



كلية التربية



جامعة مدينة السادات

قسم علم النفس

تخصص صحة نفسية

فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية اليقظة العقلية في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى
طلاب المرحلة الثانوية

بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في التربية
تخصص صحة نفسية

إعداد

إيهاب محمد محمود سلطان

إشراف

أ.م.د/ أحمد ثابت فضل

أستاذ ورئيس قسم علم النفس المساعد
بكلية التربية - جامعة مدينة السادات

أ.د/ عادل السعيد البنا

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي
بكلية التربية جامعة دمنهور

مدخل إلى الدراسة

مقدمة الدراسة:

مرحلة المراهقة من المراحل الهامة في حياة الفرد لما يتخللها من تغيرات وتحولات بيولوجية وعقلية واجتماعية ووجدانية فهي مرحلة يبدأ فيها النضج لجوانب متعددة من الشخصية لذا فهي فترة عمرية لها أهميتها وخطورتها.

كما أن مرحلة المراهقة تعد مرحلة اتخاذ قرارات تتعلق بأسلوب الحياة، وتحديد الأهداف، والتوجه إلى تحقيقها، والبحث عن مصادر جديدة للمعنى والإنجاز.

ويذكر محمد عبد الظاهر (١٩٩٦، ٨٣: ٢٣٦) أن مرحلة المراهقة من أهم وأخطر المراحل التي يمر بها الإنسان فينظر الجميع دائماً للمراهقين علي إنهم شباب المستقبل وتقوم عليهم حضارة الأمم في كل مجتمع، ونجد أن المراهقين الذين يعانون من الإضطراب يكون غالبًا بسبب العزل المبكر بين الطفل وأمه، والهوة بين مستوي الطموح ومستوي الإمكانيات.

والمتأمل في تعاليم الإسلام يجد أن التفكير أساس عقيدة المسلم وقد أعطي الله سبحانه وتعالى أهمية كبيرة للتفكير والتدبر والتأمل وما أكثر آيات الذكر الحكيم الدالة علي ذلك فقال المولي عز وجل " إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ^(٢١) "، "كَذَٰلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ^(٢٨) صدق الله العظيم. (سورة الروم آية (٢١)، (٢٨)).

ويقوم الإمام الغزالي "الإسلام لا يلوم علي حرية الفكر" بل يلوم علي الغفلة والذهول والمصابون بكسل التفكير واسترخاء العقل عصاة في نظر الإسلام.

وقدا استخدم مصطلح "اليقظة العقلية Mindfulness" للإشارة إلي الحالة النفسية وهي ممارسة من شأنها أن تعزز هذا الوعي. وطريقة لمعالجة المعلومات، وتعد سمة مميزة للفرد.

واليقظة العقلية تعني المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وإصدار أحكام تقييمية عليها (فتحي الضبع، أحمد علي طلب، ٢٠١٣: ٨).

أما شيلوف (shelov, 2008) فيري أن اليقظة العقلية هي استراتيجية لتعليم التركيز والانتباه لتحقيق حالة من اليقظة العقلية بمعنى آخر هو وسيلة للتخلص من الأفكار والتشويش من العقل والسماح بمنظور أكثر يقظة عقلية للأفكار والإنفعالات.

وقد أشار ألين (Alien, 2008. 28) إلي أن طبيعة اليقظة العقلية أنها ضد ردود الفعل التلقائية. فعلى أن نستجيب بطريقة متعلمة ومعتادة، وهي قبول للخبرة كما هي دون التوحد معها. وأن تعميم فنيات اليقظة العقلية في جميع أنشطة الفرد يتم بنفس الشروط.

قرر (فتحي الضبع، وأحمد علي طلب، ٢٠١٣: ١٥) أنه يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية وعي ما وراء المعرفة Meta-Cognitive awareness الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر مثل التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق. والتي تحتاج للعمل بموجبها، وتشجع الفرد علي تطوير مفهوم عدم التمرکز مع التسليم بأن هذه الأفكار ليست حقائق وأنها لا تحتاج إلي أية إجراءات للتخفيف من التفكير، وعلي الرغم من محاولة تغيير الأفكار إلا أنه يتم التأكيد عن علي عدم تغيير الوعي بالأفكار والعلاقة بها.

وتشير جيهارت (Gehart, 2012) إلي أن الأكثر شيوعاً في ممارسة اليقظة العقلية هو التنفس والتأمل. ووفي كل مرة تعيد توجيه تركيزك إلي تنفسك، سوف تتحسن قدرتك في تنظيم العواطف، والاستجابة للضغط النفسي، وزيادة تمتعك بمزاجي إيجابي، وتصرفك بشكل إيجابي.

وبشكل عام يمكن تصنيف العوامل التي تساهم في حدوث الضغوط النفسية علي الفرد إلي مجموعتين إحداهما تشتمل علي متغيرات أو عوامل لها علاقة بالبيئة الاجتماعية للفرد والأخرى ذات علاقة بسمات وخبرات الفرد الذاتية (بارون، ١٩٨٦: ٢٠٥).

أي أن تقدير الفرد لما يمر من مواقف بالإضافة إلي مفهومه عن ذاته يشكل العاملين الأساسيين في الإحساس بالضغط النفسي.

وعلي هذا فإنه لا يمكن التعامل مع الضغوط بصورة منفردة فنحن في حاجة إلي التعرف علي مدي ضغط المثيرات والمواقف والمتغيرات البيئية. فالهدف من إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها لا يمكن أن يكون القضاء عليها نهائياً، فالحياة تصبح بلا معنى بدون ضغوط إيجابية نتشكل معها، أو ضغوط سلبية تستجيب لها ونحاول التغلب عليها أو التعايش معها، وعلي ذلك فإن الهدف الذي يكمن وراء إدارة

الضغوط هو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية لتلك الضغوط الفردية بقدر الإمكان أو امكانية التعامل معها بصورة إيجابية.

مشكلة الدراسة:

طلاب المرحلة الثانوية يمثلون مرحلة هامة فهي فترة المراهقة التي ينتاب الأفراد فيها تغيرات جسمية متعددة وتعصف بهم تيارات فكرية متضاربة كما تلازمهم علاقات وقيم اجتماعية متناقضة، تشقي بها أنفسهم ويشقي بها الكثير من حولهم في الأسرة والمدرسة والمجتمع. لذلك فإن العناية بالمراهقين في مدارسنا يمثل جانباً هاماً من جوانب العملية التعليمية التي تسهم كثيراً في تحقيق أهداف المجتمع.

