

أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا

د. ناصر الدين إبراهيم أحمد أبو حماد
كلية التربية -
جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، وتحسين التكيف الاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا. وتكونت عينة الدراسة من ٥٠ طالبة من طالبات المرحلة الأساسية العليا، متوسط أعمارهن ما بين (١٤-١٦) سنة، تم توزيعهن عشوائياً على مجموعتين تجريبية وضابطة، (٢٥) طالبة لكل مجموعة. وقد تم جمع البيانات من خلال اختبار قبلي في الضغوط النفسية والتكيف الاجتماعي، واختبار بعدي. وقد أظهرت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لكل من الضغوط النفسية، ومقياس التكيف الاجتماعي ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي جمعي، الدعم النفسي الاجتماعي، الضغوط النفسية، التكيف الاجتماعي، المرحلة الأساسية العليا.

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط

أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الاجتماعي لدى عينة من طالبات

المرحلة الأساسية العليا

د. ناصر الدين إبراهيم أحمد أبو حماد

كلية التربية -

جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز

المقدمة:

الحياة سلسلة من التغيرات، التي تستدعي أن يتوافق الإنسان؛ معها، أولاً: لإشباع حاجاته، وثانياً: حتى لا يختل توازنه ويزداد قلقه واضطرابه. فإذا وجدنا شخصاً لا يصدر عنه السلوك الملائم أثناء تعامله مع من يحيطون به، بل يصبح سلوكه مصدراً للمشكلات والصعوبات، عندئذ نشك في صحة ذلك الفرد النفسية. ومعنى هذا أن حالات التكيف الاجتماعي والنفسية المناسب دالة، بوجه عام، على الصحة النفسية للفرد، أما حالات التكيف غير المناسبة فتفصح عن انحراف في الصحة النفسية وهي المصدر الأساسي لتزويد الفرد بالقدرة على مواجهة الضغوطات، وما يعترضه من أزمات وصعوبات وسوء تكيف. يرجع ذلك إلى أنها تمكن الفرد من توظيف ما لديه من إمكانيات وقدرات، بشكل فعال وناجح يحقق له أهدافه، ويساعده على الإحساس الإيجابي بالنشاط والحيوية، في مواجهة ضغوطات الحياة وصعوباتها وأزماتها. كما تؤدي الصحة النفسية إلى تعاون الوظائف النفسية المختلفة لدى الفرد، لمقاومة التغيرات والعقبات التي تواجهه (Hall & Torres, 2002)

إذا كانت الصحة النفسية مصدراً لإيجابية الفرد، فهي مصدر، أيضاً، لموضوعية في التفكير وتقدير الأمور. فالشخص الذي يتميز بالصحة النفسية يكون أكثر موضوعية في الحكم على من حوله؛ فيرى تصرفات الآخرين من خلالهم، وليس من خلاله، ويفسر أفعالهم بناءً على فهمه الدقيق لبيئتهم الاجتماعية والنفسية، وليس من خلال فهمه المطبوع بميوله واهتماماته. ومعنى ذلك أن الصحة النفسية تزيد من فرص نجاح الأفراد في تعاملاتهم الاجتماعية والنفسية. ولكن إذا اختلت صحة الفرد النفسية الاجتماعية ساء توافقه الدراسي والمهني. فيتدهور تحصيل الطالب، ويكثر غيابه، وادعاؤه المرض. ويتجلى سوء التوافق المهني للفرد في قلة إنتاجه مع سوء نوعه، وغيابه المتكرر وكثرة تمارضه، وزيادة معدل إصابته في عمله، واضطراب علاقته مع زملائه ورؤسائه، وزيادة الخروج على لوائح العمل ونظمه وقواعده (العناني، ٢٠١١).

مشكلة البحث:

■ (٣١٢)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٨٨ المجلد الخامس والعشرون - يولية ٢٠١٥

التمتع بحالة جيدة من التحصين النفسي أمر يتطلّع إليه معظم الناس في حياتهم؛ فهذا الشعور يساعدنا على العمل وإدارة حياتنا اليومية وإقامة علاقات إيجابية وبناء مستقبل يمنحنا شعوراً بالرضا. فجميعنا يمر بضغوط وتغيرات خلال حياتنا؛ فقد يموت أحد أفراد أسرتنا أو أصدقاؤنا، أو نفقد وظيفة أو نعدمُ الشعور بالأمن أو نخسر درجات. وعندما نتعرّض إلى خسارة مفاجئة، فإن توازننا يختل. وهذا التوازن بحاجة إلى بعض الوقت والتدريب على أساليب مواجهة الضغوط أو عدم التوازن، مثلهُ كالعظام المكسورة تحتاج إلى وقت لتشفى، ولكن الجراحة النفسية تحتاج إلى وقت أطول لتشفى، فلا يوجد أدوية تزيل الألم الداخلي بسرعة.

للحزن تجليات مختلفة عند الأطفال تختلف عنها لدى البالغين؛ فنحن نغضب أو نحزن أو نكتئب أو نشعر بالعجز أو اليأس أو الألم البدني أو الخوف. ويمكن لهذه المشاعر أن تحرك أفكاراً ومشاعر أخرى قد لا تكون ظاهرة قبل حالة فقدان. وفي حالة الأطفال، من الممكن أن تؤثر التجارب السلبية في حياتهم العاطفية والمعرفية والمادية والبدنية، وتقوّض آثارها أهم المراحل النمائية الطبيعية لديهم. بالإضافة إلى ذلك، قد يترتب على الأثر السلبي لأوضاع الأزمات على الأطفال ونمائهم تبعات هائلة على حياتهم بكونهم بالغين. من الصعب جداً على المرء إدراك المشاعر الإيجابية إن كان يمرّ في حالة الحزن، فالمشاعر والأفكار حينها تكون غامرة أو غير مألوفة أو مؤلمة أو صادمة.

ولقد تبلورت مشكلة البحث في إطارها العام من خلال ملاحظة الباحث في الميدان التربوي- وآراء عدد من المعلمين، والدراسات السابقة (الحمد، ٢٠١٢؛ الخياط والسايحات، ٢٠١٢؛ Jasper, et.al, 2008). إلى ضرورة التنمية الشاملة لشخصية الطلاب فما نلمسه في العصر الحالي من مشكلات متنوعة مرتبطة بالضغوط النفسية سواء كانت ضغوط أسرية أو اقتصادية أو اجتماعية أو نفسية، لتعد بمثابة هدف قوي لدراسة أهمية تقديم الدعم النفسي الاجتماعي سواء من قبل الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء خصوصاً وأن الطالبات في هذه المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة التي تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد.

من هنا جاء الاهتمام بهذه الدراسة بأهمية وجود برامج ارشادية من أجل تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، وتحسين مستوى التكيف الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا، ومعرفة خصائصهن الشخصية، والمعرفية، والجسمية، والاجتماعية لتقديم الرعاية والمتابعة لهن، لكي يتعرفن عن قرب على ضغوطهن النفسية وكيفية مواجهتها وإيجاد الحلول المناسبة لها، ومعالجتها لتحقيق التكيف النفسي، والاجتماعي، والأكاديمي.

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط

فروض البحث:

يسعى البحث الحالي إلى التحقق من صحة الفرضيات الآتية:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات تقديرات أفراد الدراسة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) على مجالات مقياس الضغط النفسي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات تقديرات أفراد الدراسة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) على مجالات مقياس التكيف الاجتماعي.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي يعمل على تنمية إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، وتحسين مستوى التكيف الاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا.

أهمية البحث:

مع تعقد الحياة المجتمعية في وقتنا الحاضر، وقع معظم أفراد المجتمع بشكل عام وطلبة المدارس بشكل خاص تحت طائلة المعاناة من الضغوط التي تؤدي بهم إلى الانعزال، والابتعاد عن ممارسة الحياة الاجتماعية الصحيحة بما فيها من تواصل وتفاعل اجتماعي مهم لتحقيق الصحة النفسية للإنسان؛ ولذلك كان لا بد من إيجاد وسائل وأساليب فنية يمكن من خلالها التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأفراد لخفض معاناتهم، ومساعدتهم على تنمية قدراتهم على التفكير بشكل عقلاني وواضح. ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة من خلال سعيها إلى مساعدة الطالبات على مواجهة هذه الضغوط من خلال تدريبهن على إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية استناداً إلى جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدعم النفسي الاجتماعي.

مصطلحات البحث:

أثر: وهو القيمة الفعلية المتبقية من استخدام البرنامج الإرشادي الجمعي في تنمية إستراتيجيات الضغوط النفسية، وتحسين مستوى التكيف الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا.
برنامج إرشادي جمعي: خطة أو طريقة تشمل مجموعة من الأساليب والإجراءات الإرشادية التي تم تدريب (٢٥) طالباً في المرحلة الأساسية العليا عليها من خلال الجلسات الإرشادية. ويتكون البرنامج من إحدى عشرة جلسة إرشادية، تم تنفيذها في مدى شهرين ونصف.

النفسي الاجتماعي: الترابط المشترك بين العمليات النفسية والاجتماعية، وكل منهما يتفاعل مع الآخر باستمرار ويؤثر فيه.

الدعم النفسي الاجتماعي: المساعدة النفسية الاجتماعية التي تتضمنها جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي بهدف تنمية إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وتحسين التكيف الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية.

الضغط النفسي: سلسلة من الأحداث الخارجية او الداخلية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الاحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق.

إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: الطريقة التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من آثارها، أو التكيف معها.

التكيف الاجتماعي: الاستعداد والقدرة على التغيير، والتعامل مع الظروف الاجتماعية المختلفة، والاستجابة لمستجدات الحياة الاجتماعية، وما تحفل به من متغيرات اجتماعية جديدة، والقدرة على التعايش مع المجتمع الجديد الذي سيعيش فيه الفرد: بأفراده، وعاداته، وتقاليده، والقوانين التي تنظم علاقات الأفراد بعضهم ببعض.

حدود البحث:

- **المحدد الموضوعي:** يقتصر البحث على دراسة أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، وتحسين مستوى التكيف الاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا.
- **المحدد البشري:** ٢٥ طالباً المرحلة الأساسية العليا.
- **المحدد المكاني:** محافظة إربد التي تقع شمال المملكة الأردنية الهاشمية.
- **المحدد الزمني:** تم تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس الضغوط النفسية والتكيف الاجتماعي وبرنامج إرشادي جمعي في الفصل الدراسي الأول للعام ٢٠١٤-٢٠١٥م

الإطار النظري للبحث:

المفهوم الأول: الضغط النفسي:

شاع استخدام مفهوم الضغط النفسي في علم النفس والطب النفسي، وقد تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، إذ كان يشير إلى (الإجهادStrain)، والضغطPress، والعبءLoad). ثم استعاره علم النفس في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة، وأثبت

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط —
استقلاليتها بكونه علماً له منهج خاص به. وأيضاً جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيللي) الطبيب الكندي في العام (١٩٥٦) عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد. وفي مجال علم النفس، تعددت وجهات نظر العلماء والباحثين حول تعريف الضغوط؛ ولهذا انقسم العلماء في مجال دراسة الضغوط إلى ثلاثة اتجاهات مختلفة ومنها:

- **الاتجاه الأول:** ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الضغوط كمثير؛ فهذا الضغط يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له؛ ولهذا فهم ينظرون للضغط على أنه مثير مهدد، وأن المثيرات قد تكون داخلية، وتتشأ في داخل الفرد، مثل الصراعات، أو تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد، مثل وفاة شخص عزيز والبطالة والكوارث الطبيعية والحروب وغيرها (حسون، ٢٠١٠).

