

أثر برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن
لدى طلاب المرحلة الإعدادية

الكلمات المفتاحية: الضغط _ الاجتماعي _ المزمّن

البحث مستل من رسالة ماجستير

صفاء خيرالله ابراهيم التميمي

أ.م.د. سميرة علي حسن التميمي

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية

Mail: Safaa .AlTemem@Yahoo. Com

Mail:Dr Samiyah Ali @ yahoo. Com

الملخص

يقصد البحث الى معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب مرحلة الإعدادية ، وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١. لا يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.
٢. لا يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن.
٣. لا يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

يتعين البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية للدراسة الصباحية في المدارس الحكومية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى في قضاء الخالص/ للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦م).

ولإنجاز ما يرمي اليه البحث وتدقيق فرضياته استعمل منهاجاً تجريبياً وتصميم مجموعتين تجريبية و ضابطة مع اختبار قبلي - بعدي، تألفت العينة المدروسة من (٢٤) طالباً من إعداديتي (الرواد للبنين، والخالص للبنين) وتم تقسيمهم عشوائياً على مجموعتين، (مجموعة تجريبية) وعددها (١٢) طالباً في اعدادية الرواد للبنين و(مجموعة ضابطة) عددها (١٢) طالباً في اعدادية الخالص للبنين، وتم عمل تكافؤ للمجموعتين ولبعض المتغيرات

وهي (درجاتهم على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن، عمر الطالب، وتحصيل الوالدين الدراسي ، وتحصيل للطالب).

عمد الباحث على بناء مقياس للضغط الاجتماعي المزمّن وتألّف من (٤٠) فقرة وقدمت لعدد من المحكمين في الإرشاد النفسي إذ أتفقوا بنسبة (١٠٠%) صحة فقرات المقياس للعمل به وتطبيقه لذا تم تحقيق صدقاً ظاهرياً ، والثبات أستخرج بطريقتين ،الأولى إعادة الاختبار وكانت (٠,٨٤) ، والثانية الفاكرونباخ وكانت (٠,٨١).

وكذلك عمل الباحث بتطبيق برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم وجرى تطبيقه عبر برنامج إرشادي اعد لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن ، وللتأكد من صدق البرنامج ظاهرياً، عبر تقديمه الى عدد من المحكمين في الإرشاد النفسي، وتألّف البرنامج من (١٤) جلسة إرشادية حيث اقيمت (جلستين) في كل اسبوع وستغرق وقت الجلسة (٤٥) دقيقة. وقد استخدمت في التحليل الاحصائي الوسائل الآتية: (معادلة الفاكرونباخ ، الاختبار التائي ، اختبار ولكوكسن ، اختبار مان وتتي، الوسط المرجح ، اختبار كولموجروف- سميرنوف، معامل ارتباط بيرسون).

وتوصل البحث الى نتائج وهي مايلي:

١. يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

٢. لا يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن.

٣. يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

ومن خلال ما توصلت اليه نتائج البحث كان للبرنامج الإرشادي أثرٌ في خفض الضغط الاجتماعي المزمّن عند طلاب المرحلة الإعدادية.

ووفقاً لما خرج به البحث من نتائج تقدم الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

أولاً: مشكلة البحث :-

يعد الضغط الاجتماعي المزمّن من أهم المشاكل النفسية والاجتماعية التي تواجه الانسان في هذا العصر، لما له من آثار ضارة على الصحة النفسية والجسدية والعقلية

(Mittelmark,1999,p14) وتعرض الفرد للضغط المزمن يرتبط ذلك بفقدان عزيز، أو فقدان جزء مهم من الجسم، أو التعرض الى أزمات مادية خانقة أو الى ظروف كالتى نعيشها مثل الحروب والاعتقال وغيرها (المركز الفلسطيني للإرشاد، ٢٠١٥، ص٤). وهذا يتفق مع دراسة دويوند (Dohrenwend , 1978) حيث توصل الى أن النتائج المؤثرة للصحة النفسية والعقلية والجسمية مرتبطة بالضغط الاجتماعي المزمن الناتج من الأحداث الضاغطة الكبرى مثل الطلاق وموت أحد الزوجين والتقاعد وكذلك من خلال تراكم الأحداث السلبية . (Kanner & et al, 1980, p. 39). كما أظهرت دراسة جون وكارين (Jhone&Greene,1985) ان استمرار الضغوط لمدة طويلة من الزمن يؤدي الى آثار سلبية تتعلق بالصحة النفسية مثل: سوء التوافق، وضعف التكامل النفسي، والتوتر الدائم، والصراعات، وعدم الاحساس بالسعادة، والعجز عن تحقيق الذات، والاصابة بالاضطرابات النفسية(الزيدي ٢٠٠٠: ٣) وان كثرة الصراعات والمطالب المفرطة المسببة للضغط الاجتماعي المزمن تتواجد وبشكل كبير عند المراهقين (طلبة الاعدادية) وهذا ما أكدته دراسة أنيس (Aanes 2005) التي توصلت الى أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من ضغط اجتماعي مزمن، لذا تعدّ المرحلة الاعدادية (المراهقة) مرحلة تغير جسدي واجتماعي وذهني وعاطفي،(علي وعباس، ٢٠١٥، ص٥٤).

ومن خلال تجربة الباحثين الميدانية في مجال الإرشاد التربوي لاحظنا أن المجتمع العراقي يواجه في الوقت الحاضر معوقات ونكبات قوية تعرض بها الافراد الى انواع من المشاكل التي تصيب المجتمع واقتصاده والنتيجة عن الحروب والكوارث والتغيرات الثقافية والاجتماعية والنفسية والتي تؤثر سلباً في تصرفاتهم وسلوكهم. (سلطان:٢٠٠٩، ص١٥).

