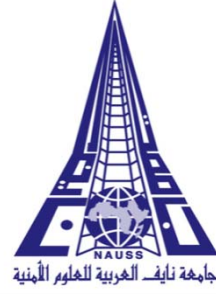


جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية

كلية العلوم الاجتماعية والإدارية

تخصص رعاية وصحة نفسية



**فاعلية برنامج ارشادي في خفض الضغوط النفسية
للمستفيدات لدى مركز التنمية الاجتماعية بالدرعية**

إعداد الطالبة

مي بنت سعد المعينذر

إشراف الدكتورة

زينب درويش

الرياض

١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نموذج (٣٢)

كلية العلوم الاجتماعية والإدارية

قسم: علم النفس

إجازة رسالة علمية في صيغتها النهائية

٤٣٢٠٤٩٧

الرقم الأكاديمي:

الاسم: مي بنت سعد معيذر المعيذر

الدرجة العلمية: ماجستير في علم النفس التخصص: رعاية وصحة نفسية

عنوان الرسالة: فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط للمستفيدات من مركز التنمية الاجتماعية بالدرعية .

تاريخ المناقشة: ١٤٣٥/٠٨/٠٣ هـ الموافق ٢٠١٤/٠٦/٠١ م

بناءً على توصية لجنة مناقشة الرسالة، وحيث أجريت التعديلات المطلوبة، فإن اللجنة توصي بإجازة الرسالة في صيغتها النهائية المرفقة كمتطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير .

والله الموفق ،،،،،

أعضاء لجنة المناقشة :

مشرفاً ومقرراً

عضواً

عضواً

١- د/ زينب عبدالمحسن درويش

٢- د. / عبدالحفيظ سعيد مقدم

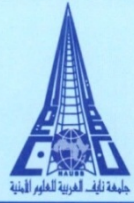
٣- د/ فهد بن عبد الله الربيعه

رئيس القسم

الإسم: د. خالد بن أحمد لوكي

التوقيع: خالد

التاريخ: ١٤٣٥/١٠/٢٢



كلية العلوم الاجتماعية والإدارية
التخصص: الرعاية والصحة النفسية

()

الإهداء ..

إلى القلب الذي سقاني من بحار الصبر .. حُبا
وألهمني من فيض حكيمته درسا
إلى من تعجز حروفي أن تجد له وصفا
إلى أبي .. أهدي له ثمرة من ثمار غرسه بـِرا وعرفانا
إلى حكمتي وعلمي .. إلى أدبي وحلمي
إلى من نذرت عمرها في أداء رسالة صنعتها من أوراق الصبر
رسالة تعلم العطاء كيف يكون العطاء
إلى كل من في الوجود .. إلى جنتي أمي
إلى نجوم أهتدي بها في يومي وغدي
إلى من بوجودهم أكتمل وأكون .. إلى فلذة كبدي
الوليد و بندر و فيصل و سارا
إلى سندي وقوتي ..
إلى من يملؤون أيامي حبا وعطاء
إلى من رافقوني الدرب خطوة .. خطوة
إلى أفراد عائلتي

الباحثة

الحمد لله وحده والشكر له عز وجل على جزيل كرمه ومنه وفضله حمداً وشكراً يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم المبعوث رحمة للعالمين... وبعد:

بداية لا يسعنا الا أن ندعو بالرحمة والمغفرة لمؤسس هذا الكيان العلمي العظيم صاحب السمو الملكي الأمير/ نايف بن عبد العزيز - طيب الله ثراه - والذي كان له الفضل على بعد الله لإكمال مرحلة الماجستير.

كما يسرني أن أتقدم بالشكر والثناء المعطر لصاحب السمو الملكي الأمير / محمد بن نايف بن عبد العزيز وزير الداخلية، ورئيس المجلس الأعلى لجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية الذي يرأس هذا الصرح العلمي الشامخ.

واتقدم بخالص الشكر والتقدير لمنسوبي جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية وعلى رأسهم معالي رئيس الجامعة الدكتور/ جمعان بن رشيد بن برقوش.

والشكر موصول إلى سعادة الأستاذ الدكتور/ عامر بن خضير الكبسي عميد كلية العلوم الاجتماعية والإدارية وإلى سعادة الأستاذ الدكتور/ خالد كردي رئيس قسم العلوم الاجتماعية والنفسية، وأعضاء هيئة التدريس على ما قدموه لنا من جهود مبذولة.