- **الاتجاه الثاني:** ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة؛ ولهذا فهي تمثل ردود الفعل التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث، وبالتالي فإنَّ الضغط يُعدُّ استجابة للحدث، والاستجابات متعددة الأوجه؛ إذ تتضمن تغيرات في الوظائف المعرفية، والانفعالية، والفسولوجية للجسم. ويركز هذا الاتجاه على الحالة الداخلية للكائن العضوي؛ لذلك يشار للضغط على أنه: ردود الفعل الانفعالية والفسولوجية التي تنجم عن التعرض للأحداث. وركزت الدراسات على ردود الفعل الانفعالية نحو الضغط على المشاعر السلبية، مثل القلق والغضب والحزن وغيرها. واستند هذا الاتجاه إلى الأسس التي وضعها "كانون" بخصوص الاستجابات الفسيولوجية التي تصدر عن الجسم حيال تعرضه للمثيرات المختلفة في البيئة، فافتراض أنه عندما يواجه الفرد تهديداً في البيئة، فإن الجسم يستثار بسرعة، ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبتاوي والجهاز الغدي؛ مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعد لمواجهة التهديد أو الهروب (سعد، ٢٠٠٠).

- **الاتجاه الثالث:** هو الاتجاه التفاعلي (تفاعل الفرد مع البيئة)، حيث يُعدُّ العلماء الضغط نتاج تفاعل أو علاقة خاصة بين الشخص والبيئة، ويعدون الضغوط ليست بمثيرات بيئية ولا استجابة للحدث، وإنما الضغط هو علاقة بين الشخص والبيئة فيحدث عندما تتجاوز المطالب البيئية مصادر الفرد وإمكاناته للمواجهة. وأكد أصحاب هذا الاتجاه على التفاعل بين الشخص والبيئة، وعلى الدور الذي تقوم به المتغيرات الوسيطة، مثل خصائص

الشخصية والمتغيرات المعرفية بين الحدث الضاغط والاستجابة له. وأيضاً هناك فروق بين الأفراد في التقدير أو التقييم المعرفي تؤثر في الاستجابة للمثيرات البيئية، وأن الضغط ينشأ من التفاعل بين الشخص والبيئة، وأن المتغيرات المعرفية والدافعية لدى الفرد تحدث تفسيرات مختلفة عن الحدث الضاغط؛ لذا فهناك فروق في استجابة الأفراد للضغط، وهذا يتأثر تبعاً لاختلاف القيم والاتجاهات والمكونات المعرفية لدى الأفراد (حسون، ٢٠١٠).

النظريات النفسية والاجتماعية المفسرة للضغوط النفسية:

١ - النظرية التحليلية (السيكودينامي):

طبقاً لوجهة نظر فرويد تتطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة، وعلى الصدام بين الجوانب الثلاثة للشخصية، وهي: **الهو ID**، وهو الجانب البيولوجي للشخصية، والأنا **Ego**: وهو الجانب السيكلولوجي للشخصية، والأنا الأعلى **Super Ego**: وهو يعكس قيم ومعايير المجتمع.

والهو تحاول دائماً السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية، ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من الهو بالإشباع ما دام هذا الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم هذا عندما تكون الأنا قوية، ولكن عندما تكون الأنا ضعيفة، وتكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.

إن الانفعالات السلبية كالقلق والخوف، ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة؛ ولذلك فإن المشقة والكدر النفسي (**Psychological Distress**) التي يعانيها الفرد في حياته الحالية هي امتداد للصعوبات والخبرات الماضية والتي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة، والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعياً للمواقف والخبرات المؤلمة حالياً (بلون، ٢٠٠١).

٢ - النظرية السلوكية:

يركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم، وهي المحور الرئيس لتفسير السلوك الإنساني. ويركزون أيضاً على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد.

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط

يرى "سكنز" أن الضغط هو أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية، وأنه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة، فلا يستطيع الفرد تجنبه والإحجام عنه، وبعض الناس يواجهون الضغط بفاعلية. أما عندما تفوق شدة الضغط قدرتهم على المواجهة فإنهم يشعرون بتأثير تلك الضغوط البيئية فيهم.

أما "لازاروس" فيؤكد وجود متغيرات وسطية تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة مشددا على العمليات المعرفية لدى الفرد، ودورها في الاستجابة للضغوط ومواجهتها، وهو ما يسميها عملية التقييم الأولى والثانوي .

أما "باندورا"، فيرى أن سلوك الفرد يتم اكتسابه من خلال الملاحظة والتقليد لسلوك الآخرين، فعندما يشاهد الطفل والده وهو يسيء معاملة أحد أعضاء الأسرة نفسيا أو جسما أو غير ذلك، فإنه يتعلم من هذا السلوك فيما بعد، كذلك الأحداث الضاغطة والصدمية- مثل الإساءة النفسية والجسمية والجنسية التي يتعرض لها الأبناء في محيط الأسرة- تؤثر في حياتهم، وتؤدي إلى ظهور مشكلات نفسية عدة لديهم . ويشير باندورا أيضا إلى أن قدرة الفرد في التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات لديه، وفعالية الذات في التغلب على الخبرات الضاغطة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل مع الضغوط. ويؤكد باندورا على أن فعالية الذات تبدأ بمدى واسع من السلوكيات التكيفية في الحياة، وتشتمل على سلوك المواجهة وضبط الذات، وأن فعالية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية، ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته؛ إذ تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه. وتُعدُّ فعالية الذات عند باندورا شكلاً من التقييم المعرفي الذي يقوم به الفرد تجاه المواقف التي يتعرض لها، وهي تشير إلى اعتقاد الشخص أنه يستطيع التأثير في البيئة التي يعيش فيها، وأن فعالية الذات تتوسط العلاقة بين تقييمات الضبط واستراتيجيات المواجهة؛ لذلك فإن الأفراد ذوي مستوى فعالية الذات المرتفع يقيمون المواقف الضاغطة، وباستطاعتهم التحكم فيها ومواجهتها وتغييرها بدلا من تقبلها (ابو حماد، ٢٠٠٨).

٣- النظرية الإنسانية:

يؤكد أصحاب هذا المنحى دراسة الخبرة الذاتية للفرد، وكما يدركها هو وليس كما هي عليه في الواقع؛ إذ إن هناك اختلافا بين الأحداث والمواقف كما هي عليه في الواقع، وكما يدركها الفرد، ومن أبرز رواد هذا المنحى ماسلو وروجرز. وضع "ماسلو" الدوافع على شكل سلسلة أو هرم متدرج تبدأ بالحاجات الفسيولوجية، مثل: الجوع والعطش، ثم في الارتقاء نحو حاجات نفسية أعلى،

كالحاجة إلى: الانتماء والحب والتقدير الإيجابي وتحقيق الذات، ولا يمكن للفرد إشباع الحاجات العليا التي في قمة الهرم دون إشباع الحاجات الفسيولوجية الأولية في قاعدة الهرم، والفرد لا يشبع هذه الحاجات العليا إلا بعد أن يتحرر من سيطرة وإشباع الحاجات الدنيا، خاصة الحاجات الفسيولوجية، وهذا يؤدي إلى الشعور بالضغط لدى الفرد، فينتج الضغط عندما يفشل الفرد في إشباع الحاجات الأولية، وكذلك الحاجات النفسية.

أما "روجرز"، فيركز على مفهوم الذات؛ فالفرد يستجيب للمواقف في البيئة كما يدركها هو بما لديه من معارف وخبرات داخلية، وليس كما هو الواقع، فمفهوم الذات لدى الفرد يقصد به فكرة الشخص عن نفسه، ويتكون نتيجة احتكاك الفرد وتفاعله مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ويمثل عاملاً هاماً في إدراك المواقف التي يتعرض لها في حياته، وهذا يمثل أحد الأسباب التي تسهم في إحساس الفرد بالضغط النفسي. إذن، فالطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته هي التي تحدد التفسير والإدراك لمعنى الأحداث والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته؛ ولذلك، فإن استجابة المواجهة تجاه المواقف في البيئة تتأثر بمفهوم الذات؛ أي مفهوم الذات عامل مهم في تحديد سلوك المواجهة (شلتنر، ١٩٨٣).

٤- النظرية المعرفية:

تبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط، وذلك في النموذج الذي قدمه "لازاروي وفولكمان"، والذي أكد فيه عملية التقييم الأولي والثانوي في نشأة الضغوط وفي التعامل معها. وكذلك أكد "البرت واليس وأنرون بيك وميكيناوم" أن العوامل السلبية تقوم بدور كبير في نشأة الضغوط لدى الأفراد، وأن المعارف السلبية لدى الفرد تعد هي جوهر الثقة والضغط النفسي؛ فتظهر الرؤية السلبية عن الذات من قبل "أنا غير فعال وأنا غير محبوب"، ورؤية سلبية عن الآخرين وعن المستقبل. ويرى "البرت" أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها، وإنما تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف والأحداث الضاغطة (Martin, et. al, 1992).

٥- النظرية البين شخصية:

يعزو "كارسون وآخرون" الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفياً بين الأفراد؛ فالفرد كائن اجتماعي لا يعيش بمعزل عن الآخرين، بل هو في تفاعل دائم ومستمر، ويؤثر فيهم، ويتأثر بهم. والضغوط النفسية - بكونها سلوكاً غير توافقي - تنشأ عن العلاقات البين شخصية، كما هو في الصراعات الزوجية والتوتر في العلاقات بين أفراد الأسرة ومع المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٨٨ - المجلد الخامس والعشرون - يولية ٢٠١٥ = (٣١٩)

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط
الآخرين. ويمكن تخفيض الضغوط من خلال العلاج البين شخصي، والذي يركز على تقليل المشاكل
التي تحدث داخل هذه العلاقة البين شخصية، ومساعدة الأفراد على تحقيق وبناء علاقة ايجابية
وسوية مع بعضهم البعض (شلتنر، ١٩٨٣).

٦- المدخل الايكولوجي والاجتماعي:

يؤكد هذا المدخل أنَّ الضغوط وأساليب مواجهتها تحدث وتتحدد في إطار السياق
الاجتماعي الذي يحيا فيه الفرد؛ ولذلك فالأحداث والظروف البيئية يمكن أن تكون مصدرا للضغوط،
مثل: الحروب والكوارث الطبيعية والفقر والتمييز والطلاق، وجميعها تمثل مصادر أساسية للضغوط،
واستجابة الأفراد لهذه الضغوط تختلف باختلاف ظروف المجتمع، وهذا يكون مرتبطا بالظروف
الاقتصادية والاجتماعية والبيئية. وعلاوة على ذلك، فإن التغيير في المعتقدات والاتجاهات أصبحت
تؤثر بشكل كبير في مستوى الضغوط لدى الأفراد، وقد اختلفت كثير من القيم السامية والنبيلة، وظهر
عوضا عنها قيم النفعية والأناية والكذب. وثقافة المجتمع أصبحت تركز على الفرد وعلى الحقوق
الشخصية الفردية والألقاب بدلا من التركيز على الواجبات والمسؤوليات التي يتعين على الفرد القيام
والالتزام بها تجاه الآخرين في المجتمع (عبيد، ٢٠٠٨).

أنواع الضغط النفسي:

يمكن تصنيف الضغوط إلى أربعة تصنيفات، هي:

١- **الضغوط النفسية:** الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل
المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى، مثل: الضغوط الاجتماعية، وضغوط العمل المهنية،
والضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية، والضغوط الدراسية، والضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل أنواع الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط
الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، فإنَّ أولى نتائجها الجانب النفسية المتمثلة في
حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على
الفرد، وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استقل هذا الإحساس لدى
العامل في عمله، فسوف تكون نتيجته التأثير في كمية الإنتاج أو نوعيته أو ساعات العمل؛ وؤدي
إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية، ومن أولى تلك الأعراض: زيادة الإصابات في العمل
والحوادث، وربما تكون قاتلة، فضلا، عن ذلك زيادة الغياب عن العمل أو التأخر عنه ، وربما
يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائيا (Ellis, 2000).

٢- **الضغوط الاقتصادية:** لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حين تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي إذا كان مصدر رزقه؛ فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة (هلال، ٢٠٠٨).

٣- **الضغوط الاجتماعية:** الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا عن العرف والتقاليد الاجتماعية. وتشكل الضغوط الأسرية بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وأثرا على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام، وإذا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتاج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت. كما تشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية فهو مطالب أن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانيا (المشعان، ٢٠٠٠).