ثانياً: أهمية البحث :-

يعدّ الضغط ذا تأثير كبير في تعب وتوتر انفعالي شديد ويبدو ذلك واضحاً على جسم الفرد، وأكد سيلبي أن الانسان الذي لم يتعرض الى ضغط فإن ذلك يعني نهاية الحياة، واستمرار تعرض الفرد للضغط الشديد، يؤدي به الى ان تكون حياته فوضوية، وغير قادر على إصدار القرار المناسب وعدم قدرته على التواصل الاجتماعي، وتظهر عليه أعراض العزلة وغيرها من المشاكل الاجتماعية والنفسية، اي بمعنى قد أرتبط الضغط بديمومة عيش الفرد، (البدور والبدور ، ٢٠٠٦، ص٤) كما أكد الباحثان لازاروس وفولكمان على أن

الضغط (stress) متمثل بأحداث خارجة عن سيطرة الفرد، أو متطلبات مفرطة ، أو مشكلات أو صعوبات تجعله في وضع غير متزن أنفعالياً أو غير طبيعي فتسبب له توتراً أو تشكل له تحدياً أو تهديداً لا يستطيع السيطرة عليه، وينتج عنه اضطرابات نفسية متعددة (صالح، ٢٠٠٥، ص ٣٩٣)، فأن الصراعات اليومية، تعد إحدى منغصات الحياة ولكنها لا تبدو مهددة جداً للصحة. لكن خبرات ومواقف أخرى قد تكون خطرة ومهددة للصحة كتعطل حياة الشخص بشكل قاسٍ وحينما تصبح غير قابلة للسيطرة أو حينما تصبح مزمنة فتستمر على الأقل لسنة أشهر مصاحبة لأعراض منها الأجهاد الاجتماعي والتوتر النفسي. (Wade & Tavis, 2003, p.550).

وإذا كان التوتر النفسي من مصادره الأزمات والضغوط والمشكلات الاجتماعية ، هذا يدل الى أن قدرة الفرد قد تختلف في مواجهة هذه الضغوط وتلك الأزمات وفقاً لطبيعة شخصيته ودرجة أدراكه ووعيه الاجتماعي، فالأزمات والمشكلات الاجتماعية كثيرة منها : وفاة عزيز لدى الفرد أو تعرضه لحادث ما ينتج عنه إعاقة ما، فقد تكون هذه المشكلات الاجتماعية متنوعة كالعلاقة مع الآخرين (الزملاء والمدرسين) أو علاقات الأسرة أو العمل، (جبل، ١٩٩٨، ص ٤٢-٤٣)، كما تظهر علامات الضغوط للأشخاص أيضاً عندما يشعرون بالتزام أو التقييد في تفاعلات غير مرغوبة مع الآخرين، فالأفراد يختلفون باختلاف ثقافتهم، (Wade & Tavis, 2003, p.555).

وقد أظهرت دراسة أنيس "Aanes" (2005) التي أجريت على طلاب المدارس الاعدادية في بوخارست، بأن انتشار الضغط الاجتماعي المزمن لدى المراهقين كان عالياً، وأن (٦٦%) من الإناث و(٥٧%) من الذكور ، كما توصلت الى أن الضغط الاجتماعي المزمن وأعراض اكتئاب أظهرت تأثيراً عند الإناث أكبر من الذكور .. كما أظهرت أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين الضغط الاجتماعي المزمن والأعراض الاكتئابية، (Aanes, 2005, pp1-2).

وأظهرت دراسة (كوهين واخرون، ١٩٨٧) حول معرفة تأثير الضغوط الاجتماعية التي يدركها المراهقين وآبائهم فيما يتعلق بمظاهر الاكتئاب والقلق وتقدير الذات لدى المراهقين واهم ما توصلت هذه الدراسة الى وجود ارتباط كبير ما بين الضغوط الاجتماعية للمراهقين وبين اكتئابهم وقلقهم (Cohen&etal ,1987:p347) .

ويرى وولبي (Wolpe) ان مواجهة المثيرات المسببة للضغط عن طريق التخيل وعدم الخوف عند مواجهة الموقف من شأنه ان يخفض الضغط الاجتماعي المزمع عند الأفراد (ابوأسعد وعريبات، ٢٠٠٨، ص١٥٢).

والارشاد النفسي له اهمية كبرى من خلال تقديم المساعدة للفرد على التوافق الاجتماعي، فهو عملية مساعدة الفرد وتبصيرة لذاته لتحقيق الصحة النفسية وذلك من خلال تطبيق مبادئ نظريات الارشاد في تعديل السلوك للمسترشد دون الخروج عن معايير المجتمع، لذا كانت من أهداف الارشاد في المؤسسات التربوية هو الاهتمام بالبرامج والاساليب الارشادية (الرشيدي، ٢٠٠٠، ص٢٥).

وللبرنامج الإرشادي المدرسي أهمية كبيرة من خلال تقديم المساعدة للمرشد والمسترشد والمدرسة، فهو يساعد المرشد على معرفة وتشخيص مشكلات المسترشدين النفسية والسلوكية ومعالجتها، كما يتيح للمسترشد معرفة احتياجاته وتشخيص مشكلاته، ويكسبه المهارات اللازمة لحلها أو التوافق معها، ويوفر للمدرسة والقائمين عليها حلولاً موضوعية تسهم في رفع نسب النجاح والتغلب على المشكلات والصعوبات التي تعيق العملية التربوية، ويوفر المناخ المدرسي الصحي أمام المسترشدين مما ينعكس على حُبهم للمدرسة وتحقيق النجاح (الفحل، ٢٠٠٧، ص٢٧٧).

ولكي يحقق البرنامج الإرشادي أهدافه التي وضع من أجلها، كان لابد أن تستخدم الأساليب الإرشادية التي تسعى إلى مساعدة الطلاب لتجاوز أزماتهم، وحل مشكلاتهم (Bernes,2007,p.81).

فالأساليب الإرشادية لها أثر مهم في العملية التربوية، ومن الوسائل الضرورية في تكوين جماعة تسودها التسامح والمحبة والاحترام، فضلاً عن قدرتها على مساعدة الجماعة الإرشادية على التخلص مما يواجهها من أزمات ومشكلات (الأميري، ٢٠٠١، ص٣٠). لذلك كان الهدف الرئيس للأسلوب الإرشادي هو الوصول بالفرد إلى التوافق النفسي والاجتماعي وتوفير الجو الملائم في المدرسة والمجتمع (الحياني، ١٩٨٩، ص٢٠٨).