وجزيل الشكر والتقدير إلى سعادة الأستاذة الدكتورة/ زينب عبد المحسن درويش المشرفة على هذا البحث والتي اعطتني من وقتها الكثير ووجدت منها التوجيه والدعم المستمر فجزاها الله عني خير الجزاء.

وأقدم شكري الخاص لأعضاء المناقشة سعادة الأستاذ الدكتور/ فهد الربيعة من جامعة الملك سعود وسعادة الأستاذ الدكتور/ عبدالحفيظ المقدم من جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة والحكم عليها فلهم جزيل الشكر والتقدير كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى سعادة الأستاذ الدكتور/ أحمد الحريري الذي منحني من وقته الكثير ووجدت منه التشجيع والدعم المستمر خلال فترة التدريب، كما أشكر منسقة الكلية الأستاذة/ رزان الشهراني على ما بذلته من جهود طوال فترة الدراسة. وفي النهاية أشكر كل من ساعدني بشكل مباشر أو غير مباشر .. فشكراً لهم جميعاً.

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وسلم

الباحثة

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	م
أ		١
ب		٢
ج		٣
د		٤
الفصل الأول مشكلة الدراسة وأبعادها		
٢		٥
٤		٦
٥		٧
٦		٨
٧		٩
٧		
٨		١٠
الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة		
١٢		١١
١٢		١٢

رقم الصفحة	الموضوع	م
١٢		١٣
١٤		١٤
١٥		١٥
١٦		١٦
٢٤		١٧
٢٦		١٨
٢٨		١٩
٣١		٢٠
٣٧		٢١
٣٨		٢٢
٤١		٢٣
٤٢		٢٤
٤٣		٢٥
٤٤	:	٢٦
٥٤		٢٧
الفصل الثالث		
الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية		
٥٧	.	٢٨
٥٧		٢٩

رقم الصفحة	الموضوع	م
٥٨-٥٧		٣٠
٥٩		٣١
٦٠		٣٢
٨٠		٣٣
الفصل الرابع		
عرض وتحليل بيانات الدراسة ومناقشة نتائجها		
٩٧	.	٣٤
٩٩	.	٣٥
الفصل الخامس		
الخلاصة والنتائج والتوصيات والمقترحات		
١١٠		٣٦
١١٠	.	٣٧
١١٥	.	٣٨
١١٥	.	٣٩
١١٧	.	٤٠
١٢٦		٤١

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجدول
٥٨	:()
٦٠	:()
٦٢	:() .(
٦٣	:() .(
٦٤	:() .(
٦٥	:() .(
٦٥	:() .(
٦٦	:() .(
٦٧	:() .(
٦٨	:() .(
٦٨	:() .(
٦٩	:() .(
٧٠	:() .(
٧١	:() .(
٧٢	:() .(
٧٣	:() (Cronbach'aAlpha)
٧٤	:() .(
٧٦	:() (Cronbach'aAlpha)

97		:()
98		:()
98		:()
99		:()
100	:	" : ()
102	:	" : ()
104	" "	:()
106	" "	:()

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	الملاحق
١٢٧	()
١٢٩	()
١٣٤	()
١٤٠	()
١٤١	()

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأبعادها

- .
- .
- .
- .
- .
- .

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأبعادها

:

()

.()

()

.()

()

.()

()

.()

()

.()

()

()

()

.()

()

.()

()

()

.()

.()

(Inc, 2012:439)

(%)

.()

()

.()

()

.()

()

.()

:

:

.

.

o

.

.

•

:

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

:

:

:

:

تم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي
(١٤٣٥-١٤٣٦ هـ) واستغرق تطبيق البرنامج (٢٧) يوم بمعدل
يومي لكل جلسة لمدة (٦٠) دقيقة للجلسة بقاعة الفهد بفندق كروان
الفهد.

:

Counselling :

:

(Counselling)

.(Reber et. Al., 2001 p.150)

:

:

:

()

.(http://www.almaany.com/h)

التعريف الاجرائي:

Psychological Stresses :

التعريف العلمي:

"

.(Reber et. Al., 2001p.644) .

:

يشير مختار الصحاح أيضاً إلى كلمة ضغط بأنها من (الضُعْطَة) بالضم فهي من الشدة والمشقة ويقال اللهم ارفع عنا هذه الضغطة (ص ٣٨٢).