ولا جدال في أن التعرف علي مشكلات هذه المرحلة والظروف البيئية التي يتعرض لها وتسبب ضغوطاً سوف يهيئ الوسائل للقائمين بالعملية التربوية بالنتائج الإيجابية لضغوط التلاميذ.

وقد أشارت دراسة صبحي الكفوري (٢٠٠٩ - ٣٦ : ١٤٠) إلي فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدي عينة من المراهقين، كما قام كلا من (هانس وسيزوكووسكي: ١٩٩٠) ببناء برنامج سلوكي معرفي يعتمد علي فنيات (التدريب التحصيني) ضد الضغط Induction Training Stress لتحقيق الضغوط لدي عينة من المراهقين وأظهرت نتائج الدراسة فعالية التدخل المعرفي في خفض مستوى الغضب والقلق، كما أظهرت تحسناً دال في تقدير الذات.

علي هذا يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

ما مدي فعالية برنامج ارشادي قائم علي نظرية اليقظة العقلية في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات التالية:

١- هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في إدارة الضغوط النفسية بعد تطبيق برنامج الدراسة؟

٢- هل تختلف درجات الضغوط النفسية لدي أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج الدراسة؟

٣- هل توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية بين القياسين البعدي والتتبعي؟

٤- ما حجم تأثير برنامج إرشادي قائم علي نظرية اليقظة العقلية في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي تحقيق الأهداف التالية:

١. إعداد برنامج إرشادي قائم علي نظرية اليقظة العقلية في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية.
٢. دراسة فعالية البرنامج المقترح في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية.
٣. مساعدة طلاب المرحلة الثانوية في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية.
٤. الكشف عن مدي استمرارية فعالية البرنامج المقترح علي أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة.
٥. التعرف علي حجم التأثير الفعلي للبرنامج الإرشادي للوقوف علي مدي فاعليته في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية.

أهمية الدراسة:

١. تعتبر هذه الدراسة إضافة إلي التراث النظري والسيكولوجي.
٢. أهمية الدراسة المرحلة التي تناولتها الدراسة الحالية ألا وهي مرحلة الثانوية العامة فهي بحاجة إلي مزيد من الاهتمام، والرعاية، ومساعدتهم في الوعي بقدراتهم وامكانياتهم وكيفية توظيفها بإيجابية.
٣. تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية يؤدي إلي تعديل كثير من الاضطرابات المصاحبة لها.
٤. ندرة البحوث والتي تناولت البرامج الإرشادية القائمة علي نظرية اليقظة العقلية كمدخل إرشادي بشكل عام، وفي المجتمع العربي بشكل خاص- وعلي حد علم الباحث- يعد هذه أول دراسة تستخدم هذا المدخل الإرشادي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية مما يؤدي إلي ثراء التراث السيكولوجي.

٥. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في توفير الظروف الملائمة نفسيًا واجتماعيًا، وتوجيه أنظار جميع من يتعاملون مع هذه الفئة في دعم قدراتهم وإمكاناتهم أو في التخفيف من وطأة الضغوط النفسية التي تتقل كواهلهم.

الإطار النظري

يتناول هذا الفصل المفاهيم الأساسية للدراسة الحالية بشئ من التفصيل ،وذلك في محاولة للوقوف علي طبيعة هذه المفاهيم، والإلمام بوصفها النفسي والتربوي الذي يقوم عليه البرنامج المقترح لهذه الدراسة وذلك كما يلي:

مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness

تمثل اليقظة العقلية هدفا اساسيا للتأمل , و هذا ليس مجرد طريقه للتخلص من الضغوط للوصول الى حالة من الاسترخاء و تحسين الصحة بل هي فى الاساس طريقه ذهنيه للوصول لبعض النتائج الايجابية مثل الانتباه المنفتح لمعرفة ما يحدث فى اللحظة الحاليه.

و اليقظة الذهنيه تساعد على تحويل النفس من حاله رد الفعل المستمره الى حاله الوعي للافعال, و تمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي و تفتح الافق لرؤيه العالم و الآخرين بشكل أفضل (laus , bish , segal & Buis 2006).

اليقظة العقلية Mindfulness

فى سياقات تعريف اليقظة العقلية - كمفهوم نفسي - يعرفها لانجر (Langer , 1992 , 4) بأنها " مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة ،ويسمح برؤية جيدة و منفتحه على كل الخبرات العقلية و الحسية للشخص , و من دون اصدار احكام " .

كما عرفها " براون و ريان (Brown & Ryan , 2007 , 823) بأنها الانتباه الواعي الموضوعي فى اللحظة الحاضره.

كما تعني اليقظة العقلية من وجهه نظر نيف (Neff , 2003 , 232) بانها حالة من الوعي المتوازن الذى يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهويه الذاتيه , و عدم الارتباط بالخيره , و يتبع رؤيه واضحه لقبول الظاهره النفسيه و الانفعاليه كما تظهر و تعني أيضا الانفتاح على عالم الافكار و

المشاعر و الاحاسيس المؤلمه و الخبرات غير الساره لدي الفرد , و معايشه الخبره فى اللحظة الحاضرة بشكل متوازن.

و تتضمن اليقظة العقلية الوعي و الانتباه و التركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية فى اللحظة الحالية دون تفسيرها أو اصدار أحكام تقييميه (الضبع و طلب , ٢٠١٣ , ١٢) و عليه يمكن القول ان الممارسات العلميه لليقظه العقلية و تركيز انتباه الاشخاص على كل ما يدخل لخبرته فى الوقت نفسه يسمح للشخص بالتحقق من كل ما يدور من حوله دون الوقوع فى الاحكام التلقائية أو التفاعلية , و هذا وصف يقترح عده عناصر , بما فى ذلك المراقبة للحظة الممارسة الحالية للتجربة فى الوقت الحاضر (Bear , etal , 2006 , 28)

و قد ذكر هاسكر (Hasker , 2010 , 12) مكونين رئيسين لليقظة العقلية و هما : التنظيم الذاتى للانتباه Self-Regulation of attention فى اللحظة الحالية , و الانفتاح و الوعي بالتجارب فى اللحظة الحاليه.