٤- **الضغوط العاطفية:** بكل نواحيها النفسية الانفعالية فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات حياته ووجوده الإنساني، فالعاطفة لدى الإنسان غريزية اختصها الله عند البشر دون بقية المخلوقات، فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعرش جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطا عاطفيا، تكون نتائجه نفسية مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضا إلى أن يجد الحل إلى تسوية مشاكله. وتشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين أو صعوبة اختيار شريك الحياة أو مشكلة الانفصال بين الزوجين مشكلات عاطفية يبحث الإنسان عن حلول لها (Pico, 2001).

مراحل الضغط النفسي:

١- **مرحلة الإنذار:** وهي تمثل رد الفعل الأول للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ، وبالتحديد إلى الغدة النخامية. وهذا بدوره يرسل رسائل عصبية كيميائية للأجهزة المعنية في الجسم؛ حيث يفرز هرمون الأدرينالين فيزداد التنفس، ويزداد معدل السكر والدهون في الدورة الدموية، وتشد العضلات لتهيأ الجسم لعملية المواجهة وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة.

- أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط
- ٢- **مرحلة المقاومة:** ينتقل الجسم من المقاومة العامة إلى إعطاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد للتهديد. والكائن الحي يتكيف مع مصدر الضغط، ولكن هناك حدود لعملية المقاومة من جانب الجسم.
- ٣- **مرحلة الاستنزاف:** إذا استمر التهديد واستنفدت الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصمود، فإن الأمر قد يؤدي في بعض الحالات المتطرفة إلى الموت. فعلى سبيل المثال، الجسم لديه القدرة على التكيف مع ضغط الدم العالي إلا أن استمرار زيادته يؤدي إلى المساهمة في تلف الكبد والقلب. وكما أن هناك أدلة علمية تبين أن استمرار الضغط يمكن أن يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة في الجسم، وفي الحالات القصوى إلى الوفاة (اسماعيل، ٢٠٠٤).

مصادر الضغط النفسي:

- حدد ميلر (١٩٧٩) مصادر الضغط في مصدرين أساسيين، وهما:
- أولاً : الضغوط الخارجية:** هي الضغوط التي تأتي من البيئة الخارجية، وهي كثيرة، منها:
- ١- الضغوط الفيزيائية: هي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان، وإذا تعرض لها فإنها تسبب له ضرراً أو أذى محدداً، مثل الحرارة والبرودة الشديدة وتلوث الهواء وأشعة الشمس الحارقة والضوضاء والرطوبة.
 - ٢- الضغوط الطارئة أو المتغيرات الطبيعية: يقصد بها الأحداث غير العادية التي تحدث بشكل طارئ وفجائي، وليس لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير، ومثال ذلك حوادث السيارات والطائرات والقطارات، وكل وسائل المواصلات، أو فقدان شخص عزيز بموته أو سفره، وكذلك الطلاق والسرقه وتدمير المنازل والكوارث الطبيعية كالبراكين والأمطار والأعاصير.
 - ٣- الضغوط الاجتماعية: تشمل المكانة الاجتماعية؛ كالعزلة والحفلات وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية.
 - ٤- الضغوط الصحية أو الفسيولوجية: مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمته الجراثيم واختلاف النظام الغذائي.
 - ٥- الضغوط السياسية: تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دوراً رئيساً في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتتشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع (اسماعيل، ٢٠٠٤).
 - ٦- الضغوط الثقافية: تتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهادفة الوافدة دون

- مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع هذا فضلا عن مشاهدة الفيديو كليب والإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية.
- ٧- الضغوط الأكاديمية: تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى، ومن المدرسة إلى الجامعة.
- ٨- الضغوط المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.
- ٩- الضغوط الأسرية والصراعات العائلية: كثرة المجادلات والانفصال والطلاق والأولاد
- ١٠- ضغوط العمل: مثل ساعات العمل الطويلة أو غير المنتظمة، والشعور بالمكانة الأقل والمكافئة غير المناسبة، ونقص الكفاءة المهنية، وعدم الاستقرار، وفقدان الأمن، ومواجهات متكررة مع المسؤولين، وفقدان التأييد أو الدعم من الزملاء، والإفراط في العمل، وضغوط الوقت، وسوء الاتصال في مجال العمل، والقيادة غير المناسبة، والصراع بين الزملاء (المشعان، ٢٠٠٠).

ثانيا : الضغوط الداخلية: هي التي تتبع من داخل الفرد، منها:

- ١- الشخصية: تتسبب العلاقة غير المتوازنة بين الأفراد بعضهم ببعض، أو بين الأفراد ومجتمعاتهم التي يؤدي فيها مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معا.
- ٢- المزاج: إن ميل الفرد للغضب بسهولة - ولأقل الأسباب - يعود جزئيا إلى طبيعة مزاجه.
- ٣- مفهوم الذات وتقديرها: إن الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه من حيث اتصافه بصفات وقدرات جسمية وعقلية وخلقية ودرجة رضاه عن هذه الصورة تقوم بدور مهم في زيادة الضغط أو نقصانه.
- ٤- لوم الذات: أحيانا كثيرة نوجه اللوم إلى أنفسنا على ما حدث من الخطأ في حياتنا المهنية أو الوظيفية.
- ٥- الإفراط في التوحد مع الوظيفة: غالبية الناس يستمدون هويتهم وقوة شخصيتهم من المناصب التي يحتلونها أو الوظيفة التي ينتمون إليها؛ وبذلك تصبح الوظيفة محدد لذواتهم وهويتهم.
- ٦- الحوازية: هي شخصية تسيطر عليها هواجس ووساوس تؤدي إلى سلوكيات متكررة غير ذي معنى، مثل غسل اليد القهري، والابتعاد غير العادي عن كل ما يتعلق بالحمام وأدواته

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط
(هلال، ٢٠٠٨).

علامات الضغط النفسي:

هناك علامات وأعراض متنوعة تظهر نتيجة للتعرض للضغوط النفسية، منها:

١- العلامات العضوية، وهي متنوعة وأهمها:

توتر العضلات في الرقبة والظهر، وخاصة الارتجاف والصداع التوترية، وبرودة الإطراق، وحموضة المعدة، وغثيان، وغازات، وألم بطني تشنجي، الإمساك، وفقدان الشهية، والإسهال، والأرق، والاستيقاظ مبكراً، والكوابيس، وأحلام مزعجة، وألم في الظهر وفي الكتفين، وألم في الأسنان، وتسارع ضربات القلب، وضربات قلب غير منتظمة، وعسر التنفس، والألم الصدري، والاضطرابات الجنسية المتنوعة (عيد، ٢٠٠٥).

٢- العلامات النفسية، وهي كثيرة، منها:

الضيق، والكآبة، والحزن، وفقدان الاهتمام، وفرط التهيج، وفرط النشاط، وعدم الاستقرار وفقدان الصبر، والغضب، وصعوبات الكلام، والملل، الخمول، والتعب والإنهاك، وضعف التركيز، والتشوه الذهني، والسلبية، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، الجمود، ومراقبة الذات، والتنبه المستمر لاستجابات الآخرين، والأداء السيئ (اسماعيل، ٢٠٠٤).

المفهوم الثاني: التكيف الاجتماعي:

إن التكيف الاجتماعي مفهوم مستمد أساساً من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية تشارلس دارون المعروفة بنظرية: النشوء والارتقاء (١٨٥٩)، ويشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه؛ محاولة منه من أجل البقاء. ووفقاً لهذا المفهوم، يمكن أن يوصف سلوك الإنسان بكونه: ردود أفعال للعديد من المطالب والضغوط البيئية التي يعيش فيها؛ كالمناخ، وغيره من عناصر البيئة الطبيعية ومتغيرات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها سواء على شكل أفراد أو جماعات.

أما علماء النفس والاجتماع فيرون أن التكيف الاجتماعي هو: الطريقة أو العملية الديناميكية التي يهدف بها الشخص إلى أن يعدل في سلوكه؛ ليكون أكثر تكيفاً بينه وبين نفسه من ناحية، وبينه وبين البيئة التي يعيش فيها من ناحية أخرى، وبهذه الطريقة أو العملية يستطيع الفرد من تكوين علاقات مُرضية وجيدة مع البيئة - التي يعيش فيها - المتمثلة بالأسرة أو المدرسة وعالمه الذي يحيط به". وبهذه العملية المستمرة يهدف الشخص تكوين العلاقات المُرضية بينه وبين البيئة

■ (٣٢٤)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٨٨ المجلد الخامس والعشرون - يولية ٢٠١٥

التي يعيش فيها؛ محاولة منه لإحداث نوع من التوازن والتوازن بينه وبين البيئة المادية والاجتماعية عن طريق الامتثال لها، أو التحكم بها بما يناسب المواقف الجديدة (Cohen,1994).

مفهوم التكيف الاجتماعي:

يُعرف التكيف الاجتماعي بشكل عام بوصفه عملية اجتماعية وظيفتها تقليل أو تجنب الصراع، أو عملية تلاؤم اجتماعي تؤدي إلى وقف الصراع بين الجماعات، عن طريق التدعيم المؤقت أو الدائم للتفاعل السلمي.

أما المضمون النفسي للتكيف الاجتماعي فيشير إلى السلوك الفردي أو السلوك الجماعي الذي يسعى للتوافق مع مواقف الصراع، من خلال تجنب كافة مظاهر العداء، عن طريق منح تعويضات اقتصادية واجتماعية ونفسية لجماعة من جماعات الأقلية. وقد استخدم هذا المصطلح لأول مرة عالم النفس "بالدوين" Baldwin في مؤلفه الصادر عام ١٨٩٥، ويعني عنده التوازن الاجتماعي للتكيف البيولوجي كصورة من صور التوافق مع البيئة. لذا فقد فرق علماء الاجتماع بين التأقلم والتكيف، من حيث إن التأقلم Adaptation يستخدم ليبدل على تلاؤم السلوك الانساني مع ظروف البيئة الطبيعية، أما التكيف فيرتبط بظروف البيئة الاجتماعية. وبالتالي يُعرف التكيف الاجتماعي بأنه عبارة عن: التفاعل الذي يستهدف التوفيق بين الأفراد والجماعات، بحيث يتفهم كل طرف من الأطراف أفكار ومشاعر واتجاهات الطرف الآخر؛ ليحدث بينهما تقارب يؤدي إلى تحقيق مصلحة مشتركة. ويحدث التكيف في كل مجالات الحياة، مثل التكيف بين أبناء الأسرة، والتكيف بين الزوجين(موسى وسليمان، ٢٠١٠).

عناصر التكيف الاجتماعي:

إن التكيف عملية ديناميكية لتفاعل الفرد مع المحيط تستهدف إقرار التوازن بين الفرد من جهة، والمحيط من جهة أخرى، وإذا أمعنا النظر في هذا المفهوم يصبح في إمكاننا أن نستنتج عنصرين أساسيين لعملية التكيف، هما:

١- المحيط النفسي الداخلي للفرد: يتضمن الفرد، وما ينطوي عليه بناؤه النفسي من دوافع وخبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف.

٢- المحيط الخارجي: يتضمن كل ما يحيط بالفرد من بيئة طبيعية (كالماء والهواء)، وبيئة اجتماعية (كالأسرة والمدرسة)(persons & Rao, 1985).

أبعاد التكيف الاجتماعي:

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط

١- **التكيف الشخصي-الانفعالي**: هي قدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها والثقة بها والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات والهدوء الداخلي وتوجيه السلوك ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها (شقيير، ٢٠٠٢).

٢- **التكيف الصحي**: هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والمعرفية والانفعالية، مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، وتمتعه بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت، وقدرته على الحركة والالتزان، مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهنته ونشاطه (العناني، ٢٠٠٨).

٣- **التكيف الأسري**: هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل الأسرة تقدره وتحميه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له، وتمتعه بدور فعال داخلها، وأسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته، وما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة، وتساوده في تحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس وفهم ذاته، وأن تحسن الظن به وتقبله وتساوده على إقامة علاقة التواد والمحبة (persons & Rao, 1985).