وتأتي أهمية البحث الحالي من خلال دراسة طلاب المرحلة الإعدادية لأنها مرحلة دراسية مهمة وحيوية بحكم موقعها في السلم التعليمي وبحكم قيامها بمسؤولية إعداد الأطر

البشرية وكوادر الإنتاجية والعمل لتهيئتها للانتقال إلى المرحلة الجامعية التي تطلب الانتقال إليها والتأكيد على نمو الجوانب المختلفة لشخصية الفرد (فهيم، ١٩٨٨، ص ٣٥٦). ويرى ستانلي هول Stanley Hall فيرى أن مرحلة الإعدادية مدة عمرية تتصف سلوكيات الفرد بالأنفعال الشديد والعاطفة (أبو الخير، ٢٠٠٢، ص ٤١).

ثالثاً: هدف البحث :-

يهدف البحث الحالي إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في خفض الضغط الاجتماعي

المزمن لدى طلاب المرحلة الإعدادية من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية :-

١. لا يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

٢. لا يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغط الاجتماعي المزمن.

٣. لا يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

رابعاً: حدود البحث :-

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية/ للدارسة الصباحية للمدارس الحكومية

في قضاء الخالص ، والتابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى ، للعام الدراسي

(٢٠١٥ - ٢٠١٦م).

خامساً: تحديد المصطلحات:-

تعريف المصطلحات التي تم تناولها في البحث :-

١. الأثر (The Effect): عرفه كل من:-

• ابن منظور: الأثر لغةً هو بقية الشيء والجمع آثار وخرجت في أثره أي بعده،

والتأثير إبقاء الأثر، في السوء ترك فيه أثراً، (٢٠٠٥، ص ١٩).

• الحفني: الأثر اصطلاحاً النتيجة التي تترتب على حادثة أو ظاهرة في علاقة

سببية، (١٩٧٥، ص ٢٥٣).

٢. البرنامج الإرشادي (Counseling program): عرفه كل من :-

- بوردر (Border&dryra, 1992):

مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون بصورة تفاعلية وتعاونية بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم بما ينسجم مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود والاحترام المتبادل بينهم وبين المرشد (Border&dryra,1992,p.461).

- اليس 1993 Allis :

"انه عملية مساعدة الافراد على الشعور بالرضا عن ذواتهم وتقبلهم لها والاحساس بالسعادة وكذلك مساعدتهم على التفكير المنطقي الواضح ليتمكنوا من حل مشاكلهم بأساليب عقلانية" (رضا وعذاب، ٢٠١٢، ص٤٢).

تعريف الباحث النظري للبرنامج الإرشادي : يتفق الباحث مع ما قدمه بوردر (border&dryra,1992) في تحديده لمصطلح البرنامج الإرشادي.

تعريف الباحث الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

"مجموعة الفنيات والأنشطة المتبعة وفقاً لأسلوب تقليل الحساسية المنظم في البرنامج الإرشادي الذي تم بناؤه من قبل الباحث في بحثه الحالي على وفق نظرية ولبى (Wolpe) وهي ((المناقشة، الاسترخاء الذهني والعضلي، التصور، الحديث الذاتي، التقويم، التدريب البيئي)).

٣- الضغط (stress):

عرف الضغط تعريفاتٍ عدة منها تعريف:

الضغط لغةً: ضَغْطَةٌ: عَصْرَهُ، وَرَحْمَهُ، وَضِيقٌ، وَغَمْرَهُ الى شيء . (بن يعقوب، ١٩٩٩، ص٦٧٦).

- سيلبي (Selye, 1958) بانه :

" انحراف او ميل عن مبدأ التوازن الداخلي الذي يمثل حالة ثابتة ووظيفة بايولوجية والتي يتسبب انحرافا ملحوظاً عن حالة من الاستقرار الطبيعي في الاعضاء الفعالة من جسم الكائن الحي " (Selye, 1958 , P. 53)

. لازاروس ولونلير (Lazarus & Lounler, 1986) بانه :

" حدث يتجاوز المتطلبات البيئية الداخلية والخارجية لمصادر التكيف للانسان " (Sowa , 1986 , P. 26).

٤: الضغط الاجتماعي المزمن (social pressure Among):

- **فستنجر (Festinger) ١٩٥٧**: حالة من عدم الأتزان ناتجة من معرفيتين متنافرتين لدى الفرد إذ يحاول الخضوع لهما أما بتغيير أحدهما أو كليهما مما يؤدي إخفاقه فيهما إلى محاولات تقليل التنافر وما يترتب على ذلك من العيش معه لمدة طويلة (Konstantinova, 2005, p.29)

- **لازاروس وفولكمان ١٩٨٤ (Lazarus & Folkman)**: ضغط ناتج من التفاعلات بين والشخص والبيئة التي تتدخل فيها عمليات نفسية كالتقييم والمواجهة (Konstantinova, 2005, p.29).

• **التعريف النظري**: يرى الباحث أن تعريف (لازاروس وفولكمان ١٩٨٤) هو أقرب التعريفات التي تتطابق مع أهداف البحث الحالي والأطر النظرية التي بني على أساسها مقياس الضغط الاجتماعي المزمن ، فضلا عن شموليته لمتغير البحث لذلك سوف يتخذه الباحث تعريفاً نظرياً.

• أما التعريف الإجرائي للضغط الاجتماعي المزمن فيتمثل: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في استجابته ل فقرات مقياس الضغط الاجتماعي المزمن الذي تم بناؤه من قبل الباحث.

النظرية التي فسرت الضغط الاجتماعي المزمن:

يمثل هذه النظرية كل من لازاروس وفولكمان ١٩٨٤ (Lazarus & Folkman) حيث تنظر هذه النظرية للضغط على انه نتاج تفاعل أو علاقة بين الشخص والبيئة، لازاروس وفولكمان عرفا الضغط بأنه تفاعل يحصل بين الانسان وبيئته يتعبه ويتجاوز قدراته ويهدد سعادته. (Lazarus & Folkman: 1984, p19).