و يشير اسماعيل (٢٨٩ , ٢٠١٧) ان اليقظه العقلية على قدر من الاهمية فى حياتنا سواء فى أحداثها اليومية أو المستقبلية و اعتبرتها عنصراً من عناصر الصحة النفسية بما أوضحتها نتائج البحوث من علاقات ايجابية بين اليقظة العقلية و الاستقرار النفسى, و تقدير الذات و الرضا عن الحياه.

و يري عبد الله (٣٤٣ , ٢٠١٣) أن اليقظة الذهنية توسع من رؤية الفرد و إدراكاته بما يزيد من فرص النجاح , ووفق ما أظهرته نتائج الدراسات أن الأفراد اليقظين عقلياً يظهرون انتبهاً أكثر و رغبة أقوى فى انجاز المهام لتحسن الذاكرة لديهم و يصبحون اكثر ابداعاً و أقل ضرراً لصحتهم.

و تشير السقا (٢٧٢ , ٢٠١٦) ان حالة الفرد الشعورية للجوانب المعرفية و الأفكار التى بداخله و التى تساعده على التفكير التوافقى , كما تقتضى وجود عوامل معرفية و وجدانية و حالة من الانتباه الذهنى الذى يحتاج الى تطوير الفرد لحالته الذهنية من خلال التدريب و المرونة فى القدره على التفكير و التأمل فى دور الأفعال المعتادة و القدرة على استبدال غير المناسب بأفكار أكثر ملائمة و أكثر توافقاً للفرد و بيئته, و هذا ما يطلق عليه اليقظه الذهنية Mindfulness.

و يعرفها على الشلوي (٤ , ٢٠١٨) بأنها الوعي الكامل بالمشيرات التى يتفاعل معها الطالب, و تحفز الانتباه لديه دون اصدار أحكام, أو الانشغال بخبرات و مشاعر الماضى.

و قد تبني الباحث تعريق على الشولي بانها " الوعي الكامل بالمشيرات التي يتعامل معها الطالب، و تحفز الانتباه لديه دون اصدار أحكام، أو الانشغال بخبرات و مشاعر الماضي".

و يعرفها الباحث إجرائيا : " بأنها حاله عقليه تنشأ عن تركيز الانتباه و المقصود على الخبرات الحاليه و الأحداث الجارية بهدف التخلص من الشرود الذهني دون اصدار أحكام و تقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس اليقظة العقلية المعدة لهذا الغرض.

خصائص اليقظة الذهنية

أشارت كابت زان (Kabat – Zinn , 1990) إلى أن هناك مجموعة من الخصائص لليقظة الذهنية هي:

الموافقة: وتعني الموافقة أن الفرد متفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.

التعاطف: ويعني التعاطف أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.

التفتح: ويعني التفتح أن يرى الفرد الأشياء من حوله كما لو انه رآها لأول مرة فيتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.

أما لانجر (Langer ,1989) فقد ذكرت أن السلوك اليقظ يتكون من خمس طرق للتفاعل مع العالم هي :

أ - تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: إذ أن استحداث فئات جديدة والقيام بإعادة تسمية الفئات القديمة يعد من المؤشرات المهمة للسلوك اليقظ، إذ أن إعادة التفكير في الفئات التي يتم وصف الأفراد فيها و الأدوات تعطي مزيداً من الخيارات في أداء أعمال أفضل.

ب- تعديل السلوك التلقائي: فمن الممكن أن يؤدي النظر إلى الأساليب التلقائية للسلوك بشكل جديد إلى تعديلها وتحسينها لمزيد من النتائج المرغوبة.

ج - تقبل الأفكار الجديدة: تتشكل آراء الأفراد على الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض، إذ يستخدم الأفراد جميع الأدوات المتاحة من اجل تحسين مقدرتهم على الفهم.

د - تأكيد العملية بدلا من النتيجة: وهنا يجبر كل من المجتمع والمدرسة والأفراد على التفكير في حياتهم بلغة الانجازات (كيف أقوم بذلك؟) بدلا من (هل يمكنني القيام بذلك؟) ، والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقا لدورهم بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على النتائج الأفضل.

هـ - تقبل الشك: يعتمد كثير من الأفراد على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي سوف تحدث بالطريقة ذاتها التي تحدث بها باستمرار، أما أصحاب الفكر اليقظ فيعلمون أن العالم مكان محير ومتقلب، وقد تتبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي لكن يمكن تنميتها عند كل الأفراد.

خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا :

بين كابات - زين (١٩٩٠ Kabat - zinn) عددا من الخصائص التي يتسم بها الأشخاص

المتيقظين عقليا منها :

١- الانفتاح : يري الشخص المتيقظ عقليا الأشياء كما لو أنه رأها لأول مره , و يركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضره .

٢- اللاحكم : و تعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضره دون تقويم أو تصنيف.

٣- الثقة : و تعني ثقة الفرد بنفسه و جماعته و حدسه و انفعالاته.

٤- الصبر : يسمح للمثيرات بالظهور للعيان في وقتها، و في لحظتها الحاضرة.

٥- القبول : و تعني فهم الحاضر و تقبله و هي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

٦- اللطف : يتصف الشخص المتيقظ عقليا بكونه محبا و حنوناً و متسامحاً.

٧- التعاطف : يتصف بالمشاعر، و تفهم موقف الاخرين في اللحظة الحاضرة (Kabat - zinn)

(1990 - 14)

يتجلى مفهوم اليقظة العقلية من خلال الوعي بملاحظة الذات والوعي بالمدى الكلي للخبرات و تقبل جميع الأفكار والمشاعر و الأحداث كما هي في لحظتها تماما، والذي يساعد الفرد على تعزيز الشعور بمعنى الحياة والقدرة على إدارة البيئة المحيطة و تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الأفكار و الأحداث، مما يحقق الرصد المستمر للخبره و يزيد الانتباه و الاحساس بالفكار و الاحداث و المشاعر و يعمق

التركيز عليها، و اختيار أفضلها (الضبع و محمود ، ٢٠١٣ ، عبد الله ، ٢٠١٣ ، محمود ، ٢٠١٣ ، نوري، ٢٠١٢). كما يشير مفهوم اليقظة العقلية الى وجود الأفراد هنا و الآن فى الوقت الحاضر بغض النظر عن الظروف و هذه تعتبر من العناصر الأساسية للانسان و التى تجعله واعياً و منتبهاً لجميع الأشياء و الأحداث و المواقف التى يخبرها (Elder , 2010 , Fries , 2009).