١- **التكيف الاجتماعي**: هو قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة، وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية وامتناله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه، وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنمية مجتمعه وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حوله، والدخول في منافسات اجتماعية بناء مع الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات طيبة إيجابية مع أفراد المجتمع بما يحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم، وشعوره بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانة متميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعي تعاوني (العناني، ٢٠٠٨).

المفهوم الثالث: الدعم النفسي الاجتماعي:

أصبح الدعم النفسي الاجتماعي جزءاً منظماً من المساعدة الإنسانية. وبما أن هذا المجال ما زال حديث العهد نسبياً، وأخذاً في الاتساع، فإن الخبراء ما زالوا يجدون صعوبة في التعامل مع الأسئلة الجوهرية حول تطوير البرامج بشكل أخلاقي وملائم وفعال. كما أن الاختلاف في الأساليب الفلسفية أو المنهجية قد أدى أحياناً إلى منهجيات متنوعة وغير متسقة مع بعضها البعض. في حين تم إحرار تقدم كبير مؤخراً نحو التوصل إلى إجماع عالمي حول تطوير البرامج بشكل فعال وأخلاقي.

وفي عام ٢٠٠٧، أصدرت هيئة العمل للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) "تعليمات حول الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في أوضاع الأزمات"، التي تبين الحد

الأدنى من الاستجابات والمعايير الملائمة للدعم النفسي الاجتماعي والصحة العقلية في أوضاع الأزمات. وتتطرق هذه التعليمات إلى نواحٍ عديدة في سعادة الأطفال، مثل: نمائهم وحمائيتهم وتعليمهم.

ويشكل عام يسعى الإنسان لإشباع حاجاته ضمن سياق مجتمعه لينمو ويستمد حمايته وقوته من انتمائه واحتمائه بالآخرين؛ حيث تتشكل هوية الفرد والشعور بها من خلال عملية التواصل المستمرة والشعور بالانتماء، وهي عمليات يلجأ إليها الفرد لحماية ذاته وتفرده، مثل حالات: الحروب والأزمات، ويتضح مما سبق أن إشباع حاجات الفرد يتأثر بالسياق الاجتماعي الذي يعيش فيه الإنسان، وخلال المشاركة الإيجابية مع المجتمع بمختلف فعالياته (اليونسف، ٢٠٠٨).

النظريات النفسية الاجتماعية:

أولاً: نظرية الحاجات لإريك فروم:

قدم إريك فروم خمس حاجات أساسية في حياة الإنسان، هي: (الحاجة إلى الانتماء- الحاجة للسمو- الحاجة إلى الارتباط بالجزور- الحاجة إلى الهوية- الحاجة إلى إطار توجيهي) وفي غالبية هذه الحاجات تعبر عن التواصل بين الفرد ومجتمعه ويستمد منه هويته عند ارتباطه بأصوله وجذوره وشعوره بالانتماء نحو المجتمع؛ أي أن الفرد يشعر باحتياج لمدى أوسع من ذاته ليشعر بالطمأنينة والاستقرار النفسي من خلال تواصله وارتباطه بالآخرين في سياق من المودة والحب والتفاعل الإيجابي والمشاركة الفعالة. ويؤكد إريك فروم على أنه إذا فشل الفرد في التواصل مع الجماعة والمحيطين أو عجز عن التواصل معهم فإنه يحاول إنشاء صلات وروابط جديدة تكون أكثر إشباعاً لحاجاته، وتظهر في رأي فروم في علاقات الحب والمودة والتعاون المستمر والمسؤولية المتبادلة والالتزام والتقدير والوعي والارتباط بالجزور أيضاً يعطي أساساً للشعور بالانتماء(بلوم، ٢٠٠١).

ثانياً: نظرية إبراهيم ماسلو:

وضع ماسلو الحاجات الأساسية للفرد في تنسيق حسب الأولوية ضمن خمسة مستويات هي (الحاجات الفسيولوجية، حاجات الأمان، حاجات الحب والانتماء، حاجات التقدير، الحاجة إلى تحقيق الذات). ويتدرج الفرد في إشباع المستويات الخمسة السابقة لأهميتها في الحياة وصولاً إلى تحقيق الذات والشعور بالثقة والابتكار، ولكن بعد الحاجات الفسيولوجية توجد حاجات أخرى مكتسبة مع الاستعداد الوراثي والبيولوجي، ولا تقل أهميتها عن أهمية المستويات الخمس السابقة، فالمهم هنا

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط — هو التواصل بكل صوره، ولا يسير إشباع الحاجات بتسلسل ثابت، بل تتغير الوسيلة التي تشبع بها الحاجات وكل ما يسلكه الفرد، فمثلاً، مشاعر التواد والحب والانتفاء تشعر الفرد بالأمان، وتحقق في ذات الوقت الحاجات الفسيولوجية والصحية والجسدية التي تتأثر أيضاً بالحاجات النفسية والاجتماعية اللاحقة، فلا ينظر إليها وكأنها حاجات منفصلة، ولكنها متصلة وتؤثر في بعضها البعض تأثيراً سلبياً أو إيجابياً؛ فيحدث العجز في إشباع بعض الحاجات أو السوية في مستوى الإشباع. والنزعة الإيجابية نحو الآخرين والاقتراب والتواصل يعمل على إسعاد الفرد والآخرين في ظل قيم وإطار أخلاقي وديني واجتماعي له معايير الخاصة التي تختلف من مجتمع إلى آخر، ومن عمر زمني إلى عمر زمني آخر، وحالة الفرد الصحية والاجتماعية والنفسية، ودافع الفرد لإشباع المستويات الخمسة السابقة تكون بمثابة دافع للتواصل الفعال واكتساب المهارات المختلفة للتواصل. وإذا لم تشبع حاجات الفرد في التواصل والانتفاء والحب والمودة يشعر الفرد بالاعتزاب والعزلة، ومن أبعاد الشعور بالاعتزاب: اللامعيارية، وانعدام الدور الاجتماعي، والنظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل، والعزلة الاجتماعية، والعجز، والرفض، أو الاعتراض، واللامعنى للفرد من حيث أهدافه في الحياة. وقمة الهرم في تصنيف الحاجات لدى ماسلو يقع عند تحقيق الذات، والمقصود به أن لكل فرد هدفا في الحياة يود تحقيقه، ويتسع نطاقه باتساع ثقافة الفرد والمستوى المهني له ومستوى تعلمه وخبرته، ولا يقف عند مرحلة معينة(سالم، ٢٠١٢).

ثالثاً: نظرية النمو النفسي الاجتماعي لاريكسون:

إن المراحل النمائية التي حددها أريكسون هي نتاج عملية التطبع الاجتماعي، ولقد افترض أريكسون هذه المراحل افتراضاً ولم يتوصل إليها عن طريق أعمال تجريبية؛ وذلك أن خبرته الطويلة في العلاج النفسي مكنته من وضع نظرية تراؤم إلى حد كبير مع الواقع الاجتماعي. ونلقي الضوء على مراحل أريكسون من خلال الآتي:

١- مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة: يعتمد الرضع على الراشدين في كل احتياجاتهم، ويحتاجون إلى تطوير إحساس بالأمان يأتي من إنشاء علاقة آمنة وحاضنة مع مقدمي الرعاية الأساسيين، وهي عملية تعرف بالارتباط. ويتحقق الارتباط من خلال تخفيف مقدمي الرعاية للتوتر الذي يشعر به الرضيع نتيجة للجوع والعطش والبرد والألم، ومن خلال الاتصال الجسدي مثل الضم والهددة والتربيت. ولعلاقات الرضع الأولى أهمية كبيرة في تطورهم النفسي.

٢- مرحلة الاستقلالية مقابل الشعور بالخجل: يستمر تطور الدماغ، ويبدأ نشوء العمليات الفكرية الأساسية من خلال حواس: اللمس والبصر والشم والسمع خلال هذه الفترة. ومن

المهم أن يطوّر الأطفال شعوراً بالقدرة على القيام ببعض الأمور بأنفسهم. أما الخطوة النفسية والجسدية الأهم في هذا العمر، فهي الانفصال التدريجي عن الأم، إذ يبدأ الطفل باللعب بشكل مستقل وحده ومع الآخرين، ويشمل هذا لعبة الخيال (وهي ممارسة للمهارات الاجتماعية). كما تبدأ اللغة بالتطور ومعها يتطور مفهوم "أنا" واستخدامها. وفي هذا العمر أيضاً، يطوّر الأطفال أيضاً تحكماً متزايداً في الوظائف الجسدية.

٣- مرحلة المبادرة مقابل الذنب: في هذه المرحلة، يعتمد الأطفال كثيراً على الراشدين وعالمهم الخارجي لتوفير التجارب التي تحفز تطوّرهم. وهم بحاجة للثقة لاختبار حدود الحرية الفردية والمسؤولية الجماعية، والخيال والواقع، والأمور الجيدة والمسموحات. وفي هذه المرحلة أيضاً تصبح المهارات الفكرية واللغة أكثر تعقيداً، ويبدأ الأطفال بفهم الواقع الاجتماعي لعالمهم وقبوله.

٤- مرحلة الاجتهاد مقابل النقص: تتميز هذه الفترة بالتطور السريع ونضج قدرة الأطفال على التفكير والفهم وإدراك مشاعرهم وإدارتها والقيام بأمورهم بأنفسهم. ويحتاج الأطفال في هذه المرحلة إلى التعاطي مع أشخاص غير أفراد أسرهم - وخاصة في المدرسة - وتعلم التفاوض مع العالم خارج البيت. وبهذه التجارب يتعلمون التماهي مع مجموعات أوسع من وحدة الأسرة وتطوير المهارات الأكاديمية الأساسية.

٥- مرحلة الهوية مقابل الارتباك: من المهم أن نلفت النظر إلى أن "المراهقة" ليست مفهوماً معترفاً به عالمياً. ففي بعض الثقافات، ليس هناك كلمة للفترة ما بين الطفولة والرشد والتي يمكن أن تكون قصيرة جداً. ولكن سواء اعترف بها في تلك الثقافة أم لا، فإن المرحلة ما بين ١٢ أو ١٣ سنة إلى ١٨ سنة تتميز بتغييرات فسيولوجية وعاطفية واجتماعية مهمة للطفل النامي. إنها فترة للنمو الجسدي السريع المصحوب بالتغيرات في المظهر والوصول إلى البلوغ والتطور السريع للأحاسيس الجنسية وبداية دورة التكاثر. وتتطلب هذه الفترة الانتقالية إلى الرشد أن يؤسس اليافعون بقوة هويتهم الاجتماعية والعملية. وغالباً ما تترافق هذه المرحلة الأخيرة من عملية بناء الهوية الشخصية بارتباك وقلق حول أسئلة مثل "من أنا وماذا أكون، ما الذي أؤمن به وما الذي لا أؤمن به، ما الذي أريد أن أفعله، ما الذي أستطيع أن أفعله." وغالباً ما تدفع هذه العملية اليافعين إلى تأسيس هويته بالمقارنة مع هوية الأهل والمجتمع أو حتى بالتضاد معها؛ لأنهم بحاجة للشعور بالسيطرة على الأمور وتطوير أفكارهم الخاصة، وهو أمر كثيراً ما يؤدي إلى صراعات داخل الأسرة.

٦- مرحلة الألفة مقابل العزلة: نتيجة النجاح في المرحلة السابقة يشعر المراهق بالألفة

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط

والصداقة الحميمة، التي يمكن أن يقوم على أساسها الزواج الناجح أو الصداقات الحقيقية الدائمة، بينما يؤدي الفشل في ذلك إلى العزلة وانطواء المراهق على نفسه.

٧- مرحلة الإنتاجية مقابل الجمود: في مرحلة الشباب يتطلب النمو النفسي السليم تعلم الإنتاج والعطاء في العمل والزواج بينما يقود الفشل إلى انطواء الإنسان على نفسه وانغلاقه والتفوق داخل أنانية.

