

برنامج تدريبي لبعض المهارات الحياتية  
وأثره في خفض الضغوط النفسية  
لدى تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا في الأردن

إعداد

أ.د/ أمين علي سليمان  
أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ

أ/ ساهر زاهي عبدالسلام الضلاعين  
باحث دكتوراه  
بقسم علم النفس التربوي  
كلية الدراسات العليا للتربية  
جامعة القاهرة

أ. د/ نادية محمود شريف  
أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ



## برنامج تدريبي لبعض المهارات الحياتية وأثره في خفض الضغوط

### النفسية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا في الأردن

أ.د/نادية محمود شريف وأ/ ساهر زاهي عبدالسلام الضلاعين وأ.د/ أمين علي محمد سليمان

#### مقدمة:

تُعد مرحلة التعليم الأساسي مرحلة تربوية متميزة وقائمة بذاتها، ولها أهدافها التربوية، حيث تعمل على تهيئة التلميذ وإعداده اجتماعياً وعقلياً ونفسياً وحركياً للتعليم والحياة الاجتماعية، واليوم ونحن نواجه متغيرات سريعة ومتراكمة ضمن عصر جديد بكل أبعاده أصبحت المسؤولية كبيرة على المربين في تقديم الخبرات التربوية كي يواجه التلميذ مشكلات المستقبل وتحدياته.

وعرّف سيلبي (Seley) الضغوط بأنها عبارة عن إرهاق، وهي حالة بيولوجية تظهر بمجرد أن يحاول الفرد التلاؤم مع التحديات والتغيرات التي تُواجهه في مجرى الحياة اليومية، وأنه عبارة عن ردة فعل جسدية ونفسية على موقف يشعر فيه الشخص بأنه مرهق أو يشعر بأن الموقف فوق طاقته ويعتبر أن إحساسه بالعافية مهدد (سامر رضوان، ٢٠٠٧، ص ٧٨).

من خلال ما سبق يتبين أن تنمية المهارات الحياتية لتلميذ المرحلة الأساسية الدنيا له أثره الكبير في تخفيض الضغوط النفسية.

#### مشكلة الدراسة وتساولاتها:

نشأت مشكلة الدراسة من خلال زيارة الباحث لعدد من المدارس في محافظة الكرك والتقاءه مع عدد من المعلمين والتلاميذ، حيث لاحظ ما يلي: تركيز المعلمين على الجانب المعرفي لدى التلاميذ بحيث إن معظم وقت الحصة يذهب في الجانب المعرفي، شعور التلاميذ بالضغط نتيجة تزامن المعلومات من جهة في المناهج وكثرة أعداد التلاميذ في الصف من جهة ثانية.

ونظراً لأهمية دراسة المهارات الحياتية من جهة وتنميتها من جهة ثانية وإغفال جهات محددة بتطويرها وتحسينها لدى التلاميذ من جهة ثالثة؛ فقد ارتأى الباحث العمل على تطوير تلك المهارات الحياتية لدى التلاميذ، واختار أن يبدأ بتطويرها لدى تلاميذ في المرحلة الأساسية الدنيا لحاجتهم الماسة لها، وكونها ستعكس على حياتهم لاحقاً وتزيد من ثقتهم بأنفسهم، وتعمل على مساعدتهم في

حسن التعامل مع الآخرين، وقد رغب في معرفة تأثير تطوير تلك المهارات في الضغوط النفسية لدى هؤلاء التلاميذ، حيث إنها من المتغيرات المهمة والمتزايد تأثيرها في حياة التلاميذ، فكثيرا ما يعاني هؤلاء التلاميذ من مشكلة زيادة الضغط النفسي.

ورأى الباحث أن يعمل على تطبيق الدراسة على مدارس محافظة الكرك؛ لأن التلاميذ في المنطقة يعيشون في بيئة أقرب ما تكون للبيئة الريفية من جهة، وينقصهم الكثير من المهارات الحياتية، ولكون الباحث يقيم في تلك المنطقة.

وقد اسهم ذلك كله في الاهتمام بمشكلة الدراسة الحالية التي صاغها في السؤال الرئيس التالي: إلى أي مدى يؤثر برنامج تدريبي لخفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا في الأردن؟ ويتفرع عن السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية الآتية:

١. هل توجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  بين متوسط الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي؟

٢. هل توجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  بين متوسط الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي؟

### أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة في جانبين نظري وعملي على النحو التالي:

#### الأهمية النظرية:

- ١- تكمن أهمية الدراسة الحالية في وضع برنامج تدريبي لتنمية المهارات الحياتية لتلاميذ المرحلة الدنيا من التعليم الأساسي.
- ٢- قد تفيد القائمين والمهتمين بالعملية التربوية في كيفية خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الأساسي.
- ٣- فتح المجال أمام دراسات وأبحاث أخرى في هذا المجال.

#### الأهمية التطبيقية:

- ١- الكشف عن أثر تطبيق برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الحياتية في خفض الضغوط النفسية للتلاميذ.

٢- في ضوء نتائج هذه الدراسة يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التربوية التي قد تفيد التربويين في خفض الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

### أهداف الدراسة:

١- تعرّف مهارات الحياة اللازمة لتلاميذ المرحلة الأساسية في الأردن لخفض الضغوط النفسية.

٢- عرّف الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ في المرحلة الأساسية الدنيا في الأردن.

### مصطلحات الدراسة:

تتناول الدراسة عددًا من المصطلحات كما يلي:

#### ١- البرنامج: Program

يعرفه جازدا (Gazde) بأنه عملية ديناميكية تفاعلية، تتم بين مجموعة من الأشخاص، وتركز على أفكار وسلوكيات واعية، وتتضمن وظائف علاجية مثل التسامح والتوجه نحو الواقع والتفريع الانفعالي والثقة المتبادلة والعناية والفهم والتقبل، ويفيد بشكل كبير للأفراد المنظمين له، ويهدف إلى زيادة فهم التلميذ لذاته وقدراته وميوله ونقاط قوته وضعفه، ومساعدته في التعبير عن نفسه، وتزويده بالمهارات المناسبة التي تمكنه من حل مشكلاته، وتنمية قدرته في تحمل المسؤولية، والبحث عن هويته وتحقيق أهدافه في الحياة (خولة عبد الحليم الدباس، ٢٠١١، ص ٤٨٧).

**وتعريفه إجرائيا:** مجموعة من الجلسات التدريبية تتطلب دراسة مسبقة وتخطيط منظم يراعى فيها القدرات والإمكانات لعينة الدراسة، والتي يقوم بها الباحث لتنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية من أجل تخفيض الضغوط النفسية.

#### ٢-الضغط النفسي: (psychological Stress)

يعرف لازوراس (Lazarus) الضغط النفسي بأنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف (زينب شقير، ٢٠٠٢، ص ٤).

**ويعرّف الباحث الضغوط النفسية إجرائيا:** بأنها الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية المعد لذلك.

### حدود ومحددات الدراسة:

١. **حدود الموضوعية:** تتحدد الدراسة بالأدوات المستخدمة، حيث يتم في

الدراسة استخدام الأدوات التالية:

- البرنامج التدريبي المعدّ من قبل الباحث.
- مقياس الضغوط النفسية (إعداد عبد الهادي القحطاني).
- المنهج المستخدم، وهو المنهج شبه التجريبي.

٢. **حدود مكانية:** تتحدد بالتلاميذ في المملكة الأردنية الهاشمية في محافظة الكرك.

٣. **حدود زمانية:** تتحدد الدراسة بالتطبيق في العام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥م.

٤. **حدود بشرية:**

- اقتصرت هذه الدراسة على تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا، في الصف الثالث الأساسي، (محافظة الكرك)، لواء المزار الجنوبي.

- اقتصرت هذه الدراسة على تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا في المملكة الأردنية الهاشمية من خلال خفض مصادر الضغط النفسي.