ويشير مختار الصحاح أيضاً إلى كلمة نفسيّ بمعنى أنها (النفس) بمعنى الروح يقال خرجت نفسه (الرازي، ١٩٨٦، ص ٣٨٢).

التعريف الاجرائي:

Effectiveness :

التعريف العلمي:

"

.(Reber et. al., 2001p.212) .

:

يشير مختار الصحاح أيضاً إلى كلمة فعل بأنها من (الفَعْل) مصدر (فَعَلَ) يفعل وقرأ بعضهم "وأوحينا إليهم فعل الخيرات" (الرازي، ١٩٨٦، ص ٥٠٧).

التعريف الاجرائي:

:

:

)

(

.

الفصل الثاني

الخلفية النظرية للدراسة

.

.

الفصل الثاني

الخلفية النظرية للدراسة

:
:

:

:

() Brown & Pedder

)

.(

(1978) Pietrofesa et. al.,

.()

(1979) Burks & Steffle

.()

()

.()

()

()

()

.()



∴

.

∴

.

.(-)

∴

∴

.

.

∴

"

"

.

:

.

.(-)

:

:

-

.()

.

:

-

.()

()

.()

:

.

:

-

()

.

:

-

.()

.()

: -

.

: -

.()

(-)

.

: -

()Gold Fried

.

(Craichead

& Meyers, 1985)

Kendal & Brasweel (1997)

)

.(

:

-

.(-

)

.

:

-

.(

)

:

-

۲۰

.(-)

.

:

-

" "

.

)

.(-

:

-

Goal Setting

Time Analysis

Scheduling

:

:

—

.

:

—

.

:

—

.

:

—

. (-)

: -

: -

:

:

Psychological Traumatic

:

Re-Experiencing

Rumbaing Respondents

.(DSM-IV,TR,2000) Dysphasia

(stresses)

()

.()

()

.()

()

....

.()

()

.()

.()

:

Kox & Mackay

.()

.

:

:

()

.

.

.

.

.

:

.

.

:

:Eurostress

—

()

:Distress

—

.(-)

:

—

:

•

•

•

•

.

:

—

.

.

:

•

.(-)

.

:

:

:

-

.

.

.

.

:

.

.

:

.

.

.

:

.

.

:

.

.

:

.

.

:

.

.

.

:

.

.

:

.

.

:

.

.

:

.

.

:

.

.

.

:

-

.

.

- () .
.
. .
.(-)
:
:
:
-
:
:
•
•
•

."Davison&Weal:1982"

:

:

-

.

•

•

•

.

.

•

•

.

.

:

-

"

"

:

:

.

.

: .

.(-)

:

: -

. -

. -

. -

.() -

. -

. -

) -

.(

. -

. -

. -

. -

. -

.(Burnout)

. —
 . —
 . —
 . —
 /) —
 .(—
 : —
 . —
 . —
 . —
 . —
 . —
 . —
 . —
 . —
 . —
 .(—) —

.

:

Selye

Alarm Stage

:

:

—

) .

.(

: Resistance Stage

:

—

)

.(

:Exhaustion Stage

:

—

.()

:

—

.

—

Sher

Press

Ross and

— —

Mastonbork

Lantz

Sullivan

Lancily

Floor

Mcclelland

Saron

Davidson

.

.

Holmes and Rahe

Hugge

.

Mood

.

.

-

-

.

.

Hoffman

ξ.

.

Eckenrode

.

Brandstattee

Heady, Holmstrom and Weuring

. . .

.(-)

:

.

.

:

—

.

—

.

—

.

—

—

.

—

—

.

—

.

—

.

—

—

:

:

. —

. —

. —

. —

. —

. —

. —

. —

. —

. —

. —

()

—

:

()

:

:

(1980) Brawn

"

" "

:

"

()

() Dun et. al.,

Coping Styles ()

() Weiss

()

()

.

()

" "

.

.

()

()

.

.

()

()

()

()

()

() Erguner

-

-

() Bitsika et. al.,

() Carter

Beeck :

()

()

(2005) Lang & Dooley

()

(-)

:

.

()

()

()

:

.

.

.

()

.

()

()

()

() Prence

:

Coping

() Wertheimer

()

()

" : ()

"

()

()

:

()

(Singer&Hawkins,1989)

·

" : ()

"

()

:

()

()

·

" " : ()

"

()

()

()

.

.

.

" : ()

"

()

(-)

()

.