ركز لازاروس وفولكمان على المطالب الاجتماعية والصراعات اليومية والتي تكون سبباً للضغط المزمن ، كما أهتمما بشكل كبير بالدعم غير الكافي والصراع سواء ضمن أدوار العائلة أو العمل باعتبارها مصدراً للضغط موازنة مع الاحداث الحياتية الحادة مثل : الطلاق والتقاعد . (Mittelmark, 1999, p449).

كما ان لعوامل البيئة الاجتماعية وخصائص شخصية الفرد، وخصائص المواقف الضاغطة أهمية كبيرة في تحديد الاستجابة للضغط ، ولهذا يتدخل الجانب الاجتماعي

والبيولوجي والنفسي في تحديد نوعية الاستجابة ، وهذه النظرية تعدت المفهوم البسيط للضغط مثير استجابة إذ يبحث في جميع العوامل التي بمقدورها توضيح التغيرات في التفاعل وبذلك ينظر الى الضغط في منظور تفاعلي عند (Lazarus & Folkman : 1993 ,p46).

ويعد التقييم المعرفي في نظرية لازاروس هو الفهم الكلي للضغوط اذ يتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي والاستجابة الانفعالية والسيولوجية والنتائج السلوكية ، ويرى لازاروس ان الافراد يتعرضون الى نوعين من العوامل الضاغطة هما :-
 أ. **المتطلبات البيئية:-** وتتمثل بالأحداث الخارجية (الاسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد بحياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها .
 ب. **المتطلبات الشخصية:-** وتشمل طموحات الفرد واهدافه وقيمه ، والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع (الاميري ، ١٩٩٨ : ٢٣).
 ج . **تقويم المواقف الضاغطة:-** اكد لازاروس اهمية ادراك الموقف وتقييمها بوصفة موقفاً ضاغطاً من الفرد نفسه (العبادي ، ١٩٩٥ : ٢٨).

د. **الاستجابة للضغوط:-** وهي المرحلة الاخيرة في عملية تعرض الفرد للضغوط وفهمها وفيها يحاول الفرد اختيار احد البدائل المتاحة للاستجابة ، كأن يكون جهداً فلسجياً او معرفياً او سلوكياً بهدف التخلص من تأثير الموقف الضاغط ويقصد بالاستجابة من المواقف الضاغطة ان يكون الفرد واقعاً تحت تأثيره (Hackett & Lonbory, 1983, p.17) .

ويرى لازاروس وفولكمان تحديد حجم الخطر لا يكفي بمعرفة بسيطة للأجزاء التي تكون منها الحدث الضاغط، بل هو تفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها فضلاً عن خبرات الفرد للضغط ، وهناك أسباب عن طريقها يقوم الفرد بتقييم الحدث الضاغط منها : اسباب تعود الى الشخص نفسه، الى المجتمع الذي يعيش فيه، والى عناصر الحدث الضاغط، لذا يختلف الضغط من شخص الى اخر. (عثمان: ٢٠٠١، ص ١٠).

أكد كل من لازاروس وفولكمان ان ما ذكر يستند على خبرات الفرد في تقييمه للموقف وقدرته على التصدي لها ، فباستطاعة الشخص الحكم على الحدث اذا كان مؤذياً او غير مؤذي . . وقسم لازاروس التقييم الى قسمين هما:

أ- التقييم الاولي : يرى لازروس وفولكمان عندما يتعرض الفرد الى موقف يكون على تفاعل معه ، وبالإمكان ان يتأكد من احد الاحكام البديهية الثلاثة للحدث وهي:

١- بعيد عن الموضوع .

٢- إيجابي غير مؤذي.

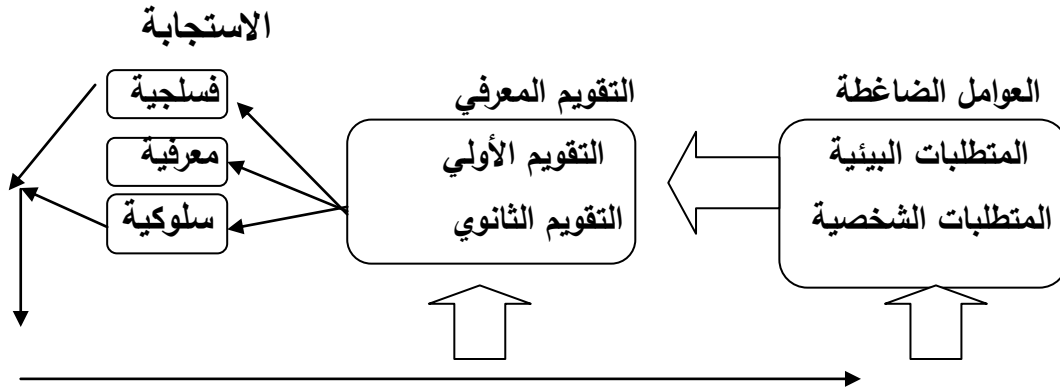
٣- ضاغط : ويشمل(ضار ، مهدد، متحدي).

وإذا تم تقييم الحدث على أنه ضار أي قد حدث للشخص بالفعل مثل (ألم ، تعب ، أذى لنفسه ، موت شخص قريب). وإذا كان مهدداً يعني أذى او حرماناً لم يقع بعد وانما هناك تكهن بوقوعه، أو متحدٍ فيعني اتاحة مجال للريح والتمتية ويتصف بشعور سار.

(Lazarus & Folkman: 1984, p 14- 31).