### متغيرات الدراسة:

**المتغيرات المستقلة:** البرنامج التدريبي في تطوير المهارات الحياتية.

**المتغيرات التابعة:** الضغوط النفسية.

### الإطار النظري:

#### الضغوط النفسية psychological Stress:

يواجه الطلبة خلال حياتهم الدراسية العديد من الصعاب والعقبات التي تحول دون سير العملية الدراسية على أكمل وجه، ولعلّ في مقدمة هذه المشكلات تلك المتعلقة بالضغوط النفسي الناتجة عن طبيعة الحياة التي يعيشها ويتفاعل معها في المدرسة وتحتم عليه التعامل مع فئات مختلف من الطلب والمعلمين وغيرها من مكونات البيئة المدرسية، مما يؤدي إلى التأثير السلبي في حياة الطالب النفسية.

ويعد الضغوط النفسي مرض العصر الحديث- من وجهة نظر المتخصصين من مختلف القطاعات-. وللضغوط النفسي آثار في سلوكيات الأفراد واتصالاتهم

مع الآخرين، وله تأثير في كفاءتهم أيضاً. ولا يرتبط الضغط النفسي بأماكن العمل فقط، بل يعد حالياً عاملاً مشتركاً في مختلف البيئات، ومنها البيئة التعليمية التي يواجهها الطلاب (Sayiner, 2006, 24).

من هنا يرى الباحث أن الضغط النفسي يعد دائماً جزءاً هاماً في حياتنا اليومية، ولا أحد يستطيع أن يهرب منه لاسيما إذا حدثت تغيرات متعددة في أنماط الحياة التي نعيشها، وأن أهم التغيرات التي حدثت في أوقات محددة في تاريخنا هي تلك التي تتعلق بالجوانب الاقتصادية والسياسية والدينية والعمل والعلاقات الاجتماعية والتعليمية داخل المدرسة؛ مما حدا بالباحث إلى الاهتمام بدراسة هذا الموضوع لدى طلبة المدارس.

### تعريف الضغوط النفسية:

اهتم العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر حتى الآن بمفهوم الضغط النفسي وتفسيره وتعريفه ومسبباته، ولعل من أوائل هؤلاء العلماء وأبرزهم بيرنارد Bernard الذي تحدّث عن الطرق التي تجعل حياة الكائنات الحية أسهل وأبسط بعيداً عن الضغط النفسي.

ويُعتقد بأنّ كانون Canon هو أوّل من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنّه ناتج عن الخبرات الإنسانية(عفاف حداد وبهجت أبو سليمان، ٢٠٠٣، ١١٩).

والضغط النفسي هو رد فعل تكيفي لأي وضع يُنظر إليه على أنّه تحدّ أو تهديد للشخص، والضغوط هي ردود فعل الشخص نحو الوضع المسبب للضغط، ويصاحب الضغط النفسي مجموعة من ردود الفعل النفسية والسيولوجية، فالأفراد حين يتعرّضون للضغوط النفسية يشعرون بأن هذا الوضع يشكّل تحدياً أو تهديداً لهم. هذا التقييم المعرفي يؤدي إلى مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية، مثل ارتفاع ضغط الدم، تعرق اليدين، وزيادة سرعة ضربات القلب (McShane, 2006, 201).

وفي الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية والعقلية التي تصدرها الجمعية الأمريكية للطب النفسي يُرى أنّ الضغط متغيّر مستقل من الاضطراب النفسي يصاحبه اضطرابات تابعة تسمى اضطرابات التوافق ومنها اليأس والعجز والاكتئاب (رثيفة عوض، ٢٠٠١، ٣٩).

أما سينر (Sayiner, 2006, 24) فيرى أن الضغوط هي تجارب عاطفية سلبية، مصحوبة بتغييرات فسيولوجية وإدراكية وسلوكية يمكن التنبؤ بها. وترتكز تعريفات الضغوط النفسية على ثلاثة بنود رئيسة، هي: ( Babu, 2007, 2

- **الاحتياجات لدى الكائن الحي:** يؤدي الضغط النفسي إلى اتخاذ إجراءات (استجابات) من جسم الكائن الحي.
- **الاستجابة الجسمية غير المحددة:** سواء كانت الضغوط النفسية ناجمة عن أحداث سلبية ضارة ك وفاة شخص عزيز، أو إيجابية مثيرة كال فوز في اليانصيب، فإن الاستجابة الفسيولوجية للجسم تكون هي نفسها في كلتا الحالتين، بمعنى أنه لا توجد استجابة محددة لحدث معين بذاته، بل إن كافة الأحداث تثير نفس النوع من الاستجابات، وإن تفاوتت الحالة الانفعالية.
- **التغيرات الفسيولوجية أو الهيكلية المؤقتة أو الدائمة:** يمكن أن تسبب آثار الضغوط النفسية تغييرات مؤقتة أو دائمة في أجسامنا.

#### مصادر الضغوط:

للضغوط مصادر كثيرة يصعب حصرها، فأسباب الضغوط تختلف من فرد إلى آخر مع ملاحظة أن الحدث في حد ذاته لا يمثل مصدراً للضغط ولكن كيفية تفاعل الفرد معه هي التي تجعله كذلك، فما قد يسبب ضغطاً لفرد قد لا يسبب ذلك لفرد آخر، ويعتمد هذا على العمليات المعرفية وإمكانيات الفرد وقدراته ورصيده من الخبرات السابقة والتعامل مع المثيرات المشابهة ( Abdu'l missagh,1983,1-2)

ويتأثر إدراك الضغوط أيضاً بالحالة النفسية للفرد فبعض الأفراد يكونون قلقين مما يجعلهم يستجيبون بشدة للضغوط، فالقلق لديهم يصور الصعوبات البسيطة وكأنها أزمات، وهذه الحالة تعرضه أكثر للشعور بالضغط النفسي ( Vandewater, E, A; Bickham, D, S., 2004, 717-728).

ويحدد فونتانا مصادر الضغوط النفسية في الآتي: (حمدي الفرماوي ورضا أبو



- ١- **غموض الدور:** إذ أن الدور غير الواضح يتسبب في عدم القدرة على تحديد أولويات الضغوط النفسية التي يجب العمل على تخفيفها والوقت الكافي لإنجاز ذلك.
  - ٢- **صراع الدور:** إذ أن تعارض الواجبات يؤدي إلى الصراع، فمثلاً يقع على عاتق الأفراد العديد من الأدوار (كالمسئولية عن الضبط والنظام)، وهذا يصور صراع الأدوار لدى الأفراد مما يؤدي إلى شعورها بالصراع الداخلي ونقد الذات.
  - ٣- **التوقعات الكمالية عن الذات:** إذ أن التوقعات غير الواقعية أحد الأسباب الهامة المؤدية إلى الشعور بالضغط، وهي مرتبطة بالدور غير الواضح وصراع الدور؛ مما يؤدي إلى فقد الواقعية الذي ينتج عنه الفشل في تعرف حدود الواجبات المنوطة بها أو إمكانياتها.
  - ٤- **ضعف القدرة على التأثير في وضع القرارات:** مما ينتج عنه مستويات عالية من الإحباط المؤدية إلى الضغوط.
  - ٥- **الرتابة والشعور بالملل:** إذ أن الوجبات والمهام المرتبطة بالرتابة والملل وسيرها على نفس النسق تؤدي إلى المزيد من الضغط.
  - ٦- **سوء التواصل والاتصال:** إذ أن عدم الاتصال مع البيئة المحيطة وسوء قنوات الاتصال والتواصل عامل هام مسبب للضغط، ويخلق جواً من عدم الوضوح في القول أو الهدف.
  - ٧- **عدم القدرة على إنجاز العمل:** فضغوط الوقت وسوء النظام عوامل ينتج عنها عدم القدرة على إنجاز المهام في الوقت المحدد، وبالتالي تسبب الضغوط النفسية.
  - ٨- **تحديد المشاعر الانفعالية مع البيئة المحيطة:** يحتاج الفرد دائماً إلى مشاعر الحب والمودة أو التعاطف، فالأفراد الجيدون هم الذين يستطيعون عزل مشاعرهم الشخصية أو الذاتية، أي تحديد المشاعر ومتى تظهر، وهذا بحد ذاته عامل مسبب للضغط النفسي.
- أنواع الضغوط النفسية:**
- قسم العلماء الضغوط النفسية إلى تقسيمات كثيرة، وفيما يلي هذه التصنيفات:
- ١- الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية.