:

:

(

.()

(

May)

(Wertheimer

Bitsika et.al.

(

Brawn)

.(Lang & DoolyK

)

(

.(Weiss

(

Carter

Dun et. al.,

)

.(

(

)

.(Bitsika et. al.,

May

(

(

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

:

.

:

)

(

.()

:

:

(-)

()

.(-) -

:

() : -

() : -

:

()

.		
.		
.		

:

:

-

()

%

%

.

=

=

)

(=

=

:

()

: -

.() .

()

%

%

.()

: -

)

(

:(-)

()

()

.()

* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	

. , *

)

()

(

(.)

()

(.)

.

()

. ,

()

.()

* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
-	-	-	* .	.	

. , *

)

()

(

(.)

()

(.)

(

)

,

.

()

.()

* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
-	-	-	* .	.	

. / *

) ()

(

(.)

()

(.)

.

()

. /

()

.()

* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
-	-	-	* .	.	

. , *

)

()

.

(

(

)

. ,

()

.()

* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	

. , *

()

(

)

()

()
()
.(

* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	

()

()

()

(.) (.)

)

(

()
)
.(

* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	

. / *

)

()

(

(.)

()

(.)

.

(

)

. /

()

.()

* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	

. / *

()

. ()

()

. /

()

.()

* .	.		* .	.	
*	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	

. / *

()

()

()

(.) (.)

.

()

.

()

.()

* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
.	.		* .	.	

.

*

()

()

()

(.) (.)

()

()
)
.(

* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	

()

()

()

(.)

(.)

)

(

. ,

()

)

.(

* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
-	-	-	* .	.	

. ,

*

()

()

(,)

()

(,)

()

. ,

()

.()

* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
-	-	-	* .	.	

. / *

()

()

()

(.) (.)

.

()

. /

(Cronbach'aAlpha)

()

(Cronbach'aAlpha)

٠.٨٣١		
٠.٨٦٢		
٠.٩٠١		
٠.٩٠٧		
٠.٨٦٢		
٠.٨٦٠		
٠.٩٠٢		
٠.٨٨٣		
٠.٧٨٢		
٠.٧٥٣		
٠.٨٦٢		
٠.٩٤٠		
٠.٩٤٦		

()

(.) (.)

.

:

.

-

.

=

=

)

.

(=

=

- :

(

)

()

:()

()

.(

)

* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
.	.		* .	.	

.	.		* .	.	
.	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
*	
*	
*	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
*	
*	
* .	.		* .	.	
.	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
* .	.		* .	.	
*	
* .	.		* .	.	

*	
-	-	-	* .	.	

*

)

()

(

(

)

.(Cronbach'aAlpha)

()

(Cronbach'aAlpha)

.938		

()

(.)

. () -

:

بعد بناء البرنامج في صورته النهائية تم عرضه على المحكمين من أعضاء
هيئة التدريس في أقسام علم النفس وذلك للحكم على البرنامج بشكل عام وإبداء
الملاحظات والمقترحات بشكل خاص،

انظر الملحق

رقم (١) والذي يوضح أسماء المحكمين.

() :

:

: -

: -

: -

: -

: -

. : —
: —
: —
: —
: —
: —
: —
: —
: —

:

.

:

(DATA Show)

.()

:

.

:

.

-

-

.

-

.

-

.

:

:

()

•

.

()

•

.

:

:

. :

. () :

:

•

•

•

•

•

•

•

()

:

:

() :

:

(

(

(

(

.

:

(

.

.

.

(

(

:

(

.

(

.

(

.

(

.

:

:

() :

:

(

.

(

.

(

.
:

(

(

(

:

(

(

(

(

:

:

() :

:

(

.

. (

. (

:

(

.

(

(

.

:

.

(

(

(

:

:

() :

:

(

(

(

 .

 (

 (

 :

 (

 (

 .

 (

 .

 :

 .

 (

 .

 (

 .

 (

 :

 .

 :

 () :

:

(

(

(

:

(

(

(

:

(

(

(

:

:

() :

:

(

(

(

:

(

.

(

(

.

:

(

.

(

.

(

.

(

.

:

:

() :

:

(

(

.

(

.

:

(

.

(

.

(

.

:

(

.

(

.

(

.

(

.

:

:

() :

·
·
·

:

(
(
(

:

(
(
(

:

(
(
(
(

:

() :

:

(

(

.

(

.

(

.