ب . التقييم الثانوي : ويسمى أيضاً بتقييم مصدر مواجهة الموقف، وبمعني كل ما يستطيع ان يقوم به الشخص عند التصدي لموقف مؤذٍ او متحدٍ او يشكل تهديداً له، وفي هذا التقييم بأستطاعة كل شخص التأكد من نواحي النشاط والخمول على الصعيد الجسمي والاقتصادي والنفسي والاجتماعي، فالجسمي تتمثل بالصحة البدنية والنشاط الحيوي والقابلية على تحمل الصعاب، والجانب الاجتماعي فهو الاتصال الاجتماعي والحماية والاعراف والقيم ، والجانب النفسي فيتمثل بالديانه والسيطرة وطرق مواجهة المشاكل والتقدير الذاتي، أما الجانب الاقتصادي فيشمل الاموال والمباني. (Lazarus & Folkman; 1984 , p 42).

ج . إعادة التقييم : تحدث عملية إعادة التقييم عندما يكمل الشخص من تقييم الموقف ، وتقسيم أمكانية التصدي للموقف فيعمل الشخص على اعادة التقييم ويتم ذلك في ضوء بيانات حديثة يستنتجها الشخص نتيجة علاقته بالحدث والمجتمع الذي يعيش فيه حيث يعمل على تغير التقييم للتصدي الى الضغط المهدد له (Lazarus & Folkman: 1984, p 31) كما في الشكل(١).



مراحل عملية التعرض للضغط من وجهة نظر " لازاروس "

(Hactett & Lonbory , 1983 : 15)

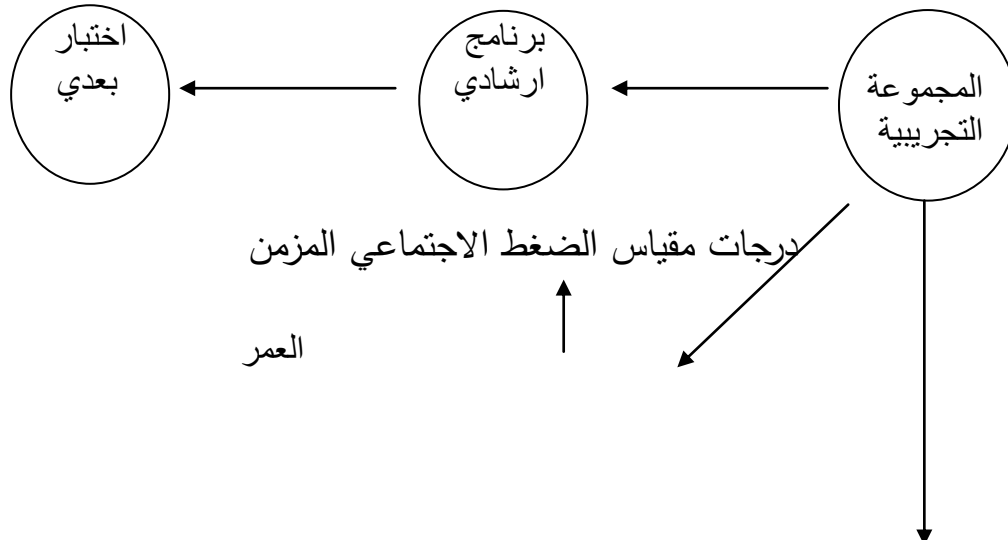
منهج البحث وأجراءاته:

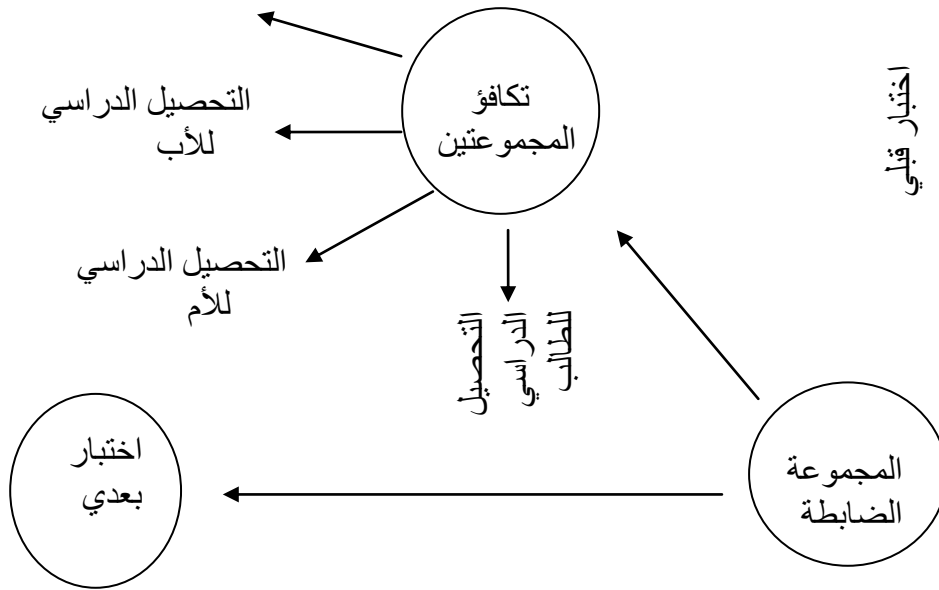
أولاً: منهج البحث:

يعدّ المنهج التجريبي أدق المناهج في البحوث النفسية والتربوية، وفيه يحدث تعديل للعوامل التي تتصل بعنوان البحث وفي سلسلة منظمة (محمد علي، ٢٠١٠، ص ١٨).

ثانياً: التصميم التجريبي (Experiment of Design) :-

يوجد نماذج متعددة من التصميمات التجريبية، وعلى الباحث اختيار التصميم التجريبي المناسب لاختبار صحة النتائج المستنبطة من الفروض، ويتوقف اختيار التصميم على طبيعة الدراسة والشروط والظروف التي تجري فيها (عبد الحفيظ وباهي، ٢٠٠٠، ص ١١٢). لذلك تم استعمال تصميم المجموعة العشوائية بمجموعتين (تجريبية وضابطة) وباختبار قبلي وبعدي، إذ يتم تطبيق المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المجموعة التجريبية فقط ولا يتم تطبيقه على المجموعة الأخرى (ضابطة) كما موضح في الشكل (٢).