٢- الضغوط الداخلية والضغوط الخارجية.

٣- الضغوط المادية والضغوط الانفعالية.

وهناك من يصنف أنواع الضغوط تبعاً لمستواها إلى ثلاثة مستويات، وهي:

١- الضغط العادي. ٢- الضغط الحاد.

٣- الضغط الشاذ. (Carver, roger. rodde, Micheal, 1987, 79-89).

### آثار الضغوط النفسية:

هناك عدة مظاهر لتعرف الضغوط النفسية لخصها لطفي عبد الباسط إبراهيم

(١٩٩٤، ٩٥) في الجوانب التالية:

#### الجانب المعرفي:

-زيادة تشتت القدرات العقلية وانخفاض القدرة علي التركيز.

-ضعف أداء الذاكرة طويلة وقصيرة المدى.

-صعوبة التنبؤ بسرعة الاستجابة أو الأداء في موقف ما.

-الابتعاد عن التخطيط طويل الأمد أو تأجيله لعدم دقة تقدير متغيرات الموقف.

-إنتاج أفكار مشوشة ومختلطة، بل غير مرتبطة بالموقف في حالات كثيرة.

#### الجانب الانفعالي:

-زيادة وضوح مشكلات الشخصية مثل القلق والانفعالية والحساسية المفرطة.

-ضعف التراكيب الجسمية وتوهم المرض والحاجة المستمرة لعون الآخرين.

-ضعف الأبنية الأخلاقية والانفعالية في الشخصية والانخفاض المستمر في

تقدير الفرد لنفسه.

#### الجانب السلوكي:

-زيادة المشكلات السلوكية مثل: العدوان على الآخرين، وسب الآخرين، وكثرة

المشاجرة.

-التغيير في أنماط النوم، إما بزيادة فترات النوم أو الأرق المستمر.

-التعامل السطحي مع المواقف وتجاهل المعلومات الهامة.

-الهروب من المسؤولية (لطفي عبد الباسط، ١٩٩٤: 127 - 95).

### سادساً- نظريات الضغوط:

تعددت النظريات المفسرة للضغوط النفسية تبعاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبناها العلماء، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على مسلمات هذه النظريات. فيرى أصحاب النظرية السلوكية أن الضغوط هي نتاج لتعلم الفرد خبرات سابقة يمكن من خلالها تعرف سلوك الفرد إزاء الظروف الضاغطة، بينما اتخذ سيلى من استجابة الجسم الفسيولوجية أساساً على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما سبيلبرجر اتخذ من قلق الحالة تعرف وجود الضغط، أما موراى فالضغط عنده صفة لموضوع بيئي. ومن هنا كان منطقياً اختلاف النظريات فيما بينها. وفيما يلي توضيح لهذه النظريات:

#### أولاً- النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثبرات مرتبطة شرطياً بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة (عبد الرحمن سليمان، ١٩٩٤: ٧٤).

#### ثانياً- نظرية هانز سيلى:

تتطلق نظرية هانز من أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء إيجابية أو سلبية من شأنها أن تشكل ضاغطاً على الفرد. وقد أطلق سيلى على هذه النظرية بعد صياغتها زملة التكيف العام، إذ يؤكد أن التعرض المستمر أو المتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية في حياة الفرد، مما يفرض عليه متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية فسيولوجية (Wagenaar&Laforge.1994,p.24).

#### ثالثاً- نظرية سبيلبرجر:

قام سبيلبرجر نظريته على أساس القلق كضرورة لفهم الضغط، حيث ميز بين نوعين من القلق: القلق العصابي، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي يعتمد على الظروف الضاغطة، وبالتالي يرتبط سبيلبرجر بين قلق الحالة والضغط. ويعتبر سبيلبرجر الضغط الناتج ضغطاً مسبباً للقلق، ويستبعد قلق السمة عن ذلك. ويميز سبيلبرجر بين مفهوم القلق والضغط، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى استجابات معرفية سلوكية تحدث كرد فعل للضغوط. كما يميز بين مفهوم الضغوط ومفهوم

التهديد من حيث إن الضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بالخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى تفسير الموقف الخاص على أنه خطير أو مخيف (فاروق السيد، ٢٠٠١، ٩٩-١٠٠).

**الدراسات السابقة:**

يؤكد داوروا وفيميان (Daurora & Fimian) في دراستهما المشار لها في (السمادوني، ١٩٩٠) أنه نتيجة للمهارات والقدرات المعرفية العالية التي يتميز بها المتفوقون عن العاديين، فإنهم يتأثرون بدرجة عالية بالضغوط التي تنشأ من البيئة المحيطة بهم، وعندما يقع المتفوقون تحت تأثير الضغوط فترات زمنية قصيرة أو طويلة مع عدم قدرتهم على مقاومة تلك الضغوط، يزيد احتمال تعرضهم للخطر، وظهر بعض المشكلات الانفعالية، وبعض الاضطرابات الجسمية.

وأجرى كل من (Metha and Mac Reiter , 1997) دراسة هدفت إلى تعرف أهم الضغوط والمشكلات التي تُعاني منها فئة الموهوبين نتيجة لتعرضهم لبعض الأحداث المؤلمة في حياتهم، ومقارنة هذه الضغوط التي يعانون منها ببعض المراهقين العاديين. تكونت العينة من (٣٤) طالباً موهوباً في مرحلة المراهقة و(٣٨) طالباً غير موهوب، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح الموهوبين في كل من قائمة بيك للاكتئاب واستمارة المقابلة، كما بينت النتائج أن بعض هؤلاء المراهقين قد يتجهون إلى تعاطي المخدرات والكحوليات هروباً من الشعور بالاكتئاب، وضغوط الحياة المتكررة والمتغيرة.

وقامت (لطيفة الشعلان، ٢٠٠٢) بدراسة هدفت إلى تعرف فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في خفض ضغوط العمل لدى معلمات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) معلمة سعودية من معلمات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية في مدينة الرياض، وقُسمت هذه العينة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة أخرى ضابطة، كل منها تتألف من (٢٠) معلمة، وقد تم تطبيق مقياس ضغوط العمل الذي أعدته الباحثة على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج العلاجي السلوكي المعرفي على المجموعة التجريبية، وعند الانتهاء من البرنامج العلاجي تم إجراء قياس بعدي لضغوط العمل لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، واستخدم الباحث

المنهج شبه التجريبي، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج، وهي: وجود فروق بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي لدى معلمات المجموعة التجريبية في انخفاض جميع مصادر ضغوط العمل وذلك لصالح القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لدى معلمات المجموعة التجريبية في انخفاض أعراض ضغوط العمل وانخفاض الدرجة الكلية لأعراض ضغوط العمل وذلك لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة في انخفاض جميع مصادر ضغوط العمل.

### منهج الدراسة:

يبنى الباحث المنهج شبه التجريبي ذا المجموعتين (الضابطة - التجريبية) معتمداً على القياس القبلي والبعدي؛ لتعرّف أثر البرنامج التدريبي في المهارات الحياتية كمتغير مستقل في خفض الضغوط النفسية، تابعة لدى تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا في الأردن.

### مجتمع الدراسة وعينتها:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا الذكور في المملكة الأردنية الهاشمية بمديرية التربية والتعليم في محافظة الكرك، لواء المزار الجنوبي، والبالغ عددهم (١٦١٥) تلميذا وتلميذة وفقاً لإحصائيات وزارة التربية والتعليم للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥م.