:

(

.

(

.

(

.

(

.

(

.

:

(

.

(

.

(

.

(

.

:

:

() :

:

(

(

(

:

(

(

(

:

(

(

(

:

:

() :

:

(

- -

(

(

:

(

(

(

(

:

(

(

(

(

:

:

() :

:

(

.

(

(

.

:

(

.

(

.

:

(

. (

. (

. (

:

:

() :

:

(

(

(

:

(

.

(

(

:

. (

. (

. (

:

Statistical Package for Social Sciences
(SPSS)

:

(

(

(

(

الفصل الرابع

عرض وتحليل بيانات الدراسة ومناقشة نتائجها

الفصل الرابع

عرض وتحليل بيانات الدراسة ومناقشة نتائجها

)

:

(

.

.

.

.

:

:

:

)

(

:

()

.	.			

()

()

()

.

()

.		
.		
.		
.		
.		
.		

() ()

(% .)

(% .)

(% .)

(% .)

.(% .)

()

.		
.		
.		
.		
.		

() ()

(% .)

(% .)

()

.		
.		
.		
.		

() ()

(% .)

(% .)

(% .)

(% .)

:

:

:

" "

:

()

: "

	Z					
*	.	-	.	.		
.	.	-	.	.		
.	.	-	.	.		
.	.	-	.	.		
.	.	-	.	.		
.	.	-	.	.		
.	.	-	.	.		
*	.	-	.	.		
.	.	-	.	.		
.	.	-	.	.		
.	.	-	.	.		
*	.	-	.	.		
.	.	-	.	.		
*	.	-	.	.		

*

)

100

(

.

.

درجة

)

.(

درجة

.

.

:

" "

:

)

(

()

()

:

: " "

:
()

: "

	W	U					
.			
.			
.			
*.			
.			
.			
.			
*.			
*.			
*.			
.			
.			
.			
*.			

*

)

(

)

.(

:

:" "

:

()

:" "

	W	U					
.			
.			
.			
.			
.			
.			
.			
.			
.			
.			
.			
.			
.			
.			
.			
.			
.			

*

)

(

()

()

()

()

()

.

.

الفصل الخامس

خلاصة نتائج الدراسة وتوصياتها ومقترحاتها

الفصل الخامس

خلاصة نتائج الدراسة وتوصياتها ومقترحاتها

:

:

:

▪

(-)

()

()

()

.

()

▪

()

()

▪

(% .)

.

(\)

▪

(% .)

.

()

▪

(% .)

.

:

:

:

.

■

.

.

■

.

.

■

.

•
•

.

■

.

.

■

.

:

■

■

■

:

■

■

:

:

•

.

•

.

•

.

•

.

•

.

:

.

.

.

.

.

.

.

.

.

-

-

-

)

.

(

قائمة المراجع

قائمة المراجع

_____:

()

•

.

:

.

•

.(

.()

•

-

.()

.()

•

.

.()

•

.()

.()

•

-

.()

-

.()

•

.() •

() •

.() •

.() •

)
.() - (-
.() •

:
.() •

.()

() •

:
.() •

() •

.() - :

.() •

.
.() - -

:() •

.
.() •

.() •

: .

() •

.
- - () •

.
.() •

.
.() •

.
.() •

-
.() -

() •

.()

.()

•

.

.()

•

-

-

.

.()

.()

•

-

.

() -

.()

•

.

.()

•

-

.

.()

.

.

.()

•

.

.()

•

.

	:) ()	•
	.	(
	.	.()	•
.	.	.()	•
:	.	.()	•
:	.(- -)	
	.	.()	•
.	.	()	•
.	.	.()	•
.	.	.()	•
.	.	.()	•
.	.	.()	•

()

•

()

•

.()

•

.()

.()

•

.()

•

<http://www.almaany.com/h>

•

//

.()

•

:

.()

•

)		
	.()	- (
		.()	•
		.()	•
		-	
		.()	•
		()	•
	.()		•

.() - : :

- American Psychiatric Association.(2000).*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder.4th* edition,Text Revision (DSM-IV-TR).Washington,D.C:American Psychiatric Association.
- Bitsika, v. & Sharpley, C.F. (2004). *Stress Anxiety and Depression among parents of children with autism spectrums disorder.*

Australian Journal of guidance and counselling.4 (2), 151-161.