الضغوط النفسية :

يتناول الباحث فى تحليل الضغوط النفسية العناصر الآتية :

١ - مفهوم الضغوط النفسية

٢ - ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة

١. مفهوم الضغوط النفسية :

يستخدم أ.ف.بتروفسكي & م.ح.بار وشوسكي ، ١٩٩٦ (١ : ٢٠٣) مصطلح الضغوط النفسية "stresses" للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة (عوامل إجهاد) وقد نشأت فكرة الإجهاد فى علم وظائف الأعضاء للدلالة على استجابات جسدية غير محددة " زملة التكيف العام " لأى تأثير غير مقبول "هانز سيبيلى". وفيما بعد استخدم مفهوم الإجهاد لوصف حالات فردية فى ظروف صعبة على المستويات الوظيفية العضوية والنفسية والسلوكية وتصف الأنماط المختلفة للإجهاد عادة طبقاً لعامل الإجهاد وأثره إلى إجهاد فسيولوجي وإجهاد نفسي .

ويشير فرج عبد القادر ، ١٩٩٣ (٦٧ : ٤٤٥) فى هذا المفهوم إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو جزء منه وبدرجة تولد لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً فى تكامل شخصيته وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. وللضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدنى والنفسى للفرد والضغط النفسى حالة يعانىها الفرد حين يواجه بطلب ملح فوق حدود استطاعته ، أو حين يقع فى موقف صراع حاد أو خجل شديد. وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقى فإن الفرد يصبح محبطاً وحتى إذا لم يحدث ضرر حقيقى ومباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد .

ضغوط المراهقين... ومهارات المواجهة

تذكر ممدوحة سلامة ، ١٩٩١ (٩٠ : ١٩٩ - ٢١٨) أن مسار البحث في مجال الضغوط خاصة في العقدين الآخرين قد تحول من مجرد العلاقة بين الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرات الفرد على المواجهة الفعالة أو عوامل المقاومة "Resistance Factors" أي المتغيرات النفسية والبيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم القدرة على مواجهة المشكلات والتغلب عليها.

ويعرف لازاروس وفولكمان : (١٩٨٤) التغلب على المشكلات بأنه مجهودات سلوكية ومعرفية متغيرة باستمرار لتحقيق متطلبات محددة خارجية أو داخلية تقييم على أنها عبئا أو تفوق قدرات الشخص ،وأشار إلى أن التغلب على الضغوط يشمل : قبول، تحمل، تجنب، تخفيف الضغوط ، وذلك بالإضافة إلى النظرة التقليدية للتغلب على أنه التحكم في البيئة المحيطة ، والتغلب على الضغوط لا تحدده فقط الجهود الناجحة ولكنه يشمل كل المحاولات المتعمدة للتغلب على الضغوط بصرف النظر عن تأثيرها ، وهذا التعريف يتضمن ردود الأفعال للضغوط المبذول فيها جهد أو متعمدة مع استبعاد الانعكاسات و ردود الفعل الأولية .

فروض الدراسة:

مما تقدم من استعراض الإطار النظري ،والدراسات السابقة ،ومن خلال أهمية الدراسة ،وهدف الدراسة يخلص الباحث إلي فرض الفروض التالية:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اليقظة العقلية في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس اليقظة العقلية في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى.

٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية في القياسين القبلي والبعدي.

٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس اليقظة العقلية في القياسين القبلي والبعدي.

٧. " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية في القياسين البعدي والتتبعي.

٨. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس اليقظة العقلية في القياسين البعدي والتتبعي

منهج و إجراءات الدراسة

يتناول الباحث في هذا الفصل منهج الدراسة، وصف العينة التي اجريت عليها الدراسة و كيفية إختيارها، ثم يحصر الأدوات المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة ، خطواتها و الأساليب الإحصائية المستخدمة.

منهج الدراسة :

تقى الدراسة الحالية بمتطلبات المنهج شبه التجريبي، حيث تهدف الدراسة الحالية الى فاعلية برنامج إرشادي قائم علي اليقظة العقلية لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية

عينة الدراسة و شروطها :

تم إختيار عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة الملك الكامل بالدقهلية حيث تضم عدد ٥٠ طالباً تتراوح أعمارهم ما بين ١٤-٢٠ سنة من المرحلة الثانوية بمتوسط عمر (١٨.٥٦) و انحراف معياري قدرة (٢.٤٦) حيث اختياريهم وفقاً للشروط التالية:

- ١- أن يكون أفراد العينة ممن حصلوا على درجات عالية على مقياس الضغوط النفسية.
- ٢- أن تكون أفراد العينة ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس اليقظة العقلية.
- ٣- أن تكون العينة لديها رغبة قوية في الاشتراك في البرنامج الارشادي و الرغبة في إدارة الضغوط النفسية لديهم.

و بناء على هذه الشروط تم إشتقاق العينة كما يلي :

- ١- تم إختيار العينة بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية و مقياس اليقظة العقلية علي عينة قوامها (٧٥) طالباً من مدرسة الملك الكامل بالمنصورة - محافظة الدقهلية.