### العينة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة من (٦٠) تلميذا تم اختيارهم عشوائياً من مدرستين، وتوزيعهم ضمن مجموعتين: (إحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة) بواقع (٣٠) تلميذاً لكل مجموعة.

### ثالثاً - الضغوط النفسية:

للتحقق من تكافؤ درجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي، وتم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent-Sample t test للتحقق من دلالة الفروق بين متوسط درجة تلك

الضغوط لدى طلاب المجموعتين في التطبيق القبلي، والجدول (١) يبين نتائج التحليل.

### جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	أبعاد الضغوط النفسية
٠.١٣٢	١.٥٢٩	٥٨	٢.٤٧	٤٥.٠٣	تجريبية (ن=٣٠)	الضغوط المدرسية
			٢.٥٩	٤٦.٠٢	ضابطة (ن=٣٠)	
٠.٦٩٢	٠.٣٩٩	٥٨	٢.٠٣	٤٥.٥٧	تجريبية (ن=٣٠)	الضغوط الانفعالية
			٢.٤٨	٤٥.٨٠	ضابطة (ن=٣٠)	
٠.٠٩٣	١.٧١١	٥٨	١.٦٦	٤٤.٨٧	تجريبية (ن=٣٠)	الضغوط الأسرية
			٢.٣٦	٤٥.٧٧	ضابطة (ن=٣٠)	
٠.٧٣٨	٠.٣٣٦	٥٨	١.٩٦	٤٥.٢٧	تجريبية (ن=٣٠)	الضغوط المادية
			٢.٥٩	٤٥.٤٧	ضابطة (ن=٣٠)	
٠.٠٦١	١.٩١٠	٥٨	١.٩٦	٤٤.٨٧	تجريبية (ن=٣٠)	الضغوط الاجتماعية
			٢.٤٧	٤٥.٩٧	ضابطة (ن=٣٠)	
٠.٠٧٧	١.٧٩٩	٥٨	٦.٣٧	٢٢٥.٦٠	تجريبية (ن=٣٠)	الدرجة الكلية
			٨.٢٩	٢٢٩.٠٣	ضابطة (ن=٣٠)	

يتضح من نتائج التحليل للبيانات الواردة في الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة الضغوط النفسية (المدرسية، الانفعالية، الأسرية، المادية، الاجتماعية) بالإضافة للدرجة الكلية للأبعاد لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي؛ إذ جاءت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$ . ويُعد ذلك مؤشراً على تكافؤ درجة الضغوط النفسية (المدرسية، الانفعالية، الأسرية، المادية، الاجتماعية) لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي القائم على مهارات الحياة.

### رابعاً: التحصيل الدراسي والعمر:

للتحقق من تكافؤ كل من درجة التحصيل الدراسي والعمر الزمني لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعدل التحصيل الدراسي والعمر بالسنوات لدى طلاب المجموعتين

التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي، وتم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent-Sample t test للتحقق من دلالة الفروق بين معدّل التحصيل الدراسي والعمر لدى طلاب المجموعتين، والجدول (٢) يبين نتائج التحليل.

### جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها لاختبار دلالة الفروق بين معدّل التحصيل الدراسي والعمر لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
التحصيل الدراسي	التجريبية (ن=٣٠)	٧٩.٨٧	١٣.٢٩	٥٨	٠.٢٤٣	٠.٨٠٩
	الضابطة (ن=٣٠)	٨٠.٦٧	١٢.١٧			
العمر بالسنوات	التجريبية (ن=٣٠)	٨.٨٧	٠.٤٩	٥٨	٠.٩٤٧	٠.٣٤٨
	الضابطة (ن=٣٠)	٨.٩٨	٠.٤٦			

يتضح من نتائج التحليل للبيانات الواردة في الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة التحصيل الدراسي والعمر بالسنوات لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي؛ إذ بلغت قيم "ت" ٠,٢٤٣، ٠,٩٤٧ وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \leq 0.01)$ . ويُعد ذلك مؤشراً على تكافؤ التحصيل الدراسي والعمر لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي القائم على مهارات الحياة.

**أدوات الدراسة:**

**أدوات تشخيصية:**

**مقياس الضغوط النفسية:** إعداد عبدالهادي القحطاني (٢٠١٣).

**وصف المقياس:**

يتكون المقياس من (٥٥) مفردة موزعة على خمسة محاور بواقع (١١) مفردة لكل محور من محاور المقياس، وهي: (الضغوط المدرسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الأسرية، الضغوط المادية، الضغوط الاجتماعية).

**الخصائص القياسية لمقياس الدراسة الحالية: (مقياس الضغوط النفسية) أولاً - الصدق:**

١. صدق المحكمين: تم التأكد من صدق مقياس الضغوط النفسية من خلال عرضه على مجموعة من السادة المختصين في مجال علم النفس التربوي،

والإرشاد النفسي، والقياس والتقييم؛ لإبداء الرأي حول مدى مناسبة مفردات المقياس للفئة المستهدفة، ومدى انتماء المفردات للأبعاد المحددة في المقياس، وبعد حصر ملاحظات السادة المحكمين وُجِدَ أن المقياس مناسب لعملية التطبيق دون إجراء أي تعديلات تذكر.

٢. **صدق البناء الداخلي:** تم التأكد من صدق البناء الداخلي للمقياس وأبعاده بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (٢٠) تلميذاً من تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة الكرك، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient للكشف عن العلاقة الارتباطية بين محاور المقياس مع بعضها، وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٣) يبين نتائج التحليل.

### جدول (٣)

نتائج معاملات ارتباط محاور مقياس الضغوط النفسية بعضها ببعض

وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط المادية	الضغوط الأسرية	الضغوط الانفعالية	محاور المقياس
**٠.٧٧	**٠.٦٢	**٠.٥٦	**٠.٧٦	**٠.٦٥	الضغوط المدرسية
**٠.٧٥	**٠.٦٣	**٠.٥٩	**٠.٧٠	-	الضغوط الانفعالية
**٠.٨٣	**٠.٨٠	**٠.٧٢	-	-	الضغوط الأسرية
**٠.٧٤	**٠.٧١	-	-	-	الضغوط المادية
**٠.٨٥	-	-	-	-	الضغوط الاجتماعية

\*\* دال عند مستوى ٠.٠١

تشير البيانات الواردة في الجدول (٣) إلى أن محاور المقياس ترتبط مع بعضها ارتباطاً دالاً إحصائياً، إذ أشارت النتائج إلى أن قيم معاملات الارتباط تمتد بين (٠.٥٦-٠.٨٠)، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١). كما يتضح أن قيم معاملات ارتباط محاور المقياس بالدرجة الكلية تمتد بين (٠.٧٤-٠.٨٥)، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)؛ لذا بناءً على تلك النتائج فإنه يمكن القول بأن المقياس يمتاز بدرجة صدق تناسب أغراض الدراسة الحالية.

### ثانياً- الثبات:

١. **ثبات الاتساق الداخلي:** تم التأكد من ثبات المقياس بمفهوم الاتساق الداخلي بطريقتين: الأولى باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والثانية ثبات التجزئة النصفية



باستخدام معامل سبيرمان براون، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (٢٠) تلميذا من تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة الكرك، والجدول (٤) يبين نتائج التحليل.

