

Humanities and Educational
Sciences Journal

ISSN: 2617-5908 (print)



مجلة العلوم التربوية
والدراسات الإنسانية

ISSN: 2709-0302 (online)

فاعلية برنامج إرشادي قائم على "مقترح النظرية العامة في
نظام الشخصية وعلاجها" في تخفيف الضغوط النفسية لدى
معلمات التعليم الأساسي المتأخرات زواجياً*

أ.د/ نبيل صالح سفيان
أستاذ الإرشاد التربوي بجامعة
الملك خالد وجامعة تعز

د/ عايض عبدالله آل معيض
أستاذ القياس المساعد
جامعة الملك خالد

د/ عبدالناصر عبدالحليم أمين
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
بجامعة الملك خالد وجامعة الفيوم

د/ عادل سيد عبادي
أستاذ الصحة النفسية المشارك
جامعة الملك خالد وجامعة أسوان

د/ عماد عبدالرحمن حسن
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
بجامعة الملك خالد وجامعة طنطا

تاريخ قبوله للنشر 27/11/2020

<http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index>

* تاريخ تسليم البحث 18/11/2020

* موقع المجلة:

فاعلية برنامج إرشادي قائم على "مقترح النظرية العامة في نظام الشخصية وعلاجها" في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الأساسي المتأخرات زواجياً

أ.د/ نبيل صالح سفيان
أستاذ الإرشاد التربوي بجامعة الملك خالد
وجامعة تعز

د/ عايض عبدالله آل معيض
أستاذ القياس المساعد جامعة الملك خالد

د/ عبدالناصر عبدالحليم أمين
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
بجامعة الملك خالد وجامعة الفيوم

د/ عادل سيد عبادي
أستاذ الصحة النفسية المشارك
جامعة الملك خالد وجامعة أسوان

د/ عماد عبدالرحمن حسن
أستاذ علم النفس التربوي المساعد بجامعة
الملك خالد وجامعة طنطا

ملخص البحث:

هدف البحث إلى التحقق من فاعلية النظرية "العامة لنظام الشخصية وعلاجها" المقترحة من قبل سفيان (2021) في تخفيف الضغوط النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً، وتكونت عينة البحث من (20) معلمة اللاتي تأخرن عن سن الزواج ولم يتزوجن، تم تقسيمهن إلى مجموعة تجريبية وضابطة بواقع (10) معلمات لكل مجموعة، وتراوحت أعمارهن ما بين (35 إلى 41) عاماً، وتكونت أدوات البحث من مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثين، والبرنامج الإرشادي القائم على "مقترح النظرية العامة في نظام الشخصية وعلاجها" إعداد الباحثين. وكشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الضغط النفسي لصالح القياس البعدي، وهذا يعني أن للبرنامج فاعلية على المجموعة التجريبية، وأن النظرية التي استند عليها البرنامج فاعلة في تخفيف الضغوط النفسية وهي نتيجة تدعم مؤشر فاعلية النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي بصورة عامة، وأوصى البحث إجراء بحوث تطبق فيها النظرية لعلاج الاضطرابات النفسية الأخرى.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، النظرية العامة، نظام الشخصية، الضغوط النفسية، المتأخرات زواجياً.

The Effectiveness of a General Personality System and Therapy Theory Proposal-based Counseling Program in Relieving Psychological Stress among Late-Marriage Basic Education Female Teachers

Abstract

The aim of the research is to verify the effectiveness of the "general theory of personality system and its therapy" proposed by Sufyan (2021) in relieving psychological stress among late marital teacher's female. The researchers selected 45 female teachers of basic education in Taiz, between the ages of 35 and 41, who were late to the age of marriage and did not get married. the researchers prepared the psychological stress scale for the research, and the results of the application showed the suffering of 28 female teachers from psychological stress. The researchers selected 20 female teachers according to their order of severity of suffering, and they divided in a simple randomly into two experimental and control groups in each group of ten female teachers, as their score in a pre-test. The experimental group underwent the program sessions via the Internet using the Zoom program, and the control group did not undergo the program. The program included 12 group counseling sessions spread over 6 weeks, at an average of two sessions per week, and the duration of one session ranged between (60 - 90) minutes. After completing the implementation of the program, a post-test was performed with a psychological stress scale for the experimental and control groups. The results revealed that there were statistically significant differences at the level of 0.05 between the experimental and control groups in the post-test in favor of the experimental group towards a decrease in the level of psychological stress. The results of the Wilcoxon test showed that there were statistically significant differences at the level of 0.05 between the members of the experimental group before and after the application of the program.

Keywords: effectiveness program- general theory of personality system- psychological stress- late marital teacher's female.

مقدمة البحث وخلفيته النظرية:

لا شك أن الضغوط النفسية تطارد الإنسان عبر الزمان والمكان، وقد أشار الله تعالى إلى ذلك بقوله "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ" (سورة البلد، 4)، وإن كان مستوى معين منها يعد دافعاً للإنجاز إلا أن شدتها تتدرج في انعكاساتها من التوتر والضييق البسيط إلى الاضطرابات النفس جسمية وقد تصل إلى السعي نحو الانتحار أو الإصابة بالأمراض التي تنتهي في النهاية الي الانهيار أو الموت.

وقد أوضحت العديد من الدراسات والبحوث تأثير الضغوط على الصحة النفسية والجسمية، والجهاز المناعي؛ والذي ينتج عنه أمراض نفسية وجسمية عديدة منها ارتفاع ضغط الدم، وقرحة المعدة، ونوبات قلبية، والسرطان والموت المفاجئ والكآبة، والتفكير بالانتحار. فما يقرب من (80%) من الأمراض الحديثة مصدرها الضغوط النفسية وأن (50%) من مراجعات الأطباء هي نتيجة التوتر، وأن (25%) من أفراد المجتمع يعانون من أحد أشكال الضغوط، كما أوضحت الدراسات أن هناك علاقة وثيقة بين مستوى وشدة الضغوط، وبعض المتغيرات الوظيفية كالإجهاد وفقدان الشعور بالشخصية وضعف الإنجاز، كما أن ضغوط العمل تزيد من حالات التوتر والقلق والاكتئاب وازدياد معدلات الانتحار، ومما يزيد من حجم المشكلة هو رفض المصابين طلب المساعدة والإرشاد وعدم مطالبتهم بفرصة للراحة والاسترخاء من ضغوط العمل (زواوي، 1992؛ Hodge, 2011; Choi, 1994; Malone, & Perry 1997; Segall, 2000; Taylor, 1994).

كما أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط ومتغيرات أخرى مثل: الاحتراق النفسي، وتأكيد الذات، والذكاء الوجداني، وكفاءة الذات، والقلق والاكتئاب الأكاديمي للطلاب، وسمات الشخصية (خليفة، علي، وعبدالخال، 2011؛ راضي، 1999؛ عرافي، 2012؛ المشعان، 1998؛ Kardum & Erozkhan, 2013; Karpic, 2001; Kempf, 2011; Shaikai et. al., 2007).

وقد فسرت الضغوط النفسية بأكثر من نموذج، وهي تشير إلى أن الضغط إما مثير Stimulus أو استجابة Response أو تفاعل Interaction، حيث أن أصحاب نماذج المثير يرون أن الضغوط هي مطالب نفس اجتماعية تقود إلى إجهاد شخصي، أما أصحاب نماذج الاستجابة فيرون أن الضغط استجابة فسيولوجية لمطالب تقع على عاتق الفرد، أما أصحاب نماذج التفاعل فيرونه تفاعلاً بين الفرد والبيئة (Mathenly et al., 1986).

وقد أصبحت ظاهرة العنوسة مشكلة اجتماعية تحل ضيفا غير مرغوب فيه على مجتمعاتنا العربية، وهما مورقا للعديد من الفتيات ممن هن في أعمار قد تصل إلى محطة تسمى العوانس في أقرب وقت، وهي سائدة في جميع بلدان العالم على اختلاف ثقافاتهما وتوجهاتها، إلا أنها في تزايد مستمر في البلدان العربية نتيجة للتحويلات السياسية والاقتصادية أهمها البطالة، والترسبات الثقافية، وأزمات طوال مدة الدراسة والخلافات الأسرية وغلاء المهور، وهجرة الشباب والخوف من القيد الأسري وعمل المرأة، وغيرها من الأسباب. وتنعكس هذه المشكلة على الفتاة العانس نفسياً كالشعور بالاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة والاحترق النفس والشعور بالنقص والضغط الحياتية والشعور بالنقص في الأدوار الاجتماعية كبناء الأسرة، فيقل من شأنها ومكانتها الاجتماعية إذا لم تتزوج وتتلقى نظرة نقد وتجريح في وسطها الأسري والاجتماعي خاصة إذا كانت غير متعلمة. كذلك تتدخل عوامل أخرى في زيادة حدة المشكلة مثل العمل والدراسة (بوتنفوشات، 2013؛ وجاب الله، 2015؛ والخاقاني، 2019؛ ونوار، 2008).