٢- تم استبعاد عدد (١٥) طالب ممن لم يكملوا الاجابة على المقاييس و تم اختيار الطلاب
الحاصلين على درجات عالية على مقياس الضغوط النفسية و درجات منخفضة على مقياس
اليقظة العقلية

٣- وصل عدد الأفراد بعد الاستبعاد وفقاً لمقاييس الدراسة الى عدد (٦٠) طالب، قام الباحث بأخذ
أراء الطلاب فى رغبتهم فى الاشتراك فى البرنامج و ذلك فى الجلسة الأولى من البرنامج، امتنع
(١٠) طلاب من الاشتراك فى البرنامج

جدول (١)

قيمة "ت" للفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية فى التطبيق
القبلى لمقياس الضغوط النفسية ككل وفى أبعاده الفرعية

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة "ت" T	درجة الحرية df	الدلالة
ضغط العلاقات الوالدية	ضابطة	25	36.36	3.264	0.322	48	غير دالة
	تجريبية	25	35.92	6.013			
ضغوط الدراسة	ضابطة	25	24.12	4.816	1.822	48	غير دالة
	تجريبية	25	21.00	7.077			
ضغوط العلاقات مع الزملاء	ضابطة	25	32.12	6.924	1.401	48	غير دالة
	تجريبية	25	29.20	7.784			
ضغوط نقص الشعور بالإنجاز	ضابطة	25	36.72	4.078	1.857	48	غير دالة
	تجريبية	25	34.20	5.424			
ضغط المشاكل الشخصية	ضابطة	25	38.04	5.381	0.082	48	غير دالة
	تجريبية	25	38.20	8.114			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	25	167.36	17.715	1.290	48	غير دالة
	تجريبية	25	158.52	29.343			

يتضح من الجدول السابق (١) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين
التجريبية والضابطة فى الأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية وفى المقياس ككل، حيث جاءت جميع
قيم "ت" غير دالة إحصائياً. وهذا يدل على التجانس أو التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية
والضابطة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اليقظة العقلية

جدول (٢)

قيمة "ت" للفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية فى التطبيق القبلى لمقياس اليقظة العقلية ككل

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة ت"	درجة الحرية df	الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	25	135.64	13.589	0.257	48	غير دالة
	تجريبية	25	134.00	28.927			

يتضح من الجدول السابق (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة فى الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ككل، حيث جاءت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً. وهذا يدل على التجانس أو التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

أدوات الدراسة :

يتناول الباحث الأدوات التالية و تتمثل أدوات جمع المعلومات فى مقياسين روعي أن يغطيا الأبعاد و المتغيرات الاساسية موضوع الدراسة فى هذا البحث و البرنامج الارشادي و هى على النحو التالى :

١- مقياس الضغوط النفسية اعداد الباحث ٢٠٢٠

٢- مقياس اليقظة العقلية تعريب محمد السيد عبد الرحمن ٢٠١٦

٣- البرنامج الارشادي اعداد الباحث

و فيما يلي نعرض خطوات و اجراءات اعداد هذه الأدوات :

١. مقياس الضغوط النفسية للمراهقين :

هـ. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية للمراهقين :

أولاً الصدق :

أ- الصدق الظاهرى أو صدق المحكمين :

تم استخدام طريقة الصدق الظاهري (صدق المحكمين) للتحقق من صدق المقياس حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في مجال الصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (٥) محكم . " ملحق (١) " .

للتأكد من أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه. وقد تم إجراء بعض التعديلات اللازمة عليه بناءً على مقترحات المحكمين واعتماداً عليها تم تعديل صياغة ٦ عبارات كما هو موضح بالجدول (٤) وقد تم حذف ثلاث عبارات بناءً على آرائهم وهي عبارة ٦ ، ١٧ ، ٢٤ كما هو موضح بالجدول (٥).

جدول (٣)

العبارات قبل وبعد التعديل

م	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٩	تقليل الوالدين من أهمية نجاحك	يقل والدادي من أهمية نجاحي
١٢	تفضيل احد الوالدين لإخوتك عليك	يفضل والدادي أو إحداهما أخوتي على
١٤	اتخاذ والديك قرارات تتعلق بك دون التشاور معك	يتخذ والدايقرارات تتعلق بشئوني دون التشاور معي.
٢٠	عدم المشاركة فى الأنشطة المدرسية	لا أتمكن من المشاركة فى الأنشطة المدرسية
٢١	الازدحام الشديد داخل الفصل	يضايقتني الازدحام الشديد داخل الفصل
٤٠	ضياح الوقت بغير فائدة	يضيع منى الوقت دون فائدة

ب- الاتساق الداخلى : قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٥٠) تلميذا وتلميذة من المراهقين وقد تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد كما يتضح من الجدول (٦) ، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد كما يتضح من الجدول (٧) ، (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) .

جدول (٤)

الاتساق الداخلى للمقياس ككل ن = (٢٥)

معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة
0.496*	51	0.735**	41	0.397*	31	0.610**	21	0.531**	11	0.446*	1
0.521**	52	0.686**	42	0.585**	32	0.516**	22	0.670**	12	0.539**	2
0.515**	53	0.443*	43	0.477*	33	0.496*	23	0.515**	13	0.407*	3
0.397*	54	0.446*	44	0.397*	34	0.514**	24	0.556**	14	0.583**	4
0.686**	55	0.397*	45	0.642**	35	0.698**	25	0.512**	15	0.512**	5

0.497*	56	0.756**	46	0.616**	36	0.633**	26	0.613**	16	0.635**	6
0.767**	57	0.512**	47	0.596**	37	0.494*	27	0.446*	17	0.407*	7
		0.633**	48	0.397*	38	0.512**	28	0.477*	18	0.585**	8
		0.704**	49	0.443*	39	0.443*	29	0.443*	19	0.514**	9
		0.756**	50	0.397*	40	0.516**	30	0.446*	20	0.446*	10

يتضح من جدول (٤) أن العبارات التي يتكون منها المقياس ترتبط ارتباطاً موجباً بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى 0.01 ، 0.05 .

٢- ثبات المقياس

يقصد بثبات المقياس: أن المقياس يعطى نتائج واحدة إذا ما أعيد تطبيقه على العينة ذاتها من المفحوصين في ظروف واحدة .

أ. الثبات بطريقة إعادة إجراء المقياس

قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبار على نفس عينة التقنين بعد أسبوعين من التطبيق الأول حيث وجد أن معامل الثبات ٠.٩١ وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠٠١ .

ب. الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ

وتم التأكد من ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، والجدول التالي (٥) يوضح معامل ثبات المقياس (الأبعاد والمقياس كامل).

جدول (٥) معامل ثبات المقياس (الأبعاد والمقياس ككل).