#### جدول (٤)

قيم معاملات الثبات بمفهوم الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ وسبيرمان-براون

معايير المقياس	معامل ألفا كرونباخ	معامل سبيرمان-براون
الضغوط المدرسية	٠.٨٢	٠.٨٤
الضغوط الانفعالية	٠.٨٥	٠.٨٥
الضغوط الأسرية	٠.٧٦	٠.٨١
الضغوط المادية	٠.٧٩	٠.٨٥
الضغوط الاجتماعية	٠.٨٣	٠.٨٦
الدرجة الكلية	٠.٨٨	٠.٩٠

تشير البيانات الواردة في الجدول (٤) إلى أن قيم معاملات الثبات لمعايير المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ تمتد بين (٠.٧٦-٠.٨٥)، وبلغت للدرجة الكلية للمقياس (٠.٨٨)، كما تشير البيانات إلى أن قيم معاملات الثبات بمفهوم الاتساق الداخلي باستخدام معامل سبيرمان-براون تمتد ما بين (٠.٨٦-٠.٨١)، وللدرجة الكلية للمقياس بلغت (٠.٩٠)؛ لذا وبناء على قيم معاملات الثبات التي تم التوصل إليها، فإنه يمكن القول بأن المقياس يمتاز بدرجة ثبات تتناسب أغراض الدراسة الحالية.

## ثانياً - أدوات تدخلية: البرنامج التدريبي:

### وصف مكونات البرنامج المقترح

الرقم	العنوان	الأهداف	الأساليب	الأدوات
١	العلاقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتم التعارف بين التلاميذ من جهة والباحث من جهة أخرى.</li> <li>- أن يتعرف التلاميذ مفهوم البرنامج.</li> <li>- أن يتفق التلاميذ على تعليمات الجماعة.</li> <li>- القيام بنشاط مشترك مع تلميذ كرسم رسمة ما.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحوار والمناقشة،</li> <li>التغذية الراجعة،</li> <li>التعزيز الاجتماعي،</li> <li>الواجب المنزلي</li> </ul>	أقلام تلوين، ورق أبيض، أعواد بخور
٢	أنا موجود لدي مهارات وأتحمّل مسؤوليات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تفعيل دور التلاميذ كأفراد مسؤولين في المجتمع.</li> <li>- تنمية بعض المهارات لديهم للقيام بأعمال تتاسبهم في المجتمع الخارجي للمجموعة</li> <li>- العمل على تنمية ودعم روح العمل الجماعي لديهم.</li> <li>- العمل على مناقشة أهمية البرنامج مع التلاميذ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تغذية راجعة، والحوار،</li> <li>والمناقشة</li> </ul>	أوراق، أقلام
٣	مفهوم الضغوط وأبرزها	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعرف مفهوم الضغوط.</li> <li>- تعرف آثار الضغوط على الفرد</li> <li>- تعرف مصادر الضغوط المختلفة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحوار، والمناقشة،</li> <li>النمذجة، التعزيز</li> <li>الاجتماعي،</li> <li>التخيل، التعاون.</li> </ul>	بطاقات، بالونات
٤	إدارة الذات - مهارة شخصية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تزيد القدرة على إدارة الذات من خلال قصة تقدم لهم.</li> <li>- أن يضع التلاميذ أهدافا واضحة تساعدهم في تنمية الذات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تغذية راجعة،</li> <li>والحوار، والمناقشة</li> </ul>	أوراق، أقلام، القصة
٥	مهارة ضبط الذات - مهارة شخصية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يعرف التلاميذ مهارة ضبط الذاتي.</li> <li>- أن يقوم التلاميذ بمراقبة الذات.</li> <li>- أن يكتب التلاميذ هدفا خاصا يريدون تغييره.</li> <li>- أن يكتب التلاميذ عقدا خاصا بهم لتغيير سلوكهم بمساعدة الباحث.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحوار والمناقشة،</li> <li>التغذية الراجعة،</li> <li>التعزيز الاجتماعي،</li> <li>الواجب المنزلي،</li> <li>التساؤل، النمذجة</li> <li>الحية، التخيل.</li> </ul>	أقلام تلوين، ورق أبيض، بطاقات، جهاز العرض الداتا شو
٦	مهارة التخطيط للحياة - مهارة شخصية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتحدث التلاميذ عن الشخصية المتميزة.</li> <li>- أن يتعرف التلاميذ عجلة الحياة.</li> <li>- أن يحدد التلاميذ عجلة حياتهم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المناقشة والحوار،</li> <li>الأسئلة، التشجيع،</li> <li>التغذية الراجعة،</li> <li>الداتا شو، الواجب البيتي.</li> </ul>	المقص، أوراق، ألوان.
٧	مفهوم التعبير عن الذات امام الآخرين وأهميته - مهارة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف التلاميذ السلوك الايجابي.</li> <li>- أن يميز التلاميذ عن ذواتهم امام الآخرين من خلال مثال يعطى لهم.</li> <li>- أن يذكر التلاميذ أهمية التعبير عن الذات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحوار، والمناقشة،</li> <li>لعب الدور</li> <li>والتمثيل</li> </ul>	بطاقات، أقلام ، السبورة.

الرقم	العنوان	الأهداف	الأساليب	الأدوات
	شخصية	<ul style="list-style-type: none"> <li>إمام الآخرين بطريقة مناسبة.</li> <li>أن يميز التلاميذ بين السلوك السلبي والعدواني والتعبير عن الذات.</li> <li>أن يتعرف التلاميذ أساليب تساعد في التعبير عن الذات.</li> </ul>		
٨	تقدير الذات - مهارة شخصية	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يزيد وعي التلاميذ بنقاط القوة والضعف لديهم.</li> <li>أن يزيد وعي التلاميذ بصورتهم الإيجابية.</li> <li>أن يعي التلاميذ مكونات الذات التي يعرفونها أو التي لا يعرفونها عن الذات.</li> <li>أن يعي التلاميذ ما يستطيعون القيام به وما يرغبون القيام به.</li> <li>أن يتشكل لدى أفراد المجموعة صورة إيجابية عن الذات.</li> </ul>	الحوار، والمناقشة، التدريب على المهارات الشخصية.	بطاقات، أقلام، السبورة
٩	مهارة الحديث - مهارة شخصية	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يتعرف التلاميذ مستويات التحدث عن الذات</li> <li>أن يتعرف التلاميذ مصادر التحدث مع الذات.</li> <li>أن يستخدم التلاميذ الاعتقادات الخمس حول الذات بطريقة إيجابية.</li> <li>أن يتحدث التلاميذ بطريقة إيجابية مع أنفسهم.</li> </ul>	الحوار، والمناقشة، التدريب على المهارات الاجتماعية	بطاقات، أقلام، السبورة، ألوان
١٠	مهارات الذكاء الانفعالي - مهارة شخصية	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعرف الجوانب الخمس في الذكاء الانفعالي</li> <li>تعرف كيفية تنمية مهارة الذكاء الانفعالي.</li> </ul>	الحوار، والمناقشة، ولعب الدور، والنمذجة.	بطاقات، أقلام، السبورة، ألوان.
١١	تنمية مهارات الاتصال - مهارة اجتماعية	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يزيد وعي التلاميذ بمفهوم مهارة الاتصال.</li> <li>أن يتعرف التلاميذ أهمية مهارة الاتصال</li> <li>أن يطبق التلاميذ مهارة التواصل غير اللفظي معاً.</li> </ul>	الحوار، والمناقشة، ولعب الدور، والنمذجة.	بطاقات، أقلام، السبورة، ألوان
١٢	مهارات الاتصال - مهارة اجتماعية	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يتعرف التلاميذ عناصر عملية الاتصال.</li> <li>أن يتعرف التلاميذ أنواع عملية الاتصال.</li> <li>أن تتحسن نبذة الصوت لدى التلاميذ.</li> </ul>	الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي، لعب الدور.	أقلام، اللوح، القلاب، أطباق كرتون
١٣	مهارات الاتصال - مهارة اجتماعية	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يتعرف التلاميذ معوقات الاتصال</li> <li>أن يتحدث التلاميذ بحزم في المواقف التي تتطلب ذلك.</li> </ul>	الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي، لعب الدور، القصة.	أقلام، أطباق، كرتون، اللوح، القلاب، لاصق ورقي
١٤	مهارات الاتصال -	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تنمو مهارة الاستماع والإصغاء لدى التلاميذ.</li> </ul>	الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة،	أقلام، أطباق، كرتون، اللوح