للعمل أهميته في حياة الأفراد؛ فعلى الرغم أنه يساهم في تحقق الجانب المادي للفرد وكذا تحقيق ذاته، إلا أن له بعض الانعكاسات التي يمكن اعتبارها سلبية خاصة على المرأة من خلال أهم جانب في حياتها؛ وهو الزواج بسبب تفضيل الكثيرات للعمل على الارتباط بالرجل، الشيء الذي ساهم في انتشار العنوسة في المجتمع مما انقلب من نعمة إلى نقمة على بعضهن إن لم تكن الكثيرات. ومن جانب آخر قد تتعرض المرأة العاملة لضغوطات في العمل خاصة من طرف مروضيها مما يجعل العمل عبئا ثقيل على كاهل المرأة العاملة بعد أن كان من أهم ما تطمح إليه وضحت بالكثير في سبيله. حيث تحد ضغوط العمل من كفاية الفرد المهنية، وتضعف أدائه الوظيفي، وتصل به إلى درجة الإنهاك (السحر وأبو مزيد، 2018؛ وجاب الله، 2015).

وقد أظهرت الدراسات ارتباط الضغوط النفسية ببيئة العمل، وأن ذلك قد ينتج عنه التعرض لمشاعر الاحتراق النفسي الذي يظهر في الإحساس بالفشل والغضب والعناد، والإحساس بالتعب معظم اليوم، وفقدان الإحساس الإيجابي نحو العمل، والغياب المتكرر، وعدم المرونة ومقاومة التغيير والسلبية بصورة عامة في معاملة الآخرين، فالمرأة العامل سواء كانت متزوجة أو متأخرة عن سن الزواج، وخاصة المعلمة تتعرض لضغوط كثيرة نفسية ومهنية، وهذا يتطلب منها مهارات تنمي إرادتها للتعامل مع هذه الضغوط (جاب الله، 2015؛ وشمبولية، 2020).

ويرى الباحثون في البحث الحالي أن تأخر سن الزواج وخاصة في المجتمعات الشرقية يؤثر سلباً على نفسية الفتاة العانس لسبب وجيه ومسلم به وهو تأثيره المباشر على عدم إشباع الحاجات النفسية التي يشبعها الزواج، فظروف المرأة الشرقية بصورة خاصة لا تجد بدائل الإشباع لحاجاتها بعيداً عن الزواج، كالإشباع الجنسي، وكذلك الشعور بالأمن الاقتصادي فهي محاربة في عملها، وفي نظرة المجتمع للفتاة العاملة خاصة في جنوب ووسط الجزيرة العربية، كذلك الحاجة إلى الحب والانتماء إلى أسرة طويلة المدى إلى نهاية الحياة، والحاجة إلى الأمومة، إضافة إلى تقدير الذات المرتبط بنظرة المجتمع للفتاة العانس. ويمكن للفرد أن يمتلك القدر الكافي من المهارات والطاقة التي تمكنه من التعامل مع تلك الضغوط، لكن شدة الضغوط وفشل الفرد في مواجهتها قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية تنعكس على الجهاز المناعي للفرد (Atwater, 1997; Carol & Holly, 1995; Gross, 1987; Selye, 1980). وقد تختلف أساليب المواجهة من شخص إلى آخر حسب عوامل عدة، منها عوامل شخصية ديمغرافية، وعوامل بيئية فيزيقية اجتماعية وعوامل ترتبط بالأحداث الضاغطة نفسها (رجب، 2003). وبناء على ذلك؛ يؤكد لازاروس على أن الأحداث والمثيرات قد تكون ضاغطة لدى شخص ولا تكون ضاغطة لدى شخص آخر وفق تقويم الفرد للأحداث، وتتأثر عملية التقييم بسمات شخصية الأفراد وقيمهم وأهدافهم وأفكارهم تجاه الذات والعالم (Folkman & Lazarus, 1986; Rybash, Hoyer & Roodin, 1986)، كما تعتمد ردود الأفعال الاستثنائية على الإدراك الحسي للفرد وخبراته الماضية ووجود توترات إضافية بالإضافة إلى طبيعة الفرد (Vaughn, 1989).

وهذا يحتم على مصممي البرامج الإرشادية مراعاة كل تلك المتغيرات الدخيلة أو العوامل المؤثرة في الضغط النفسي لضبطها أو إدخالها في البرنامج الإرشادي.

وقد صممت وطبقت عدد من البرامج الإرشادية بالاستناد إلى عدد من النظريات لتخفيف الضغوط النفسية عن الفتاة العانس، وتستخدم تلك البرامج عدداً من الأساليب والفنيات التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية، وهي استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة تمثل محتوى السلوك، وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة، ومن هذه الاستراتيجيات الأساليب السلوكية استراتيجيات توكيد الذات والاسترخاء، فالاسترخاء من أسهل وأكثر الطرائق فعالية في السيطرة على القلق والتوتر العضلي، وتستخدم فيه الأفكار الإيجابية، والتخيل (Jeffries & Marry, 1983; Ryan, 1989; Weinberg & Gould, 1999). فقد استخدم ميكنبوم أسلوب تدريبات التحصين ضد

الضغط النفسي لتزويد الأفراد بالمهارات التكيفية المناسبة التي تمكنهم من التعامل مع الضغوطات التي يواجهونها في حياتهم عن طريق خفض الانفعالات المؤدية إلى تشويش الأداء من خلال تقديم المعلومات والتدريب على المهارات والتطبيق في الواقع (Cormeir & Cormeir, 1991; Novaco, 1979).

ويُعد الإرشاد المنظومي أحد التوجهات الإرشادية الذي قدمه مجموعة من المختصين في الإرشاد بجامعة ميتشجان، فهو نموذجًا يصورون فيه الإرشاد في شكل منظومة (Engelkes et al., 1977). وينحو هذا النموذج المنحى السلوكي في محتواه، ويستفيد من نظرية المنظومات في تكوين الإطار الأساسي، ويرى هؤلاء أن عملية الإرشاد تتكون من أربعة مكونات رئيسية هي: المرشد، المسترشد، منظومة الإرشاد، نتائج منظومة الإرشاد، ثم جزأوا هذه المنظومة إلى اثنتي عشرة خطوة تتدرج تحتها خطوات فرعية، وتم تحديدها جميعا في صورة لوحة تتبع Flow Chart، وهذه الخطوات هي على التوالي: المرشد، عملية إحالة العملاء، الإعداد للمقابلة، شرح العلاقة الإرشادية، بناء نموذج لمشاعر المسترشد، تحديد الغاية والهدف، استخدام استراتيجية، تقويم أداء المسترشد، إنهاء الإرشاد، مراقبة أداء المسترشد، إقفال الحالة، تقويم أداء المرشد.

ويبدو من التفسيرات لدى النظريات السابقة للضغوط النفسية أنها تختلف باختلاف وجهات نظر أصحاب تلك النظريات نحو معنى الضغوط فمنهم من يتناول الضغوط كاستجابة للعامل الضاغط كما يظهر في نظرية هانز سيللي ونظرية كانون، بينما نجد الضغوط في نظرية لازاروس توسط ما بين الفرد والبيئة، وفي نظرية هنري موراي نجد الضغوط تظهر كمثيرات متمثلة بتوافر الحاجات الأساسية والثانوية في البيئة الخارجية، في حين يظهر تفسير الضغوط في نظرية سبيليرجر على شكل قلق يعتمد بشكل أساسي على الظروف الضاغطة.

كما يُعد منحى النظرية العامة في نظام الشخصية وعلاجها أحد الاتجاهات الحديثة في الإرشاد النفسي، فهي نظرية مقترحة من قبل سفيان (2021)، وهي نظرية عامة في الشخصية والإرشاد والعلاج النفسي استندت على مدخل النظم في مكونات الشخصية وعملية الإرشاد والعلاج النفسي، وهي نظرية عامة تدّعي من خلال استخدامها أسلوب النظم استيعاب جميع النظريات أو الاتجاهات النفسية الموجودة، إضافة لمكونات النظرية الخاصة بها، تكاملية تفاعلية تحاول تفسير السلوك الإنساني وتتنبأ به وتتحكم فيه لعلاجها وتنميتها وتقوية أنظمة الشخصية الفرعية للوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات النفسية،

وتتطلق النظرية من أسس، ومفاهيم في مكونات الشخصية وتفاعلها وأسباب الاضطراب وأساليب العلاج، وهي عامة و تكاملية وللنظر في تفاصيل النظرية يتم الرجوع إلى سفيان (2021).

وقد وضعت النظرية العامة في نظام الشخصية وعلاجها عددًا من التعاريف للشخصية لا تختلف مضمونها، فهي تصب في مصب واحد ولكن بأشكال عدة كما يلي:

- الشخصية هي: نظام عام من الأنظمة (مدخلات، معالجات، محتوى، مخرجات) تتفاعل بمحرك الطاقة التي تنشطها الحاجة تفاعلا داخليا (النظام الشخصي) وتفاعلا خارجيا مع (النظام البيئي) لمحاولة تحقيق أهداف النظام الشخصي في إشباع الحاجة، وينتج عن هذا التفاعل سلوك داخلي أو خارجي فيه ثبات نسبي وتشابه مع غيره ويتميز عنه.
- الشخصية هي: الإدارة المميزة لما يملك الشخص لإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه والتكيف مع بيئته.
- وبصورة أكثر تفصيلا هي: إدارة الفرد الواعية وغير الواعية المميزة والمتكررة لما يملك في نظامه الشخصي والبيئي لمحاولة إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه ويخرجها نظام الشخصية في سلوك تكيفي (لفظي ومعرفي وانفعالي وجسدي حركي واجتماعي) يميزه عن غيره.

