤٧,٥٠			
الدرجة الكلية	ضابطة	١٥	٨٦,٠٧	٧,١٤	١٦,٣٧	٢٤٥,٥٠	٥,٩٩	٠,٥٤	غير دالة
	تجريبية	١٥	٨٥,٩٣	٦,١٨	١٤,٦٣	٢١٩,٥٠			

قيمة Z الجدولية عند مستوى  $0,05 = 1,96$  ، و عند مستوى  $0,01 = 2,58$

يتضح من نتائج جدول (٢) أن جميع قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠,٠٨، ٨٢,٠٠، ٧١,٠٠، ٣٧,٠٠، ٠,٦٣، ٠,٥٤) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر والدرجة الكلية للمقياس ، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اضطراب نتف الشعر قبل تطبيق البرنامج.

ج- مستوى استراتيجيات التعامل مع الضغوط:

قامت الباحثة بمقارنة متوسطى رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط باستخدام اختبار مان ويتنى Mann -Whitney test اللابارامترى، وذلك للتحقق من تكافؤ طالبات المجموعتين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣) يوضح نتائج تكافؤ أفراد العينة من الطالبات على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الترتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	ضابطة	١٥	١٣,٨	١,٧٤	١٤,٩٣	٢٢٤	١٠٤	٣٦,٠	غير دالة
	تجريبية	١٥	١٤,٠٧	١,٩٨	١٦,٠٧	٢٤١			
الضغوط الأسرية	ضابطة	١٥	١١,٦	١,٢٤	١٥,٦٧	٢٣٥	١١٠	١١,٠	غير دالة
	تجريبية	١٥	١١,٦	١,٣	١٥,٣٣	٢٣٠			
الضغوط الأكاديمية	ضابطة	١٥	١١,٩٣	١,٥٣	١٥,٤	٢٣١	١١١	٠,٦٠	غير دالة
	تجريبية	١٥	١١,٨٧	١,٦	١٥,٦	٢٣٤			
الضغوط الاجتماعية	ضابطة	١٥	١٣,٦٧	١,٩١	١٤,٦٧	٢٢٠	١٠٠	٥٢,٠	غير دالة
	تجريبية	١٥	١٤	١,٦٩	١٦,٣٣	٢٤٥			
الدرجة الكلية	ضابطة	١٥	٥١	٢,٨٨	١٤,٥٣	٢١٨	٩٨	٦٠,٠	غير دالة
	تجريبية	١٥	٥١,٥٣	٢,٨	١٦,٤٧	٢٤٧			

قيمة Z الجدولية عند مستوى  $0,05 = 1,96$  ، و عند مستوى  $0,01 = 2,58$

يتضح من نتائج جدول (٣) أن جميع قيم ( Z ) المحسوبة لأبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٣٦,٠، ١١,٠، ٠,٦٠، ٥٢,٠، ١١٠,٠، ٠,٦٠، ٥٢,٠، ٦٠,٠)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط

## د / هدى حسن رأفت الخواص

والدرجة الكلية للمقياس ، وهذا يعنى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط قبل تطبيق البرنامج.

-أدوات البحث :

١- مقياس اضطراب نتف الشعر إعداد Ghosh , Jigeesha (2022) ( ترجمة الباحثة).

٢- مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط (إعداد الباحثة).

٣- البرنامج الإرشادى القائم على القبول والالتزام (إعداد الباحثة) .

### -الإساليب الإحصائية :

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على بعض الأساليب الإحصائية الملائمة للدراسة (في ضوء طبيعتها، ومتغيراتها، وحجم العينة)، وذلك من خلال استخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package for the Social Sciences، واستخدمت من خلالها الآتي:

١- اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test للعينات المستقلة (غير المترابطة).

٢- اختبار ويلكوكسون Test Wilcoxon للعينات المترابطة.

٣- معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.

٤- معامل تصحيح سبيرمان براون لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

٥- معامل الارتباط لبيرسون لحساب الاتساق الداخلي.

٦- التحليل العاملى التوكيدى.

### - إجراءات تطبيق البحث :-

١- اختيار عينة البحث من الفرقة الأولى من طالبات الجامعة من التخصصات العلمية والأدبية وتتراوح أعمارهم ما بين (١٧ - ١٩) عاماً .

٢- تم حساب التجانس بين أفراد العينة من حيث العمر الزمنى ، والقياس القبلى لدرجة اضطراب نتف الشعر واستراتيجيات التعامل مع الضغوط .

٢- تطبيق مقياسى اضطراب نتف الشعر و استراتيجيات التعامل مع الضغوط على أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج .

٣- تم تطبيق البرنامج الإرشادى على أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة واستغرق تطبيق البرنامج شهرين

٤- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم تطبيق مقياس اضطراب نتف الشعر و استراتيجيات التعامل مع الضغوط على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة ثم المقارنة بينهما في الدرجات قبل وبعد تطبيق البرنامج .

٥- بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج ، تم إعادة التطبيق لمقياس اضطراب نتف الشعر و استراتيجيات التعامل مع الضغوط على أفراد المجموعة التجريبية لمعرفة مدى استمرارية فاعلية البرنامج (القياس التتبعي) .

أولاً : مقياس اضطراب نتف الشعر :

استعانت الباحثة بمقياس J. Ghosh , ( 2022 ) لاضطراب نتف الشعر وقامت الباحثة بتعريبه ، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) عبارة مقسمين إلى خمسة أبعاد هم (الحسى - المعرفى - العاطفى - الحركى - المكانى ) .

وتتدرج الإجابة علي المقياس من خلال متصل من ثلاث خيارات (موافق - أحياناً- غير موافق) بحيث تعطي الدرجة كما يلي :

\* موافق = ٣ درجات \* أحياناً = درجتين \* غير موافق = درجة واحدة  
مع مراعاة أرقام العبارات العكسية التالية ( ٢ / ٥ / ١١ / ٢٠ / ٢١ / ٢٨ / ٣٨ / ٤٠).

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب نتف الشعر :

للتأكد من الكفاءة السيكومترية للمقياس تم حساب معاملات الصدق والثبات للمقياس بالطرق الآتية:

- الصدق :

مؤشرات صدق البنية لمقياس اضطراب نتف الشعر:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس اضطراب نتف الشعر باستخدام التحليل العاملى التوكيدى عن طريق برنامج AMOS20، و يوضح جدول (٤) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر:

جدول (٤) تشبعات مفردات أبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر باستخدام التحليل العاملى التوكيدى

البعد	المفردة	الوزن الاحداري المعيارى	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الحركى	٣١	٠,٦٦	١,١٧	٠,١٢	١٠,٠٦	٠,٠١
	٢٦	٠,٧١	١,٠٩	٠,١	١٠,٥٦	٠,٠١

## د / هدى حسن رأفت الخواص

البيد	المفردة	الوزن الاتحداري المعيارى	الوزن الاتحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
	٢١	٠,٥١	٠,٦٩	٠,٠٩	٨,٠١	٠,٠١
	١٦	٠,٦٥	١,١٨	٠,١٢	٩,٨٦	٠,٠١
	١١	٠,٤٩	٠,٨	٠,١	٧,٨	٠,٠١
	٦	٠,٦٥	١,١	٠,١١	٩,٨٨	٠,٠١
	١	٠,٦٣	١	-	-	-
المعرفى	٣٢	٠,٨٤	١,٤٤	٠,١	١٤,٣٥	٠,٠١
	٢٧	٠,٧٣	١,٠٥	٠,٠٨	١٢,٥٩	٠,٠١
	٢٢	٠,٦٢	٠,٩٥	٠,٠٩	١٠,٦٦	٠,٠١
	١٧	٠,٦٢	١,١٥	٠,١١	١٠,٥٤	٠,٠١
	١٢	٠,٨١	١,٢٧	٠,٠٩	١٣,٩١	٠,٠١
	٧	٠,٦٥	١,١٧	٠,١١	١١,٠٨	٠,٠١
	٢	٠,٧٢	١	-	-	-
	٣٩	٠,٧١	١,٠٩	٠,٠٩	١١,٦٦	٠,٠١
الحسى	٣٧	٠,٦١	٠,٨٩	٠,٠٩	١٠,١٨	٠,٠١
	٣٥	٠,٦٣	٠,٩٤	٠,٠٩	١٠,٤٢	٠,٠١
	٣٣	٠,٣٧	٠,٥٨	٠,٠٩	٦,٢٤	٠,٠١
	٢٨	٠,٥٩	٠,٩	٠,٠٩	٩,٨٨	٠,٠١
	٢٣	٠,٧٢	١,١١	٠,٠٩	١١,٩١	٠,٠١
	١٨	٠,٧٦	١,٠٨	٠,٠٩	١٢,٤	٠,٠١
	١٣	٠,٦٧	١,٠٨	٠,١	١١,١	٠,٠١
	٨	٠,٥٥	٠,٨٨	٠,٠٩	٩,٢٨	٠,٠١
	٣	٠,٦٩	١	-	-	-
	٤٠	٠,٥٦	٠,٩٢	٠,١	٩,١٦	٠,٠١
العاطفى	٣٨	٠,٥١	٠,٨٥	٠,١	٨,٤٣	٠,٠١
	٣٦	٠,٥	٠,٧٩	٠,١	٨,٣٢	٠,٠١
	٣٤	٠,٧١	١,١٦	٠,١	١١,٤	٠,٠١
	٢٩	٠,٤٩	٠,٧٨	٠,١	٨,١٢	٠,٠١
	٢٤	٠,٦٧	١,١٢	٠,١	١٠,٢٩	٠,٠١
	١٩	٠,٦٣	٠,٩٥	٠,٠٩	١٠,٢٢	٠,٠١
	١٤	٠,٧٦	١,١٦	٠,١	١٢,٠٦	٠,٠١
	٩	٠,٧٦	١,٢١	٠,١	١٢,١٥	٠,٠١
	٤	٠,٦٨	١	-	-	-
	٣٠	٠,٥٦	٠,٩١	٠,١	٨,٨١	٠,٠١
المكانى	٢٥	٠,٧٦	١,١٧	٠,١	١١,٤	٠,٠١
	٢٠	٠,٨٤	١,٢٨	٠,١١	١٢,٢٧	٠,٠١
	١٥	٠,٧٧	١,١٦	٠,١	١١,٤٨	٠,٠١
	١٠	٠,٦٦	٠,٩٥	٠,٠٩	١٠,١٢	٠,٠١
	٥	٠,٦٥	١	-	-	-

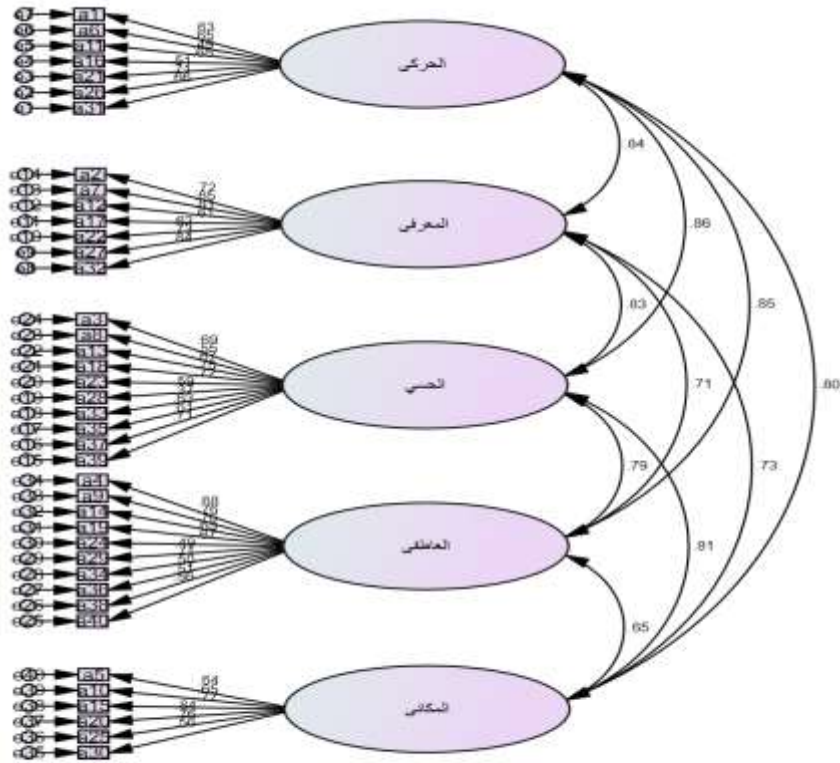
يتضح من جدول (٤) أن جميع مفردات مقياس اضطراب نتف الشعر كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر.