الرقم	العنوان	الأهداف	الأساليب	الأدوات
	مهارة اجتماعية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف التلاميذ الأمور المشجعة على الاستماع والمعيقة له.</li> <li>- أن يستخدم التلاميذ مهارات الاتصال من خلال التواصل البصري مع الآخرين.</li> <li>- أن يستخدم التلاميذ مهارات الاتصال من خلال مصافحة الآخرين.</li> </ul>	التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي، لعب الدور، القصة.	القلاب، لاصق ورقي
١٥	مهارات الاتصال - مهارة اجتماعية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمو الابتسامة لدى التلاميذ كجزء من مهارات الاتصال.</li> <li>- أن يستخدم التلاميذ حركات التلاميذ بطريقة مناسبة في أثناء الاتصال.</li> <li>- أن يستخدم التلاميذ عبارات المجاملة والمديح بشكل أفضل في أثناء الاتصال.</li> </ul>	الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي، لعب الدور، القصة.	أقلام، أطباق كرتون، اللوح القلاب، لاصق ورقي
١٦	مهارات إدارة الوقت - مهارة أكاديمية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يقسم التلاميذ أولوياتهم في الوقت الحاضر.</li> <li>- أن ينجز التلاميذ برنامجا مقترحا لتنظيم وقتهم.</li> <li>- أن يتعلم التلاميذ كيفية حماية الوقت.</li> </ul>	الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي، لعب الدور، القصة.	أقلام، أطباق كرتون، اللوح القلاب، لاصق ورقي
١٧	مهارات إدارة الوقت - مهارة أكاديمية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يكمل التلاميذ تنظيم الوقت من خلال أهداف يكتبونها.</li> </ul>	الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي، لعب الدور.	أقلام، أطباق كرتون، اللوح القلاب.
١٨	مهارات الدراسة المنظمة - مهارة أكاديمية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف التلاميذ كيفية البدء بالذاكرة.</li> <li>- أن يدرس التلاميذ بطريقة منظمة.</li> </ul>	الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي، لعب الدور.	أقلام، أطباق كرتون، كتاب قراءة.
١٩	مهارات تنمية الذاكرة - مهارة أكاديمية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يمارس التلاميذ طريقتين لتحسين الذاكرة.</li> <li>- أن يدرس التلاميذ بطريقة منظمة.</li> </ul>	الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي.	أقلام، أطباق كرتون، كتاب قراءة، ألوان.
٢٠	الانتهاء والتقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يقيم التلاميذ ما تم إنجازه من البرنامج متحدثين عن الإيجابيات والسلبيات.</li> <li>- أن يذكر التلاميذ مهارة تم تعلمها في البرنامج.</li> <li>- الطلب إلى التلاميذ ذكر عوائق واجهتهم في البرنامج.</li> <li>- الاشتراك في حفلة بسيطة يشترك بها الباحث والتلاميذ وبعض المعلمين وبعض أولياء أمور التلاميذ.</li> </ul>	الحوار، والمناقشة، التعزيز	طعام وحلوى

### خامساً- خطوات إجراء الدراسة:

١. إجراء دراسة استطلاعية على عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا بالأردن؛ وذلك للتحقق من مقياس الضغوط النفسية والبرنامج التدريبي المقترح، ومن خلال هذه الخطوة يتم التأكد من صدق وثبات الاختبارات والمقاييس المستخدمة ومدى ملاءمة البرنامج التدريبي.

٢. تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية.

٣. تُقسّم العينة الأساسية إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، ويتم التكافؤ بينهما من حيث درجة الذكاء والتحصيل الدراسي.

٤. تم التحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في كل من التحصيل الدراسي والعمر، ودرجة الضغوط النفسية قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي القائم على مهارات الحياة.

٥. تم تطبيق الدراسة على أعضاء المجموعة التجريبية فيما بقي أعضاء المجموعة الضابطة دون تطبيق.

٦. تم إعادة التطبيق لمقياس الضغوط النفسية بعد الانتهاء من البرنامج.

٧. تم ادخال البيانات وتحليلها ومناقشتها والخروج بتوصيات محددة.

### سادساً- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

بعد تطبيق البرنامج وأدوات الدراسة سيتم إدخال البيانات في البرنامج الإحصائي (SPSS)، وسيتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

U المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

U استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة (Independent Sample- T test)

لدلالة الفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات

طلاب المجموعة الضابطة على أدوات الدراسة في القياسين القبلي والبعدي.

U استخدام اختبار "ت" للعينات المترابطة (المتزوجة) Paired Sample- T test

للتحقق من دلالة الفروق بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية في

القياسين القبلي والبعدي.

U استخدام مربع إيتا (Eta Squared) لحساب حجم التأثير الذي أحدثه البرنامج

في المتغيرات التابعة.

U معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد المقياس وارتباطها ببعضها وبالمجموع الكلي للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياسين والثبات بمفهوم الاستقرار.

U معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات أدوات الدراسة بمفهوم الاتساق الداخلي.

### نتائج الدراسة ومناقشته:

#### مقدمة:

يهدف هذا الفصل إلى تقديم عرض مفصل لنتائج الدراسة، وفي ضوء تلك النتائج والبحوث والدراسات السابقة يهدف هذا الفصل أيضا إلى مناقشة تلك النتائج، ثم تقديم مجموعة من التوصيات، ويقترح كذلك إجراء بعض الدراسات والبحوث وفقا لنتائج الدراسة.

#### أولاً- عرض نتائج الدراسة:

يمكن عرض النتائج في ضوء فروض الدراسة المختلفة وذلك على النحو

التالي:

نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه: "يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسط درجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

للتحقق من فرض الدراسة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي، وكما يتضح من الجدول (٧)، فإن المتوسط الحسابي لدرجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي يفوق المتوسط الحسابي لدرجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي، وللتحقق من دلالة هذه الفروق الظاهرة إحصائياً تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent-Sample t test والجدول (٥) يبين نتائج التحليل.

## جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت)  
ودلالاتها لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجة الضغوط النفسية  
لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	أبعاد الضغوط النفسية
٠.٠٠٠	١٢.١٦٠	٥٨	٤.٣٦	٣٦.١٧	تجريبية (ن=٣٠)	الضغوط المدرسية
			٢.٠٥	٤٦.٨٧	ضابطة (ن=٣٠)	
٠.٠٠٠	١٢.٢١٠	٥٨	٣.٩٩	٣٥.٦٣	تجريبية (ن=٣٠)	الضغوط الانفعالية
			٢.٢٣	٤٥.٨٣	ضابطة (ن=٣٠)	
٠.٠٠٠٨	١٢.٢١٥	٥٨	٢.٨١	٣٨.٣٠	تجريبية (ن=٣٠)	الضغوط الأسرية
			٢.١١	٤٦.١٣	ضابطة (ن=٣٠)	
٠.٠٦٦	١.٨٧١	٥٨	١.٨٧	٤٤.٥٧	تجريبية (ن=٣٠)	الضغوط المادية
			١.٧٢	٤٥.٤٣	ضابطة (ن=٣٠)	
٠.٠٠٠	٢١.١٠٦	٥٨	٢.٤٩	٣٢.٣٣	تجريبية (ن=٣٠)	الضغوط الاجتماعية
			٢.٦٣	٤٦.٣٠	ضابطة (ن=٣٠)	
٠.٠٠٠	٢١.٠٥٥	٥٨	٩.٧١	١٨٦.٤ ٧	تجريبية (ن=٣٠)	الدرجة الكلية
			٦.١١	٢٣٠.٥ ٧	ضابطة (ن=٣٠)	

يتضح من نتائج التحليل للبيانات الواردة في الجدول أعلاه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة الضغوط النفسية (المدرسية، الانفعالية، الأسرية، الاجتماعية) بالإضافة للدرجة الكلية لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي، وجاءت هذه الفروق لصالح طلاب المجموعة التجريبية؛ إذ بلغت قيم "ت" (١٢.١٦٠، ١٢.٢١٠، ١٢.٢١٥، ٢١.١٠٦) وهي دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.01)$ . ويُعد ذلك مؤشراً على أن البرنامج التدريبي القائم على المهارات الحياتية الذي تم اتباعه مع طلاب المجموعة التجريبية ساهم بشكل إيجابي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية.