(ن = ٢٥)

معامل ثبات ألفا	عدد العبارات	البعد
0.771	12	البعد الأول: ضغط العلاقات الوالدية
0.679	8	البعد الثاني: ضغوط الدراسة
0.694	11	البعد الثالث: ضغوط العلاقات مع الزملاء
0.766	12	البعد الرابع: ضغوط نقص الشعور بالإنجاز
0.829	14	البعد الخامس: ضغط المشاكل الشخصية
0.914	57	المقياس ككل

يتضح من نتائج الجدول السابق (٥) أن قيم الثبات للأبعاد تراوحت بين (0.679 ، 0.829)، كما بلغت قيمة الثبات للمقياس ككل (0.914)، وهي قيم ثبات عالية ومقبولة إحصائياً ، وهو ما يوضح أن هذا المقياس يتصف بدرجة عالية من الثبات ، وعلى ذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات المقياس مما يجعل استخدام المقياس مناسب وملائم في الدراسة الحالية.

الصورة النهائية للمقياس الضغوط النفسية

بعد عرض المقياس على السادة المحكمين وبحساب الصدق والثبات أصبحت الصورة النهائية للمقياس تتكون من (٥٧) مفردة تصف مصادر ومظاهر الضغط النفسي في مرحلة المراهقة لدى

وتعطى الاستجابة عليه فى أربعة محاور بمقياس متدرج من أربعة نقاط(تتطبق بدرجة كبيرة-تتطبق بدرجة متوسطة-تتطبق بدرجة قليلة-لا تتطبق على الإطلاق وتقابلها درجات (١،٢،٣،٤) والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٥٧ - ٢٢٨) درجة وهى أقصى درجة ممكنة للمقياس بمعنى أن ارتفاع الدرجة يشير إلى زيادة إدراك المراهق للضغوط النفسية . " ملحق (٣) " .

وهذا وقد اشتمل المقياس فى صورته النهائية على ٥٧ عبارة موزعة على خمسة مكونات هى :

- ١ . مكون ضغط العلاقات الوالدية وتشمل العبارات من (١ - ١٢) .
- ٢ . ضغوط الدراسة وتشمل العبارات من (١٣ - ٢٠) .
- ٣ . ضغوط العلاقات مع الزملاء وتشمل العبارات (٢١ - ٣١) .
- ٤ . ضغوط نقص الشعور بالانجاز تشمل العبارات من (٣٢ - ٤٣) .
- ٥ . ضغط المشاكل الشخصية وتشمل العبارات من (٤٤ - ٥٧) .

مقياس اليقظة العقلية اعداد (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٦)

والهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس اليقظة العقلية لدى طالب الجامعة بأبعادها الخمسة وهى الملاحظة والوصف و التعامل مع الوعي وعدم إصدار احكام وعدم اصدار ردود أفعال.

وصف المقياس :

لمقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد صورتين احدهما طويلة وتتكون من (٣٩) مفردة موزعة علي خمسة أبعاد والخرى صورة قصيرة من المقياس تتكون من (٢٠) مفردة فقط موزعة علي نفس الأبعاد الخمسة للصورة الطويلة وهى أبعاد (الملاحظة والوصف و التعامل مع الوعي وعدم إصدار احكام وعدم اصدار ردود أفعال) ونظرا استخدام الباحث اربعة مقاييس فى التطبيق الواحد فسوف تستخدم الصورة القصيرة لتقليل تأثير عاملي الملل والتعب علي المستجيبين. ويمثل الجدول التالي توزيع المفردات على أبعاد مقياس اليقظة العقلية فى صورته القصيرة النهائية.

جدول توزيع المفردات على ابعاد مقياس اليقظة العقلية

أبعاد المقياس	أرقام المفردات فى كل بعد	عدد المفردات	الدرجات الغظمي و الصغري لكل بعد
الملاحظة	١٩ ، ١٦ ، ١٢ ، ٢	٤	٢٠-٤
الوصف	٢٠ ، ١٣ ، ٨ ، ٥ م	٤	٢٠-٤
التعامل مع الوعي	٩ ، ٦ ، ٣ ، ١ م	٤	٢٠-٤

٢٠-٤	٤	٤ م ، ١١ م ، ١٥ م ، ١٨ م	عدم اصدار أحكام
٢٠-٤	٤	١٧ ، ١٤ ، ١٠ ، ٧	عدم اصدار ردود أفعال
١٠٠-٢٠	٢٠	المجموع الكلي لمفردات المقياس	

م = العبارة المعكوسة التصحيح ، حيث جميع بنود البعد الأول (الملاحظة) ، البعد الخامس (عدم اصدار ردود أفعال) موجبة الاتجاه ، وجميع بنود البعدين الثالث (التعامل مع الوعي) و الرابع (عدم اصدار أحكام) سالبة الاتجاه ، في حين العبارتين ٥ ، ٨ فقط البعد الثاني (الوصف) سالبة الاتجاه .

المؤشرات السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية :

الاتساق الداخلي للمقياس :

تم حساب الاتساق الداخلي بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس وذلك بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول معاملات الارتباط درجات مفردات مقياس اليقظة العقلية و مجموع الدرجات الكلية بعد حذف درجة المفردة

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	** ٠.٤٠٧	٦	** ٠.٤٧٥	١١	** ٠.٥٠٤	١٦	** ٠.٥١٨
٢	** ٠.٣٧٨	٧	** ٠.٥٧٣	١٢	** ٠.٦٤٠	١٧	** ٠.٦٥٧
٣	** ٠.٤٥٢	٨	** ٠.٦٥٣	١٣	** ٠.٥٦٠	١٨	** ٠.٥٢٣
٤	** ٠.٥٠٤	٩	** ٠.٧٣٢	١٤	** ٠.٦٥٠	١٩	** ٠.٦٣٩
٥	** ٠.٥٥١	١٠	** ٠.٥٨٠	١٥	** ٠.٧٢٧	٢٠	** ٠.٧٠٥
** دال عند ٠.٠١							

من الجدول نجد ان هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة بين درجات أفراد العينة على مفردات المقياس و مجموع درجاتهم الكلية بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية ، و جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يعد مؤثر على الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

كما تم حساب الاتساق الداخلي لمفردات وابعاد المقياس من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مفردات المقياس ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي اليه ، ويوضح الجدول التالي نتائج التساق الداخلي للمقياس على النحو التالي:

المفردة	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط
الملاحظة		الوصف		التعامل مع الوعي	
٢	** ٠.٤٣١	٥	* ٠.٥٩٩	١	** ٠.٧٢٤
١٢	** ٠.٥٠٤	٨	** ٠.٦١٣	٣	** ٠.٦٣٦
١٦	** ٠.٥٠٤	١٣	** ٠.٧٤٦	٦	** ٠.٧٠٢
١٩	** ٠.٥٤٩	٢٠	** ٠.٥٣٤	٩	** ٠.٦٣٧
عدم اصدار احكام		عدم اصدار ردود أفعال		* دال عند ٠.٠٥ ** دال عند ٠.٠١	
٤	** ٠.٦٧٧	٧	** ٠.٧١١		
١١	** ٠.٧٢٥	١٠	** ٠.٧١٨		
١٥	** ٠.٦٩٤	١٤	** ٠.٦٠٥		
١٨	** ٠.٦٥٩	١٧	** ٠.٥٦٠		

من الجدول السابق نجد ان هناك علاقة ارتباطية بين موجبة ذات دلالة بين درجات أفراد العينة على مفردات المقياس و مجموع درجاتهم على كل بعد ، و جميعها دالة عند مستوي (٠.٠١) و هذا يعد مؤشرا على الاتساق الداخلي لكل بعد .

كما تم حساب الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد و الدرجة الكلية للمقياس و ذلك بحساب قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد و المجموع الكلي لدرجات الطلاب على المقياس و ذلك بعد حذف مجموع درجات البعد ، و يوضح الجدول التالي نتائج الاتساق الداخلي للمقياس على النحو التالي :

جدول نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية

المؤشر	قيمه	مدي ملائمته
النسبة بين قيمه ٢٪ و درجات الحرية df	٢.٣	النموذج مقبول
مؤشر حسن المطابقة الاقتصادي	٠.٦٤	مناسب (الافضل ان يتعدى)
جذر متوسط مربعات البواقي	٠.٠٨	مناسب (ينبغي ان يكون اقل من)
مؤشر المطابقة التزايدى	٠.٩٦	مناسب حيث لابد ان يكون اكبر من ٠.٩٥ لقبول المطابقة
مؤشر المطابقة المقارن	٠.٩٤	مناسب (ينبغي ان يكون اكبر من ٠.٩)
مؤشر المطابقة المعيارى الاقتصادي	٠.٨٠	مناسب (يفضل ان يكون اكبر من ٠.٦)
مؤشر المطابقة المعيارى	٠.٩٠	مناسب (ينبغي أن يكون أكبر من ٠.٩)
مؤشر المطابقة غير المعيارى	٠.٩٣	مناسب (ينبغي ان يكون اكبر من ٠.٩)

و يستنتج الباحث من الجدول السابق ان النموذج يتمتع بمطابقة اجمالية جيدة .

و كذلك تم التأكد من صدق المقياس باستخدام صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) :

قامت الباحثة بترتيب درجات عينة الادوات (ن = ٢٠٠) ترتيبا تنازليا وفق الدرجة الكلية التى حصلوا عليها على مقياس اليقظة العقلية ، و تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الارباعي الأعلى و هو الطرق القوي (ن = ٥٤) ، و الارباعي الادنى و هو الطرف الضعيف (ن = ٥٤) فى متوسطات الدرجات التى حصلوا عليها على مقياس التسامح اعداد زينب محمد شقير ، ٢٠١٠ و الجدول التالى يوضح ذلك :

جدول صدق المقارنه الطرفية اليقظة العقلية باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين

الدلالة	ت	الارباعي الادنى (ن=٥٤)		الارباعي الاعلى (ن=٤٥)		محك الصدق التمييزي
		ع	م	ع	م	
٠.٠١	٧٥.٩٧	٤.٦١	٣٠.٤٠	٢.٩٢	١٠٦.٢٠	التسامح

النتائج والمناقشة

يتناول الباحث في هذا الفصل نتائج التحليل الإحصائي ، وتفسير النتائج ، ويقترح في ضوء ذلك بعض التوصيات ، وبعض الموضوعات التي تحتاج إلى مزيد من البحث ، وملخص للدراسة الحالية باللغة العربية والأجنبية ، ومراجع الدراسة والملاحق .

أولاً : عرض نتائج الدراسة :

(١) نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية "

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الضغوط النفسية ككل وفي أبعاده الفرعية ويتضح ذلك في الجدول التالي .

جدول (٦)

قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الضغوط النفسية ككل وفي أبعاده الفرعية

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية df	الدلالة
ضغط العلاقات الوالدية	ضابطة	25	36.56	3.229	23.862	48	0.001
	تجريبية	25	15.80	2.915			
ضغوط الدراسة	ضابطة	25	23.76	4.176	11.881	48	0.001
	تجريبية	25	12.80	1.958			
ضغوط العلاقات مع الزملاء	ضابطة	25	32.40	7.176	10.665	48	0.001
	تجريبية	25	16.52	1.982			
ضغوط نقص الشعور بالانجاز	ضابطة	25	37.08	3.752	22.013	48	0.001
	تجريبية	25	16.68	2.719			
ضغط المشاكل الشخصية	ضابطة	25	38.48	5.116	13.852	48	0.001
	تجريبية	25	21.40	3.440			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	25	168.28	16.675	22.537	48	0.001
	تجريبية	25	83.20	8.846			

يتضح من الجدول السابق (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية وفي المقياس ككل لصالح المجموعة التجريبية (المتوسط الأدنى أو الأقل)، حيث جاءت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.001) ودرجة حرية (48). وهذا يتفق مع الفرض السابق أو يؤكد صحته وبذلك يتم قبول الفرض .

(٢) نتائج الفرض الثاني:

ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اليقظة العقلية في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة (ت) للفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدى لمقياس اليقظة العقلية ككل ويتضح ذلك في الجدول التالى .

جدول (٧)

قيمة "ت" للفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدى لمقياس اليقظة العقلية ككل

الأبعاد	المجموعة العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية df	الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	135.76	13.691	22.807	48	0.001
	تجريبية	71.60	3.227			

يتضح من الجدول السابق (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية (المتوسط الأدنى أو الأقل)، حيث جاءت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.001) ودرجة حرية (48). وهذا يتفق مع الفرض السابق أو يؤكد صحته وبذلك يتم قبول الفرض .

(٣) نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية فى القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي".

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة (ت) للفرق بين متوسطى درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية فى مقياس الضغوط النفسية ككل وفى أبعاده الفرعية وحساب قيمة " F^2 " وحجم تأثير البرنامج علي المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية ويتضح ذلك فى الجدول التالى .