ويوضح جدول (٥) مؤشرات صدق البنية لمقياس اضطراب نتف الشعر:

جدول ( ٥ ) مؤشرات صدق البنية لمقياس اضطراب نتف الشعر

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٢١٦٠,٨	
مستوى الدلالة	٠,٠٠ (دالة عند ٠,٠١)	
DF	٧٣٠	
CMIN/DF	٢,٩٦	أقل من ٥
GFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٥) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ٢١٦٠,٨ بدرجات حرية = ٧٣٠ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ٢,٩٦، ومؤشرات حسن المطابقة (NFI= 0.91، GFI= 0.92) إلى درجات الحرية = ٢,٩٦، مما يدل على وجود مطابقة جيدة (RMSEA= 0.08، CFI= 0.93، IFI= 0.92)، ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملى التوكيدي لمقياس اضطراب نتف الشعر من خلال الشكل التالى:



شكل (٢) البناء العامل لمقياس اضطراب نتف الشعر

- الإتساق الداخلي لمقياس اضطراب نتف الشعر :

تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس ، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه ، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس اضطراب نطف الشعر

الحركي		المعرفي		الحسي		العاطفي		المكاني	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٨	٢	**٠,٦١	٣	**٠,٦٤	٤	**٠,٦١	٥	**٠,٤٧
٦	**٠,٦٩	٧	**٠,٥٥	٨	**٠,٥٥	٩	**٠,٧٥	١٠	**٠,٦٦
١١	**٠,٧٣	١٢	**٠,٥٣	١٣	**٠,٦١	١٤	**٠,٧٧	١٥	**٠,٦٠
١٦	**٠,٤٩	١٧	**٠,٤٨	١٨	**٠,٥٣	١٩	**٠,٧١	٢٠	**٠,٦٩
٢١	**٠,٧٢	٢٢	**٠,٥١	٢٣	**٠,٤٩	٢٤	**٠,٦٢	٢٥	**٠,٥٨
٢٦	**٠,٦٧	٢٧	**٠,٥٧	٢٨	**٠,٧٥	٢٩	**٠,٥٠	٣٠	**٠,٦٤
٣١	**٠,٧٧	٣٢	**٠,٧١	٣٣	**٠,٥٧	٣٤	**٠,٥٧		
				٣٨	**٠,٦٦	٣٩	**٠,٦٩		
				٤٣	**٠,٧٢	٤٤	**٠,٦١		
				٤٨	**٠,٦٥	٤٩	**٠,٧٩		

\*\* دال عند ٠,٠١

ينتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١ وهذا يوضح الاتساق الداخلي للمقياس. وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (٧) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اضطراب نطف الشعر والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠,٨٣	الحركي
**٠,٨٧	المعرفي
**٠,٨٠	الحسي
**٠,٨٦	العاطفي
**٠,٧٩	المكاني

\*\* دال عند ٠,٠١

ويتضح من جدول (٧) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٧٩ - ٠,٨٧) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

## د / هدى حسن رأفت الخواص

- ثبات مقياس اضطراب نتف الشعر :

حسبت قيمة الثبات للأبعاد الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية و المقياس ككل، و الجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

جدول (٨) معاملات الثبات لأبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية ( سبيرمان براون )
الحركى	٠,٨٦	٠,٨٤
المعرفى	٠,٨٢	٠,٨٠
الحسي	٠,٨٧	٠,٨٦
العاطفى	٠,٨٣	٠,٨١
المكانى	٠,٨٦	٠,٨٦
المقياس ككل	٠,٩١	٠,٨٩

يتضح من الجدول السابق (٨) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس اضطراب نتف الشعر وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن إستخدامها علمياً.

ثانياً : مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط :

استعانت الباحثة ببعض المقاييس العربية والأجنبية لإعداد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومن ضمن هذه المقاييس : مقياس مهارات التعامل مع الضغوط اعداد : سمر صلاح (٢٠٠٩) ، و مقياس مهارات التعامل مع الضغوط إعداد : تيسير محمد ، غرام أحمد (٢٠١٦) ، وتكون المقياس فى صورته النهائية من (٣٣) عبارة مقسمين إلى أربعة أبعاد هم (الضغوط النفسية - الضغوط الأسرية - الضغوط الأكاديمية - الضغوط الاجتماعية ) وقامت الباحثة بوضع تعريف إجرائى لكل بعد كالتالى :

**البعد الأول : الضغوط النفسية :** تعرفها الباحثة بأنه هو شعور الفرد بعدم الثقة فى النفس و تقييم الفرد لذاته بشكل سلبي وعدم تقبل نقد و نظرة الاخرين له .

**البعد الثانى : الضغوط الاسرية :** تعرفه الباحثة بأنه عدم تقبل الفرد لطريقة تعامل الأسرة معه ، وضعف التواصل والنقاش داخل الأسرة وفرض آراء الوالدين على الابناء .

**البعد الثالث : الضغوط الأكاديمية :** تعرفه الباحثة بأنه عدم قدرة الفرد على التعامل مع الاعباء الدراسية وضعف قدرته على التحصيل و على تحسين مستواه الدراسى .

البعد الرابع : الضغوط الاجتماعية : تعرفه الباحثة بأنه هو شعور الفرد بالقلق والخوف من عدم قدرته على التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة ، وضعف قدرته على التعامل مع مشكلات الحياة .

وتتدرج الإجابة علي المقياس من خلال متصل من ثلاث خيارات (موافق - أحياناً- غير موافق) بحيث تعطي الدرجة كما يلي :

\* موافق = درجة واحدة \* أحياناً = درجتين \* غير موافق = ٣ درجات

مع مراعاة أرقام العبارات العكسية التالية : ١ / ٤ / ٨ / ١٠ / ١٢ / ١٤ / ١٩ / ٢١ / ٢٣ / ٢٥ / ٢٩  
الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط :

للتأكد من الكفاءة السيكومترية للمقياس تم حساب معاملات الصدق والثبات للمقياس بالطرق الآتية:

- الصدق :

مؤشرات صدق البنية لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط باستخدام التحليل العامل التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20 ، ويوضح جدول (٩) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط:

## د / هدى حسن رأفت الخواص

جدول (٩) تشبعات مفردات أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط باستخدام التحليل العاملى التوكيدى

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	٣٢	٠,٦٢	١,٠٩	٠,١	١٠,٨١	٠,٠١
	٢٩	٠,٧	١,١٧	٠,١	١٢,٢٥	٠,٠١
	٢٥	٠,٧٥	١,٢٣	٠,٠٩	١٣,١٧	٠,٠١
	٢١	٠,٤٧	٠,٨٦	٠,١	٨,٣٤	٠,٠١
	١٧	٠,٥٩	١,٠٤	٠,١	١٠,٢٩	٠,٠١
	١٣	٠,٦٩	١,٢٩	٠,١١	١٢,٠٦	٠,٠١
	٩	٠,٧٢	١,٢٥	٠,١	١٢,٥٦	٠,٠١
	٥	٠,٦٨	١,١٧	٠,١	١١,٩٥	٠,٠١
	١	٠,٧	١	-	-	-
	٢٦	٠,٦٦	١,١٩	٠,١٢	١٠,٢٨	٠,٠١
الضغوط الأسرية	٢٢	٠,٤٤	٠,٦٦	٠,٠٩	٧,٣٨	٠,٠١
	١٨	٠,٥٤	٠,٩٤	٠,١١	٨,٧١	٠,٠١
	١٤	٠,٦٦	١,٠٤	٠,١	١٠,٢٤	٠,٠١
	١٠	٠,٧٥	١,٣٤	٠,١٢	١١,٣٣	٠,٠١
	٦	٠,٧	١,٢٤	٠,١٢	١٠,٧	٠,٠١
	٢	٠,٦١	١	-	-	-
	٣٠	٠,٦٩	١,١٤	٠,١٢	٩,٩	٠,٠١
الضغوط الأكاديمية	٢٧	٠,٦	٠,٩٤	٠,١١	٩	٠,٠١
	٢٣	٠,٤٩	٠,٩١	٠,١٢	٧,٧٢	٠,٠١
	١٩	٠,٥٧	٠,٩٩	٠,١١	٨,٦٧	٠,٠١
	١٥	٠,٦٢	٠,٨٣	٠,٠٩	٩,٢٢	٠,٠١
	١١	٠,٦٦	١,٠٤	٠,١١	٩,٦٧	٠,٠١
	٧	٠,٧٤	١,١٤	٠,١١	١٠,٣٩	٠,٠١
	٣	٠,٥٧	١	-	-	-
	٣٣	٠,٥٨	٠,٩٥	٠,١	٩,٤٧	٠,٠١
الضغوط الاجتماعية	٣١	٠,٦٤	١,٠٦	٠,١	١٠,٢٩	٠,٠١
	٢٨	٠,٧	١,١٨	٠,١١	١١,٠٩	٠,٠١
	٢٤	٠,٥٨	٠,٩٨	٠,١	٩,٥	٠,٠١
	٢٠	٠,٥٩	٠,٩١	٠,١	٩,٦٤	٠,٠١
	١٦	٠,٥٥	٠,٩٣	٠,١	٩,٠٢	٠,٠١
	١٢	٠,٧١	١,٢٤	٠,١١	١١,٢٨	٠,٠١
	٨	٠,٧٢	١,١٤	٠,١	١١,٣٥	٠,٠١
	٤	٠,٦٣	١	-	-	-