الشكل (٢)

التصميم التجريبي على وفق فرضية البحث من إعداد الباحث

ثالثاً: مجتمع الدراسة: - ويتألف من:١- مجتمع المدارس:

بلغ مجموع المدارس الحكومية الإعدادية والثانوية للبنين (١٥) مدرسة للدراسة النهارية في قضاء الخالص التابع لمديرية تربية ديالى للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦م).

٢- مجتمع الطلاب:

يشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الإعدادية في قضاء الخالص والبالغ عددهم (٤٩٥٢) طالب الموزع على (١٥) مدرسة.

رابعاً: عينة البحث (Sample of Research) :-

هي مجموعة صغيرة تؤخذ من المجتمع المحدد للدراسة ، وتحمل صفات وخصائص ذلك المجتمع بالكامل، حتى يكون بالأمكان التعميم لتلك النتائج التي جاءت بها العينة على مجتمع البحث. (عباس وآخرون، ٢٠٠٩، ص٢١٨).

وقد جرى اختيار عينة البحث وفق الخطوات الآتية :

١. عينة المدارس: اختار الباحثان إعداديتي (الرواد للبنين ، والخالص للبنين) في مركز قضاء الخالص التابع لمديرية تربية ديالى بصورة عشوائية كعينة بحثه.

٢. عينة الطلاب: بلغ عدد افراد العينة (٢٤٠) طالباً موزعين على إعداديتي (إعدادية الرواد ، و إعدادية الخالص) كما موضح في الجدول (٢).

الجدول (٢)

عينة البحث موزعة حسب المدارس والتخصص

ت	المدرسة	العدد	التخصص
١	إعدادية الرواد	١٢٠	أدبي
٢	إعدادية الخالص	١٢٠	علمي
	المجموع	٢٤٠	علمي وأدبي

٤. عينة تطبيق البرنامج الإرشادي: قام الباحث بالخطوات الآتية لاختيار عينة التطبيق وكما يأتي:

١. تطبيق مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن على طلاب المرحلة الإعدادية.
٢. اختار الباحث (٢٤) طالباً من إعداديتي (الرواد ، والخالص) بالطريقة العشوائية من الذين حصلوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي والبالغ (١٠٠) على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن وقد تراوحت درجاتهم ما بين (١٠١-١٤١) درجة.
٣. وزعو الطلاب بطريقة عشوائية الى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بواقع (١٢) طالب في كل مجموعة.

خامساً: التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية: لقد أجرى الباحثان إجراء تكافؤ للمجموعتين في المتغيرات التي لها علاقة بالضغط الاجتماعي المزمّن، وهي: (العمر، تحصيل الوالدين الدراسي، تحصيل الطالب، درجاتهم في الاختبار القبلي). وقد أثبتت النتائج الإحصائية عدم وجود فرق ذي مدلول إحصائي بين المجموعتين.

سادساً: أدوات البحث (Tools of research) :-

لما كانت إجراءات البحث تتطلب قياس الضغط الاجتماعي المزمّن وبناء البرنامج الإرشادي قام الباحث باعتماد الأدوات الآتيتين في تحقيق أهداف بحثه.

١. مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن :

لغرض تحقيق هدف البحث لابد من توافر مقياس يتلاءم مع طبيعة السمة المراد قياسها وطبيعة مجتمع البحث، وأن يتوافر فيه الخصائص السايكومترية، لذا قام الباحث ببناء

مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن على وفق الخطوات التي حددها كل من (ألن وبين) (Allen&Yen,1979,p.119) في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية .

تم صياغة (٤٠) بندا وعلى وفق نظرية (Lazarus & Folkman: 1984) للضغط الاجتماعي ونتائج البحوث والدراسات السابقة عدت كل مجموعة من هذه الفقرات في كل مجال من هذه المجالات، أنها تغطي مجالا من مجالات الضغط الاجتماعي المزمّن، وعليه فإنّ مجموع درجات الاستجابات على هذه الفقرات بأكملها إنّما تقيس درجة الضغط الاجتماعي المزمّن للفرد المستجيب عليها. (تتطبق على دائما، غالبا، أحيانا، لا أبدا) جميعها تصحح سلباً. وقد أعطيت الدرجات (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على التوالي، ويتكون هذا المقياس من (٤٠) فقرة يجاب عنها باختيار احد البدائل الأربعة الموجودة أمام كل فقرة وتحسب الدرجة عن كل فقرات المقياس لذلك فان أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٦٠)، وأقل درجة هي (٤٠) هذا وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (١٠٠)، إذ عدّ هذا الوسط نقطة القطع عند موازنة الوسط التطبيقي مع الوسط الفرضي، للحكم على عينة البحث إذا كان لديها ضغط اجتماعي مزمّن أم لا.

التحليل الإحصائي : إجراءات تحليل الفقرات :-

١-الصدق :- وللتحقق من صدق مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن. قام الباحثان باستخراج نوعين من الصدق وهما كما يأتي:

أ- الصدق الظاهري :- لتحقيق هذا الصدق يتم تقديم المقياس على عدد من الخبراء في مجال الإرشاد النفسي والبالغ عددهم (١٥) خبير للحكم على صلاحية فقراته لقياس الضغط الاجتماعي المزمّن إذ حصل على نسبة اتفاق (١٠٠%) على استخدامه.

ب- صدق البناء :

يعدّ الصدق البنائي أكثر أنواع الصدق قبولا، وقد أوضح عدد كبير من المختصين أنه يتناسب مع جوهر مفهوم ايبل (Ebel) للصدق في تشبع المقياس بالمعنى (فرج، ١٩٨٠، ص٣١٣). وفي هذا النوع من الصدق يحاول الباحث التعرف على طبيعة الظاهرة السلوكية التي يسعى المقياس إلى قياسها (الزويبي، ١٩٨٠، ص٤٣). تم التحقق من هذا الصدق عن طريق المجموعتين المتطرفين وعن طريق علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وقد أظهرت النتائج أن جميع فقرات المقياس صالحة وذات تمييز جيد.