- Brawn, S. (1980). *Coping Skills Training: An Evaluation of Psychology Educational Program Community Mental Health Setting*: Journal of Counseling Psychology, Vol.27,N, pp.340-345.
- Carter, A. (2005). *Stress Reduction for Rarents of Children with autism: A Comparison of Stress Inoculation Training and Social Support*. Unpublished Dissertation. The State University of New Jersey, New Brunswick. New Jersey, US.
- Dunn, M.E., Burbine, T., Bowers, C.A. & Tantleff- Dunn, S. (2009).
- Erguner, T.B., & Akkok, F. *The Effects of Coping Skills Training Program on the Coping Skills, Helplessness and Stress levels of Mothers of Children with Autism*. International Journal for the Advancement of Counselling. 26(3), 257-269.
- Inc, S. & Wiley, J. (2012). Psychological stress. *Psychoanalytic and Behavioral Studies of Surgical Patients*. Publishing online 2012.
- Long, Gregor, Dooly, Barbara,(2005):*Family Factors with Attention Ddeficit Hyperactive Disorder and Emotional Disorders in Children*, Journal of Family Therapy, Vol,11,N.4,p76-96.
- Pietrofeasa, j., et.al., *Counseling Theory, Research and Practice*. Rand McNally College Publishing Co. Chicago (1978).
- Prince, S. (2008): *Stress Coping and Psychological well Being: the Development of a Resource Manual for Parents of Autistic Children*

.Unpublished dissertation, Pepperdine University, Malibu, US.

- Reber, A. & Reber, E. (2001). *The Penguin Dictionary of Psychology*. 3rd ed. England: Penguin Books
- Southam, c. E, & Brake, P (1997): *Reducing Coronary Recurrences and Coronary Prone Behavior: a structured group treatment patients*, New York, NY, U.S.A.
- Weiss, M. (2002). Hardiness and Social Support as Predictors Stress in Mothers of Typical *Children, children with autism and children with mental retardation*. *Autism: the international journal of research and practice*. 6(1), 115-130.
- Wertheimer, S. (2008). *Teaching Parents of Children with Autism to Perform Functional Assessments and Develop Interventions for Disruptive Behaviors: Assessing Parental stress levels and Perceived of Self – Efficacy*. Unpublished dissertation, Long Island University, C.W. Post Center, US.

الملاحق

ملحق رقم (١) قائمة المحكمين

ملحق رقم (١)

قائمة بأسماء الحكامين

رئيس قسم العلوم الاجتماعية والنفسية بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية	أ.د. خالد إبراهيم كردي
أستاذ في علم النفس بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية	أ.د. السيد علي فهمي
أستاذ في قسم علم النفس بجامعة الملك سعود	أ.د. سعيد بن عبد الله بن ديبس
أستاذ مساعد في قسم علم النفس بجامعة الملك سعود	د. عادل حسين المبارك
أستاذ الصحة النفسية المشارك بجامعة الطائف	د. أحمد سعيد الحريري
أستاذ مساعد في قسم علم النفس بجامعة الملك سعود	د. علي موسى الصباحيين
أستاذ مساعد في قسم علم النفس بجامعة الملك سعود	د. هشام العسلي
أستاذ مساعد في قسم علم النفس بجامعة الملك سعود	د. فهد بن عبد الله الربيعة
أستاذ مساعد في علم النفس بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية	د. محمد سعيد هندية
أستاذ مساعد في علم النفس بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية	د. عبد العزيز النفسية
دكتوراه في علم النفس الإكلينيكي مدينة الملك عبد العزيز الطبية للحرس الوطني	د. محمد محمد عوده

ملحق رقم (٢)

أساليب أو طرق مواجهة الضغوط

أساليب أو طرق مواجهة الضغوط

ل. لازاروس وفولكمان

Inventory of ways stress coping

Lazarus & Foilkman

ترجمة

منيرة عبد الله المبدل

الرجاء قراءة كل عبارة من العبارات التالية ووضع دائرة حول إحدى الاستجابات الموجودة أمام كل عبارة والتي توضح إلى أي حد تم استخدامك للأسلوب الموجود في كل عبارة.