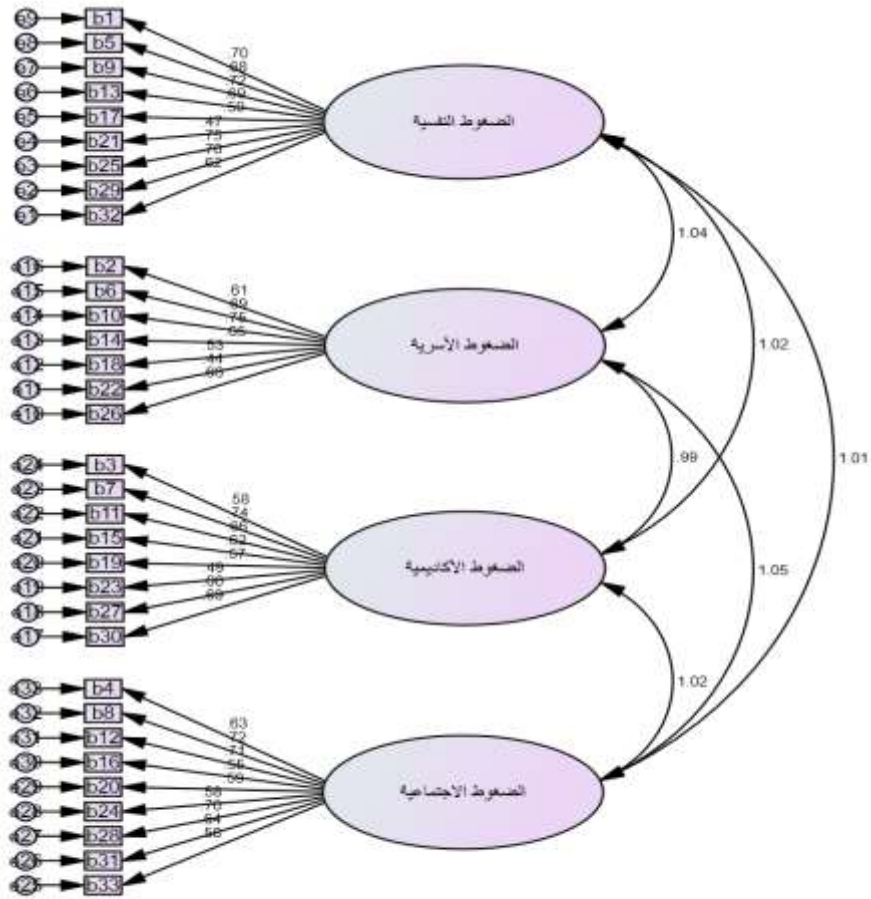
استراتيجيات التعامل مع الضغوط

يتضح من جدول (٩) أن جميع مفردات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط. ويوضح جدول (١٠) مؤشرات صدق البنية لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط:

جدول (١٠) مؤشرات صدق البنية لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٩٥٣,٥٥	
مستوى الدلالة	داله عند ٠,٠١	
DF	٤٨٩	
CMIN/DF	١,٩٥	أقل من ٥
GFI	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١٠) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ٩٥٣,٥٥ بدرجات حرية = ٤٨٩ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ١,٩٥، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95، NFI= 0.93، IFI= 0.91، CFI= 0.94، RMSEA= 0.08)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط. ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد استراتيجيات التعامل مع الضغوط



شكل ( ٣ ) البناء العاملي لأبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط

من خلال الشكل التالي:

- الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط :

تم حساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات كل بعد بالدرجة الكلية له، والتي نتجت من تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية. ويمكن توضيح النتائج من خلال الجدول التالي:

جدول (١١) الاتساق الداخلي لكل بعد على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط (ن=٣١٩)

الضغوط النفسية		الضغوط الأسرية		الضغوط الأكاديمية		الضغوط الاجتماعية	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٩	٢	**٠,٤٧	٣	**٠,٤٤	٤	**٠,٦٥
٥	**٠,٦٣	٦	**٠,٤٦	٧	**٠,٧٥	٨	**٠,٤٩
٩	**٠,٥٨	١٠	**٠,٥٣	١١	**٠,٦٢	١٢	**٠,٥١
١٣	**٠,٥٤	١٤	**٠,٥١	١٥	**٠,٤٩	١٦	**٠,٦٢
١٧	**٠,٦٨	١٨	**٠,٦٤	١٩	**٠,٤٣	٢٠	**٠,٥٢
٢١	**٠,٥٧	٢٢	**٠,٥٧	٢٣	**٠,٦٦	٢٤	**٠,٦١
٢٥	**٠,٦٧	٢٦	**٠,٥٨	٢٧	**٠,٧٧	٢٨	**٠,٤٧
٢٩	**٠,٥٦			٣٠	**٠,٦٥	٣١	**٠,٥٩
٣٢	**٠,٥٤					٣٣	**٠,٦٨

\*\* دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (١١) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١ ، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين لأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط

البعد	معامل الارتباط
الضغوط النفسية	**٠,٨١
الضغوط الأسرية	**٠,٨٠
الضغوط الأكاديمية	**٠,٨٥
الضغوط الاجتماعية	**٠,٧٩

\*\* دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل بُعد من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى ( ٠,٠١ ) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

## د / هدى حسن رأفت الخواص

-ثبات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (١٣) معاملات الثبات لأبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية ( سبيرمان براون )
الضغوط النفسية	٠,٨٨	٠,٨٦
الضغوط الأسرية	٠,٨٢	٠,٧٨
الضغوط الأكاديمية	٠,٨٢	٠,٨٠
الضغوط الاجتماعية	٠,٨٥	٠,٨١
المقياس ككل	٠,٩٠	٠,٨٩

يتضح من الجدول السابق (١٣) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

ثالثاً : البرنامج القائم على القبول والالتزام :

-الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج إلى توظيف فنيات الارشاد بالقبول والالتزام ولذلك لخفض اضطراب نتف الشعر وتحسين التعامل مع الضغوط لدى المجموعة التجريبية المتمثلة فى طالبات كلية التربية - جامعة عين شمس ، والذين يعانون من اضطراب نتف الشعر المرتفع وليس لديهم القدرة على التعامل مع الضغوط .

- الأهداف الفرعية للبرنامج :

- ١- التعرف على مفهوم اضطراب نتف الشعر .
- ٢- التعرف على الآثار السلبية الناتجة عن اضطراب نتف الشعر .
- ٣- تقبل أفراد المجموعة لاضطراب نتف الشعر .
- ٤- ادراك أفراد المجموعة الأسباب التى تؤدى إلى اضطراب نتف الشعر والاحساس بها .
- ٥- ادراك أفراد المجموعة الجوانب المختلفة لاضطراب نتف الشعر .

- ٦- تقبل أفراد المجموعة للقيم الخاصة بهم .  
 ٧- التعرف على الأشكال المختلفة للضغوط التي تواجه الفرد والقدرة على تقبلها .  
 ٨- تغيير أفراد المجموعة لأفكارهم الخاطئة حول استراتيجيات التعامل مع الضغوط .  
 ٩- تدريب أفراد المجموعة على كيفية استخدام الاستراتيجيات الصحيحة للتعامل مع الضغوط المختلفة والالتزام بها .

**-أسس إعداد البرنامج :**

راعت الباحثة الأسس العامة والفلسفية والنفسية والتربوية و الاجتماعية إضافة إلى الأسس العصبية والفسولوجية في إعداد البرنامج الارشادي ..

**-حدود البرنامج :**

الحدود المكانية : تم تطبيق البرنامج في قاعات كلية التربية - جامعة عين شمس .  
 الحدود الزمنية : تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠٢٣ ، وتكون البرنامج من (١٥) جلسة لمدة شهرين مع إجراء القياس التتبعي بعد شهر من تطبيق البرنامج  
**-فنيات البرنامج الارشادي :**

تم استخدام فنيات الارشاد بالقبول و الالتزام وهم (القبول- الفصل المعرفي- الذات كسياق - القيم - الأفعال الملتزمة - المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي) ويوضح الجدول التالي مخطط لجلسات البرنامج والفنيات المستخدمة في كل جلسة .

**جدول (١٤) مخطط جلسات البرنامج**

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	زمن الجلسة
الأولى	تمهيد وتعارف	١- أن تتعرف الباحثة على أعضاء البرنامج. ٢- أن يتعرف أفراد المجموعة على البرنامج وعدد الجلسات ودور البرنامج وأهميته في خفض مشكلة اضطراب نطف الشعر وتحسين استراتيجيات التعامل مع الضغوط	المناقشة والحوار-توزيع الواجب المنزلي	كرت بأسماء أفراد المجموعة	٤٠ دقيقة
الثانية	مفهوم اضطراب نطف الشعر وأنواعه	١-أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم اضطراب نطف الشعر . ٢- أن يتقبل أفراد المجموعة بأنهم يعانون من اضطراب نطف الشعر . ٣- أن يتم توضيح لأفراد المجموعة القيم والأهداف الحياتية الخاصة بهم . ٤-أن يتعرف أفراد المجموعة على أنواع نطف الشعر.	المحاضرة -المناقشة والحوار- Power-point- القيم -الذات كسياق -الواجب المنزلي	برنامج- توضيحي استخدام مطوية	٩٠ دقيقة
الثالثة	أسباب اضطراب نطف الشعر	١- أن يتعرف أفراد المجموعة على أسباب اضطراب نطف الشعر . ٢- أن يدرك أفراد المجموعة الأسباب التي تؤدي إلى هذا الاضطراب والاحساس بها ٣-أن يدرك أفراد المجموعة الصراع الذي يحدث بين الحوافز الداخلية و سلوك نطف الشعر.	المحاضرة -المناقشة والحوار- Power-point- الفصل المعرفي -الذات كسياق -الواجب المنزلي	برنامج- استخدام مطوية	٩٠ دقيقة
الرابعة	المشكلات الناتجة عن اضطراب نطف الشعر	١- أن يتعرف أفراد المجموعة على المشكلات الناتجة عن هذا الاضطراب.	المحاضرة -المناقشة والحوار- Power-point- الذات كسياق -القيم- الواجب المنزلي	برنامج-	٩٠ دقيقة