كما تحدد النظرية العامة في نظام الشخصية وعلاجها السلوك بأنه النشاط المخرج (المعرفي الانفعالي الجسدي اللغوي الاجتماعي) الداخلي أو الخارجي الذي ينتجه نظام الشخصية من خلال تفاعل أنظمتها (المدخلات، المعالجات، المحتوى) مع المثيرات الداخلية أو الخارجية في النظام البيئي الخارجي.

كما تفسر النظرية العامة في نظام الشخصية وعلاجها السلوك المضطرب بأنه النشاط المخرج (معرفي انفعالي جسدي اجتماعي) غير المقبول شخصيا أو اجتماعيا ويسبب الضيق والذي يؤدي إلى الاختلال الوظيفي الشخصي الاجتماعي الناتج عن خلل وضعف في أي أو بعض أو كل أنظمة الشخصية، وترجعه إلى شدة المثير الضار، أو ضعف كفاءة أحد أو بعض أو كل أنظمة الشخصية.

كما تهدف النظرية العامة في نظام الشخصية وعلاجها إلى:

- تعديل المثيرات نفسها الداخلية أو الخارجية وتحويلها إلى غير ضارة إن أمكن ويمكن تجاوزها والتركيز على تقوية أنظمة الشخصية.

- تقوية أحد أو بعض أو كل أنظمة الشخصية (المدخلات، المعالجات، المحتوى، المخرجات) حسب الإمكانية المتاحة. حيث تفصل أهداف تقوية كل نظام وتجنباً للتكرار فهي مذكورة في ملخص جلسات البرنامج الإرشادي في هذا البحث.

وتتم عملية الإرشاد والعلاج في النظرية العامة في نظام الشخصية وعلاجها بتحليل المثيرات المتسببة في المشكلة، وأنظمة الشخصية (المدخلات، المعالجات، المحتوى، المخرجات) وصفاً، وتفسيراً، وتنبؤاً، لكي يتم التحكم فيها وإزالة ضررها وتأثيرها السلبي، في اضعاف المثيرات الضارة، وتقوية أنظمة الشخصية بعضها أو كلها أو تقوية الضعيف منها، ليخرج نظام الشخصية سلوكاً سويًا.

وتقوم النظرية على مجموعة من مسلمات وقوانين العلاج، وهي:

- إذا اختفى المثير الضار أو ضعف تأثيره، فلن يكون هناك أثر ضار.
- إذا لم يدخل المثير الضار أو دخل ضعيفاً، فلن يكون هناك أثر ضار.
- بالإمكان التحكم بالفرد بدلاً عن المثير، وحسب مستوى طريقة التعامل (المعالجة) مع المثير الضار تكون نتيجة الأثر على الفرد.
- ما يمتلكه الفرد في نظام محتواه الشخصي من مكونات (جسدية وعقلية وانفعالية واجتماعية موروثية أو مكتسبة وخبرات سابقة وبرامج متعلمة مخزونة.. الخ) تؤثر على المدخلات والمعالجات مما ينعكس على المخرجات أي على سلوكه، ويمكن تعديلها.
- من الممكن التحكم في المخرجات مباشرة، ومن الممكن تحويلها إلى مدخلات لتؤثر بنظام الشخصية بأكمله.

وتتحدد إجراءات الإرشاد في النظرية العامة في نظام الشخصية وعلاجها من أربعة مستويات وفيها عدد من المراحل وهي كما يلي:

- المستوى الأول: التهيئة ويتم فيها التعارف مع المرشد والمسترشدين إن كان إرشاداً جماعياً، والتعريف بالإرشاد، والبرنامج، وعمل العقد الإرشادي، لتحقيق الأمن والاطمئنان للمسترشد، وبداية السير في تنمية العلاقة الإرشادية، والاتفاق لكي يتم الالتزام من خلال العقد الموقع.
- المستوى الثاني: التشخيص يتم في هذا المستوى تحديد المشكلة عن طريق تحليل المثيرات وأنظمة الشخصية التي قصرت في التعامل معها (مخرجات، مثيرات، مدخلات، عمليات، محتوى، مخرجات، البيئة) وتستخدم أدوات عدة كالمقابلة وسماع الشكوى، والمقاييس المناسبة، والاتفاق على خطة التدخل.

- **المستوى الثالث: التدخل** وتم عبر مراحل قد تستغرق المرحلة جلسة أو عدد من الجلسات، تمر من المخرجات إلى المثيرات، إلى أنظمة الشخصية (المدخلات والمعالجات والمحتوى والمخرجات)، ويتم تناول كل مكون بمقدار علاقته بالمشكلة من خلال التحليل: لوصف المكون وتفسيره والتنبؤ به والتحكم فيه، وهي كما يلي: (مرحلة تناول المشكلة من خلال النظرية، مرحلة تناول نظام المخرجات، مرحلة تناول المثير، مرحلة تناول نظام المدخلات، مرحلة تناول نظام المعالجات، مرحلة تناول نظام المحتوى، مرحلة تناول نظام المخرجات مرة أخرى، المستوى الرابع: التقييم، المستوى الخامس: الختام والمتابعة).

مشكلة البحث:

بناء على ما سبق، تُعد مشكلة تأخر الزواج (العنوسة) مهدداً لوضع الأنثى إذا تجاوزت سن الثلاثين خصوصاً في مجتمعاتنا الشرقية، مهدداً إشباع حاجاتها المتعددة الجسدية والانفعالية والاجتماعية والمادية وهذا حسب ما اشارت إليه نتائج الدراسات السابقة ولذا فإن استخدام الطرق المناسبة يمكن أن تخفف الضغوط وتزيل آثارها النفسية، ويمكن تنمية الطرق المناسبة لذلك، ولذا فإن هناك حاجة لوضع برامج قائمة على نظريات معاصرة تساعد الأفراد على تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن هذا التهديد لأن العصر يتضمن متغيرات لم تكن موجودة من قبل وخاصة المتغيرات التكنولوجية أو المعتمدة عليها، وتوفر نظرية حديثة ومعاصرة تدعي قدرتها على علاج الاضطرابات النفسية بصورة عامة وهناك حاجة للتحقق من فاعلية النظرية المقترحة وهي النظرية العامة لنظام الشخصية والإرشاد والعلاج النفسي؛ لسفيان (2020) فقد أستند هذا البحث الحالي على تلك النظرية، وللتحقق من فاعليتها والتي تفترض قدرتها على الإرشاد والعلاج النفسي بصورة عامة بطريقة مرنة ودقيقة وشاملة فقد تم تطبيقها في هذا البحث لتخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن تأخر سن الزواج، ولهذا تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

- ما فاعلية برنامج إرشادي جماعي مبني على النظرية العامة لنظام الشخصية والإرشاد والعلاج النفسي المقترحة من سفيان (2021) في تخفيف الضغوط النفسية لدى المعلمات المتأخرات عن سن الزواج في محافظة تعز؟

أهمية البحث:

- يقدم البحث دليلاً تجريبياً على صدق أو عدم صدق نظرية جديدة وهي النظرية العامة لنظام الشخصية والإرشاد النفسي ومدى إمكانية تطبيقها في تخفيف الضغوط النفسية.

- يقدم البحث أسلوباً إرشادياً جديداً لتخفيف الضغوط النفسية يتسم بالتنوع والتعدد حسب الطرف الإرشادي قائم على النظرية المقترحة الجديدة ويعد أول تطبيق لها.
- يتناول البحث مشكلة منتشرة في هذا العصر وتخص فئة مهمة وهي المعلمة المهتدة بالحرمان من الزواج الذي يهدد حرمانها من إشباع أهم حاجاتها الأساسية.

أهداف البحث:

- التحقق من فاعلية تطبيق النظرية العامة لنظام الشخصية والإرشاد والعلاج النفسي في تخفيف الضغوط النفسية.
- الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على النظرية العامة لنظام الشخصية والإرشاد والعلاج النفسي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المعلمات المتأخرات عن سن الزواج.

فروض البحث:

- ولتحقيق أهداف البحث وضع الباحثون الفرضيتين الصفريتين الآتيتين:
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة - بعد تطبيق البرنامج - في الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية نحو تخفيف الضغوط النفسية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق في الضغوط النفسية لصالح التطبيق البعدي نحو تخفيف الضغوط النفسية.

حدود البحث:

اقتصر هذا البحث على تطبيق النظرية العامة لنظام الشخصية والإرشاد النفسي المقترحة من سفيان في تخفيف الضغوط النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً. وطبق في العام (2020)، على فئة من المعلمات المتأخرات زواجياً في متوسط عمر (37) في محافظة تعز.