٢- الثبات:- وقام الباحثان باستخراج ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ- إعادة الاختبار : عمد الباحثان على تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) طالب بعد انقضاء فترة تقدر بأسبوعين من التطبيق الأول للمقياس، إذ يرى آدمز (Adams) أن إعادة تطبيق المقياس لتعرف ثباته يجب أن لا تقل عن هذه المدة (Adams, 1964, p.8). تم تحليل البيانات احصائياً باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات في التطبيق الأول والثاني وبلغت درجة معامل الارتباط (٠,٨٤).

ب- طريقة ألفا كرونباخ: يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي للمقياس وهو الثبات الذي يبين قوة الارتباط بين فقرات المقياس وتطبيق معادلة ألفا كرونباخ على البيانات المستعملة في الثبات بطريقة التجزئة النصفية تم استخراج معامل ثبات المقياس والبالغ (٠,٨٤).

٢- البرنامج الإرشادي:-

ولتحقيق هدف البحث المتمثل، بالتعرف على(اثر برنامج إرشادي بأسلوب الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية)، لا بد من بناء برنامج إرشادي قائم على أسلوب العلاج المعرفي السلوكي، يتلاءم مع طبيعة البحث وإغراضه في الإرشاد. طبق الباحثان البرنامج الإرشادي بالاستناد على أسلوب العلاج المعرفي السلوكي لجوزيف وولبي واعتمد الإرشاد الجمعي، واستطاع الباحث من تحقيق (١٤) جلسة إرشاد جمعي استغرقت كل منها (٤٥) دقيقة. والتي تضمنت جميع الفنيات التابعة لنظرية وولبي وهي:

(المناقشة، الاسترخاء العضلي والذهني ، بناء تسلسل هرمي، التصور، الحديث الذاتي، المواجهة).

الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي : Face Vaidity of the Programmed

يشير (EBEL) إلى أن أفضل وسيلة لاستخدام الصدق الظاهري هو قيام عدد من الخبراء المختصين بتقدير مدى تمثّل فقرات المقياس للسمّة المراد قياسها (EBEL,1972-p79).

عرض البرنامج على عدد من المتخصصين في الإرشاد النفسي، لمعرفة مدى ملائمة الأساليب والأنشطة والفعاليات المستخدمة في البرنامج للمدة الزمنية المقترحة لكل جلسة

إرشادية بعد الأخذ بنظر الاعتبار بعض المقترحات والتعديلات والإضافات المناسبة أو الحذف . وقد اخذ الباحث بالتعديلات والمقترحات التي أشار إليها السادة الخبراء للوصول بالبرنامج الإرشادي إلى المستوى المطلوب.

أ نموذج إدارة الجلسة (السادسة) من البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية :

إدارة الجلسة : السادسة

مدة الجلسة ٤٥ : دقيقة

موضوع الجلسة: (تحمل المسؤولية)

- الترحيب بأفراد المجموعة وتقديم الشكر والثناء على حضورهم إلى الجلسة الإرشادية وأداء التدريب البيئي وربط الجلسة السابقة بالجلسة الحالية عن طريق إعادة سريعة لها، يقوم المرشد بتوضيح الهدف من هذه الجلسة (تحمل المسؤولية) ان يعرف أفراد المجموعة معنى تحمل المسؤولية.

- المناقشة: يقوم المرشد بمناقشة الموضوع مع افراد المجموعة الارشادية بعد تقديم ملخص حول موضوع الجلسة بقوله (يمارس كل فرد منّا في مجتمعه مجموعة من المسؤوليات التي تفرضها عليه البيئة التي يعيش فيها وقدراته وإمكانياته. ومقدار أدراك الفرد لمسؤولياته وفهمه لها. والعمل على تحقيق المصلحة والفائدة منها، هذا يجعل المجتمع يتسم بتعاون فعال تسوده مشاعر الانسجام والمودة بين أفرادها) مع توضيح أهمية تحمل المسؤولية فهي الشعور بضرورة أنجاز ومتابعة الاعمال المكلف بها الشخص وأخذها على عاتقه من دون الاعتماد على الاخرين.

- الاسترخاء العضلي والذهني: قام المرشد بتوضيح الخطوات الاسترخاء العضلي والذهني، وعمل التمارين:

أ. بدأ من تمارين الشهيق والزفير، و استرخاء عضلات الفكين، واليدين، انتهاءً بتمارين كاحل القدم.

ب. تخيل المسترشدين لموقف لطيف (كالسير على شاطئ مع شخص تحبه) من شأنه ان يبعث استرخاء ذهني لهم.

- التصور: يطلب المرشد من المسترشدين اغماض عيونهم مع تخيل (تصور خفي) لمواقف تحتاج الى ان تكون لديك نوع من تحمل للمسؤولية مثل : كثرة الدروس والواجبات.
- الحديث الذاتي : فسح المجال للمسترشدين للتحدث مع أنفسهم حول المواقف الضاغطة التي تحتاج الى تحمل المسؤولية. (وكيفية مواجهة ضغط كثرة الواجبات المدرسية). و يوضح المرشد كيفية مواجهة المواقف الضاغطة بصورة منطقية وعلمية لتحفيز المسترشدين على مواجهة الضغوط التي يواجهونها في حياتهم اليومية.
- التقويم البنائي: يقوم المسترشدين بإصدار أحكامهم على مدى استفادتهم من الجلسة الإرشادية بعد توجيه المرشد السؤال حول فائدة الجلسة لهم، لتحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة.
- التدريب البيئي: تكليف أفراد المجموعة الإرشادية كتابة موقف أو أكثر تدل على عدم تحمل المسؤولية مع ذكر كيفية مواجهة هذه الموقف الضاغطة.
- يودع المرشد الطلاب على امل اللقاء في الجلسة القادمة.