## د / هدى حسن رأفت الخواص

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	زمن الجلسة
		٢- أن يتدرب أفراد المجموعة على التقليل من الأفكار المصاحبة لهذه المشكلات والالتزام بالسلوكيات المناسبة لقيمهم .		استخدام مطوية.	
الخامسة	الجانب الحركى و المعرفى لاضطراب نتف الشعر	١- أن يدرك أفراد المجموعة الجانبين الحركى والمعرفى من اضطراب نتف الشعر. ٢- أن يتدرب أفراد المجموعة على الاحساس بهذه الجوانب وكيفية التعامل معها. ٣- تغيير نظرة وأفكار أفراد المجموعة إلى هذه الجوانب.	الذات كسياق- الفصل المعرفى - الواجب المنزلى	برنامج - Power point فيديو توضيحي	٩٠ دقيقة
السادسة	الجانب الحسى والعاطفى والمكانى لاضطراب نتف الشعر	١- أن يدرك أفراد المجموعة الجوانب المختلفة لاضطراب نتف الشعر (الحسى والعاطفى والمكانى) ٢ أن يتدرب أفراد المجموعة على الاحساس بهذه الجوانب وتنظيم مشاعرهم وكيفية التعامل معها. ٣- تغيير نظرة وأفكار أفراد المجموعة إلى هذه الجوانب.	الذات كسياق- الفصل المعرفى - الواجب المنزلى	برنامج - Power point فيديو توضيحي	٩٠ دقيقة
السابعة	مفهوم استراتيجيات التعامل مع الضغوط وأنواعها	١- أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم استراتيجيات التعامل مع الضغوط . ٢- أن يتعرف أفراد المجموعة على أهم أنواع الضغوط التى تقابلهم .	المحاضرة - المناقشة والحوار- الواجب المنزلى	برنامج - Power point	٩٠ دقيقة
الثامنة	الضغوط النفسية	١- أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم الضغوط النفسية. ٢- أن يتقبل أفراد المجموعة بوجود هذه الضغوط. ٣- أن يغير أفراد المجموعة نظرتهم لهذه الضغوط ويلتزموا بذلك .	الحوار والمناقشة - القبول - الفصل المعرفى - الأفعال الملتمزمة - الواجب المنزلى	برنامج - Power point فيديو توضيحي	٩٠ دقيقة
التاسعة	الضغوط الأسرية	١- أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم الضغوط الأسرية. ٢- أن يتقبل أفراد المجموعة بوجود هذه الضغوط. ٣- أن يغير أفراد المجموعة نظرتهم لهذه الضغوط ويلتزموا بذلك .	الحوار والمناقشة - القبول - الفصل المعرفى - الأفعال الملتمزمة - الواجب المنزلى	برنامج - Power point فيديو توضيحي	٩٠ دقيقة
العاشرة	الضغوط الأكاديمية	١- أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم الضغوط الأكاديمية. ٢- أن يتقبل أفراد المجموعة بوجود هذه الضغوط. ٣- أن يغير أفراد المجموعة نظرتهم لهذه الضغوط ويلتزموا بذلك .	الحوار والمناقشة - القبول - الفصل المعرفى - الأفعال الملتمزمة - الواجب المنزلى	برنامج - Power point فيديو توضيحي	٩٠ دقيقة
الحادية عشر	الضغوط الاجتماعية	١- أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم الضغوط الاجتماعية. ٢- أن يتقبل أفراد المجموعة بوجود هذه الضغوط. ٣- أن يغير أفراد المجموعة نظرتهم لهذه الضغوط ويلتزموا بذلك .	الحوار والمناقشة - القبول - الفصل المعرفى - الأفعال الملتمزمة - الواجب المنزلى	برنامج - Power point فيديو توضيحي	٩٠ دقيقة
الثانية عشر - الثالثة عشر - الرابعة عشر	التدريب على استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط	١- أن يتعرف أفراد المجموعة على أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط. ٢- أن يتقبل أفراد المجموعة هذه الاستراتيجيات . ٣- أن يتدرب أفراد المجموعة على استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط . ٤- أن يلتزم أفراد المجموعة بهذه الاستراتيجيات فى تعاملهم مع الضغوط المستقبلية .	القبول - الذات المعرفى - كسياق- الفصل المعرفى - الأفعال الملتمزمة- الواجب المنزلى	برنامج - Power point فيديو توضيحي	٩٠ دقيقة
الخامسة عشر	الجلسة الختامية	١- أن تعرف الباحثة مدى استفادة أفراد المجموعة من جلسات البرنامج . ٢- أن يتم تطبيق القياس البعدي . ٣- أن يتم توزيع هدايا تذكارية لأفراد المجموعة وذلك لتعاونهم فى البرنامج .	الحوار - المناقشة والحوار - التعزيز	هدايا تذكارية	٦٠ دقيقة

نتائج التحقق من فروض البحث :

١- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اضطراب ننف الشعر لصالح طالبات المجموعة التجريبية " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتى **Mann-Whitney Test** للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين. ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد:

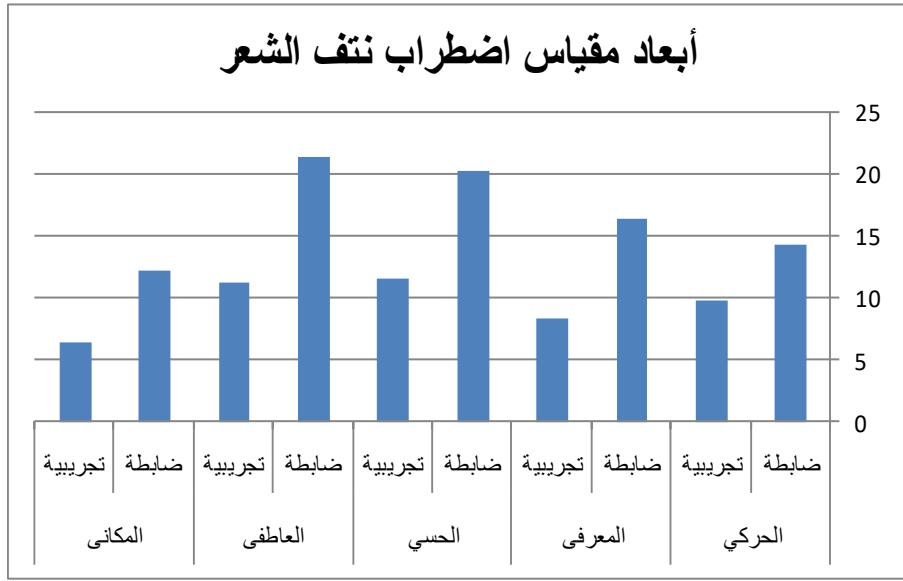
جدول (١٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس اضطراب ننف الشعر

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الحركي	ضابطة	١٥	١٤,٢٧	١,١	٢٣	٣٤٥	٠	٤,٦٩	دالة عند ٠,٠١
	تجريبية	١٥	٩,٧٣	١,٦٧	٨	١٢٠			
المعرفى	ضابطة	١٥	١٦,٢٧	٢,١٢	٢٣	٣٤٥	٠	٤,٧٧	دالة عند ٠,٠١
	تجريبية	١٥	٨,٣٣	١,٢٣	٨	١٢٠			
الحسي	ضابطة	١٥	٢٠,٢	٢,٩٣	٢٣	٣٤٥	٠	٤,٧٠	دالة عند ٠,٠١
	تجريبية	١٥	١١,٤٧	١,١٣	٨	١٢٠			
العاطفى	ضابطة	١٥	٢١,٢٧	٣,٣٥	٢٣	٣٤٥	٠	٤,٧١	دالة عند ٠,٠١
	تجريبية	١٥	١١,٢٧	١,٤٩	٨	١٢٠			
المكانى	ضابطة	١٥	١٢,١٣	١,٨٥	٢٣	٣٤٥	٠	٤,٦٩	دالة عند ٠,٠١
	تجريبية	١٥	٦,٤٧	٠,٩٩	٨	١٢٠			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	١٥	٨٤,١٣	٥,٥١	٢٣	٣٤٥	٠	٤,٦٥	دالة عند ٠,٠١
	تجريبية	١٥	٤٧,٢٧	٢,١٩	٨	١٢٠			

يتضح من الجدول (١٥) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس اضطراب ننف الشعر والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٤,٦٩، ٤,٧٧، ٤,٧٠، ٤,٧١، ٤,٦٩، ٤,٦٥)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس اضطراب ننف الشعر والدرجة الكلية فى القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح وجود تأثير كبير

## د / هدى حسن رأفت الخواص

لاستخدام فنيات البرنامج يتمثل في ظهور انخفاض ملحوظ على مؤشر درجات أبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر يمكن قياسه إحصائياً، بعد أن تم إجراء القياس البعدي Post لطالبات المجموعة التجريبية في مقابل بقاء المؤشرات المرتفعة لدرجات طالبات المجموعة الضابطة الذين لم يخضعن لجلسات البرنامج المستخدم على أبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر دون أى تغيير ملحوظ ، وهذا يدل على فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالي :



شكل ( ٤ ) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد اضطراب نتف الشعر للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة فى القياس البعدي

٢- نتائج الفرض الثانى:

ينص الفرض الثانى على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي على مقياس اضطراب نتف الشعر لصالح القياس البعدي "

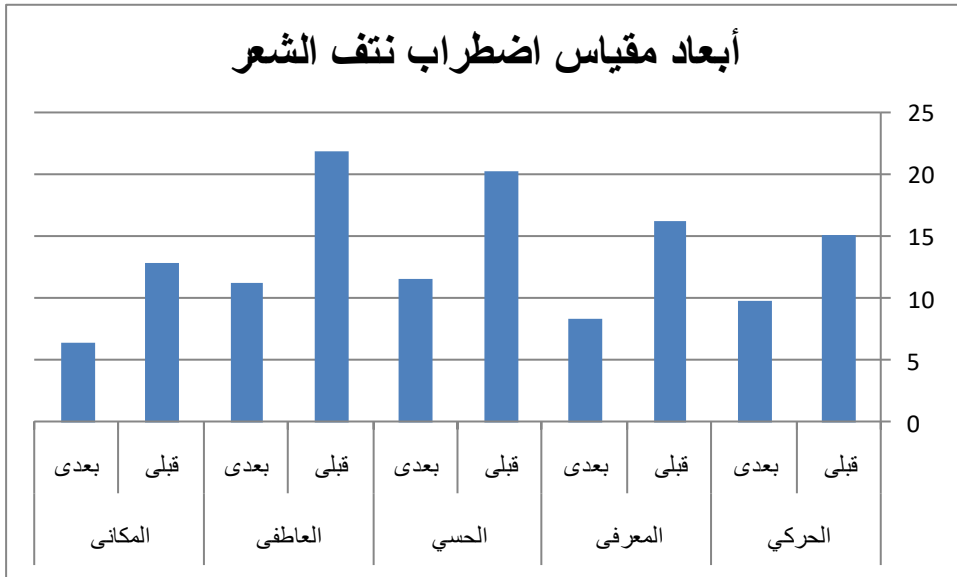
وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين ، ويوضح الجدول التالى ما توصلت إليه الباحثة من نتائج فى هذا الصدد :

جدول (١٦) يوضح دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس اضطراب نطف الشعر

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس	
							قبلى / بعدى	الرتب
دالة عند مستوى ٠,٠١	٣,٤١	١٢٠	٨	٢,٢٧	١٥	١٥	الرتب السالبة	الحركي
		٠	٠	١,٦٧	٩,٧٣	٠	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠,٠١	٣,٤٢	١٢٠	٨	١,٤٢	١٦,٢	١٥	الرتب السالبة	المعرفى
		٠	٠	١,٢٣	٨,٣٣	٠	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠,٠١	٣,٤١	١٢٠	٨	٢,٨٣	٢٠,١٣	١٥	الرتب السالبة	الحسي
		٠	٠	١,١٣	١١,٤٧	٠	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠,٠١	٣,٤٣	١٢٠	٨	٣,١	٢١,٧٣	١٥	الرتب السالبة	العاطفى
		٠	٠	١,٤٩	١١,٢٧	٠	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠,٠١	٣,٤١	١٢٠	٨	١,٨٨	١٢,٨٧	١٥	الرتب السالبة	المكانى
		٠	٠	٠,٩٩	٦,٤٧	٠	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠,٠١	٣,٤٠	١٢٠	٨	٦,١٨	٨٥,٩٣	١٥	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٠	٠	٢,١٩	٤٧,٢٧	٠	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	