مصطلحات البحث:

النظرية العامة لنظام الشخصية والعلاج النفسي:

هي النظرية المقترحة من قبل سفيان (2021) والتي نشرت بتفاصيلها في (سفيان، 2021) وهي نظرية عامة في الشخصية والإرشاد والعلاج النفسي تعتمد على مدخل النظم

في مكونات الشخصية وعملية الإرشاد والعلاج النفسي، تكاملية تفاعلية تحاول تفسير السلوك الإنساني وتنتبأ به وتتحكم فيه لعلاجه وتتميته.
الضغوط النفسية:

تُعرّف **الضغوط النفسية** في هذا البحث حسب النظرية المستند عليها سفيان (2021) بأنها: الاستجابات المؤلمة "المعرفية الانفعالية الحسية والجسدية" التي تخل بتوازن الفرد، الناتجة عن مثيرات داخلية أو خارجية، يدرك الفرد تهديدا له وتوقها على قدراته الحالية للتغلب عليها حسب تقييمه، ويبحث عن طرق للتخلص منها أو التخفيف من أثرها. ويتتبع الضغط النفسي المخرج المؤلم بأشكاله المعرفية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية من مصادره ومعالجته بإدراكها وتقييمها والبحث عن طرق مواجهتها، إلى المحتوى المتمثل بقدراته وما يملك لمواجهة مصدر الضغط. وهو التعريف الذي اعتمده الباحثون في البحث الحالي لارتباطه بالنظرية التي استند عليها البرنامج الإرشادي في البحث الحالي.
الضغط النفسي لدى المعلمات المتأخرات عن سن الزواج:

هي الاستجابات المؤلمة الانفعالية والجسدية التي تخل بتوازن المعلمة، الناتجة عن تأخر المعلمات غير المتزوجات عن سن الزواج، الذي يدركنه تهديدا لهن (جسديا وانفعاليا واجتماعيا وماليا) يفوق قدراتهن الحالية للتغلب عليه حسب تقييمهن، ويبحث عن طرق للتخلص منه أو التخفيف من أثره.
التأخر في سن الزواج (العانس):

هي الفتاة التي تجاوزت سن الزواج وليس هناك سن محدد ولكن في معظم المجتمعات الشرقية يقدر بتجاوز سن الثلاثين (شعبولية، 2020).

إجراءات البحث:

أولا: منهج البحث:

اعتمدا الباحثون المنهج شبه التجريبي، وذلك من خلال استعمال مجموعتين تجريبية وضابطة لغرض تقويم فاعلية البرنامج الإرشادي، ذو التصميم التجريبي ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية والقياس القبلي والبعدي وعن طريق الاختيار والتعيين العشوائي.

ثانيا: عينة البحث (المشاركون):

أ- عينة البحث الأولية:

تكونت عينة البحث في البداية من (45) معلمة من معلمات التعليم الأساسي غير المتزوجات اللاتي تأخرن عن سن الزواج في مدينة تعز بمتوسط عمر (37) عامًا، وكان

الهدف منها التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط، واستخراج العينة التجريبية.

ب- عينة البحث النهائية:

تم تحدد (28) معلمة تعدت درجاتهم الوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية، وهو (150) درجة، وبذلك فهن يعانين من الضغط النفسي حسب الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، ومن ثم قام الباحثون باختيار (20) معلمة من (28) معلمة حسب الترتيب من الأكثر معاناة من الضغوط النفسية، وزعت العينة عشوائيا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (10) معلمات، ومجموعة ضابطة مكونة من (10) معلمات أيضاً.

ثالثاً: إجراءات ضبط التجربة:

إن الإجراءات الضابطة للسيطرة وضبط العوامل التي قد تؤثر في المتغير التجريبي وبالتالي يؤثر على نتائج التجربة يُعد أمر ضروري، وقد تضمنت عدة إجراءات وكما يأتي:

1- توفير صفة الانتقاء العشوائي لأفراد المجموعتين بوصفه أحد الأساليب لتحقيق التكافؤ بينهما.

2- حاول الباحثون التحكم في طبيعة الظروف المحيطة بالتجربة والتي تشكل متغيرات دخيلة قد تؤثر في المتغير التجريبي لذا قام الباحثون بتقديم جميع جلسات البرنامج الإرشادي وبشكل متسلسل ومتتابع ضمن الوقت المحدد لكل جلسة وباستخدام الأدوات والوسائل المناسبة لتنفيذ كافة هذه الجلسات وذلك لتجنب عوامل ترتبط بالتجربة قد تؤثر عليها كعوامل دخيلة على التجربة.

3- بما أن للعامل النفسي تأثير في التجربة في الجانب الإيجابي أو السلبي، تجنب الباحثون الإيحاء لأفراد عينة التجربة أو التأثير في دافعيتهم واتجاهاتهم نحو التجربة لما لذلك من تأثير في المتغير التابع وهو الضغط النفسي.

4- وفيما يخص المتغيرات الدخيلة المؤثرة في التجربة فقد قام الباحثون بالسيطرة عليها من خلال تنبيه أفراد التجربة بعدم الاختلاط بأفراد المجموعة الضابطة أو التحدث معهم عن جلسات البرنامج وتصيلاته لكي لا يؤثر ذلك في نتائج الاختبار البعدي، كما أكد الباحثون على أفراد التجربة بضرورة الالتزام بتعليمات البرنامج وتنفيذ أنشطته فضلاً عن مراعاة الباحثين للظروف الطبيعية التي يتم بها إجراء التجربة لأفرادها فكانت هذه الظروف واحدة وتحمل نفس الخصائص فمكان التجربة هو نفسه قاعة افتراضية في

برنامج الزوم عبر الإنترنت ونفس الوقت والزمن المحدد الخ. إضافة إلى تكافؤ المجموعين في درجة الضغوط النفسية والذي سبق الحديث عنها.

5- تكافؤ وتجانس المجموعتين: ولمعرفة التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) قام الباحثون باستخدام اختبار مان وتي Mann Whitney U Test لتحليل الدرجات القبلية على مقياس الضغط النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة للتعرف فيما إذا وجدت فروق بين المجموعتين في درجة المقياس كما يوضح جدول (1).

الجدول (1) نتائج اختبار (مان وتي) لدرجات الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة، لمعرفة الفروق بين المجموعتين في الضغوط النفسية قبل البدء بالتجربة

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
التجريبية	10	8,7	87	1,37-	0,19
الضابطة	10	12,3	123		

يتضح من جدول (1) يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين قبل البدء بالتجربة، أي بمعنى أن المجموعتين متكافئتين ومتجانستين في مستوى الضغط النفسي قبل البدء بتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي.

رابعاً: أدوات البحث:

أ- مقياس الضغط النفسي:

طور الباحثون مقياساً لقياس استجابة الضغوط يتناسب مع مجتمع البحث وظروف العصر بالاستفادة من النظرية المستند عليها في هذا البحث ومن الأطر النظرية التي تناولت الضغوط النفسية ومن مقياس الضغوط التالية: (القحطاني والغزالي وجيم بويزر، 2005؛ ومجدي جويسي، 2014؛ وواليامز وراهلي (في يوسف، 2004). وهو يقيس استجابة الضغوط، أي نظام المخرجات: وهو قياس نواتج مرور المثير ودخوله للنظام الشخصي ومعالجته وتفاعله مع نظام المحتوى والذي يكون مخرجاً انفعالياً معرفياً سلوكياً اجتماعياً جسدياً.

ثم فصلت هذه الأبعاد إلى مظاهر وصيغت المظاهر في شكل فقرات وبالتالي أصبح مقياس الضغط النفسي يتكون من (60) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد وهي: الجسدي، الانفعالي، الاجتماعي، المعرفي، المالي، واستخدم القياس الخماسي للبدائل.

التحقق من صدق وثبات المقياس:

1- صدق المقياس

(أ) الصدق الظاهري للمقياس:

تم عرض المقياس إلكترونيا بصيغته الأولية عبر تصميم نماذج جوجل على مجموعة من المحكمين المتخصصين بالعلوم النفسية للحكم على مدى ملائمة فقرات المقياس لأبعاده ووضوح الفقرات، ومن خلال جمع آراء المحكمين على المقياس البالغ عددهم (10) محكمين، أبدى المحكمون استجاباتهم وملاحظاتهم على فقرات المقياس، وقد أعتد لقبول الفقرة اتفاق المحكمين بنسبة (80%) فما فوق، وقد أبدى المحكمون ملاحظاتهم على بعض الفقرات، ورفضت 7 فقرات، وتم تعديل بعض الفقرات بناء على ملاحظاتهم، وتم حذف (10) فقرات لتتساوى الأبعاد ليسهل التعامل معها أكثر، وأصبح المقياس يتكون من (50) فقرة موزعة بالتساوي على الأبعاد الخمسة من عشر فقرات لكل بعد.

(ب) صدق الاتساق الداخلي لفقرات للمقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 44 معلمة من مجتمع البحث وباستخدام معامل بيرسون تم التحقق من ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتمي إليه وبالمجموع الكلي للمقياس، كما يوضح لجدول (2).

جدول (2) يبين نتائج تحليل معامل ارتباط بيرسون لتحليل ارتباط الفقرات بأبعادها وبالمجموع الكلي للمقياس.