ولحساب حجم تأثير البرنامج التدريبي في تخفيف درجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، تم استخدام مقياس مربع إيتا  $\eta^2$  لتحديد حجم تأثير المتغير المستقل، وهو: البرنامج التدريبي على المتغير التابع وهو: الضغوط النفسية.

هذا ويمكن حساب قيمة مربع إيتا  $\eta^2$  بعد حساب قيمة (ت) وفقاً للمعادلة التالية:

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df} \quad (\text{Kieess: 1989, 446})$$

حيث:

$t^2$ : مربع قيمة (ت) الناتجة عن المقارنة بين متوسط درجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة.

df: درجات الحرية.

ومن ثم تم حساب قيمة (d) وذلك اعتمادا على قيمة مربع إيتا ( $\eta^2$ ) التي تعبر عن مقدار حجم تأثير البرنامج التدريبي (الفاعلية) باستخدام المعادلة التالية:

$$d = \frac{2 \sqrt{h^2}}{\sqrt{1 - h^2}} \quad (\text{kieess, 1989,445})$$

وباستخدام الأساليب الإحصائية لحساب قيمتي  $\eta^2$ ، (d). جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

#### جدول (٦)

قيم مربع إيتا ( $\eta^2$ ) وقيمة (d) المقابلة لها

ومقدار حجم تأثير البرنامج التدريبي في تخفيف الضغوط النفسية

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	قيمة المحسوبة (ت)	قيمة مربع إيتا $\eta^2$	قيمة حجم التأثير (d) في التجربة	مقدار التأثير	حجم
الضغوط المدرسية	١٢,١٦٠	٠,٧١٨	٢,٧٠	كبير*	
الضغوط الانفعالية	١٢,٢١٠	٠,٧١٩	٢,٧١	كبير*	
الضغوط الأسرية	١٢,٢١٥	٠,٧٢٠	٢,٧٢	كبير*	
الضغوط المادية	١,٨٧١	٠,٠٦٠	٠,١٣	ضعيف	
الضغوط الاجتماعية	٢١,١٠٦	٠,٨٨٤	٥,١٩	كبير*	
الدرجة الكلية	٢١,٠٥٥	٠,٨٨٢	٥,١٩	كبير*	

- قيمة ( $\eta^2$ ) = ٠.٢ (حجم التأثير (d) صغير)، وقيمة ( $\eta^2$ ) = ٠.٥ (حجم التأثير (d) متوسط)، وقيمة ( $\eta^2$ ) = ٠.٨ (حجم التأثير (d) كبير) (kies, 1989,445)

يتضح من نتائج التحليل للبيانات الواردة في الجدول أعلاه أن دلالة قيمة مربع إيتا لكل من (الضغوط المدرسية، الانفعالية، الأسرية، الاجتماعية) بالإضافة للمجموع الكلي لأبعاد الضغوط النفسية جاءت بدرجة كبيرة؛ إذ جاءت قيمة مربع



إتاء لهذه الأبعاد تفوق القيمة المحددة (٠.٨٠) وبالتالي فإن ذلك يعد مؤشر على أن مقدار حجم التأثير (d) جاء بدرجة كبيرة، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي القائم على المهارات الحياتية اسهم بدرجة كبيرة في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة. نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه "يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسط درجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي وذلك لصالح التطبيق البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية في كل من التطبيقين القبلي والبعدي؛ تم استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة (المتزاوجة) "Paired- sample t test" وذلك لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي والجدول (٧) يبين نتائج التحليل.

#### جدول (٧)

نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي

أبعاد الضغوط النفسية	المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
الضغوط المدرسية	قبلي	٤٥.٠٣	٢.٤٧	٢٩	٨.٣٤٠	٠.٠٠٠٠
	بعدي	٣٦.١٧	٤.٣٦			
الضغوط الانفعالية	قبلي	٤٥.٥٧	٢.٠٣	٢٩	١١.٣٧١	٠.٠٠٠٠
	بعدي	٣٥.٦٣	٣.٩٩			
الضغوط الأسرية	قبلي	٤٤.٨٧	١.٦٦	٢٩	١٠.٢٤٦	٠.٠٠٠٠
	بعدي	٣٨.٣٠	٢.٨١			
الضغوط المادية	قبلي	٤٥.٢٧	١.٩٦	٢٩	١.٢٧٠	٠.٢١٤
	بعدي	٤٤.٥٧	١.٨٧			
الضغوط الاجتماعية	قبلي	٤٤.٨٧	١.٩٦	٢٩	٢٤.٠٩١	٠.٠٠٠٠
	بعدي	٣٢.٣٣	٢.٤٩			
الدرجة الكلية	قبلي	٢٢٥.٦٠	٦.٣٧	٢٩	١٦.٤٩٤	٠.٠٠٠٠
	بعدي	١٨٦.٤٧	٩.٧١			

يتضح من نتائج تحليل البيانات الواردة في الجدول أعلاه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة الضغوط النفسية (المدرسية، الانفعالية، الأسرية، الاجتماعية) بالإضافة للدرجة الكلية لدى طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي؛ إذ أشارت النتائج بأن قيم "ت" بلغت (٨.٣٤٠)،

١١.٣٧١، ١٠.٢٤٦، ٢٤.٠٩١، ١٦.٤٩٤) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.01$ )، وجاءت هذه الفروق لصالح طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.

بينما يتضح من النتائج الواردة في الجدول أعلاه أنه على الرغم من أن متوسط درجة الضغوط المادية لدى طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والبالغ (٤٤.٥٧) يفوق المتوسط الحسابي لدرجة الضغوط النفسية في التطبيق القبلي والبالغ (٤٥.٢٧)، إلا أن النتائج أشارت إلى أن الفروق بين متوسط درجة الضغوط المادية في مرتي التطبيق غير دالة إحصائياً، إذ بلغت قيمة "ت" ١.٢٧٠ وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ )

لذا فإن مجمل النتائج التي تم التوصل إليها لهذا الفرض تؤكد على أن استخدام البرنامج التدريبي القائم على المهارات الحياتية ساهم بشكل إيجابي في العمل على تقليل الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية للمرحلة الأساسية والمتمثلة في الضغوط (المدرسية، الانفعالية، الأسرية، والاجتماعية) بالإضافة للمجموع الكلي لتلك الضغوط مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة.

### ثانياً - مناقشة النتائج:

#### مناقشة نتائج الفرض الاول:

أشارت نتائج الفرض إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجة الضغوط النفسية (المدرسية، الانفعالية، الأسرية، والاجتماعية) بالإضافة للدرجة الكلية لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي، لصالح طلاب المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي القائم على المهارات الحياتية ساهم بدرجة كبيرة في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة. وقد تُرِد هذه النتيجة إلى محتويات البرنامج التدريبي المقترح التي عُنيت بالأفكار والمشاعر والسلوكيات والأحاسيس والحالة الجسدية والخيالات وكانت متنوعة في أساليبها المستخدمة للتخفيف من حدة الضغوط النفسية، كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى بعض الإجراءات، والنمذجة الحية، والتركيز على مصادر القوة لدى الطلاب، وتعليم سلوكيات جديدة ساهمت في التخفيف من حدة الضغوط النفسية، بالإضافة إلى

تعزيز قدرات الطلبة الاجتماعية النفسية التي توفر الدعم للطفل في المواقف والتغيرات المختلفة التي يمر بها.