٨- مرحلة التكامل مقابل الشعور باليأس: إذا مرت المرحلة السابقة بسلام فإن الأفراد الناضجين الأسوياء يصلون إلى قمة التكيف المتمثل في النمو المتكامل للفرد، بينما يقود الفشل إلى اليأس (Santrock, 2003).

رابعاً: نظرية الحاجات لموراي:

وضع موراي تحليلاً دقيقاً لمعنى الحاجات في تصنيف متكامل للحاجات الأولية والحاجات الثانوية كما قسمها إلى حاجات باطنة وحاجات ظاهرة. والحاجة هي القوة الموجهة للسلوك، وتثار الحاجة من عمليات فيسيولوجية داخلية أو من إدراك الواقع؛ حيث تتناسب مع الحاجة من خلال العمليات الفيسيولوجية والحفاظ على الحياة، وأيضاً من فهم وإدراك الفرد لاحتياجاته. وتتشابه فكرة موراي مع أفكار التحليل النفسي. وقد وضع موراي تصنيفاً للحاجات بأكثر من طريقة نوجزها بما يأتي:

- ١- الحاجات الأولية: داخلية المنشأ أي تتعلق بالحاجات الجسمية.
- ٢- حاجات ثانوية: نفسية المنشأ، وتتولد من توترات تعتمد بشكل دقيق على شروط خارجية معينة.
- ٣- الحاجات الظاهرة: يتم التعبير عنها في سلوك حركي والدافع ظاهر عندما يكن محسوساً في السلوك الظاهر جسماً أو لفظياً ويرتبط بموضوعات وأشياء حقيقية، ومنها: (الحاجة إلى العدوان، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى الخضوع، والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى تجنب الأذى، والحاجة إلى تجنب المذلة، والحاجة إلى اللعب، والحاجة إلى الاستجاد، والحاجة إلى الفهم، والحاجة إلى الإنجاز، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى الدافعية، والحاجة إلى الاستعراض، والحاجة إلى العطف على الآخر، والحاجة إلى النظام، والحاجة إلى النبذ، والحاجة إلى الجنس، والحاجة إلى الفهم).
- ٤- الحاجات الكامنة: هي الحاجات المكفوفة أو المكبوتة ولا تؤدي إلى سلوك ظاهر جاد، ولكنه يتخذ شكل الرغبة أو اللعب أو الأحلام، ومنها: (الحاجة إلى لوم الذات، والحاجة إلى

الإدراك، والحاجة إلى الجنس المكبوت، والحاجة إلى الاستعراض المكبوت، والحاجة إلى العدوان المكبوت، والحاجة إلى السيطرة المكبوتة، والحاجة إلى الاستجداد المكبوت).

- ٥- الحاجات الشعورية: هي التي يعبر عنها الفرد ويسترجعها، وتعتمد على التعبير اللفظي، ومكونها: خبرة شعورية ذاتية خاصة بالفرد أو موضوعية خارجية.
- ٦- الحاجات اللاشعورية: لا يتم التعبير عنها ويمكن الاستدلال عليها.
- ٧- الحاجات المتمركزة: يقصد بها الحاجات المتعلقة بموضوعات بيئية محددة.
- ٨- الحاجات المنتشرة: هي حاجات عرضة لتغيير الموضوعات البيئية التي تتجه إليها.
- ٩- حاجات الأداء: أطلق موراي هذا المصطلح على الطاقة التلقائية غير المحكومة التي تتضح في العمليات العقلية المؤقتة التي تميز مجرى الشعور خلال فترات الراحة وأحلام اليقظة في طرف وفترات الهياج الانفعالي الشديد في الطرف الآخر.
- ١٠- حاجات الكمال: يقصد بها الأداء على درجة معينة من الامتياز والجودة، ويتم إشباع الحاجات بالتميز والتمسك والعادات الاجتماعية السليمة ورشاقة الجسم واللفظ معاً، وهذه الصورة للتصنيفات الخمسة السابقة تشمل العلاقة البيئية في تواصل فعل وإشباع الحاجات بمستويات مختلفة تختلف باختلاف الظروف الفيسيولوجية والصحية للفرد والضغوط البيئية وتركيز انتباهه وإدراك الفرد على موضوعات بيئية محددة (Marcia, 1999).

المفهوم الرابع: الإرشاد الجمعي:

يُعدُّ الإرشاد الجمعي من الأساليب الإرشادية الناجحة في تخفيف حدة المشكلات السلوكية والنفسية والتربوية، حيث يجد الفرد في ظل الإرشاد الجمعي التأييد المتبادل و التشجيع الذي يعزز استجاباته الصحية وينمي لديه الثقة بالنفس ويساعده على تقبل ذاته، وتكوين مفهوم ذاتي موجب، و يمدّه بالنماذج السلوكية الإيجابية وتحقيق السلوك التوافقي (Gibson & Mitchell, 1986).

وتقدم أبو عيطة (١٩٨٦) تعريفاً للإرشاد الجمعي على أنه: " عملية تفاعل تشمل المرشد ومجموعة الأعضاء الذين يحاولون التعبير عن أنفسهم وموقفهم أثناء الجلسة الإرشادية بهدف تغيير اتجاهاتهم وسلوكهم".

ويشير العزه (٢٠٠٠) إلى أن الإرشاد الجمعي يساعد الطفل في تحقيق مجموعه من

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط
الأهداف تتمثل بما يلي:

- ١- تعليم وتحسين المهارات الاجتماعية من خلال النمذجة والتدريب.
- ٢- يعرف الطفل بأن الأطفال الآخرين لديهم هموم مشابهة لهمومهم.
- ٣- التزود بتجربة تكون فيها المشاعر السلبية والإيجابية مشاعر إنسانية وطبيعية.
- ٤- اكتشاف الأفكار مع الآخرين.
- ٥- تحمل المسؤولية والالتزام.

كما يوفر الإرشاد الجمعي فرصة علاجية لدى الأفراد الذين يظهرون سلوكيات تؤدي إلى قهر الذات، وهم غير قادرين على قلب الموقف دون الإرشاد الجمعي؛ لأن المسترشدين يستطيعون من خلال الإرشاد الجمعي أن يتخلصوا من هذه السلوكيات دون معاناة تفاعلية.

دراسات سابقة:

اجرى الحمد (٢٠١٢) دراسة هدفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن. وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبا. من طلبة الصف العاشر الأساسي، ممن لديهم ضغوط نفسية مرتفعة. وقد قسمت عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين تضم (١٦) طالبا، ومجموعة ضابطة تضم (٨) طلاب، وقد استخدم الباحث استراتيجيتين إرشاديتين في البرنامج الإرشادي وهما: استراتيجية حل المشكلة، واستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الثانية، وذلك باستخدام استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية واستراتيجية حل المشكلات.

وفي دراسة الخياط والسايحات (٢٠١٢) التي هدفت إلى التأكد من فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية؛ وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية/جامعة البقاء التطبيقية، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبا؛ تم توزيعهم عشوائيا على مجموعتين: تجريبية وضابطة، (٢٠) طالبا لكل مجموعة، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمتغير الضغط النفسي، بينما لم يكن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فيما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي.

وأجرى اللامي (٢٠١٠) دراسة هدفت التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في كلية التربية - الجامعة المستنصرية، وبناء برنامج إرشادي لتخفيفها. تكونت

عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة، استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية (الريعي، ٢٠٠٩). وأظهرت النتائج أن أفراد عينة البحث يواجهون ضغوطاً بدرجات كبيرة ومتوسطة، كما توجد فروق دالة إحصائية وفق متغير الجنس (ذكور أناث) ولصالح الذكور، وأيضاً وفق متغير الحالة المعيشية (يعمل لا يعمل) ولصالح لا يعمل، ولا توجد فروق دالة إحصائية وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج غير متزوج) وفي ضوء هذه النتائج تم بناء برنامج إرشادي وفق منهج تحليل النظم باعتماد استراتيجية التحصين ضد الضغوط، واشتمل البرنامج على 10 جلسات إرشادية تضمنت كل خمسة : (الهدف العام للمجال ، موضوع الجلسة والحاجات المرتبطة بها والهدف العام وأهدافها الخاصة ، الفنيات والنشاطات والمستلزمات الإرشادية، التقويم البنائي، التدريب البيئي).

وفي دراسة الشوبكي وحمدى (٢٠٠٨) التي هدفت التعرف على فاعلية برنامج تدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوط النفسية، وتحسين مستوى التكيف لدى الآباء والأبناء. تكونت عينة الدراسة من (٦٠) أمماً وأباً من أمهات طلبة الصف الثامن الأساسي وآبائهم، قسمت عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين من الآباء والأمهات: المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال، والمجموعة الضابطة التي لم يتلق أفرادها برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال. أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك لكل من الضغوط النفسية، والتكيف النفسي وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة من الآباء، حيث انخفض مستوى الضغط النفسي وتحسن مستوى التكيف لدى الآباء في المجموعة التجريبية بالمقارنة مع الضابطة. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين أبناء أفراد المجموعة التجريبية، وأبناء أفراد المجموعة الضابطة، في كل من درجة الضغوط النفسية ودرجة التكيف، وقد كان التحسن في التكيف لدى الأبناء الذكور أعلى منه لدى الإناث.

وقام كل من جاسبر وآخرون (Jasper, et.al, 2008) بدراسة هدفت إلى مراجعة تحليلية للدراسات التي تناولت فاعلية البرامج التدريبية المعتمدة على السلوك المعرفي في خفض القلق والضغوط النفسية لدى الطلبة، تكون مجتمع الدراسة من ٩٨٩ دراسة اختار الباحثان ١٦ دراسة، دلت نتائج الدراسة على فاعلية قوية للبرامج التدريبية المستندة إلى العلاج السلوكي المعرفي في خفض القلق والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة. كما أظهرت معظم هذه الدراسات فعالية برامج التدريب على مساعدة الطلبة على اكتساب مهارات التوافق من خلال التعامل مع المواقف الضاغطة مثل: الشجار، والامتحان، والقلق؛ وذلك عن طريق استخدام عدد من مهارات الاسترخاء وحل المشكلات، وتشابه الدراسة الحالية مع هذه الدراسات في أنها تحاول التعرف على أثر برنامج تدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية الأولى، بالإضافة إلى أنها تحاول التعرف على أثر

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٨٨ - المجلد الخامس والعشرون - يولية ٢٠١٥ (٣٣٣)

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط —
تخفيض الضغوط النفسية في تحصيل الطلبة الدراسي.

وقام عريبات والزيودي (٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط لدى أسر الأطفال ضعاف السمع وأثره في تكيف أطفالهم. وتكونت عينة الدراسة من (١٠) أسر و (١٠) أطفال من ضعاف السمع في مدينة السلط. واستخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية وقائمة تقدير التوافق للأطفال. وتوصلت الدراسة إلى وجود أثر للبرنامج الإرشادي المستخدم في خفض الضغوط النفسية لدى أسر ضعاف السمع وإلى تحسين في تكيف الأطفال ضعاف السمع.

وقام العزي (٢٠٠٤) بدراسة هدفت تحديد فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسيا في الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدينة تعز، وقد بلغت عينة الدراسة (٣٠) تلميذة متفوقة منهن (١٥) تلميذة في المجموعة التجريبية، و (١٥) تلميذة في المجموعة الضابطة تراوحت أعمارهن بين (١٣-١٥) سنة، وقد استخدمت الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة مقياس الضغوط النفسية واختبار رايفن للمصفوفات المتتابعة والبرنامج الإرشادي الجمعي القائم على استراتيجية حل المشكلات، وقد أسفرت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تنمية قدرات التلميذات على تطبيق المهارات التي اكتسبت لمواجهة الضغوط النفسية.

و دراسة هيل وتوريس (Hall & Torres, 2002) هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مراهقا، واستخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاكتئاب ومقياس تقبل الذات، وبرنامج إرشادي يعتمد في بنائه على استراتيجية حل المشكلات وإستراتيجية الاسترخاء وإستراتيجية إدارة الضغوط والإستراتيجيات المعرفية العقلية، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين.

تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض تلك العينة من الدراسات السابقة، التي تناولت موضوع الضغوط النفسية، يتبين أن الدراسة الحالية قد اتفقت مع العديد من الدراسات في بعض النقاط، واختلفت معها في نقاط أخرى، وفيما يأتي توضيحاً لذلك:

تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في هدف الدراسة، وهو التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة وإعداد برنامج إرشادي لمواجهة هذه الضغوط. كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت وجود أثر للبرنامج الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج

التدريبي.

وتختلف هذه الدراسة عن بعض الدراسات السابقة في اختيار عينة الدراسة؛ حيث إن الدراسات السابقة طبقت الدراسة على المراهقين كدراسة (Hall & Torres, 2002)، ودراسة عربيات والزيودي (٢٠٠٨) على أسر الأطفال ضعاف السمع وأثره في تكيف أطفالهم. أما عينة الدراسة الحالية فكانت من طلبة المرحلة الأساسية العليا. وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في اعتمادها على مبادئ النظريات النفسية الاجتماعية في بناء البرنامج الإرشادي.

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في ما يأتي:

- الإطلاع على التصاميم التجريبية المستخدمة بهدف تحديد التصميم الذي يناسب الدراسة الحالية.
- اعتماد المنهج شبه التجريبي للقياس القبلي والبعدي.
- التوصل إلى اختيار عينة مناسبة.
- الحصول على الأفكار المساعدة في تفسير النتائج وتوضيحها.
- تدعيم وتوثيق نتائج الدراسة بدراسات وأبحاث أجريت سابقاً في المجال نفسه.

منهج البحث وإجراءاته:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي الذي يتناسب وطبيعة هذه الدراسة، حيث تم جمع البيانات بواسطة مقياسي الدراسة، وتحليلها كمياً.

متغيرات البحث:

أولاً المتغيرات المستقلة وهي: المجموعة (البرنامج / بدون تطبيق البرنامج).
ثانياً المتغيرات التابعة: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، مستوى التكيف الاجتماعي.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) للعينات المستقلة، وتحليل التباين المصاحب المتعدد، ومعاملات ارتباط بيرسون.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف: الثامن والتاسع والعاشر الأساسي في مدرسة نور الحسين الأساسية بإربد والبالغ عددهم (٣٥٥) طالباً، وتتراوح أعمارهن ما بين (١٤-١٦) عاماً.

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٨٨ - المجلد الخامس والعشرون - يولية ٢٠١٥ = (٣٣٥)

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط

عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس التكيف الاجتماعي على جميع أفراد مجتمع البحث، ثم تم حصر الطالبات اللاتي حصلن على درجات متدنية على المقياسين، بالإضافة إلى موافقتهن المبدئية على المشاركة في البرنامج الإرشادي رغبة منهن التخلص من الضغوط النفسية وتحسين التكيف الاجتماعي، وقد بلغ عددهن (٥٠) طالبة ممن انطبقت عليهن الشروط السابقة، وتم توزيع هذه العينة توزيعاً عشوائياً باستخدام الأرقام العشوائية إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، بلغ عدد كل منها (٢٥) طالبة. وتم التحقق من تجانس المجموعتين من حيث القياس القبلي لمقياس الضغوط النفسية ومقياس التكيف الاجتماعي كما يأتي:

(١) وفق مقياس الضغوط النفسية:

للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية القبلي تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" تبعاً لمتغير المجموعة على مقياس

الضغوط النفسية القبلي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الضغوط الأسرية	ضابطة	25	3.47	.501	48	.957
	تجريبية	25	3.47	.540		
الضغوط الاجتماعية	ضابطة	25	3.35	.437	48	.420
	تجريبية	25	3.46	.574		
الضغوط الاقتصادية	ضابطة	25	3.37	.603	48	.598
	تجريبية	25	3.46	.568		
الضغوط الصحية	ضابطة	25	1.51	.442	48	.224
	تجريبية	25	1.38	.292		
الضغوط الدراسية	ضابطة	25	3.20	.403	48	.373
	تجريبية	25	3.32	.569		
الضغوط العاطفية	ضابطة	25	2.63	.670	48	.192
	تجريبية	25	2.87	.596		
الضغوط النفسية ككل	ضابطة	25	2.92	.290	48	.466
	تجريبية	25	2.99	.391		

يتبين من الجدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) تعزى الى المجموعة في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية القبلي، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

٢) تكافؤ المجموعات: التكيف الاجتماعي:

للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التكيف الاجتماعي القبلي تبعا لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" تبعا لمتغير المجموعة على مقياس التكيف الاجتماعي القبلي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التكيف الاجتماعي	25	3.58	1.304	.103	48	.919
	25	3.55	1.266			
التكيف النفسي	25	3.45	1.419	.230	48	.819
	25	3.36	1.369			
التكيف الأسري	25	3.44	1.315	.319	48	.751
	25	3.33	1.283			
التكيف الصحي	25	1.33	.263	-.612	48	.543
	25	1.38	.291			
التكيف الاجتماعي ككل	25	2.95	1.039	.170	48	.866
	25	2.90	1.013	.170		

يتبين من الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) تعزى الى المجموعة في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية لمقياس التكيف الاجتماعي القبلي، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

أدوات البحث:

الأداة الأولى: مقياس الضغوط النفسية: أعد مقياس الضغوط النفسية وفقاً للخطوات الآتية:

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط

- ١- تحديد الهدف من المقياس: قياس الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا
- ٢- تحديد أبعاد المقياس: أعد المقياس لقياس الضغوط النفسية الآتية: الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الصحية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية
- ٣- مراجعة المقاييس للضغوط النفسية منها: دراسة أحمد (٢٠١٢)، ودراسة اللامي (٢٠١٢).
- ٤- صياغة مفردات المقياس: صياغة عدد من المفردات التي تتعلق بالضغوط المطلوبة قياسها بلغت (٩٠) فقرة، تقيس ستة مجالات، ولكل مجال (١٥) فقرة، ويعقب كل فقرة خمسة بدائل تمثل درجات مختلفة لاستخدام المهارة، هي: تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً - تنطبق عليّ بدرجة كبيرة - تنطبق عليّ بدرجة متوسطة - تنطبق عليّ بدرجة قليلة - لا تنطبق عليّ. موزعة من (٤-٠) على البدائل الخمسة بالترتيب. وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (٣٦٠-٠).
- ٥- مراجعة مفردات المقياس: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من (الأساتذة والمختصين) في علم النفس والقياس والتقويم في جامعة سلمان بن عبد العزيز، وجامعة الملك فيصل. وذلك للتحقق من صلاحية عبارات المقياس، وتم إجراء تعديلات المحكمين، والصورة النهائية للمقياس مكونة من (٩٠) فقرة.

الأداة الثانية: مقياس التكيف الاجتماعي: أعد مقياس التكيف الاجتماعي وفقاً للخطوات الآتية:

- ١- تحديد الهدف من المقياس: قياس التكيف الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا.
- ٢- تحديد أبعاد المقياس: أعد المقياس لقياس التكيف الاجتماعي الآتية: التكيف الصحي، والتكيف الاسري والتكيف الاجتماعي، والتكيف النفسي
- ٣- مراجعة المقاييس للتكيف الاجتماعي منها: دراسة موضي (٢٠٠٦)، ودراسة سليمان (٢٠١٠).
- ٤- صياغة مفردات المقياس: صياغة عدد من المفردات التي تتعلق بالتكيف النفسي المطلوبة قياسها بلغت (٦٠) فقرة، تقيس أربعة مجالات، ولكل مجال (١٥) فقرة، ويعقب كل فقرة خمسة بدائل تمثل درجات مختلفة لاستخدام المهارة، هي: تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً -

تطبيق عليّ بدرجة كبيرة - تطبيق عليّ بدرجة متوسطة - تطبيق عليّ بدرجة قليلة - لا
تطبيق عليّ. موزعة من (٤-٠) على البدائل الخمسة بالترتيب. وتراوحت الدرجة الكلية
للمقياس بين (٢٤٠-٠).

٥- مراجعة مفردات المقياس: تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من
المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم في جامعة سلمان بن عبد
العزيز، وجامعة الملك فيصل، وجامعة الملك سعود؛ وذلك للتحقق من صلاحية عبارات
المقياس، وبناءً على ملاحظات لجنة التحكيم قام الباحث بإجراء التعديلات التي اتفق
المحكمون على ضرورة إجرائها. وتكون المقياس بصورته النهائية من (٦٠) فقرة.

الخصائص السيكومترية:

صدق مقياسي البحث:

للتأكد من صدق المقياسين تم عرضهما بصورتهم الأولى على مجموعة من المحكمين،
بلغ عددهم (٦) محكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس التربوي، والاجتماع والقياس والتقويم
التربوي وطلب إليهم إبداء الرأي حول مناسبة فقرات المقياسين من حيث الصياغة اللغوية وشموليتها
للمجالات التي تقيسها ومدى ارتباط كل فقرة بالمجال الذي أدرجت تحته، واقترح ما يرونها مناسباً من
تعديل أو إضافة أو حذف. وبناءً على ملاحظات لجنة التحكيم قام الباحث بإجراء التعديلات التي
اتفق المحكمون على ضرورة إجرائها.

ثبات مقياسي البحث:

لأغراض التحقق من ثبات مقياسي البحث قام الباحث بتطبيقهما على عينة استطلاعية
خارج عينة البحث، بلغ عددها (١٥) طالبة، وأعيد تطبيقهما على العينة نفسها بعد ثلاثة أسابيع من
التطبيق الأول، وحسب ثبات المقياسين بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Re-test) فقد تم
حساب معامل الثبات بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني؛ إذ بلغ (٠.٩٠). وللتحقق من ثبات
مقياسي البحث، قام الباحث بحساب معاملات الثبات لهما، بطريقتين: الأولى طريقة التطبيق وإعادة
التطبيق، حيث تم تطبيقهما على عينة استطلاعية وعددهم (١٥) طالبة من خارج أفراد البحث مرتين
وبفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون
بين نتائج التطبيقين، حيث تراوحت معاملات الثبات لمجالات مقياس الضغوط النفسية بين (٠,٨٦ -
٠,٨٩)، وبلغت قيمة معامل الارتباط للمقياس الكلي (٠,٩٣)، وتراوحت معاملات الثبات لمجالات

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط —
مقياس التكيف الاجتماعي بين (٠,٨٠-٠,٨٦)، وبلغت قيمة معامل الارتباط للمقياس الكلي (٠,٨٧).
أما الطريقة الثانية، فقد استخدم فيها طريقة كرونباخ ألفا للتعرف على اتساق الفقرات، فتراوحت قيم
معاملات الثبات لمجالات مقياس الضغوط النفسية بين (٠,٨٤ - ٠,٨٨)، و(٠,٩٠) للمقياس الكلي،
وتراوحت معاملات الثبات لمجالات مقياس التكيف الاجتماعي بين (٠,٨١-٠,٨٩)، وبلغت قيمة
معامل الارتباط للمقياس الكلي (٠,٨٩)، وهي قيم مقبولة لإجراء مثل هذه الدراسة.

الاداة الثالثة: البرنامج الإرشادي الجمعي: أعد الباحث لأغراض البحث الحالي برنامجا إرشاديا
جمعيًا بناءً على النظريات النفسية الاجتماعية؛ وذلك من خلال:

١- **الهدف الرئيس من البرنامج:** يهدف البرنامج إلى تنمية استراتيجيات الضغوط النفسية
وتحسين مستوى التكيف الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا.

٢- **إعداد البرنامج:** اعتمد في بناء البرنامج الإرشادي على الأدب النظري في الإرشاد النفسي
والتربوي وعلم النفس والصحة النفسية، والبرامج الإرشادية ودراسات سابقة كدراسة الحمد
(٢٠٠٥)، ودراسة العزي (٢٠٠٤) التي استخدمت لمعالجة الضغوط النفسية لدى طلبة
المدارس بشكل عام.