الارتباط	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
بالفقرة	**0.66	**0.72	**0.64	**0.70	**0.69	**0.48	**0.51	**0.74	**0.71	**0.64
بالمجموع	*0.32	*0.37	**0.40	**0.51	**0.56	*0.36	*0.32	**0.46	**0.55	**0.40
الارتباط	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
بالفقرة	**0.63	**0.42	**0.69	**0.54	**0.84	**0.42	**0.78	**0.53	**0.46	**0.83
بالمجموع	**0.36	*0.32	**0.56	*0.37	**0.70	**0.41	**0.45	**0.55	*0.36	**0.70
الارتباط	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
بالفقرة	**0.69	**0.63	**0.66	**0.56	0.5499	**0.66	**0.62	**0.71	**0.70	**0.68
بالمجموع	*0.33	*0.34	**0.41	*0.35	**0.43	**0.63	**0.41	**0.51	**0.74	**0.57
الارتباط	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
بالفقرة	**0.66	**0.48	**0.56	**0.64	**0.82	**0.85	**0.67	**0.75	**0.73	**0.77
بالمجموع	**0.53	*0.32	*0.31	**0.64	**0.76	**0.72	*0.30	**0.62	**0.53	**0.65
الارتباط	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
بالفقرة	**0.74	**0.67	**0.81	**0.83	**0.86	**0.71	**0.79	**0.86	**0.81	**0.74
بالمجموع	**0.53	**0.46	**0.54	**0.61	**0.65	**0.41	**0.43	**0.65	**0.81	**0.74

ويتضح من الجدول (2) أن جميع الفقرات ترتبط بأبعادها -وهو الأهم - وبالمجموع الكلي للمقياس وحافظ المقياس على عدد فقراته وهي (50) فقرة في خمسة أبعاد بواقع عشر فقرات في كل بعد.

ج) صدق البناء:

تم التحقق من صدق البناء عن طريق التحقق من ارتباط أبعاد المقياس ببعضها ومجموع درجات المقياس الكلي حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (3) يبين نتائج التحليل.

جدول (3) يبين نتائج تحليل ارتباط أبعاد مقياس الضغوط ببعضها وبالمجموع الكلي للمقياس

البعد	الجسدي	الانفعالي	الاجتماعي	المعرفي	المالي
الجسدي	-	-	-	-	-
الانفعالي	*0.30	-	-	-	-
الاجتماعي	**0.41	**0.56	-	-	-
المعرفي	*0.33	**0.65	**0.56	-	-
المالي	**0.40	*0.31	*0.30	**0.32	-
الكلي	**0.66	**0.73	**0.77	**0.77	**0.69

ويتضح من الجدول (3) ارتباط الأبعاد ببعضها وارتباطها أكثر بالمجموع الكلي عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) وإن كان الأهم ارتباط الأبعاد بالكلي مما يدل على تماسك وتناسق المقياس لما وضع لقياسه.

2- ثبات المقياس:

أ) الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

ولحساب ثبات المقياس استخدم أسلوب التجزئة النصفية لكل بعد من أبعاد المقياس، حيث تم حساب الفقرات الزوجية لكل بعد مع الفقرات الفردية لنفس البعد والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4) يبين نتائج تحليل معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بأبعاده باستخدام التجزئة النصفية.

الأبعاد	معامل الثبات	معامل الثبات المعدل بمعادلة سبيرمان برون
البعد الجسدي	0.797	0.887
البعد الانفعالي	0.745	0.853
البعد الاجتماعي	0.777	0.875
البعد المعرفي	0.766	0.867
البعد المالي	0.88	0.91

وباستخدام التجزئة النصفية بين الفقرات الفردية والزوجية لكل بعد يتبين من جدول (4) أن جميع معاملات ثبات أبعاد المقياس عالية وهذا يشير إلى أن المقياس ثابت.

ب) حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

استخدم الباحثون (معادلة ألفا كرونباخ) لحساب ثبات المقياس على نفس العينة (44) فرداً من مجتمع البحث، والجدول رقم (5) يوضح معاملات الثبات.

جدول رقم (5) نتائج تحليل معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة البحث

المجالات	عدد الفقرات في البعد	معامل ألفا كرونباخ
البعد الجسدي	10	0.85
البعد الانفعالي	10	0.81
البعد الاجتماعي	10	0.82
البعد المعرفي	10	0.89
البعد المالي	10	0.92
الكل	50	0.93

يتضح من الجدول رقم (5) أن معامل الثبات العام للأبعاد مرتفع حيث بلغ (0.93) لإجمالي فقرات المقياس، فيما تتراوح ثبات الأبعاد ما بين (0.81) و(0.92) كحد أقصى، وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للبحث، بحسب مقياس نانلي.

3- تصحيح المقياس:

وبهذا أصبح مقياس الضغوط النفسية جاهزا للتطبيق، مكون من (50) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد بالتساوي بواقع (10) فقرات لكل بعد وهي البعد الجسدي، والانفعالي، والاجتماعي، والمعرفي، والمالي، ووضعت البدائل التالية ووضعت لها الدرجات المقابلة لها وهي: ينطبق علي دائما (5 درجات)، غالبا (4)، أحيانا (3)، نادراً (2)، نهائياً (1)، وتبلغ أعلى درجة للمقياس (250) وأقل درجة (50) والوسط الفرضي للمقياس (150) والوسط الفرضي لكل بعد (30) ومن يحصل على درجة أقل من الوسط الفرضي فهو لا يعاني من الضغوط والعكس، وجميع الفقرات بالاتجاه الموجب.

ب- البرنامج الإرشادي الجمعي:

لتحقيق هدف البحث المتمثل في التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في خفض الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الأساسي المتأخرات عن سن الزواج، كان لابد من بناء برنامج إرشادي يتلاءم مع طبيعة وهدف البحث، قام الباحثون بتصميم البرنامج على وفق النظرية العامة لنظام الشخصية والعلاج النفسي المقترحة من قبل (سفيان، 2020) ووفقاً للخطوات التالية:

(1) إجراءات بناء محتويات الجلسات الإرشادية للبرنامج والتي تتضمن ما يأتي:

- الانطلاق من النظرية العامة لنظام الشخصية والعلاج النفسي - والتي اقترحها سفيان (2020).

- الاطلاع على الأدبيات والدراسات التي تناولت الضغوط النفسي كمشكلة وكيفية التعامل معها من خلال البرامج الإرشادية عن طريق إجراء مسح لكل ما تم الحصول عليه، ومن ثم كتابة الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة.
- قام الباحثون بتنظيم محتويات جلسات البرنامج وقد تضمنت (12) جلسة إرشادية جماعية.
- تم عرض محتويات البرنامج بصيغته الأولية على ستة من المحكمين المختصين، لبيان رأيهم فيها من حيث مناسبتها أو عدم مناسبتها في خفض الضغط النفسي لدى معلمات التعليم الأساسي اللاتي تأخرن عن سن الزواج.
- أصبحت الجلسات الإرشادية جاهزة للتطبيق بصيغتها النهائية، موزعة بمعدل جلستين أسبوعياً، وبذلك تكون فترة البرنامج ستة أسابيع وأصبحت فقرات البرنامج الإرشادي الجمعي جاهزة لتقديمها للمسترشدين في البرنامج.
- (2) خطوات تصميم البرنامج الإرشادي:

(أ) **تحديد أسس البرنامج:** استند البرنامج الحالي إلى عدة أسس تتضمن ما يلي:

- الأخذ بعين الاعتبار خصائص المرحلة العمرية من النواحي الجسمية والنفسية والعقلية وما يصاحبها من تغيرات وتبدلات في جميع هذه النواحي.
- قابلية هذه الفئة في التعامل مع محتويات جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي وسهولة التفاعل الديناميكي لما تولده الجماعة من تفاعل يسهل عملية التعبير عن معاناته.

(ب) **أهداف البرنامج الإرشادي الجمعي:**

- الهدف العام للبرنامج: تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الأساسي المتأخرات عن سن الزواج في محافظة تعز.
- الأهداف الخاصة للبرنامج:
 - أن يقدر المسترشدون على تحليل المثير الضاغط لتحديد إمكانية التحكم به أو التحكم بإدخاله لنظام الشخصية أو الانتقال إلى المرحلة التالية.
 - أن يقدر المسترشدون على تحليل نظام شخصيتهم بأنظمتها الفرعية: نظام المدخلات، والعمليات، والمحتوى، والمخرجات، والتحكم فيها لتخفيف الضغوط النفسية.

3) الأساليب والإمكانات والوسائل اللازمة لتنفيذ جلسات البرنامج:

أ - الوسائل والإمكانات: لغرض تنفيذ البرنامج الإرشادي الجمعي فقد تم عقد الجلسات في مجموعة على برنامج الزوم ويساعده عمل نفس المجموعة على الواتساب، وتم توفير الاشتراك بالإنترنت المناسب، وتوفير الأجهزة المناسبة، وملحقاتها من الميكروفون والسماعات.

ب - الأساليب الإرشادية: استخدم في هذا البرنامج عدداً من الأساليب الانتقائية من الأساليب السلوكية المعرفية والتحليلية والجشطلتية، ونظريات السمات، حسب تنسيق النظرية العامة لنظام الشخصية وعلاجها (سفيان، 2020) موزعة حسب أنظمة الشخصية بالإضافة إلى بعض الأساليب الخاصة بالنظرية العامة المستند عليها في هذا البحث. كالعلاج خلال الزمن، وتتبع المدخلات في الأنظمة.

وصنفت الأساليب والفنيات حسب مقترح نظرية سفيان (2020) عليها كما يلي:

أ) الأساليب المتعلقة بالمثير.