كذلك يرى الباحث أن البرنامج التدريبي اسهم في تنمية بعض المهارات لدى الطلاب من خلال تدريب الذات على الهدوء والاسترخاء في مواجهة الأزمات، والوعي بالمشاعر والانفعالات السلبية التي تمتلك الفرد أحياناً دون توقع، والانتباه بشكل خاص لحالات القلق والاكتئاب والغضب، والعمل على التخلص منها أو الإقلال منها، لأنها تؤدي إلى صعوبة التعامل مع الناس والمحافظة على المشاعر الطيبة عند التعامل مع الآخرين بأن تتفهم مشاعرهم وما يواجههم من دوافع وحاجات شخصية واجتماعية وتفهم مخاوفهم ومشاعرهم بالغيرة والغضب؛ حتى يكون الفرد قادراً على توجيه تفاعلاته في الطريق الإيجابي دائماً وبأقل قدر من التوتر، وذلك من خلال تأهيل الطلبة لتحمل المسؤولية، والثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرار المناسب لحل المشكلات التي تواجههم

اتفقت مع دراسة لطيفة الشعلان، ٢٠٠٢ ودراسة حسين محمد بخيت، ١٩٩٤ ونسيمة داوود (١٩٩٥) ودراسة ذكرى الطائي (٢٠٠٠).

### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

كشفت نتائج الفرض إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجة الضغوط النفسية (المدرسية، الانفعالية، الأسرية، الاجتماعية) بالإضافة للدرجة الكلية لدى طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أهمية البرنامج التدريبي الذي جاء تركيزه بدرجة كبيرة على السماح لطلاب المجموعة التجريبية الذين تلقوا البرنامج التدريبي بالتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم وآرائهم، وبالتالي تم تعديل تلك الأفكار النفسية اللاعقلانية التي يتبناها هؤلاء التلاميذ ويعتقدون أنها صواب، إلى أفكار أكثر عقلانية وأكثر منطقية، كما ركز على مساعدة الطلاب على اكتساب نماذج تسهم في حل لمشكلات مهارات الاتصال بين الفرد والآخرين، وهذا بدوره يسهم في أن يشعر الطالب بالنجاح في إنجاز مهمات ومهارات جديدة وبالتالي تعمل على التخفيف من حدة الضغوط النفسية.

كما أن اكتسابهم جملة من الممارسات السلوكية الصحيحة المستمدة من العمل أثر في مجمل تلك الضغوط النفسية لتحل محلها أفكار وسلوكيات أكثر إيجابية، ورؤية لمتطلبات البيئة المحيطة، والتفكير بعقلانية في الحد من تلك الضغوط النفسية، والعمل على إزالة الأفكار الخاطئة، والشائعة، والمكدر، التي

يتبناها الطالب في المرحلة الأساسية الدنيا، إضافة إلى الجهد المبذول من قبل الباحث الذي شجع من خلاله التلاميذ على الحضور والالتزام بأداء الواجبات، مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بما تضمنه من أنشطة وإجراءات تتعلق مثلاً بالتركيز على نقاط القوة والصفات الإيجابية، وتشجيع الطالب على الحديث عن نفسه، وتنمية ثقته بنفسه، وتطوير قدرته على التعامل مع الضغوط النفسية، وتنمية قدرته في إدارة تلك الضغوط وتحقيق الذات والشعور بالقوة الشخصية في التغلب على تلك الضغوط أو تجاهلها، قد انعكس ذلك إيجابياً على هؤلاء الطلاب؛ فأصبحوا قادرين على أن يكونوا أكثر مرونة في التعامل مع تلك الضغوطات والنقل من حدة تأثيرها، وبالتالي زادت ثقتهم بأنفسهم، بعد أن كان ضعف هذه الثقة يشكل عائقاً في حياتهم وسمة شخصية سلبية تؤثر في تأثرهم بتلك الضغوط.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع كل من دراسة شذى العجيلي (٢٠٠٠) ودراسة نبيل دخان وبشير الحجار (٢٠٠٦) ودراسة لطيفة الشعلان، ٢٠٠٢.

### ثالثاً- التوصيات:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، فإن الباحث يقترح جملة من التوصيات يجمها فيما يلي:
- عمل ورش عمل تدريبية للأساليب التي يمكن للمربي والوالدين استخدامها لمعالجة الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة بشكل عام والضغوط المدرسية بشكل خاص.
  - عمل برامج لطلبة المدارس بحيث تسهم بالتخفيف من مستوى الضغوط النفسية بشكل عام والضغوط المدرسية على وجه التحديد.
  - تدريب المعلمين بحيث يكونون قادرين على إدارة سلوكيات الطلاب في الفصل من خلال تعلمه كيفية التواصل مع الطالب بالشكل المعرفي النفسي، والتربوي العلمي.

## المراجع

### أولاً- المراجع العربية:

بسام صالح سعد علي دهمش. (٢٠٠٨): **ضغوط العمل الإداري وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى مديري المدارس الثانوية بمملكة البحرين**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القديس يوسف - بيروت.

خولة عبد الحليم الدباس (٢٠١١): **فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغط النفسي لدى طالبات جامعة البلقاء التطبيقية بالمملكة الأردنية الهاشمية**، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٤٦ (٢)، ٤٨٣-٥٠٦.

رئيفة رجب عوض (2001): **ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة**، مكتبة النهضة المصرية - القاهرة.

زينب شقير (٢٠٠٢): **مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية**، ص ٤، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

سامر رضوان. **الصحة النفسية**، ط ٢، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٧.

السيد السمدوني. (١٩٩٠): **إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحترق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات**، المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر، ٧٢٩-٧٦٣.

صبحي سعيد الحارثي(٢٠١٠): **فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف**. مجلة بحوث التربية النوعية - مصر، ع ١٦، ص ص ٣٢- ٨٠.

عبد الرحمن سليمان الطيرى. (١٩٩٤): **"الضغط النفسي، مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته**، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة - الرياض.

عفاف شكري حداد وبهجت أبو سليمان (2003): **فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية**. مجلة العلوم التربوية بحوث ودراسات، الجامعة الأردنية، 117- 141.

فاروق السيد عثمان. (٢٠٠١): **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، دار الفكر العربي - القاهرة.

لطفي عبد الباسط إبراهيم. (١٩٩٤): عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة الثالثة، العدد الخامس.

لطيفه الشعلان. (٢٠٠٢): فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض ضغوط العمل لدى معلمات المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كليات البنات - كلية التربية - الرياض.

#### ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Abdu'i- missagh ghadirian (1983): Human responses to life stress and suffering, **baha studies noteblkk** 3:1-2
- Babu, Hanish (2007): **What is stress & effective stress management techniques**. Skyline Harmony Villas, Trichur Dt, Kerala, India.
- Carver, roger.j; rodde, Michael, (1987) **parental stress and the deaf child**. Stress news.v13n2.p79-89
- Charles, w, e& Ronald, g. n. (1988): **stress management**, corgi book, London,(2ed's).
- McShane S. L. (2006): **Work-related stress and stress management**. New York City: McGraw-Hill Higher Education.
- Meth ,A. & Mcwirter, E (1997): Suicide Ideation, Depression, and Stressful life Events Among Gifted Adolescents, **Journal for the Education of the Gifted, Spr ,Vol 20(3) , pp 284-304.**
- Middlebrooks, J.S. & Audage, N.C (2008): **The effects of childhood stress on health across the lifespan**. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control.

- 
- Sawyer, R. (2005): **Stress the silent killer. e-Book Wholesaler**, Hitech United Australia Pty. Ltd. Hoddle Street Abbotsford ,Melbourne, Australia.
- Sayiner, B. (2006): Stress level of university students. Istanbul University **Journal of Science**, 5 (10), 23-34.
- Vandewater, E.A; Bickham, D.S. (2004): The impact of educational television on young children's reading in the context of family stress, **journal of applied development psychology**, v25n6p717-728 Nov
- Wagenaar, j& Laforge, j. (1994): stress counseling theory and practice: A cautionary review. **Journal of counseling & development**, vol.73.13-32