## د / هدى حسن رأفت الخواص

يتضح من الجدول (١٦) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٣,٤١، ٣,٤٢، ٣,٤١، ٣,٤٣، ٣,٤١، ٣,٤٠)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم فى الدراسة على جميع أبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر، و يتضح الأثر الإيجابي الذى أحدثه البرنامج فى طالبات المجموعة التجريبية ، والمتمثل فى انخفاض درجاتهن على مقياس اضطراب نتف الشعر بعد تطبيق البرنامج وإجراء القياس البعدى ، مما أدى بدوره إلى خفض مستوى اضطراب نتف الشعر، وهذا يعد مؤشراً واضحاً للتأكيد على فاعلية البرنامج المستخدم فى خفض اضطراب نتف الشعر، وذلك يؤكد تحقق صحة الفرض الثانى. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالى :



شكل (٥) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد اضطراب نتف الشعر للمجموعة التجريبية فى القياس القبلى والقياس البعدى

### ٣- نتائج الفرض الثالث:

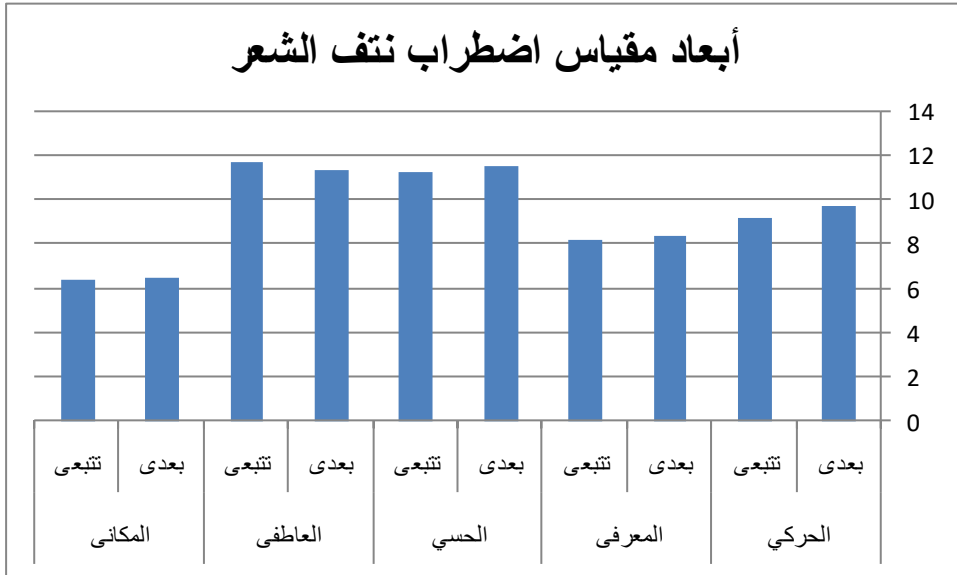
ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اضطراب نطف الشعر وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين ، ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج فى هذا الصدد :

جدول (١٧) يوضح دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي و التتبعي على مقياس اضطراب نطف الشعر

البعدي	نتائج القياس		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
	بعدي / تتبعي	العدد						
الحركي	الرتب السالبة	٥	٩,٧٣	١,٦٧	٥,٤	٢٧	١,٢٧	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٩,١٣	١,٧٧	٣	٩		
	الرتب المتعادلة	٧						
	الإجمالي	١٥						
المعرفي	الرتب السالبة	٥	٨,٣٣	١,٢٣	٦,٤	٣٢	٤,٦٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	٨,١٣	٠,٨٣	٤,٦	٢٣		
	الرتب المتعادلة	٥						
	الإجمالي	١٥						
الحسي	الرتب السالبة	٨	١١,٤٧	١,١٣	٥,٦٩	٤٥,٥	٥٢,٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	٤	١١,٢	١,٤٢	٨,١٣	٣٢,٥		
	الرتب المتعادلة	٣						
	الإجمالي	١٥						
العاطفي	الرتب السالبة	٤	١١,٢٧	١,٤٩	٤,٢٥	١٧	٠,٦٦	غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	١١,٦٧	١,٦٣	٥,٦	٢٨		
	الرتب المتعادلة	٦						
	الإجمالي	١٥						
المكاني	الرتب السالبة	٢	٦,٤٧	٠,٩٩	٣,٢٥	٦,٥	٠,٥٥	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	٦,٣٣	٠,٧٢	١,٧٥	٣,٥		
	الرتب المتعادلة	١١						
	الإجمالي	١٥						
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٨	٤٧,٢٧	٢,١٩	٥,٦٣	٤٥	٠,٧٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٤٦,٤٧	٢,٨٣	٧	٢١		
	الرتب المتعادلة	٤						
	الإجمالي	١٥						

## د/ هدى حسن رأفت الخواص

يتضح من الجدول (١٧) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (١,٢٧ ، ٠,٤٦ ، ٠,٥٢ ، ٠,٦٦ ، ٠,٥٥ ، ١,٠٧) ، وهي قيم غير دالة إحصائياً ، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على جميع أبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر والدرجة الكلية للمقياس بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج ، ويتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى استجابة طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اضطراب نتف الشعر فى القياس التتبعى فى مقابل القياس البعدى، مما يؤكد استمرار حالة الخفض التى ظهرت على أعضاء المجموعة التجريبية . ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالى :



شكل ( ٦ ) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد اضطراب نتف الشعر للمجموعة التجريبية فى القياس البعدى والقياس التتبعى

### ٤- نتائج الفرض الرابع:

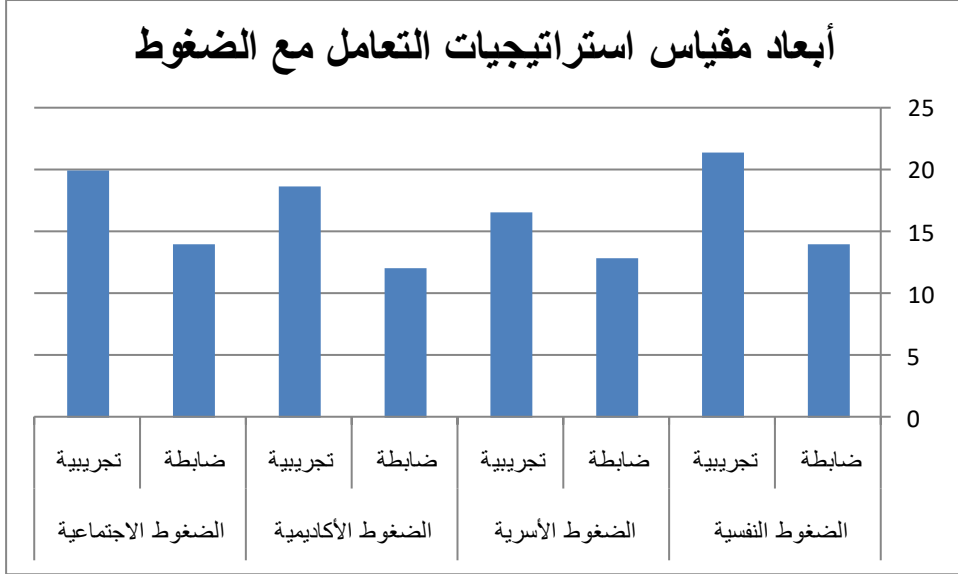
ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط لصالح طالبات المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتي Mann-Whitney Test للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين. ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد:

جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسطي رُتب درجات طالبات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	ضابطة	١٥	١٤	١,٦	٨	١٢٠	٠	٤,٦٩	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	١٥	٢١,٢٧	١,٢٢	٢٣	٣٤٥			
الضغوط الأسرية	ضابطة	١٥	١٢,٨	٠,٧٧	٨	١٢٠	٠	٤,٦٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	١٥	١٦,٤٧	١,٦٨	٢٣	٣٤٥			
الضغوط الأكاديمية	ضابطة	١٥	١٢,٠٧	١,٦٢	٨	١٢٠	٠	٤,٧١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	١٥	١٨,٦	١,١٢	٢٣	٣٤٥			
الضغوط الاجتماعية	ضابطة	١٥	١٣,٩٣	١,٧٥	٨	١٢٠	٠	٤,٦٣	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	١٥	١٩,٨٧	١,١٩	٢٣	٣٤٥			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	١٥	٥٢,٨	٢,٩٣	٨	١٢٠	٠	٧٢,٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	١٥	٧٦,٢	١,٧	٢٣	٣٤٥			

يتضح من الجدول (١٨) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٤,٦٩، ٤,٦٨، ٤,٧١، ٤,٦٣، ٤,٧٢، ٤,٧٢)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط والدرجة الكلية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح وجود تأثير كبير لاستخدام فنيات البرنامج يتمثل في ظهور ارتفاع ملحوظ على مؤشر درجات أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط يمكن قياسه إحصائياً، بعد أن تم إجراء القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية في مقابل بقاء المؤشرات المنخفضة لدرجات طالبات المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا لجلسات البرنامج المستخدم على أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط دون أي تغيير ملحوظ، وهذا يدل على فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالي :



شكل (٧) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد استراتيجيات التعامل مع الضغوط للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي

٥- نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين ، ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد:

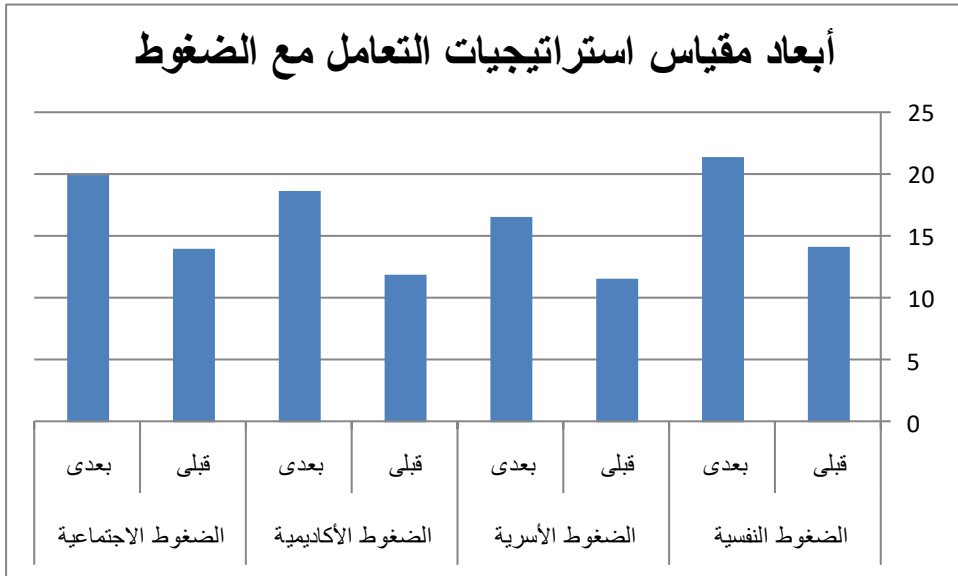
جدول (١٩) دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط

البعد	نتائج القياس		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
	قبلي / بعدى	الرتب السالبة							
الضغوط النفسية	الرتب السالبة	٠	١٤,٠٧	١,٩٨	٠	٠	٠	٣,٤١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٥	٢١,٢٧	١,٢٢	٨	١٢٠			
	الرتب المتعادلة	٠							
	الإجمالي	١٥							
الضغوط الأسرية	الرتب السالبة	٠	١١,٦٠	١,٣٠	٠	٠	٠	٣,٤٢	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٥	١٦,٤٧	١,٦٨	٨	١٢٠			
	الرتب المتعادلة	٠							
	الإجمالي	١٥							
الضغوط الأكاديمية	الرتب السالبة	٠	١١,٨٧	١,٦٠	٠	٠	٠	٣,٤١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٥	١٨,٦٠	١,١٢	٨	١٢٠			
	الرتب المتعادلة	٠							
	الإجمالي	١٥							
الضغوط الاجتماعيّة	الرتب السالبة	٠	١٤,٠٠	١,٦٩	٠	٠	٠	٣,٤٢	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٥	١٩,٨٧	١,١٩	٨	١٢٠			
	الرتب المتعادلة	٠							
	الإجمالي	١٥							
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٠	٥١,٥٣	٢,٨٠	٠	٠	٠	٣,٤٠	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٥	٧٦,٢٠	١,٧٠	٨	١٢٠			
	الرتب المتعادلة	٠							
	الإجمالي	١٥							

يتضح من الجدول (١٩) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٣,٤١، ٣,٤٢، ٣,٤١، ٣,٤٢، ٣,٤١، ٣,٤٠)،

## د/ هدى حسن رأفت الخواص

مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة على جميع أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط، و يتضح الأثر الإيجابي الذي أحدثته البرنامج في طالبات المجموعة التجريبية، والمتمثل في ارتفاع درجاتهن على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط بعد تطبيق البرنامج وإجراء القياس البعدي، مما أدى بدوره إلى تحسن مستوى استراتيجيات التعامل مع الضغوط، وهذا يعد مؤشرًا واضحًا للتأكيد على فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية استراتيجيات التعامل مع الضغوط، وذلك يؤكد تحقق صحة الفرض الخامس. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالي :



شكل (٨) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد استراتيجيات التعامل مع الضغوط للمجموعة

التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي

٦- نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط.

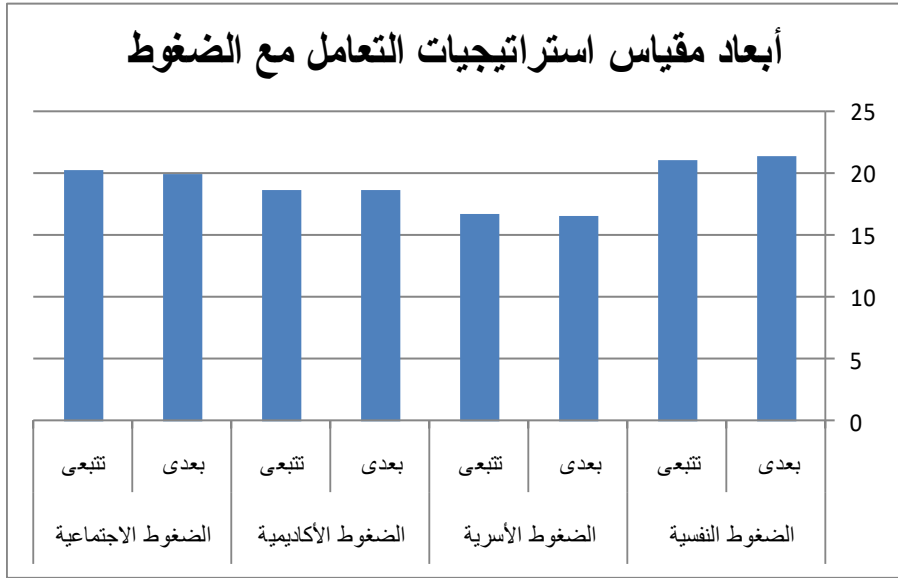
وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين، ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد:

جدول (٢٠) دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى و التتبعى على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس	
							بعدى / تتبعى	الرتب
غير دالة	٠,٤١	٣٧,٥٠	٧,٥٠	١,٢٢	٢١,٢٧	٥	الرتب السالبة	الضغوط النفسية
		٢٨,٥٠	٤,٧٥	١,٠٣	٢١,٠٧	٦	الرتب الموجبة	
						٤	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	
غير دالة	٠,٩٧	١٨,٥٠	٦,١٧	١,٦٨	١٦,٤٧	٣	الرتب السالبة	الضغوط الأسرية
		٣٦,٥٠	٥,٢١	١,٦٢	١٦,٧٣	٧	الرتب الموجبة	
						٥	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	
غير دالة	٠,١٠	٢٨,٥٠	٤,٧٥	١,١٢	١٨,٦٠	٦	الرتب السالبة	الضغوط الأكاديمية
		٢٦,٥٠	٦,٦٣	١,٢٥	١٨,٥٣	٤	الرتب الموجبة	
						٥	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	
غير دالة	٠,٥١	٣٢,٥٠	٦,٥٠	١,١٩	١٩,٨٧	٥	الرتب السالبة	الضغوط الاجتماعية
		٤٥,٥٠	٦,٥٠	١,٨١	٢٠,١٣	٧	الرتب الموجبة	
						٣	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	
غير دالة	٠,٤٢	١٩,٠٠	٣,٨٠	١,٧٠	٧٦,٢٠	٥	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٢٦,٠٠	٦,٥٠	٢,٤٧	٧٦,٤٧	٤	الرتب الموجبة	
						٦	الرتب المتعادلة	
						١٥	الإجمالي	

## د/ هدى حسن رأفت الخواص

يتضح من الجدول (٢٠) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٠,٤١ ، ٠,٩٧ ، ٠,١٠ ، ٠,٥١ ، ٠,٤٢) ، وهي قيم غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على جميع أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط والدرجة الكلية للمقياس بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج ، ويتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى استجابة طالبات المجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط فى القياس التتبعى فى مقابل القياس البعدى، مما يؤكد استمرار حالة التحسن التى ظهرت على أعضاء المجموعة التجريبية . ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالى :



شكل ( ٩ ) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد استراتيجيات التعامل مع الضغوط للمجموعة التجريبية فى القياس البعدى والقياس التتبعى

### -مناقشة النتائج :

أكدت النتائج على فعالية البرنامج الإرشادى القائم على القبول والالتزام فى خفض اضطراب نتف الشعر وتحسين استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طالبات الجامعة ، فقد أظهرت النتائج تميز المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة على مقياس اضطراب نتف الشعر

واستراتيجيات التعامل مع الضغوط كدرجة كلية وكأبعاد، كما ظهرت في نتائج جدول رقم ( ١٥ ) ، (١٨) من حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر والدرجة الكلية فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية ويتضح وجود تأثير كبير لاستخدام فنيات البرنامج يتمثل فى ظهور انخفاض ملحوظ على مؤشر درجات أبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر يمكن قياسه إحصائياً ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط والدرجة الكلية فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح وجود تأثير كبير لاستخدام فنيات البرنامج يتمثل فى ظهور ارتفاع ملحوظ على مؤشر درجات أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط يمكن قياسه إحصائياً ، وهذا يتفق مع ما ذكره يحيى مبارك ( ٢٠٢١: ٣) فى أن الارشاد بالقبول والالتزام يختلف عن غيره من العلاجات بكونه يتعامل مع الاضطرابات من منظور سياقي وظيفي، وهدفه الرئيسى ليس تخفيف الأعراض التي تظهر على المريض؛ بل تثقيفه وإعادة توجيه حياته بطريقة أكثر شمولية، وتستند إلى فكرة أن ما يسبب عدم الراحة أو القلق ليست الأحداث، ولكن كيفية ربط المشاعر بها وكيفية التعامل معها، ولا يتعلق الأمر بتجنب ما الذي يسبب المعاناة، ولكن الوضع المثالي هو قبول التجربة العقلية والنفسية، وبالتالي تقليل شدة الأعراض ، وقد أكد Snorrason ,I. et.al ( 2015:109 ) على أن الارشاد بالقبول والالتزام أثبتت فعاليته في علاج نتف الشعر المزمن لدى العديد من الأفراد، وأنه زاد من فعالية العلاج وتحسين النتائج على المدى الطويل ، وأظهرت نتائج دراسة Barber , K. et al (2024) على فاعلية العلاج السلوكي المعزز بالقبول على انخفاض اضطراب نتف الشعر ، وقد أكدت نتائج بعض الدراسات على فعالية البرامج القائمة على الارشاد بالقبول والالتزام فى خفض بعض المشكلات و الاضطرابات الأخرى مثل العنف المنزلى وقلق المستقبل وأعراض الشخصية التجنبية واضطراب الشره العصبي وفى الأكل العاطفى وادارة الوزن كما فى دراسة J. Hogue (2018) ، دراسة سعاد كامل (٢٠١٩) ، دراسة كل من أحمد محمد ، هبة جابر (٢٠٢٠) ، دراسة يحيى مبارك (٢٠٢١) ، و دراسة Kudlek , L. et al (٢٠٢٤)

## د / هدى حسن رأفت الخواص

ويتضح من جدول (١٦) و جدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم فى الدراسة على جميع أبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر و جميع أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط، و يتضح الأثر الإيجابى الذى أحدثه البرنامج فى طالبات المجموعة التجريبية، والتمثل فى انخفاض درجاتهن على مقياس اضطراب نتف الشعر و تحسن مستوى استراتيجيات التعامل مع الضغوط بعد تطبيق البرنامج وإجراء القياس البعدى ، وهذا يعد مؤشراً على أن البرنامج الذى استخدم فنيات الارشاد بالقبول والالتزام أثبتت فاعليته فى خفض اضطراب نتف الشعر و تحسن مستوى استراتيجيات التعامل مع الضغوط وقد تم استخدام فنيات متنوعة وكانت متمثلة فى ( القبول - الفصل المعرفى - القيم - الذات كسياق - الأفعال الملتزمة ) ، فقد كان لدى أفراد المجموعة التجريبية القدرة على التغيير والتحكم فى أعراض هذا الاضطراب ومواجهه الضغوط من خلال تطبيقهم لفنيات الارشاد بالقبول والالتزام وكانت من ضمن التعليقات أنهم يشعرون بالسعادة نتيجة تحكمهم فى هذه الأعراض فقد كان من المهم تنظيم انفعالاتهم المصاحبة لهذا الاضطراب من خلال فنية القبول والذات كسياق حيث يتقبلوا فكرة أنهم يعانون من اضطراب نتف الشعر وأن هناك ضغوط تعرضوا لها أدت بهم إلى اصابتهم بهذا الاضطراب سواء كانت ضغوط أسرية أو اجتماعية أو نفسية أو أكاديمية وهذا يتفق مع نتائج دراسة Crowe , E. et al (2024) فى أن هناك علاقة بين اضطراب نتف الشعر وتنظيم الانفعالات و مع دراسة Murphy , Y. (2016) إلى أن انخفاض أداء الاسرة يزيد من اضطراب نتف الشعر . ودراسة Casati , J. (2010) فى أن التجارب الاجتماعية وتجارب الطفولة لها علاقة بإصابة النساء بإضطراب نتف الشعر ، كما توصلت نتائج دراسة Kelley , A. (2015) إلى أهمية إدارة الانطباع وتجنب الوصمة فى فهم النتائج النفسية والاجتماعية السلبية المرتبطة بإضطراب نتف الشعر ، ويتفق أيضاً مع نتائج بعض الدراسات على وجود علاقة وارتباط بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط وعدد من المتغيرات الأخرى كإيذاء الذات والذى يتمثل فى العض والقص وشد الشعر و الاكتئاب والقلق والاصابة ببعض الأمراض الجسمانية وتنظيم المشاعر والانفعالات كما فى دراسة et Purwoko ,B. al (2022)، دراسة. et al , A. I (2022) ، دراسة Ahuvia I et al (2024) ، بالإضافة إلى استخدام الواجب المنزلى لمتابعة مدى التحسن لدى أفراد