ب) الأساليب والفنيات المتعلقة بنظام المدخلات في نظام الشخصية.

ج) الأساليب والفنيات المتعلقة بنظام المعالجات في نظام الشخصية.

د) الأساليب والفنيات المتعلقة بنظام المحتوى في نظام الشخصية.

هـ) الأساليب والفنيات المتعلقة بنظام المخرجات في نظام الشخصية.

4) القائمون بالعملية الإرشادية: سيقوم بالعملية الإرشادية الباحثون أنفسهم كل واحد منهم يدير مهمة من المهمات.

5) تحديد ميزانية البرنامج: تحمل الباحثون كافة المستلزمات المادية للبرنامج.

6) تحديد الخطوات العريضة في تنفيذ البرنامج:

استغرق البرنامج (6) أسابيع تم خلالها إجراء (12) جلسة إرشادية جماعية، وكانت مدة الجلسة الواحدة تتراوح بين (60 - 90) دقيقة وبمعدل جلسنتين أسبوعياً والجدول (6) يوضح موضوعات البرنامج.

جدول (6) يوضح موضوعات جلسات البرنامج

الأساليب والفنيات	الموضوع والإجراءات	الجلسة	المرحلة
المناقشة المحاضرة	<p>الموضوع: التهيئة الأساس: لا تنجح عملية إرشاد دون اطمئنان المسترشد وتكوين علاقة إرشادية جيدة.</p> <p>الأهداف: - أن يطمئن المسترشدون لجلسات الإرشاد، وتدفعهم للمشاركة الفاعلة، والالتزامهم وحفظ حقوقهم.</p> <p>الإجراءات: - يتناقش المسترشدون - بمشاركة وإشراف المرشد - بالموضوعات التالية ثم يوضحها لهم وهي: انطباعهم عن الإرشاد، مفهوم الإرشاد ومبادئه، السرية، البرنامج الإرشادية الذي سيلتحقون به، العقد الإرشادي وتوقيعه لهم.</p>	1	1
المناقشة المحاضرة	<p>الموضوع: المشكلة من خلال النظرية الأساس: استخدام طريقة لفهم الضغوط أساس تستند عليه عملية التحكم فيه.</p> <p>الأهداف: - أن يطبق المسترشدون النظرية في تفسير الضغوط.</p> <p>الإجراءات: - يتناقش المسترشدون بمشاركة وإشراف المرشد- بمصادر الضغط، وآلية تفاعله مع نظام الشخصية، وعوامل تأثيره، وكيفية الوقاية والعلاج بصورة عامة من خلال النظرية.</p>	2	2
المناقشة النقاش مقياس الضغوط	<p>الموضوع: تناول موضوع المخرجات الأساس: تحديد وتعريف أعراض المشكلة تعد أساساً لبحث طرق فهمها وعلاجها.</p> <p>الأهداف: - أن يحدد المسترشدون الأعراض التي يعانون منها ويشكون منها بصورة شاملة ومحددة وواضحة.</p> <p>الإجراءات: - يناقش المسترشدون مع بعضهم ومع المرشد الأعراض الانفعالية والذهنية والجسدية والاجتماعية والمالية التي يعانون منها بسبب مصدر الضغط. - يتناقش المسترشدون - بمشاركة وإشراف المرشد - المقياس الذي طبق عليهم وعلاقته بالأعراض الذي يشكون منها ومصادر الضغط.</p> <p>التكليف المنزلي والواجب.</p>	3	3
النقاش المحاضرة الفيديوهات مقياس مصادر الضغوط	<p>الموضوع: تناول مصدر الضغط الأسس: إذا اختفى المثير الضار أو ضعف تأثيره، فلن يكون هناك أثر ضار له.</p> <p>الأهداف: - أن يصف المسترشدون مصدر الضغط ويفسرون حدوثه وتأثيره، وكيفية التحكم بالمصادر الممكن التحكم فيها أو بعض</p>	4	4

الأساليب والفنيات	الموضوع والإجراءات	الجلسة	المرحلة
العلاج البيئي وتغير البيئة تعديل المصدر نفسه	جوانبها. الإجراءات: - مناقشة الواجب المنزلي - النقاش حول مصادر الضغوط، ماهيتها، مخاطرها، أسبابها، آثارها العديدة (تهديد الحياة، المرض والألم، التهديد الأسري والاجتماعي، الانفعالي، المالي الخ) التعامل معها وقائياً ونفسياً والتحكم فيها أو بعض تهديداتها من خلال النظرية. - التدريب على الوقاية من مصدر الضغط (المصدر أو المهددات الناتجة عنه). - التدريب على إزالة المصدر، أو التخفيف من أثره، أو إبعاده، أو الابتعاد عنه. التكليف بواجب منزلي		
النقاش المحاضرة الاسترخاء الرحلات	الموضوع: تناول نظام المدخلات الأساس: إذا لم يدخل المثير الضار أو دخل ضعيفاً، فلن يكون هناك أثر ضار على الفرد. الأهداف: - أن يتحكم المسترشدون بنظام الإدخال في نظام شخصيتهم، في منع الإدخال الضار، أو الانتقائية الإيجابية. الإجراءات: - مناقشة الواجب المنزلي - التدريب على ضبط نظام المدخلات في شخصية الفرد، منع المثيرات الضارة من الدخول، انتقاء إدخال البعض وترك البعض الآخر الضار، طرق الابتعاد عنها. التكليف بواجب منزلي	5	5
المناقشة المحاضرة أساليب مواجهة الضغوط استراتيجية حل المشكلات التفكير العقلاني	الموضوع: تناول نظام المعالجات الأساس: بالإمكان التحكم بالفرد بدلاً عن المثير، وحسب مستوى طريقة التعامل مع المثير الضار تكون نتيجة الأثر على الفرد. الأهداف: - أن يقدر المسترشدون على التحكم بأنفسهم لتخفيف الضغوط بطريقة معالجتها والتعامل معها لتخفيفها أو السيطرة عليها، باستخدام أكثر من طريقة بمهارة. الإجراءات: - مناقشة الواجب المنزلي - أن يتدرب المسترشدون على عدد من الأساليب والطرق المعرفية لتخفيف الضغوط. - أن يتدرب المسترشدون على طرق التفكير العقلاني، والتخلص من المعتقدات اللاعقلانية. التكليف بواجب منزلي	-6 7	6
المناقشة المحاضرة التفكير التفسير الاستبصار	الموضوع: تناول نظام المحتوى الأساس: ما يمتلكه الفرد من مكونات (جسدية وعقلية وانفعالية واجتماعية موروثة أو مكتسبة وخبرات سابقة وبرامج متعلمة مخزونة.. الخ) تؤثر على المدخلات والمعالجات مما ينعكس على المخرجات أي	8	7

الأساليب والفنيات	الموضوع والإجراءات	الجلسة	المرحلة
تقوية بعض محتويات الشخصية المتعلقة بمصدر الضغط	<p>على سلوكه.</p> <p>الأهداف:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن يتخلص المسترشدين من الخبرات السلبية والشحنات الانفعالية المخزنة في محتواه المتعلقة بمصدر الضغط. - أن تعدل المخزنات الخاطئة المرتبطة بمصدر الضغط فكريا وانفعاليا. - أن يكتسب المسترشدون معلومات واتجاهات ومهارات جديدة تتعلق بمصدر الضغط تسد فجوة النقص في الخبرة المساعدة. <p>الإجراءات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مناقشة الواجب المنزلي - يوضح المسترشدون العلاقة بين محتوى نظام الشخصية وعلاقتها بزيادة وتقليل الضغط النفسي من خلال النظرية. - يحلل المسترشدون المحتوى ذا العلاقة بمصدر الضغط. - يفرغ المسترشدون الشحنات الانفعالية، والخبرات المؤلمة التي تتعلق بمصدر الضغط ومهدداته الأخرى. - يفسر المرشد للمسترشدين علاقة بعض محتويات الشخصية بمصدر الضغط ومهدداته الأخرى الاجتماعية والانفعالية الخ - يستبصر المسترشدون بخبراتهم المكتوبة، ومكونات شخصيتهم بعلاقتها بمصدر الضغط. - تقوية بعض محتويات الشخصية من خبرات وبعض القيم والسمات والمعتقدات الراسخة التي تتأثر سلبا بمصدر الضغط ومهدداته الأخرى. <p>التكليف بواجب منزلي</p>		
المناقشة المحاضرة الاسترخاء التعزيز التحصين التدريجي	<p>الموضوع: تناول نظام المخرجات مرة أخرى</p> <p>الأساس:</p> <p>من الممكن التحكم في المخرجات مباشرة، ومن الممكن تحويلها إلى مدخلات لتؤثر بنظام الشخصية بأكمله.</p> <p>الأهداف:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن ويتحكم المسترشدون إيجابا بمخرجاتهم السلوكية التي يشعرون بها وتظهر في سلوكهم الظاهر، من مشاعر الألم والتوتر والضعف والحزن والقلق، والتصرفات اللفظية أو الحركية أو الاجتماعية الظاهرة لتخفيفها وتعديلها. <p>الإجراءات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مناقشة الواجب المنزلي - يتدرب المسترشدون على تخفيف مشاعر الضيق والألم الناتجة عن مسيرة عملية الضغط، لتسكينها، وتعزيز سلوكهم عن طريق الاسترخاء والتعزيز للسلوك ليتحول إلى مدخل يؤثر في أنظمة الشخصية (المدخلات، والعمليات، والمحتوى). <p>التكليف بواجب منزلي</p>	9	8
النقاش جميع الأساليب والفنيات السابقة التي تعلمه	<p>الموضوع: المراجعة الكلية</p> <p>الأساس:</p> <p>المراجعة الكلية الشاملة المختصرة تثبت الفهم، وتقوي ما تعلمه المسترشدون.</p> <p>الأهداف:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن يثبت ويقوي المسترشدون مهاراتهم في استخدام وتطبيق 	10	9