٣- **صدق البرنامج:** عرض البرنامج الإرشادي على لجنة تحكيم مكونة من (٦) محكمين من
المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي وعلم النفس التربوي، وقد حظي البرنامج
الإرشادي على اتفاق المحكمين على أنه مناسب ومكتمل في جميع أركانه، وبناء على ذلك
فقد تميز البرنامج الإرشادي الجمعي بدرجة صدق عالية بلغت (٩١%).

٤- **مدة البرنامج وعدد جلساته:** تكون البرنامج التدريبي لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط
النفسية وتحسين مستوى التكيف الاجتماعي من (15) جلسة تدريبية. حيث خضعت
المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي، أما المجموعة الضابطة فلم تتلقَ أي تدريب على
البرنامج، وقد استغرق تطبيق البرنامج (12) أسبوعًا. وفيما يلي ملخص جلسات البرنامج:

• **الجلستان: الأولى والثانية:** التعارف، هدفتا إلى إقامة علاقة تفاعلية بين الباحث، وأفراد
المجموعة التدريبية، وبين أفراد المجموعة أنفسهم، كذلك تحقيق درجة من الألفة
والمشاركة والتعاون بين الباحث وأفراد المجموعة التدريبية. كما تم التعريف بالبرنامج
وأهدافه ومحتوى جلساته وزمانه ومكانه. إضافة إلى الفائدة التي تعود عليهم من
البرنامج، كما تم تقديم أهم الإجراءات، والقواعد الأساسية المتبعة في الجلسات، إضافة

■ (٣٤٠)؛ **الدجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٨٨ المجلد الخامس والعشرون - يولية ٢٠١٥** —

إلى توقعات المشاركين من البرنامج.

- الجلسة الثالثة: هدفت إلى التعريف بمفهوم الدعم النفسي الاجتماعي وأهميته، وما تعانيه الطالبات من ضغوط نفسية في أثناء حياتهن اليومية، وعرضت الطالبات خبراتهن الشخصية وما يتناهبن من ضغوط نفسية. ثم أتاح الباحث المجال أمام الطالبات للقيام في الاسترخاء العقلي والجسدي.
- الجلسات: الرابعة والخامسة والسادسة: هدفت إلى تعريف الطالبات بمفهوم التكيف النفسي والقوة الداخلية، وكيفية تنميتها وتقويتها؛ إذ طُلب من الطالبات التأمل في تجاربهن الشخصية ومحاولة معرفة كيفية بقائهن في حالة قوة بعد التعرض للضغوط النفسية وكيف تعافين منها، ومعرفة فيما إذا كان للأسرة والمجتمع دور في تنمية القوة الداخلية.
- الجلستان: السابعة والثامنة: هدفنا إلى تعريف الطالبات بالدور الذي تقوم به المدارس والمعلمون في الدعم النفسي الاجتماعي لطلابهم في حالة الأزمات والضغوط النفسية، ودور المعلم الداعم في تلبية الاحتياجات النفسية الاجتماعية الأساسية لطلابهم في وقت الأزمات. كما هدفت الجلسة إلى إكساب الطالبات مهارات التدريب على تمارين الاسترخاء للتخفيف من آثار الضغوط النفسية، وأوضح الباحث إجراءات التدريب على الاسترخاء: غلق العينين ونفس عميق (شهيق وزفير) مع عدم التفكير بشيء، ثم الطلب منهن بشد بعض العضلات في الجسم ثم إرخائها، وهكذا مع بقية أجزاء الجسم خطوة خطوة مع ملاحظة الفرق بين حالتي: الشد والارتخاء للعضلات.
- الجلستان: التاسعة والعاشر: هدفنا إلى تعريف الطالبات مصادر الدعم النفسي الاجتماعي (الاتصال الفعال، الإصغاء الفعال)، والنشاطات النفسية الاجتماعية في أوقات الضغوط النفسية. وقد حرص الباحث على أن تشترك كل الطالبات في الأنشطة (نشاطات المسرح، نشاط الموسيقى والإيقاع والرقص)، فالنشاطات الجسدية تعطي الأطفال الفرصة لتفريغ طاقتهم وبناء أجسادهم وتعلمهم الأشكال الإيجابية للتفاعل الاجتماعي.
- الجلسات: الحادية عشرة والثانية عشرة والثالثة عشرة: هدفت إلى تعريف الطالبات بخطط عمل لمواجهة الضغوط النفسية، وتطوير استراتيجيات التغلب على الضغوط النفسية من خلال وضع أهداف وتوقعات حقيقية متجنباً الحدود القصوى عندما تضع رأيك. وإذا

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط

كنت لا تتوقع سوى القليل من نفسك فقد تواجه خطر السأم، والشعور بالذنب، وفقدان احترام الذات مما يؤدي إلى الاكتئاب. ولكن إذا بالغت في الأخذ، فسوف تواجه خطر الحمل الزائد، والضغط النفسي، والقلق؛ لذا، يجب أن تعرف قدراتك، وتستخدمها بأقصى ما تستطيع. ويجب أن تعرف حدودك وتعيش ضمنها فقط. كما هدفت هذه الجلسات إلى تنمية أسلوب جمع المعلومات عن الموقف الضاغط من خلال سعي الفرد في الحصول على معلومات بغرض النصيحة والمساعدة والفهم الجيد للموقف وأساليب مواجهته، والسعي للحصول على الدعم الاجتماعي (التعاطف من قبل الآخرين).

- الجلسة الرابعة عشرة: هدفت إلى تعريف الطالبات إدراك أهمية التنفيس الانفعالي والتعبير عن انفعالاتهن بشكل إيجابي من خلال الرسم والغناء والموسيقى واللعب وممارسة الرياضة. ثم اطلب من المشاركين تطبيق أسلوب في التنفيس الانفعالي بالأسلوب الذي يروونه مناسباً.
- الجلسة الخامسة عشرة: هدفت إلى إنهاء البرنامج وتطبيق أدوات الدراسة، وناقش الباحث المشاركات فيما تعلمنه من هذا البرنامج وما استفدنه، كما شجع الباحث المشاركات على تبادل الأفكار، وشكرهن على اهتمامهن والتزامهن. ثم تمّ تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس التكيف الاجتماعي (التطبيق البعدي).

١- الوسائل المستخدمة أثناء تطبيق البرنامج: السبورة الورقية لعرض التعليمات وتوضيح النقاط الغامضة، جهاز العرض التقديمي لاستخدامه في عرض الشرائح للمتدربات، وأوراق لواجبات منزلية تكلف بها الطالبات.

- ٢- تقويم البرنامج: تم الاعتماد على نوعين من التقويم هما التقويم البنائي والتقويم النهائي.
- ٣- المبادئ العامة للبرنامج: خضع تطبيق البرنامج إلى مجموعة من القواعد، التي تم الالتزام بها من قبل الباحث والطالبات، ومنها: سرية المعلومات التي يتم تبادلها أثناء التدريب، والالتزام بجدول المواعيد الجلسات، تنمية قدرات الطالب في النواحي الاجتماعية والوجدانية والروحية، الالتزام بنظام أداء الواجبات المنزلية.

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص على انه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq a$) بين متوسطات تقديرات أفراد الدراسة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) على مجالات مقياس

الضغط النفسي.

لتحقق من صحة هذا الفرض تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" تبعاً لمتغير المجموعة على مقياس الضغوط النفسية

الدالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	
.000	48	28.737	.392	3.69	25	ضابطة	الضغوط الأسرية
						تجريبية	
.000	48	40.232	.273	3.87	25	ضابطة	الضغوط الاجتماعية
						تجريبية	
.000	48	25.074	.498	3.88	25	ضابطة	الضغوط الاقتصادية
						تجريبية	
.000	48	3.752	.392	1.41	25	ضابطة	الضغوط الصحية
						تجريبية	
.000	48	48.563	.263	4.37	25	ضابطة	الضغوط الدراسية
						تجريبية	
.000	48	9.508	.827	2.82	25	ضابطة	الضغوط العاطفية
						تجريبية	
.000	48	35.691	.263	3.34	25	ضابطة	الضغوط النفسية ككل
						تجريبية	

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) تعزى الى المجموعة في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

بينت نتائج الفرض الأول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠,٠٠٥) في متوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة، حيث كان متوسط الأداء البعدي

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط —
للمجموعة التجريبية أعلى من متوسط الأداء البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي القائم على الدعم النفسي الاجتماعي كان فعالاً في تنمية استراتيجية
مواجهة الضغوط النفسية، فبعد أن تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية من طالبات المرحلة الأساسية
العليا، ومقارنة أدائهن مع أداء طالبات المجموعة الضابطة اللواتي لم يتدربن على البرنامج، بينت
النتائج تفاوتاً في أداء المجموعتين: الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وتعزى هذه النتائج إلى ما وضعه البرنامج الإرشادي الجمعي من مهارات وتدريبات
واستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية، كما أن استخدام البرنامج الإرشادي الجمعي قد أدى إلى
خفض مستوى الضغوط النفسية، وهذا يتفق بشكل عام مع العديد من الدراسات السابقة التي أشارت
إلى فاعلية مثل هذه البرامج التدريبية مثل: الحمد (٢٠١٢) التي هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج
إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن.
ودراسة اللامي (٢٠١٠) التي هدفت التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات
المسائية في كلية التربية / الجامعة المستنصرية، وبناء برنامج إرشادي لتخفيفها، ويعزى ذلك إلى
محتويات البرنامج الإرشادي التي تميزه بالشمولية، وتضمنت أنشطة تدريبية متنوعة إضافة إلى
الأسلوب المستخدم في التدريب الذي كان يركز على توظيف مبادئ النظرية النفسية الاجتماعية في
التدريب، والتي تضمنت استراتيجيات مثل: تنمية القوة الداخلية والتعزيز الذاتي، وقد لاحظ الباحث أن
الطالبات يملكن الرغبة في الاستفادة من البرنامج، وذلك من خلال ما أشار إليه معظمهن بأنهن
يتذكرن باستمرار ما يتم تقديمه لهم من أنشطة واستراتيجيات ومهارات ويوظفنه خلال حياتهن اليومية،
وخاصة أن الباحث كان يحث الطالبات وبشكل مستمر على توظيف ما تم التدريب عليه في الحياة
اليومية سواء في المدرسة أو المنزل.

وأظهرت النتائج انخفاضاً في مستوى الضغوط النفسية بين القياس القبلي والقياس البعدي
لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. ويمكن القول أن التدريب على استراتيجيات
مواجهة الضغوط النفسية المتعددة كان العنصر الفاعل في انخفاض مستوى الضغوط النفسية.
والنتيجة تتفق مع العديد من الدراسات السابقة مثل: عربيات والزيودي (٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى
معرفة فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط لدى أسر الأطفال ضعاف السمع وأثره في تكيف
أطفالهم.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) بين

متوسطات تقديرات أفراد الدراسة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) على مجالات مقياس التكيف الاجتماعي.