المجموعة التجريبية وتكليفهم فى معظم الجلسات بأداء مهام معينة ومعرفة مدى التزامهم بتطبيقها من خلال عرضهم لنتائج هذه المهام فى الجلسات التى تليها . ويتضح من جدول (١٧) وجدول (٢٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على جميع أبعاد مقياس اضطراب نتف الشعر والدرجة الكلية للمقياس و جميع أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط والدرجة الكلية للمقياس بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج ، ويتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى استجابة طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اضطراب نتف الشعر ومقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط فى القياس التتبعى فى مقابل القياس البعدى، مما يؤكد استمرار حالة الخفض فى اضطراب نتف الشعر و التحسن فى استراتيجيات التعامل مع الضغوط التى ظهرت على أعضاء المجموعة التجريبية ، وقد كان هذا نتيجة استخدام فنيات كالقيم والفصل المعرفى بحيث أستطاعوا طالبات المجموعة التجريبية التمسك بقيمهم التى اختاروها بكل حرية، وأنهم بنوا اختياراتهم بناءً على قيمهم حتى يستطيعوا تحقيقها ، وأيضاً فنية الفصل المعرفى التى تم استخدامها داخل الجلسات فجعلت أفراد المجموعة التجريبية يحاولون البعد عن الأفكار السلبية الناتجة عن الضغوط التى يواجهونها ، وتغيير أفكارهم حول عدم قدرتهم على السيطرة على أعراض اضطراب نتف الشعر فينظروا للجزء الايجابى من الحدث ويتعدوا عن الجانب السلبى منه.

واستمرار الفاعلية للبرنامج بعد القياس التتبعى يدل على فاعلية البرنامج الارشادى واستمرار تأثيره ، وهذا يتفق مع ما ذكره Johnson, L. et al (2019:118) فى أن العلاج بالقبول والالتزام يهدف إلى مساعدة الاشخاص على استخدام المزيد من القبول والوعى ، كما أنه يدعم الأشخاص في بناء حياة ذات معنى من خلال التصرف بطرق مناسبة تتماشى مع القيم الشخصية . ويتفق أيضاً مع ما ذكره Morris ,E. et al (2013:10) فى أن الارشاد بالقبول والالتزام هو نهج سلوكي يتضمن القبول واليقظة لمساعدة الأشخاص على التخلص من الأفكار والمشاعر الصعبة من أجل تسهيل المشاركة في الأنماط السلوكية التى تسترشد بالقيم الشخصية. ويركز على تغيير علاقة الفرد بالتجارب الداخلية (الأفكار والمشاعر) بدلاً من تغيير شكل أو تكرار هذه التجارب ، ويقوم الارشاد بالقبول والالتزام على زيادة المرونة

## د/ هدى حسن رأفت الخواص

النفسية أو القدرة على الاتصال باللحظة الحالية بشكل أكثر اكتمالاً كإنسان واعي، وتغيير السلوك أو الاستمرار فيه عندما يخدم ذلك غايات قيمة .

### -التوصيات والبحوث المقترحة :

- ١-تدريب العاملين فى مجال الارشاد النفسي على أسس وفنيات الارشاد بالقبول والالتزام .
- ٢-التوسع فى تطبيق الارشاد بالقبول والالتزام على اضطرابات متنوعة وعلى عينات مختلفة
- ٣- توعية الأفراد فى المؤسسات التعليمية بإضطراب نتف الشعر .
- ٤-توعية الأسر والوالدين حول طبيعة اضطراب نتف الشعر للتعامل بشكل صحيح مع أبنائهم الذين يعانون من هذا الاضطراب .
- ٥-إعداد برامج وقائية للوقاية من اضطراب نتف الشعر على عينات وفئات مختلفة .
- ٦-إعداد برامج ارشادية أخرى لتنمية استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى فئات و أعمار مختلفة من الأفراد .

## قائمة المراجع

أولاً : مراجع باللغة العربية :

- أحمد محمد جاد الرب ، هبة جابر عبد الحميد.(٢٠٢٠). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، جامعة الفيوم ، ١٤ (١٠) ، ٥٢٥ - ٦٠٥ .
- أحمد محمد عبد الخالق ، وشيما وليد الجوهري. ( ٢٠١٤ ). اضطرابات التحكم في الاندفاع: عرض نظري ومعدلات الانتشار لدى الطلاب الكويتيين.حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمى ، جامعة الكويت ، ٣٥ (٤١٣) ، ٧ - ١٥٨ .
- أسماء خويلد. (٢٠١٣) . الضغوط النفسية :المصدر والمواجهة ، مجلة التربية والابستمولوجيا ، ٤ ، ١١٦ - ١٢٦ .
- بدر خالد الحربي . (٢٠٢٨) . الاتجاه نحو التطرف وعلاقته بالضغوط الأسرية لدى طلاب وطالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة الرس ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المركز القومى للبحوث غزة ، ٢ (٣٠) ، ١١٣ - ١٤٣ .
- تيسير محمد الصقر ، غرام أحمد هنداوى .(٢٠١٦). القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي ، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣١ (٣) ، ١٥٣ - ١٨٨ .
- خالد عبد الله حمد الحمورى، محمد المهدي عمر محمد عبد الكريم . (٢٠١٥) . أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا :دراسة ميدانية لدى طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز في محافظة الزرقاء ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٦٤ ، ٢٨١ - ٣٠٣ .
- سامية عرعار ، بساس عباس ، سامرة خنفار .(٢٠١٥). مدى انتشار اضطرابات الشخصية لدى طلبة الجامعة : دراسة ميدانية بجامعة عمار ثلجي بالأغواط ، عالم التربية ، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية ، ١٦ (٥٠) ، ٢٧ - ١ .
- سمر صلاح محمود .(٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي بالمعنى لتنمية مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات ، مجلة كلية التربية ، كلية التربية - جامعة عين شمس ، ٣٣ ، (٣) ، ٤٤٥ - ٤٧٥ .

## د / هدى حسن رأفت الخواص

سعاد كامل قرنى . (٢٠١٩). فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض قلق المستقبل المهنى لدى طلاب شعبة التربية الخاصة ، *المجلة العلمية للبحوث والنشر العلمى* ، كلية التربية - جامعة اسيوط، ٣٥ ( ٥ ) ، ٢٣٥ - ٢٨٢ .

سهام أحمد السلامونى.(٢٠١٧) . الاحتياجات التدريبية لمواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأبناء من ذوي الإعاقات الشديدة والمتعددة ، *المجلة الدولية لعلوم وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة* ، الأكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية، (١) ، ١٢٠ - ١٥٦ .

-شيماء جاني حيدر خان . (٢٠١٣). التفكير العقلانى وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، *مجلة العلوم التربوية والنفسية* ، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية ، ١٠١ ، ١ - ٤٤ .

عبد العال حامد عجوة ، منى عبد الرازق أبو شنب، مها جلال شعيب ، وأميرة ابراهيم أحمد (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتنمية توكيد الذات وأثره على أساليب مواجهه الضغوط لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلى ، *مجلة الاقتصاد المنزلى* ، كلية الاقتصاد المنزلى ، جامعة المنوفية، ٢ (٣١)، ٢٦٧ - ٣٠٨ .

-نشوة عبد المنعم عبد الله ، أسماء عبد المنعم أحمد . (٢٠٢٢) . النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية والاضغوط الأكاديمية المدركة والإخفاقات المعرفية لدى طلاب الجامعة ، *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ٣٢ (١١٧) ، ٣٧٥ - ٤٥٠ .

نيفين فوزى خشبة .(٢٠٢٣). فاعلية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام للحد من احتمالية الانتكاسة بعد علاج الشره العصبي لدى مريضات السمنة ، *مجلة الارشاد النفسي* ، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٧٥ (١) ، ٣٩٠ - ٤٣٢ .

-محمد مصطفى عبد الرازق .(٢٠١٢).الصمود النفسي مدخل لمواجهه الضغوط الاكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ، *مجلة الارشاد النفسي*، مركز الارشاد النفسي ، كلية التربية -جامعة عين شمس ، ٣٢ ، ٤٩٩ - ٥٧٩ .

-محمد شحاته مبروك شحاته . (٢٠١١) . ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد لتخفيف الضغوط الأسرية المصاحبة لحالات الاكتئاب ، *مجلة دراسات في الخدمة*

الاجتماعية والعلوم الإنسانية ، كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة حلوان ، ٣١ ،  
(١٢) ، ٥٥٠٣ - ٥٥٥٢ .

يحيى مبارك خطاطبة .(٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام  
في خفض أعراض اضطراب الشره العصبى و تحسين الرضا عن صورة الجسم  
لدى النساء ذوات الوزن الزائد ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، جامعة السلطان  
قابوس ، ١٥ (١) ، ٢٦-١ .

-فريدة بورويى رجاح . (٢٠١٠) . نوع السكن وعلاقته بالضغوط الأسرية ، مجلة العلوم  
الانسانية ، جامعة منتورى قسنطينة ، ٣٤ ، ٩٣ - ١٠٨ .

فهد ساير الضفيرى ، عامر جبريل ، صالح راضى . (٢٠١٥). أساليب التعامل مع الضغوط  
الاجتماعية لدى عينة من الطلبة الموهوبين فى دولة الكويت ، مجلة الارشاد النفسي  
، كلية التربية - جامعة عين شمس ، ٤١ ، ٣٥٥ - ٣٧٤ .

-هالة خير سنارى اسماعيل . (٢٠١٤) .فعالية الارشاد الانتقائى فى خفض الضغوط  
الأكاديمية لدى طالبات الجامعة ، دراسات تربوية ونفسية ، كلية التربية -جامعة  
الزقازيق ، ٨٣ ، ٢١١ - ٢٧٧ .

ثانياً : مراجع باللغة الانجليزية :

American Psychiatric Association, (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5*. — 5th ed. Washington, DC London, England .