الأساليب والفنيات	الموضوع والإجراءات	الجلسة	المرحلة
	النظرية في مجال مواجهة الضغوط بصورة شاملة. الإجراءات: - مناقشة الواجب المنزلي - يعيد المسترشدون بالتفاعل مع زملائهم وأشرف المرشد تحليل كل عناصر عملية الضغط (مصدر الضغط، نظام المدخلات في الشخصية، نظام المعالجة، نظام المحتوى، نظام المخرجات) ويفسرها ويضع مقترحات العلاج ويففذها.		
النقاش	الموضوع: الاختتام الأساس: اختتام الجلسات الودي والمتدرج والمستبصر للحياة المستقبلية من أسس نجاح العملية الإرشادية. الأهداف: - أن يشعر المسترشدون بالود والسلامة العاطفية من الوداع، والأطمئنان لكل ما تعلموه. الإجراءات: - يناقش المرشد والمسترشدون ما تم تعلمه في جلسات البرنامج. - يلخصون ما تم تعلمه. - الاستعداد لتوديع البرنامج والزملاء المرشد. تحديد كيفية المتابعة.	11	10
تطبيق مقياس الضغوط النفسية للمرة الثانية استمارة التقييم النقاش	التقييم الأساس: لا نستطيع أن نعرف مدى نجاح البرنامج من فشله، لنظمن على إنهائه أو تعديله أو الغائه إلا من خلال التقييم. الأهداف: - التعرف على ما إذا حقق البرنامج أهدافه في تخفيف الضغوط النفسية. الإجراءات: - تطبيق استمارة تقييم. - تطبيق مقياس الضغوط النفسية الذي طبق على المسترشدون قبل تطبيق البرنامج، وحساب الفرق بين التطبيق القبلي والبعدي ولصالح من.	12	11

نتائج البحث:

لتحقيق من هدف البحث الذي يتضمن التحقق من فاعلية البرنامج المصمم في هذا البحث في تخفيف الضغوط النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً للتحقق من فاعلية النظرية العامة لنظام الشخصية والعلاج النفسي سفيان (2020) ولتحقيق هذا الهدف وضع الباحثون الفرضيتين الآتيتين:

الفرضية الأولى:

تنص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (بعد تطبيق البرنامج) في مقياس الضغط النفسي". وللتحقق من هذه الفرضية لمعرفة أثر البرنامج في خفض الضغط النفسي استخدم الباحثون اختبار مان وتني Mann Whitney U Test لعينتين مستقلتين والجدول (7) يوضح نتائج التحليل.

الجدول (7) نتائج اختبار (مان وتني) في تحليل درجات الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

البعدي	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	مان وتني	Z	مستوى الدلالة
الكلية	الضابطة	10	15.500	155.000	E00.0	-3.784	0.000
	التجريبية	10	5.500	55.000			
جسدي	الضابطة	10	15.250	152.500	2.500	-3.594	0.000
	التجريبية	10	5.750	57.500			
انفعالي	الضابطة	10	15.200	152.000	3.000	-3.564	0.000
	التجريبية	10	5.800	58.000			
اجتماعي	الضابطة	10	14.500	145.000	10.000	-3.0339	0.001
	التجريبية	10	6.500	65.000			
ذهني	الضابطة	10	15.300	153.000	2.000	-3.637	0.000
	التجريبية	10	5.700	57.000			
مالي	الضابطة	10	14.300	143.000	12.000	67.000	0.003
	التجريبية	10	6.700	67.000			

ويتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الضغوط النفسية بصورة عامة عند مستوى دلالة مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.001$) وقيم دلالة الأبعاد كانت ما بين ($\alpha \leq 0.001 - \alpha \leq 0.003$) وجميعها تتجه لصالح المجموعة الضابطة، وهذا يعني مدى تأثير البرنامج الإرشادي الجمعي في خفض الضغط النفسي لدى عينة البحث التجريبية وعليه نقبل الفرضية، أي إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين "التجريبية" التي شاركت في جلسات البرنامج و"الضابطة" التي لم تشارك في البرنامج ولصالح المجموعة الضابطة، أي بمعنى أن درجات الضغوط النفسية للمجموعة الضابطة أكبر من درجاته للمجموعة التجريبية وهذا واضح عند النظر للجدول (7)، وهذا بدوره يدل على تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية في تخفيض الضغوط النفسية لديهم وبما أن البرنامج قائم على النظرية العامة لنظام الشخصية والعلاج النفسي فإنه يعد دليلا تجريبيا لفاعلية النظرية في تخفيف الضغوط النفسية ومؤشرا لفاعلية النظرية المقترحة في عملية العلاج بصورة عامة.

الفرضية الثانية:

تنص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده لصالح التطبيق البعدي في اتجاه انخفاض درجة الضغط".

وللتحقق من ذلك استخدم الباحثون اختبار ويلكوكسون Wilcoxon-Mached Pared

signed لعينتين مترابطتين، والجدول (8) يوضح نتائج التحليل.

الجدول (8) نتائج تحليل اختبار ويلكوكسون لمعرفة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية وأبعاده قبل تطبيق البرنامج وبعده.

الدلالة	Z	قيمة Z	متوسط الرتب	العدد	القياس	البعدي	
0.05	2.809-	55.00	5.50	10	الرتب السالبة	قبلي / بعدي	الضغط الكلي
		0.00	0.00	0	الرتب الموجبة		
				0	التساوي		
				10	الإجمالي		
0.05	2.807-	55.00	5.50	10	الرتب السالبة	قبلي / بعدي	الضغط الجسدي
		0.00	0.00	0	الرتب الموجبة		
				0	التساوي		
				10	الإجمالي		
0.05	2.805-	55.00	5.50	10	الرتب السالبة	قبلي / بعدي	الضغط الاتفعاي
		0.00	0.00	0	الرتب الموجبة		
				0	التساوي		
				10	الإجمالي		
0.05	2.807-	55.00	5.50	10	الرتب السالبة	قبلي / بعدي	الضغط الاجتماعي
		0.00	0.00	0	الرتب الموجبة		
				0	التساوي		
				10	الإجمالي		
0.05	2.805-	55.00	5.50	10	الرتب السالبة	قبلي / بعدي	الضغط المعرفي - الذهني
		0.00	0.00	0	الرتب الموجبة		
				0	التساوي		
				10	الإجمالي		
0.09	2.601-	53.000	5.889	10	الرتب السالبة	قبلي / بعدي	الضغط المالي
		2.00	2.000	0	الرتب الموجبة		
				0	التساوي		
				10	الإجمالي		

ويتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متوسط الرتب للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي الكلي وأبعاد الضغط عند

مستوى ($\alpha \leq 0.005$) والضغط المالي مستوى ($\alpha \leq 0.009$) حيث تبين أن الفرق لصالح الرتب السالبة أي أن هناك انخفاض في درجات رتب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مقارنة ب درجات رتبهم قبل تطبيق البرنامج في الضغط الكلي وجميع أبعاد الضغط النفسي، وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي قد اثر في خفض الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية بعد تعرضها للبرنامج، وبما أن البرنامج قائم على النظرية العامة لنظام الشخصية والعلاج النفسي (سفيان، 2020) فهذا دليل تجريبي على فاعلية النظرية في تخفيف الضغوط بصورة خاصة ومؤشرا لفاعلية النظرية في العلاج النفسية بصورة عامة.

مناقشة نتائج البحث:

أظهرت نتائج البحث تغيرات إيجابية لدى عينة البحث اللواتي يعانون من الضغط النفسي لدى المعلمات المتأخرات زوجيا، المشاركات في الجلسات الإرشادية الجماعية على خفض الضغط النفسي لديهن وبالغلة (12) جلسة إرشادية جماعية ولمصلحة المجموعة الضابطة، أي إن درجات الضغط النفسي لدى المجموعة الضابطة بقيت بمعادله إذ كانت أكثر من درجات المجموعة التجريبية التي انخفضت درجات الضغط النفسي بشكل واضح لديها.

ويعزى هذا الفارق إلى مدى تأثير البرنامج في خفض الضغط النفسي لدى المعلمات المتأخرات زوجيا إذ تمكنت هذه الجلسات الإرشادية الجماعية في إحداث تغيرات في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك الانخفاض في الضغط النفسي من خلال تفاعل المشاركات بالبرنامج الإرشادي الجمعي.

