

عنوان البحث :فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية

المشرف:خرباش هدى الطالب :طوبال فطيمة

مخبر التوطين:وحدة بحث التنمية والموارد البشرية

### المنهج:

الشبه تجريبي

### النتائج:

تبقى النتائج متعلقة بالدراسة الميدانية وعينة البحث

### آفاق البحث:

- بناء مقياس الضغط النفسي بما يتلاءم مع البيئة المحلية، مما يضمن إمكانية استخدامه في الدراسات الإكلينيكية.
- بناء مقابلة تشخيصية مقننة، والتي يمكن أن تستخدم في التشخيص سواء في البحوث العلمية أو في العيادات النفسية.
- بناء برنامج معرفي سلوكي معتمد على أحدث الدراسات في مجال علاج الضغط النفسي، والذي استخدمت فيه تقنيات معرفية، وأخرى سلوكية، وهو الأمر الذي يسهم في تطور المكتبة العربية

### الخاتمة:

-نظرا لتنوع الأساليب والنماذج في التعامل مع الضغط النفسي، دفع الباحثة للتفكير في البحث عن أفضل الطرق وتطبيق برنامج إرشادي سلوكي معرفي والذي من الممكن أن يتناسب مع هذه الفئة من المراهقين وتخفيف أعراض الضغط النفسي لديهم .

-معرفة حجم الألم الذي تمر به هذه الفئة، والذي يظهر على شكل أعراض للضغط النفسي، وعليه العمل على مساعدتهم في التغلب على هذه الأعراض.

**المقدمة:**تعتبر مرحلة المراهقة من الفترات الحرجة التي يمر بها الفرد أثناء نموه لما يميز هذه الفترة من تغيرات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية، إذ تصبح انفعالاته غير مستقرة تتراوح بين الهدوء تارة والغضب والتهيج تارة أخرى، كما تتسع دائرة العلاقات الاجتماعية للمراهق بخروجه إلى المدرسة والشارع، لذلك ينبغي على المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة تفهم خصوصية مرحلة المراهقة وإحاطة المراهق برعاية نفسية وصحية واجتماعية لأنه وإن لم يؤخذ بعين الاعتبار في تجاوز هذه الاضطرابات وأهمل فإنه ينقم على المجتمع ويسلك سلوكات غير عادية كتعبير عن المعاناة التي يعيشها، ولجوؤه إلى الانحراف ربما هو المنفذ الأحسن للوصول إلى تلبية حاجاته التي عجزت الأسرة والبيئة المحيطة عن توفيرها.

لذا نلاحظ ظهور اضطرابات نفسية عديدة لدى المراهقين ، وأهمها الضغط النفسي نتيجة خصائص المرحلة المعاشة وكذا إلى الجانب الأكاديمي.

ومن هنا جاءت فكرة البحث، لقياس فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى هذه الفئة من المراهقين، وستحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مدى فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية ؟
- هل يستمر أثر البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج؟

### الأهمية والأهداف:

- 1-- تمكنا نتائج الدراسة من مساعدة المراهقين المتمدرسين على التكيف مع هذه المرحلة وتحقيق الاستقرار النفسي والأسري والمدرسي لهم باعتبارهم شريحة هامة من شرائح المجتمع.
- 2- يمكن أن يكون هذا البرنامج نقطة انطلاق لبرامج أخرى إرشادية سلوكية معرفية للتخفيف من الضغط النفسي الذي يعاني منه المراهقون.
- 3- إثراء البحث العلمي من خلال التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية.
- 4- تعتبر هذه الدراسة امتدادا لمجموعة من الدراسات والأبحاث والجهود في مجال فهم الضغط النفسي والبرامج الإرشادية للتخفيف من أعراضه باعتباره من أمراض العصر السائدة في مجتمعاتنا.
- 5- تشخيص الضغط النفسي لدى عينة الدراسة ومعرفة مدى مساهمة البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في خفض أعراضه لديهم
- 6- تحديد مدى استمرارية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي بعد نهاية البرنامج.