م	العبارة	لم تستخدم	استخدمت إلى حد ما	استخدمت شيئاً قليلاً	استخدمت بقدر كبير
١	فقط ركزت على ما كان يجب عليّ أن أفعل بعد الخطوة التالية				
٢	أحاول تحليل المشكلة لكي أفهمها بشكل أفضل.				
٣	تحولت إلى العمل أو أستبدل النشاط لكي أريح عقلي.				
٤	شعرت أن الوقت لا يفرق والشيء الوحيد الذي فعلته كان الانتظار.				
٥	توصلت إلى عمل تسوية (حل وسط) للحصول على شيء إيجابي من الموقف.				
٦	فعلت شيء لم أرى أنه الحل المناسب لكنني على الأقل كنت أعمل شيء.				
٧	حاولت أن أكون شخصاً مسؤولاً لتغيير رأيه أو رأيها.				
٨	تحدثت إلى شخص (ما) لأكتشف الكثير عن الموقف.				
٩	استخدمت طريقة الحوار الذاتي.				
١٠	أحاول ألا اقطع طريق الرجعة على نفسي لكي أترك الأمور مفتوحة إلى حد ما.				
١١	كان لدي أمل أن شيئاً جيداً سوف يحدث.				
١٢	رضيت بما حدث لي.				
١٣	استمر في حياتي وكان شيء لم يحدث.				
١٤	حاولت الاحتفاظ بمشاعري لنفسي.				
١٥	بحثت عن الجانب المضيء في حياتي.				
١٦	نمت أكثر من المعتاد.				
١٧	عبرت عن غضبي للشخص الذي سبب المشكلة.				
١٨	قبلت التعاطف والتفاهم من شخص ما.				
١٩	فكرت في الجوانب الإيجابية التي ساعدتني على الشعور بشكل أفضل.				
٢٠	ألهمت أن أفعل أشياء مبدعه.				
٢١	حاولت نسيان الأمر الذي سبب لي الضغط كله.				
٢٢	حصلت على مساعدة من شخص متخصص.				
٢٣	تغيرت أو تطورت لشخصيه أفضل.				

م	العبارة	لم تستخدم	استخدمت إلى حد ما	استخدمت شيئاً قليلاً	استخدمت بقدر كبير
٢٤	انتظرت لأرى ما سوف يحدث قبل عمل أي شيء آخر.				
٢٥	فعلت شيء ما كنوع من حلول الترضية فقط.				
٢٦	أعددت خطة عمل ونفذتها.				
٢٧	قبلت الشيء القادم والأفضل مما اردت				
٢٨	أنفَس عن مشاعري بأي وسيلة.				
٢٩	أدركت بأنني أنا الذي أتيت بالمشكلة على نفسي.				
٣٠	خرجت من التجربة الضاغطة أفضل مما دخلتها.				
٣١	تحدثت إلى شخص ما استطاع أن يفعل شيئاً ملموساً بخصوص المشكلة.				
٣٢	هربت من المشكلة وحاولت أن أستريح وأخذ اجازة.				
٣٣	حاولت أن أنفَس عن ضغوطتي بالأكل والشرب والتدخين واستخدام العقاقير.				
٣٤	فوَّت فرص عظيمة على نفسي.				
٣٥	حاولت ألا أتصرَّف بتهور أو اعتمد على احاسيسي الشخصية.				
٣٦	وجدت ارتياحاً عميقاً غير مسبوق.				
٣٧	احتفظت بثقتي في نفسي.				
٣٨	حاولت اكتشاف ما هو مهم في حياتي.				
٣٩	غيَّرت شيئاً ما حتى ظهرت لي الأمور على خير ما يرام.				
٤٠	تجنببت التواجد مع الناس عموماً.				
٤١	لم ادع المشكلة تصل اليّ ورفضت التفكير بشكل مفرط فيها.				
٤٢	طلبت النصيحة من قريب او صديق احترمه.				
٤٣	لم أخبر الاخرين عن اموري كيف ساءت.				
٤٤	لم أبالغ في إعطاء الموضوع أكثر مما يستحق.				
٤٥	تحدثت إلى شخص ما ووصفت له ما أشعر به.				
٤٦	أصرَّ على رأيي وأدافع عما أردت.				