مناقشة النتائج وتفسيرها

لقد تبين من نتائج هذا البحث تلك العلاقة الوثيقة بين الإرشاد السلوكى القائم علي اليقظة العقلية ومدى فعاليته فى تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية . و الذى يتضمن تدريباً على مهارات عديدة من بينها التدريب على السلوك التوكيدي ، وإدارة الوقت ، مهارة القدرة على اتخاذ القرار ومهارة الاسترخاء ، وحل المشكلات ومدى فعاليتها فى تخفيف الضغوط النفسية.

فالإرشاد السلوكى القائم علي اليقظة العقلية يسلم بأن كثير من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يبينها الفرد عن نفسه ، وعن العالم المحيط به .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسات وبحوث سابقة تناولت فعالية الإرشاد السلوكى فى تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية فى مراحل عمرية مختلفة ، وفى بيئات ثقافية واجتماعية أيضاً مختلفة ومن هذه الدراسات دراسة تولمان Tolman (١٩٨٥) ، كلار Klare (١٩٨٦) ، وهانز وسيزياكوسكى Hains & Szyjakowski (١٩٩٠) ، وفاو وآخرون Fao et al; (١٩٩١) ، ورس وبيرجر Ross & Berger (١٩٩٦) ، صلاح عراقى (١٩٩١) ، وفاء عبد الجواد (١٩٩٤) ، وعبدالرحمن مهدى (١٩٩٥) ، وسيد عبدالعظيم (١٩٩٨) ، وصلاح الدين عبدالقادر (١٩٩٩) ، رثيفة رجب عوض (٢٠٠٠) ، صبغى عبد الفتاح الكافورى (٢٠٠٩) .

* إلا أن أهمية البحث الحالى تتركز فى طبيعة الفئة والمرحلة العمرية التى تم تطبيق البرنامج الإرشادى عليها ، وهم طلاب المرحلة الثانوية حيث أن طلاب المرحلة الثانوية أقل توازناً فى انفعالاتهم ، و بعضهم أكثر انطواء وبناء على دراستنا لمرحلة المراهقة وطبيعة الظروف

النمائية التي تتطلبها وبخاصة ما يتصل بالنمو المعرفى بالإضافة إلى نتائج الدراسات التي أشارت إلى ارتباط مفهوم الذات السلبى بالضغوط النفسية يجعلنا نرى أهمية التعديل المعرفى للذات فى التأثير على ضغوط المراهقين النفسية

ولما كانت اليقظة العقلية أحد الانفعالات التي تستثار لإدارة المواقف الضاغطة فقد استخدمت دراسات عديدة متغير اليقظة العقلية كأحد محكات فعالية التدخل مع الضغوط مثل دراسة أشيور ووسايمان (٢٠١١) ، وأبو العلا (٢٠٠٩) ، وبارتو (٢١٠٥) ، حيث من المفترض أن التغيرات التي تطرأ على الجوانب المعرفية يمكن أن تخفف من الانفعالات السلبية .

* كما أبرزت الدراسة أن طلاب المرحلة الثانوية قد استفادوا من الاشتراك فى جلسات البرنامج الإرشادى مما ساعدهم أيضا على تطوير مهاراتهم فى التنبؤ بأحداث الضغط المستقبلية وهذا ما أكدته أيضا نتائج القياس البعدى الثانى (التتبعى) لمتغيرات البحث .

مراجع الدراسة

- أ.ف بثروفسكى ، م:ج شفنسكى : معجم علم النفس المعاصر ، ترجمة حمدى عبد الجواد بوعبد السلام رضوان (١٩٦٦) ، القاهرة : دار العالم الجديد .
- إجلال محمد سري (٢٠٠٠) : علم النفس العلاجي ، القاهرة : عالم الكتب .السيد إبراهيم السامدونى (١٩٨٩) "تقدير المعلم للضغوط المهنية وعلاقته بوجهة الضبط الداخلى والخارجى وبعض المتغيرات الديموغرافية " .بحث مقدم للمؤتمر الثانى للتربية فى مصر(٢: ٤ديسمبر) كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس، ص.ص ٣٣٧-٣٦٦ .
- أحلام مهدي عبد الله(٢٠١٣):اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، ٢٠، (٥) ، ص ٣٤٣-٣٦٦
- أسماء طه نوري (٢٠١٢) : أثار ابعاد اليقظة الذهنية فى الابداع التنظيمي - مجلة العلوم الاقتصادية و الادارية ، ١٨ ، (٦٨) ، ص ٢٣٦:٢٠٦
- آمال عبد السميع باظه (٢٠٠٢) : النمو النفسى والمراهقين ، القاهرة : الأنجلو المصرية .

- أماني عبد الله الهاشم (٢٠١٧) : درجة توافر اليقظة العقلية لدي من يري المدارس الثانوية الحكومية فى محافظة عمان ، و علاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين و درجة نظرهم - جامعه الشرق الأوسط - كلية العلوم التربوية ١٥ : ١٦:
- أنور محمد الشرقاوى (١٩٩٨) : " علم النفس المعرفى المعاصر " ، القاهرة : الانجلو المصرية .
- إياد طالب محمود (٢٠١٣) : الحاجة الى المعرفة و علاقتها باليقظة الذهنية لدي طلاب المرحلة المتوسطة- مجلة الفتح ، ٥٥ ، ٢٤٠-٢٤٥
- جابر عبد الحميد(١٩٨٦) : نظريات الشخصية ، دار النهضة العربية .
المراجع الأجنبية
- Alan E, Nekazdin (1994) : " Behavior medication in Applied (Setting . Bchmot, California Dorsey, press " U.S.A p (4
- Allen, R.J. (1983) : Human Stress Its nature and control . Minneapolis, Minnesota . Burgess publishing company
- Alter.S.(2012). Information system: The foundation of e-business, .4th edition, new: Jersey prentice hall
- Bandura , A. (1982) : Self –efficacy mechanism in human agency . . American psychologist , 37:123–147
- Bass & Berry, C. (1993) : Special Education . New York : . Lawrence Erlbaum Associates
- Bear,R.A.,Smith,G.T.,Hopkins,J.,Krietemeyer,J.,&Toney,L.(2006). Us ing self–report assessment methods to explore facets of .mindfulness. Assessment, 13, 27–45