وتتفق هذه النتيجة المتمثلة في فاعلية البرنامج الإرشادي للتخفيف من الضغوط النفسية الذي أستند على النظرية العامة لنظام الشخصية وعلاجها، مع تلك البرامج التي تناولت نفس الموضوع مستندة على نظريات أخرى بصورة عامة، وخاصة دراسة شمبولية (2020) التي استخدمت برنامجا تكامليا لتخفيف الضغوط لدى المعلمات المتأخرات زوجيا، وبصورة عامة تلك الدراسات المستندة على الاتجاهات السلوكية والمعرفية (بكار، 1994؛ حداد ودحادحة، 1998؛ عبد الله، 1995؛ عبد الله والحارث، 1996)، والتي خرجت إلى نتائج تشير إلى فاعلية البرامج الإرشادية والعلاجية الفردية والجماعية التي طبقتها في خفض التوترات والضغوط النفسية وضبطها.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يستنتج الباحثون ما يأتي:

- 1- انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج تأثيراً بالبرنامج الإرشادي الجمعي المطبق عليها وبالفاعلية المباشرة للنظرية التي اعتمدها عليها البرنامج.
- 2- أصبح المشاركون في البرنامج يمتلكون المهارات والفنيات الإرشادية اللازمة للتعامل مع الضغط النفسي في تحليله واختيار الجانب الأنسب لتخفيف الضغط لكون العينة تعرضت إلى جلسات إرشادية جماعية مستندة على النظرية العامة لنظام الشخصية والعلاج النفسي.
- 3- من أسباب فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي للمشاركات تعود للنظرية التي قام عليها البرنامج وهو النظرية العامة لنظام الشخصية والعلاج النفسي.

التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، يقدم الباحثون بعض التوصيات منها:

- 1- تقديم برامج وندوات توعوية وتثقيفية إلى الشباب من الجنسين، تتضمن إظهار أهمية الزواج وتكوين أسرة.
- 2- تقديم برامج وندوات توعوية وتثقيفية إلى الأسر، تظهر الضغوط النفسية والمشكلات التي يتعرض لها الشباب نتيجة تأخر سن الزواج، وضرورة إظهار بعض التيسير في تكاليف الزواج.
- 3- تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي، الذي أعده وطبقه الباحثون في تخفيف الضغوط النفسية بصورة عامة وضغوط التي تعاني منها الفتاة العانس والتي تعاني من ضغوط العمل.
- 4- اعتماد النظرية العامة لنظام الشخصية والعلاج النفسي في تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية.
- 5- إجراء بحوث ودراسات تصمم فيها برامج وقاية وعلاج لاضطرابات نفسية عديدة تقوم على النظرية العامة لنظام الشخصية والعلاج النفسي التي قام عليها البرنامج في هذا البحث وأثبتت فاعليته وفاعلية النظرية.

6- إجراء دراسات تصمم برامج إرشادية قائمة على النظرية العامة لنظام الشخصية والعلاج النفسي في تخفيف الضغوط النفسية العديدة كالضغوط الأسرية والزواجية والمهنية والدراسية وعلى فئات عمرية واجتماعية متعددة.

المراجع:

- القرآن الكريم
- بكار، سليمان. (1994). أثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مراكز الضبط وتقدير الذات (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- بوتقنوشات، مصطفى وعمارة، سامية. (2013). الوضعية الأسرية والاجتماعية للفتاة العانس - دراسة ميدانية لعينة من النساء في ولايتي الجزائر وتيزيوزو. جامعة الجزائر كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، استرجع من الانترنت في تاريخ <http://hdl.handle.net/1635/8458> .(2020/9/11)
- <http://biblio.univ-alger.dz/jspui/handle/1635/8458>
- جاب الله، يمينة. (2015). الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة العانس: دراسة نفسية ميدانية بولاية سطيف. مجلة العلوم الاجتماعية، (21)، ص 237-252.
- حداد، عفاف شكري وحداحة، باسم. (1998). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي. مجلة مركز البحوث التربوية، 7(13)، جامعة قطر.
- الخاقاني، حاكم ناصر حسين. (2019). التحليل المكاني لظاهرة العنوسة وآثارها وطرق معالجتها في مدينة سوق الشيوخ لعام 2018. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية: جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الإنسانية، 44(4)، 216-253.
- خليفة، سهام محمد؛ علي، نبيلة أمين؛ وعبد الخال، شادية أحمد. (2011). كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، ص 791-815.
- رجب، علي شعبان. (1995). الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة. مجلة علم النفس، (34)، 110-133.
- راضي، فوقية محمد. (1999). بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية الخاصة وحاجاتهم الإرشادية (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة المنصورة.

- زواوي، رنا أحمد. (1992). أثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم العلوم التربوية، الجامعة الأردنية.
- السحار، ختام إسماعيل وأبو مزيد، سمر إسماعيل. (2018). برنامج علاجي لتخفيف ضغوط العمل باستخدام تقنية "عرض الحالة" لدى المرشدين التربويين في محافظة غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 26(1)، 21-36.
- سفيان، نبيل صالح. (2021). مقترح نظرية عامة تكاملية تفاعلية لنظام الشخصية وعلاجها. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، جامعة تعز، 6(14)، يناير.
- شمبولية، هالة محمد كمال. (2020). فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المهارات الحياتية وأثره في تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجياً. المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة أسيوط، 36(1)، 257-300.

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic/

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/journal/papers.php?page

[=2&P_ID=861](#)

- عبد الله، ثناء بهاء الدين وحسن، الحارث عبد الحميد. (1996). برنامج علاجي جمعي لخفض التوتر - تجربي. مركز البحوث النفسية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- عرافي، أحمد محمد. (2012). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى.
- المشعان، عبود. (2000). مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة. مجلة جامعة دمشق، 16(1)، 99-125.
- نوار، شهرزاد. (2008). علاقة تقدير الذات بالنشاط المعرفي (سلبية التفكير) لدى عينة من الفتيات العانسات: دراسة ميدانية بمدينة ورقلة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية.
- يوسف، جمعة سيد (2004). إدارة ضغوط العمل نموذج للتدريب والممارسة. القاهرة: دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- Atwater, E. (1997): Psychology of adjustment personal growth in changing world, Harcourt Brace Jovanovich College public, New York.

- Cormier, W., & Cormier, S. (1985). Interviewing strategies for helpers. Monterey, CA: Brooks/ Cole.
- Carol, R. K & Holly, S.W. (1995). Psychiatric nursing. The Benjamin Cummings publishing Company. Addison Wesley.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1991). *Interviewing strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions* (3rd ed.). Thomson Brooks/Cole Publishing.
- Choi, P. (2011). Satisfied And Dissatisfied Commitment: Teachers In Three Generations. Australian Journal of Teacher Education, 36(7), 45- 75
- Erozkán, A. (2013). Exploring the relationship between perceived emotional intelligence and coping skills of undergraduate students. International Journal of Human Sciences, 10(1), p157-1549.
- Folkman. S. & Lagaus. R. (1986). Appraisal, Coping. Health Status and psychological Symptoms. Journal of Personality and Social Psychology, 50, (3). 571:579.
- Gross, R.D. (1987). Psychology, the Science of Mind and Behavior, Edward Arnold, London.
- Hodges, E., Malone, M.& Perry, D. (1997). Individual risk and social risk as interacting determinants of victimization in the peer group. Developmental Psychology, 33, 1032-1039.
- Jeffries, Mewhirter & Mary: C. Mwhirter. (1983). Increasing Human Potential; Relaxation & Imagery Training. Journal The personal & guidance, p135 – 138.
- Kardum, I. & Krapic, N. 2001. Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. Personality and Individual Differences 30, 503-515.
- Kempf, J. (2011). Recognizing and managing stress: Coping strategies for adolescents. Retrieved from <http://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2011/2011kempfj.pdf>
- Matheny, K., Aycock, D., Pugh, J., Curlette, W., & Cannella. K. (1986). Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. Counseling Psychologist, 14, 499-549

- Novaco, R. W. (1979). The cognitive regulation of anger and stress. *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research, and procedures*, 241-285.
- Ryan, N. M. (1989). Stress-coping strategies identified from school age children's perspective. *Research in nursing & health*, 12(2), 111-122.
- Rybash, J. M., Hoyer, W. J., & Roodin, P. A. (1986). Adult cognition and aging: Developmental changes. *Processing Knowing and Thinking*, Pergamon Press, New York.
- Segall, R. (2000). Stress Japanese Killer. *Journal Psychology Today*, 2 (3), P123.
- Shikai, N., Uji, M., Chen, Z., Hiramura, H., Tanaka, N., Shono, M., & Kitamura, T. (2007). The role of coping styles and self-efficacy in the development of dysphoric mood among nursing students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(4), 241-248.
- Selye, H. (1980). *Selye's guide to stress research*. New Yorstrand.
- Stewart, N. R.; Winborn, B. B.; Johnson, R. G.; Burks, H. M.; & Engelkes, J. R. (1978). *Systematic counseling*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Taylor. A. (1994). Work stress distress and burn out in music and mathematics teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 65-76.
- Vaughn, Margaret & Et.al. (1989). The effect of progressive muscle relaxation on stress among clerical workers. *Aahn Journal*. 37 (8) p 302-306.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (No. Ed. 2). Human Kinetics Publishers (UK) Ltd.