م	العبارة	لم تستخدم	استخدمت إلى حد ما	استخدمت شيئاً قليلاً	استخدمت بقدر كبير
٤٧	نُفست عن غضبي بلوم الآخرين.				
٤٨	اعتمدت على خبرتي السابقة عندما كنت في موقف مماثل.				
٤٩	عملت ما كان يجب على عمله وضاعفت جهدي في ذلك.				
٥٠	انكرت حدوث المشكلة.				
٥١	قطعت وعدا على نفسي ألا تتكرر هذه الضغوط.				
٥٢	خرجت بعدد من الحلول عن المشكلة.				
٥٣	رضيت بها لأنه لا يوجد شيء آخر اعمله.				
٥٤	حاولت أن أمنع مشاعري من أن تسيطر عليّ في أمور كثيره.				
٥٥	تمنيت أن أستطيع تغيير ما حدث لي وما أحس به.				
٥٦	غيرت شيئاً ما في نفسي.				
٥٧	لجأت إلى أحلام اليقظة.				
٥٨	تمنيت ان ينتهي الموقف او يزول بأي طريقه.				
٥٩	كانت لدي آمال وأحلام بنهايات سعيدة.				
٦٠	صليت.				
٦١	اعددت نفسي للأسوأ.				
٦٢	فكرت فيما سأقول وافعل.				
٦٣	فكرت لو حدث هذا الموقف لشخص اخر ماذا سيفعل كي استخدم الحل.				
٦٤	حاولت رؤية الأمور من وجه نظر شخص اخر.				
٦٥	تخيلت لو حدث الأسوأ.				
٦٦	أتريث وأتدرب على حل المشكلة.				
٦٧	قمت بمواجهة الموقف بطريقة مختلفة كلياً عن الطرق السابقة.				

ملحق رقم (٣)

الضغوط النفسية

()

العمر المؤهل العلمي عدد الأبناء الحالة الزوجية

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	موافق أحياناً	غير موافق	غير موافق أبداً
	يجيد الوالدان التعامل مع الأبناء.					
	لدى الأسرة ثقافة الرعاية النفسية لأفرادها.					
	تستخدم الأسرة أسلوباً خاصاً في التعامل مع المراهقين.					
	يجيد الزوج رعاية زوجته وأبنائه.					
	تجيد الأم رعاية زوجها وأبنائها.					
	يتعاون أفراد الأسرة على الرعاية النفسية الخاصة لمن يحتاجها منهم.					
	تستخدم الأسرة أسلوب الدعم النفسي والمعنوي لأفرادها.					
	تستخدم الأسرة أسلوب التعزيز والمكافأة.					
	تجيد الأسرة الاحتواء لأفرادها.					
	تُخصص الأسرة الوقت للاستماع لمشاكل أفرادها.					
	تعلم الأسرة ان المشاكل والضغوط الأسرية تتسبب في الإصابة بالأمراض الخطيرة المزمنة.					
	لدى الأسرة ثقافة استشارة الأخصائيين النفسيين.					
	يجيد الأب التعامل مع التغيرات النفسية التي تمر بها المرأة.					
	يعرف الزوجين خطورة (الكدر الزوجي) وأثره على الأسرة.					
	تتوافق الأهداف الأسرية بطريقة مقبولة للجميع.					
	تقوم المشاركة بين أفراد الأسرة على أساس التقدير والاحترام.					
	لدى أفراد الأسرة حساسية نحو بعضهم.					
	هناك جلسات رئيسية للأسرة يحرص الجميع لحضورها.					
	تسود الشفافية والوضوح في التعاملات بين أفراد الأسرة.					
	يتصف أفراد الأسرة بعدم التسلط والعناد أو القسوة على الآخرين.					
	الأهداف الشخصية تتوافق بطريقه مقبولة لدى الجميع.					
	تهتم الأسرة بالمصلحة العامة لأفرادها.					
	يعرف كل فرد من أفراد الأسرة ما له من حقوق وما عليه من واجبات.					
	يجيد الوالدين أساليب التعامل مع المراهقين.					

ملحق رقم (٤)

موافقة المستفيدين على المشاركة في البرنامج

أنا..... المشاركة في البرنامج الارشادي في خفض الضغوط النفسية للمستفيدين لدى مركز التنمية الاجتماعية بالدرعية التزم بما يلي:

- ١ . مواعيد الجلسات والبرنامج بدقة.
- ٢ . المناقشة بكل حرية.
- ٣ . تنفيذ الواجب المنزلي.
- ٤ . السرية في كل الجلسات.
- ٥ . التعامل بالصدق والصراحة فيما بيننا.
- ٦ . المشاركة الفعالة مع باقي العضوات.
- ٧ . احترام الآخرين وان اختلفت الآراء الشخصية.

التوقيع.....

ملحق رقم (٥)
ملحق صور تجهيز القاعات للبرنامج