Ahuvia , Isaac L. , Schleider , Jessica L. ,Kneeland , Elizabeth T.  
, Moser , Jason S. ,Schroder , Hans S.(2024) . Depression self-labeling in  
U.S. college students: Associations with perceived control and coping  
strategies , *Journal of Affective Disorders* , 351, 2022- 210 .

Barber , Kathryn E. , Woods ,Douglas W. ,Ely , Laura J. , Saunders ,  
Stephen M. , Compton , Scott N. ,Neal-Barnett , Angela , Franklin ,  
Martin E. ,Capriotti , Matthew R. ,Conelea , Christine A. , Twohig  
, Michael P.(2024) . Long-term follow-up of acceptance-enhanced  
behavior therapy for trichotillomania ,*Psychiatry Research* , 333,  
115767 .

Casati , Josee (2010) .UNDERSTANDING THE COMPLEXITIES OF  
TRICHOTILLOMANIA: WOMEN'S RECOLLECTIONS OF THE  
ROAD TO DISCOVERING TRICHOTILLOMANIA AND THE  
JOURNEY THAT FOLLOWED ,*PHD* ,Adult Education and  
Counselling Psychology , University of Toronto .

- Crowe , Erin , Staiger , Petra K. , Bowe , Steven J. , Rehm , Imogen Rehm , Moulding , Richard , Herrick , Caitlyn & Hallford , David J. (2024) .The association between trichotillomania symptoms and emotion regulation difficulties: A systematic review and meta-analysis , *Journal of Affective Disorders* , 346, 88- 99 .
- Coyne , Allison .(2021).PREDICTORS OF TREATMENT RESPONSE AND RELAPSE FOR COMPREHENSIVE BEHAVIORAL TREATMENT OF TRICHOTILLOMANIA , *Master of Arts In Psychology* , Faculty of the College of Arts and Sciences of American University .
- Dixon , Melissa. (2016 )TRICHOTILLOMANIA: A JOURNEY OF PERSONAL EMPOWERMENT A QUALITATIVE STUDY OF WOMEN WHO ENGAGE IN CHRONIC HAIR PULLING, *PHD* , faculty of The University of Utah .
- Feeney ,Timothy K. & Hayes , Steven C. (2016) .*Acceptance and Commitment Therapy* , First Edition ,John Wiley & Sons, Ltd. Published.
- Friedman , Ramona .( 2010) . Starting at the Beginning with Pediatric Trichotillomania: Systematic Evaluation of Core Phenomenology and Co-occurring Conditions with a Community Sample , *PHD* ,Rosalind Franklin University of Medicine and Science .
- Ghosh , jigessha .(2022). SCAMP : Development of A Test of Hair-Paulling Cues , *Master Degree of Arts* , Faculty of the college of Arts and Science , American university ,America .
- Grant , Jon E. a, Reddena , Sarah A. , Leppinka ,Eric W. & Chamberlainb , Samuel R. (2017). Trichotillomania and co-occurring anxiety , *Journal of Comprehensive Psychiatry* ,72 , 1-5.
- Grant , Jon E. , Collins , Madison , Chamberlain , Samuel & Chesivoir ,Eve .(2024) . Disorders of impulsivity in trichotillomania and skin picking disorder , *Journal of Psychiatric Research* , 170 , 42- 46 .
- Heskeyahu , Tammy .(2008).QUALITY OF LIFE IN CLINICAL AND SUB-CLINICAL TRICHOTILLOMANIA IN FEMALES , *PHD* , United States
- Hogue ,Jennifer. (2018) . Developing an Integrative Group Treatment Program for Adult Female Survivors of Domestic Violence Incorporating Narrative Therapy and Acceptance Commitment Therapy ,*PHD*,Mississippi College.
- Hirooka, Nobutaka , Kusano ,Takeru , Kinoshita ,Shunsuke & Nakamoto, Hidetomo .(2022).Influence of Perceived Stress and Stress Coping Adequacy on Multiple Health-Related Lifestyle Behaviors ,*Int. J. Environ. Res. Public Health* , 19, 284 ,1-9 .

- Murphy , Yolanda E. (2016). THE IMPACT OF PULLING STYLES ON FAMILY FUNCTIONING AMONG ADOLESCENTS With TRICHOTILLOMANIA (HAIR PULLING DISORDER) , *Degree of Master of Arts*, Kent State University .
- Morris ,Eric M. J. , Johns ,Louise C. , Oliver ,Joseph E. (2013). *Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness for Psychosis*, John Wiley & Sons, Ltd.
- Mattu , Ali M. (2012).The Development, Affect Regulation, and Style of Pulling of Trichotillomania , *PHD* ,School of Arts and Sciences ,University of America , Washington, D.C .
- Snorrason ,Ivar , Berlin , Gregory S &Lee, Han-Joo . (2015) .Optimizing psychological interventionsfor trichotillomania (hair-pulling disorder): an update on current empirical status , *Psychology Research and Behavior Management* : 8, 105- 113.
- Salmani , Roghayeh , Kazemi , Hasan , Mehrtak , Mohammad , Mehraban , Sattar & Mousazadeh , Yalda .(2023).*Perceived stress, stress coping strategies, and post-traumatic- growth among healthcare professionals during COVID-19 pandemic* , John Wiley & Sons Ltd., 10:4868–4879.
- Shelleh , Hamdi H. , Khan ,Sarosh A. & Al-Hatiti ,Husni S. (2006). Trichotillomania or alopecia areata?, *The International Society of Dermatology* , Vol45, Issue10 ,1196-1198 .
- Tapia , Aniel Jessica Leticia Brambila , Espinoza , Fabiola Macías, Domínguez , Yesica Arlae Reyes,García , María Luisa Ramírez, Lavastida, Aris Judit Miranda, González , Blanca Estela Ríos, Cruz , Ana Miriam Saldaña ,Guerrero , Yussef Esparza , Moreno , Francisco Fabián Mora &Rodríguez , Ingrid Patricia Dávalos .(2022).Association of Depression, Anxiety, Stress and Stress-Coping Strategies with Somatization and Number of Diseases According to Sex in the Mexican General Population , *Journal of Health care* , 10,1-10 .
- Patel , Akshar , Kim , Alex , Loomis , James Grant , OkwaraTracey & Miller, Michael .(2022) .An unusual case of trichotillomania and trichophagia associated with authentic hair extension as seen in a young African-American female adult , *Discover Psychology* , 2- 46.
- Podina ,Ioana R. & David , Daniel (2018).*Acceptance and Commitment therapy*, *American Counseling Association* , London .
- Purwoko ,Budi , Yetty , Ikromilah & Tri Hariastuti , Retno .(2022).low self-Esteem, Coping Stress, Emotional Regulation, and Coping Stress Significantly Increase Self-Injury in Students .*Journal of sport psychology*, vol .31. No.2 ,285 -296 .

- Johnson, Lacey M. , Elsegood ,Kelly J. & Lennox ,Charlotte (2018). A qualitative evaluation of an ACT-based substance misuse treatment programme for service users within a secure mental health setting , *Emerald Publishing Limited* ,VOL. 12 ,NO. 3, 117-131.
- Oliver ,Mark A. ,Selman, Matthew , Brice ,Samuel & Alegbo , Rebecca (2019).Two cases of Acceptance and Commitment Therapy leading to rapid psychological improvement in people with intellectual disabilities , *Emerald Publishing Limited* ,VOL. 13 NO. 6 2019, 257-267.
- WEST , APRILIA. (2016) .A TRANSDIAGNOSTIC TREATMENT FOR EMOTION REGULATION:A NEW GROUP THERAPY PROTOCOL COMBINING EXPOSURE THERAPY, ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY, AND DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY , *PHD*, The Wright Institute ProQuest Dissertations Publishing .
- Lynas ,Carmen Maria Tumialán .(2006).COPING WITH STRESS: EGO DEVELOPMENT AS A FUNCTION OF COPING WITH STRESS IN ADOLESCENTS, *PHD*, Faculty of Pacific Graduate School of Psychology , Palo Alto, California.
- Kelley , Andrea D .(2015).THEY WOULD THINK THAT I WAS A FREAK OR SOMETHING”: IMPRESSION MANAGEMENT IN TRICHOTILLOMANIA, A HAIR-PULLING DISORDER, *Master degree* ,Faculty of the University of Delaware.
- Khunkhet , Saranya , Vachiramom , Vasanop , & Suchonwanit , Poonkiat .(2017).Trichoscopic clues for diagnosis of alopecia areata and trichotillomania in Asians , *International Journal of Dermatology* , 56, 161–165.
- Kudlek , Laura , Jones a, Rebecca A. , Hughes a ,Carly ,Duschinsky , Robbie , Hill c , Andrew ,Richards, Rebecca ,Thompson, Megan , Vincent , Ann , Griffin , Simon , Ahern , Amy L. (2024) . Experiences of emotional eating in an Acceptance and Commitment Therapy based weight management intervention (SWiM): A qualitative study , *Appetite* , 193 , 107138 .

**Counseling Program Based on Acceptance and Commitment  
(ACT) to Reduce Trichotillomania (Hair-Pulling Disorder) and  
improve stress coping strategies in a sample of Female university  
students.**

**Abstract :**

The current research aims to identify the effectiveness of the counseling program based on acceptance and commitment to reduce Trichotillomania (Hair-Pulling Disorder) and improve stress coping strategies in a sample of female university students. The sample consists of (30) female students selected from faculty of education- Ain Shams University from the first year., out of a sample of (319) female students, their age between (17-19) years, with an average age is (18.28) years, They are divided into 2 groups : experimental group, control group. Each group consists of (15) female university students, and the measure of Trichotillomania (Hair-Pulling Disorder) (prepared by: Ghosh, Jigeesha (2022) (translated by the researcher) and stress coping strategies (prepared by the researcher) were used and applied to the research sample , The most important results of the research resulted in: psychometric characteristics of the scales of Trichotillomania (Hair-Pulling Disorder) and stress coping strategies has been tested ,and results proved it to be valid ,stable and applicable to likes of the study sample, Also, - There are statistically significant differences among means ranks of the experimental group and means ranks of the control group in post -testing on the dimensions of Trichotillomania (Hair-Pulling Disorder) scale and the whole score in favor of experimental group. There are statistically significant differences among means ranks of the experimental group in pre and post testing on the dimensions of Trichotillomania (Hair-Pulling Disorder) scale and the whole score in favor of post-testing . There are no statistically significant differences among means ranks of the experimental group after the application of the Counseling Programme and means ranks after month from follow – up on the dimensions of Trichotillomania (Hair-Pulling Disorder) , There are statistically significant differences among means ranks of the experimental group and means ranks of the control group in post - testing on the dimensions of stress coping strategies scale and the whole score in favor of experimental group. There are statistically significant differences among means ranks of the experimental group in pre and post testing on the dimensions of stress coping strategies

scale and the whole score in favor of post-testing . There are no statistically significant differences among means ranks of the experimental group after the application of the Counseling Programme and means ranks after month from follow –up on the dimensions of stress coping strategies .

**key words:**

Counseling Program Based on Acceptance and Commitment.  
Trichotillomania(Hair-Pulling Disorder).  
stress coping strategies.  
Female university students.