لتحقق من صحة هذا الفرض تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التكيف الاجتماعي تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" تبعاً لمتغير المجموعة على مقياس التكيف الاجتماعي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
التكيف الاجتماعي	25	3.83	.681	-3.201	48	.002
	25	4.37	.480			
التكيف النفسي	25	3.94	.655	-2.699	48	.010
	25	4.36	.425			
التكيف الأسري	25	3.97	.614	-2.776	48	.008
	25	4.38	.394			
التكيف الصحي	25	1.46	.296	-2.425	48	.019
	25	1.76	.552			
التكيف الاجتماعي ككل	25	3.30	.464	-3.647	48	.001
	25	3.72	.332			

يتبين من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) تعزى إلى المجموعة في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية البعدي، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

بينت نتائج الفرض الثاني وجود فروق في متوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة، حيث كان متوسط الأداء البعدي للمجموعة التجريبية أعلى من متوسط الأداء البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدعم النفسي الاجتماعي كان فعالاً في تمكين الطالبات من رفع مستوى التكيف الاجتماعي، فبعد أن تم تدريب أفراد العينة التجريبية من طالبات المرحلة الأساسية العليا ومقارنة أدائهن مع أداء

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط —
طالبات المجموعة الضابطة اللواتي لم يتدربن على البرنامج، بينت النتائج تفاوتاً في أداء المجموعتين:
الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وتعزى هذه النتائج إلى طريق بناء البرنامج وعرضه، وطريقة اختيار استراتيجيات متعددة
ومتنوعة في تحسين مستوى التكيف الاجتماعي، والمناسبة للفئة العمرية (١٤-١٦) سنة التي أجريت
عليها الدراسة، وكما هو ملاحظ من البرنامج، فإن الطالبات المشاركات يتفاعلن في جميع خطوات
البرنامج ابتداء من تعرف أهدافه الخاصة، وإجراءاته، وانتهاءً بطريقة تقييمه؛ فمثلاً تدرت الطالبات
على وضع استراتيجيات مناسبة وفعالة لتحسين التكيف الاجتماعي، وكذلك تعلمهن طرق وأساليب
التكيف السليم، ووضع استراتيجيات للمحافظة على التكيف الاجتماعي في أوقات الأزمات والضغوط،
كل ذلك يسهم في تحسين التكيف الاجتماعي لديهن. والنتيجة تتفق مع العديد من الدراسات السابقة
مثل: دراسة الشوبكي وحمدي (٢٠٠٨) التي هدفت التعرف على فاعلية برنامج تدريب الوالدين على
مهارات الاتصال في خفض الضغوط النفسية، وتحسين مستوى التكيف لدى الآباء والأبناء.

ويمكن تفسير التحسن في مستوى التكيف الاجتماعي إلى أن التحسن في تنمية استراتيجيات
مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية يؤدي إلى تحسن ملحوظ في مستوى التكيف
الاجتماعي أيضاً كما هو واضح من النتائج؛ وذلك لما يقدمه البرنامج الإرشادي من دعم ومساندة
نفسية اجتماعية لدى المجموعة التجريبية؛ لأن الدعم المقدم من المجتمع والأسرة له أهمية في بناء
وتكوين الشخصية الثقافية الاجتماعية للفرد في إطار جماعة صغيرة من الأسرة أو الأصدقاء، ويتميز
أفرادها بأحاسيس مشتركة وألفة ومحبة؛ ولهذا فإن هذه الجماعة هي العامل الأساسي الذي يقدم الدعم
النفسي الاجتماعي للفرد للوصول إلى التوافق أو التكيف الاجتماعي. كما أن أساس التكيف
الاجتماعي هو النمو والنضج الانفعالي الذي يتأثر بمدى إشباع الفرد لحاجاته النفسية الأساسية أثناء
حياته، وتتأثر شخصيته تأثيراً بالغاً إذا كان هناك أزمات أو ضغوط نفسية أو إهمال أو حرمان، كما
تتأثر بالأسلوب والطريقة التي تواجه بها هذه الضغوط والأزمات النفسية. والنتيجة تتفق مع العديد
من الدراسات السابقة مثل: دراسة الشوبكي وحمدي (٢٠٠٨) التي هدفت التعرف على فاعلية برنامج
تدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوط النفسية، وتحسين مستوى التكيف لدى
الآباء والأبناء.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً إلى العلاقة التي تربط الضغوط النفسية والتكيف الاجتماعي؛
إذ أصبح من المعروف أن الأشخاص الذين يعانون من سوء التكيف الاجتماعي بفعل تفاعلاتهم غير
اللائقة وعلاقاتهم الاجتماعية المتوترة مع الآخرين هم أكثر عرضة من غيرهم لمشكلات صحية نفسية

وجسدية، بينما يتمتع ذوو العلاقات الاجتماعية والأسرية المتوازنة بصحة جيدة ويحتفظون بصحتهم حتى في وجه أحداث الحياة الضاغطة والمواقف الصعبة التي قد يتعرضون لها؛ لذلك اتجهت الإجراءات الوقائية في هذا السياق نحو تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من أجل تحسين التكيف الاجتماعي.

ووفقا لما سبق، فإن الدعم النفسي الاجتماعي قد يقوم بالدور الأساسي في إمكانية تعزيز وتحسين التكيف الاجتماعي للأفراد على الرغم من مواجهة الضغوط، وربما يعود ذلك إلى أن الدعم النفسي الاجتماعي يعتبر بمثابة العامل الوسيط بين ضغوط الحياة والتكيف الاجتماعي للفرد حيث تعمل هذه الدعائم على التخفيف من وطأة المعاناة من المواقف الضاغطة.

لقد أبرزت نتائج هذه الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدعم النفسي الاجتماعي، مما يشير إلى أن المهارات والاستراتيجيات التي تضمنها البرنامج الإرشادي قد أسهمت في تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وتحسين مستوى التكيف الاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا. ويمكن أن تفسر النتائج الإيجابية التي حققتها هذه الدراسة بمستوى الدافعية العالية لدى الطالبات اللواتي شاركن في البرنامج الإرشادي من حيث رغبتهن في تنمية استراتيجيات لمواجهة الضغوط، والوصول إلى مستوى أفضل في التكيف الاجتماعي.

التوصيات:

- ١- محاولة الالتفات لهذه الفئة من الطلبة عن طريق البحث والدراسة، ومحاولة وضع خطط استراتيجية للحد من تفاقم الضغوط النفسية لديهم.
- ٢- تدريب المعلمين في غرفة الصف على استراتيجيات تساعد في الكشف عن الطلبة الذين يعانون من ضغوط نفسية من أجل الاسراع في التخلص منها قبل تفاقمها.
- ٣- عقد ورشات تدريبية وتعليمية لتنمية استراتيجيات مواجهة الازمات والضغوط النفسية لدى جميع الطلبة بجميع المراحل التعليمية.
- ٤- عقد ورشات وندوات تثقيفية لتنمية مستوى التكيف الاجتماعي والنفسي لدى الطلبة في جميع المراحل التعليمية.

■ أثر برنامج إرشادي جمعي قائم علي الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط ■

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- ناصر الدين أبو حماد (٢٠٠٨). دليل المرشد التربوي. عمان، عالم الكتب الحديث.
- ٢- سهام أبو عيطة (١٩٨٦). حاجة طالب جامعة الكويت الإرشادية وعلاقتها في وضع صورة توضيحية لمركز الإرشاد، بحوث ندوة الإرشاد النفسي والتربوي بالكويت من اجل التنمية، جامعة الكويت.
- ٣- بشرى اسماعيل (٢٠٠٤). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- ٤- ميشال بلون (٢٠٠١). فرويد وقصة التحليل النفسي. مجلة الثقافة العالمية، ١٠٨ (٩) ١٠١-١٤٠.
- ٥- هنادي حسون (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية السلوك النفسي الاجتماعي لدى الاطفال المحرومين من الرعاية الالدية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق.
- ٦- نايف الحمد (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الاردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٢٦(٢) ١٤٩- ١٨٨.
- ٧- ماجد الخياط، ملوح السايحات (٢٠١٢) فاعلية برنامج تدريبي سلوكي معرفي في خفض الضغوط لدى طلبة كلية رحمة الجامعية. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية، ٢٠(١) ٢٢،-١
- ٨- محمود سالم (٢٠١٢). النمو الانساني. الرياض، مكتبة الرشد.
- شنتلر، دوان (١٩٨٣). نظريات الشخصية (ترجمة، د. حمد دلي الكر بولي، د. عبد الرحمن القيسي)، بغداد: مطبعة جامعة.
- ٩- زينب شقير (٢٠٠٢). علم النفس العيادي والمرضي. عمان، دار الفكر.
- ١٠- موزي الشمري (٢٠٠٦). مشكلات التكيف الاجتماعي للمراهقات في المجتمع السعودي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود.

١١- نايفة الشويكي، نزيه حمدي (٢٠٠٨). فاعلية برنامج لتدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الآباء وأبنائهم. مجلة البصائر، ١٢(١) ١٠٧-١٤٠.

١٢- سعد عبد الرحمن (٢٠٠٠). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الكويت، منطقة مشرف.

١٣- ماجدة عبيد (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته واثاره على الصحة النفسية. عمان، دار الصفاء.

١٤- أحمد عربيات، محمد الزيودي (٢٠٠٨) فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط لدى أسر الأطفال ضعاف السمع وأثره في تكيف أطفالهم. مجلة جامعة دمشق، ٢٤(١) ٢٠١-٢٣٦.

١٥- سعيد العزة (٢٠٠٠) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان، الثقافة والنشر والتوزيع.

١٦- ميرفت العزي (٢٠٠٤). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط لدى التلميذات المتفوقات دراسيا في الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدينة تعز. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صنعاء.

١٧- لاحنان العناني (٢٠١١). الصحة النفسية. عمان، دار الفكر.

١٨- محمد عيد (٢٠٠٥). مقدمة في الإرشاد النفسي. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

١٩- عبد العباس اللامي (٢٠١٠). الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

٢٠- عويد المشعان (٢٠٠٠). مصادر ضغوط العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة، مجلة دمشق، ١١(٢) ١٠٩-١٣٠.

٢١- ماجدة موسى، نبيل سليمان (٢٠١٠). مفهوم الذات الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الكفيف. مجلة جامعة دمشق، ٢٦(٤) ٤٠٩-٤٥١.

٢٢- محمد هلال (٢٠٠٨). مهارات إدارة الضغوط. الرياض، قرطبة للنشر والتوزيع.

٢٣- اليونسف (٢٠٠٨). توفير الحماية والرعاية النفسية الاجتماعية للأطفال في اوضاع الازمات.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Cohen, R. (1994). Psychology & Adjustment, values, culture and changes. Boston Allyn and Bacon. U.S.A.
- Ellis, A. (2000). Rational – Emotive Behavior Therapy in R.J. Corsini and D. wedding (ed) current. Journal of counseling and development. 71(4) 222- 320.
- Gibson, R. & Mitchell, M. (1986). Introduction to Counseling and Guidance second, Ed, New York Macmillan Publishing Company.
- Hall, A. & Torres, L. (2002). Partnerships in Preventing Adolescent stress: Self- Esteem, Coping and Support through Effective counseling. Journal of Mental Health Counseling, 24(3) 60-80.
- Jasper A. & Smits, A. & Berry, D. & Mark, B. (2008). the efficacy of cognitive-behavioral interventions for reducing anxiety sensitivity: A meta-analytic review, Retrieved from <http://www.sciencedirect.com.ezlibrary.ju.edu.jo/>.
- Marcia, J. (1999). Representational thought in ego identity, psychotherapy, and psychosocial developmental theory. In I. E. Sigel (ed.), Development of Mental Representation: Theories and Applications. Mahwah, New Jersey: Erlbaum.
- Martin, p. et. al. (1992). Personality, life events and coping. International Journal of Aging and human development, 34 (1) 19-30.
- Persons, c. & Rao, A. (1985). counseling : Theory and process (2rded) Boston : Allyn and Bacon.
- Pico, B. (2001). the relation between coping style psychological stresses of the problems and healthy states of adolescent . Journal of youth and adolescence, 51 (2) ,223.
- Santrock, J. (2003). Psychology. 7th eds. McGraw Hill, Boston.

The Effect of Group counseling Program Based on Socio psychological support on the development of psychological Stress facing Strategy and Improving social Coping Among A Sample of Upper basic School girls

Dr. Naser Aldeen Ibrahim Ahmad Abu Hammad

Dept. of Special Education

Faculty of Education, Prince Sattam Aziz University(KSA)

Abstract

This study aims at finding out the effect of a group counseling program based on socio-psychological support on the development of psychological stress facing strategy and improving social coping among a sample of upper basic school girls. The study sample consisted of (50) upper basic school girls, whose mean ages were 14. 15. 16. years, assigned randomly to either experimental or control group (25) students each, pretest and post test in psychological stress and social support. The study revealed the existence of statistically significant differences at ($\alpha \leq 0.05$) level between students in the experimental group means score and that of control group students in the post measurement for both psychological stress and social coping scales, where experimental group out performed control group girls.

Key Word: group counseling program, Socio – psychological support, psychological stress, social support upper basic school.