سابعا : الوسائل الإحصائية:- استعمل الباحثان بعض الوسائل وهي :-

١. معامل ارتباط بيرسون.٢. معادلة (ألفا - كرونباخ).٣. اختبار التائي ، اختبار كولموجروف-سمير نوف (K.S)، اختبار ولكوكسن، اختبار مان وتني ،الوسط المرجح .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

أولاً : عرض النتائج: سيعرض هنا ماتوصل اليه البحث من نتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وكما يأتي :

١. بناء مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب الإعدادية: وقد تحقق هذا الهدف من خلال استخدام الإجراءات التي تم عرضها بشأن هذه الأداة في الفصل الثالث.

٢. قياس الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب الإعدادية:

كان الوسط الحسابي لدرجات عينة من طلاب الإعدادية على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن (١٠٣,٥٩١٧) درجة، وبانحراف معياري قدره (١٤,٩١٣٧٠) درجة في حين بلغ الوسط الفرضي (١٠٠) درجة، أما القيمة التائية المحسوبة (٣,٧٢٩) وهي ذو مدلول

إحصائي عند درجة (٠.٠٥)، مما يشير الى أن طلبة الإعدادية يعانون من الضغط الاجتماعي المزمن.

ولقد اتفقت هذه النتائج مع النتائج التي توصلت اليها دراسة أنيس "Aanes" (٢٠٠٥) التي توصلت الى ان طلبة الاعدادية يعانون من الضغط الاجتماعي المزمن (Aanes, 2005, p 1-2).

ويمكن تفسير هذه النتيجة وذلك من خلال الكثير من الاسباب المعروفة للضغط الاجتماعي المزمن وان كانت موجودة لدى المجتمعات الانسانية، فإن شريحة طلاب الاعدادية هي جزء من هذه المجتمعات وتتأثر بما تعانيه تلك المجتمعات، كما ان الصراعات اليومية يمكن ان تكون اكثر تأثيراً من تأثيرات الضغوط الحادة العابرة وهذا ما أكد عليه لازاروس وفولكمان (Aanes, 2005, pp.23- 2.4).

الفرضية الأولى :

لا يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده.

للتأكد من صدق الفرضية اعلاه استعمل الاختبار (ولكوكسن) للتعرف على دالة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي، واتضح القيمة المحسوبة (صفر)، وهذا مؤشر على انها ذو دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (١٣) وعند مستوى (٠,٠٥)، وفي ضوء ذلك عدم مقبولية الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، بمعنى هناك فرق بين الاختبارين في المجموعة التجريبية .

٢. الفرضية الثانية :

لا يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

لتأكد من صحة الفرضية اعلاه استعمل الاختبار (ولكوكسن) للتعرف على دالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي، واتضح القيمة المحسوبة (٢٥,٥) غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (١٣) وعند مستوى (٠,٠٥)، لذا تم قبول الفرضية الصفرية بمعنى لا يوجد فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

٣. الفرضية الثالثة :

لا يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى مدلول (٠,٠٥) بين درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

ولأثبات صدق الفرضية اعلاه استعمل الاختبار (مان وتتي) للتعرف على مدلول الفرق بين المجموعتين (ضابطة وتجريبية)، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر)، وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٤٢) عند مستوى مدلول (٠,٠٥)، لذا تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة بمعنى يوجد فرق بين المجموعتين بعد تطبيق البرنامج والأفضلية للمجموعة التجريبية.

من خلال نتائج البحث تبين أنّ طلاب المجموعة التجريبية قد أنخفض مستوى الضغط الاجتماعي المزمّن لديهم بمدلول إحصائي مقارنة بالطلاب الذين لم يتعرضوا للبرنامج الإرشادي في ضوء نتائج الفرضيات الإحصائية التي أظهرت تغييراً واضحاً في خفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المجموعة التجريبية بينما لم يتغير مستوى الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المجموعة الضابطة في ضوء القيم المحسوبة لاختبار (ولكوكسن، ومان وتتي) التي أظهرت وجود فرق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ويعزو الباحث سبب ذلك لما يأتي:

١. لكونَ الإرشاد بالعلاج المعرفي السلوكي يهتم بالمعرفة والسلوك للمسترشد ، وهذا أدى إلى خفض الضغط الاجتماعي المزمّن.

٢. إنّ أسلوب تقليل الحساسية المنظم التي استعمله الباحث كان له جانب معرفي عقلائي، إضافة الى الجانب السلوكي وهي واضحة للمسترشد.

٣. لكونَ أسلوب تقليل الحساسية المنظم يعتبر من الأساليب الحديثة والمتطورة وهذا بدى واضحاً في تأثيره على المسترشدين .

٤. كان للبرنامج الإرشادي أثره الفاعل في تبصير الطلاب بقدراتهم المعرفية والسلوكية وذلك من خلال مساعدة الطلاب في التخفيف من حدة الأزمات النفسية أو المشكلات النفسية من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي التكيف مع الضغط الاجتماعي المزمّن.

٥. إنَّ الاستراتيجيات والفنيات الإرشادية التي استخدمت في البرنامج الإرشادي لها أثرها في خفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى الطلاب من خلال تحسين الجوانب المهمة في الشخصية كمواجهة الضغوط والتغلب عليها.
٦. الفنيات الإرشادية التي استخدمت من قبل الباحث تتناسب مع الحاجات الإرشادية للمسترشدين حيث اعتمد الباحث في بناء برنامجه على أسس علمية تتضمن مجموعة من الأنشطة والفنيات كالمناقشة والاسترخاء العضلي والذهني التي أدت إلى استبصار الطلاب بمشكلاتهم وبالتالي تم استيعاب الطلاب لمفردات الجلسات الإرشادية والذي جاء مماثلاً للمواقف الحياتية الضاغطة التي يواجهها الطلاب.
٧. أنّ تبني الباحث أسلوب تقليل الحساسية المنظم لـ (Wolpe) تمكن من تحقيق هدف الإرشاد العام وهو مساعدة المسترشدين في تلبية حاجاتهم النفسية مثل التسامح، المواجهة، التوافق، الترفيه عن النفس، وبطرائق علمية مدروسة، وأن المسترشدين تلقوا ذلك باستيعاب (وبدى ذلك واضحاً من خلال انسجامهم وتفاعلهم الكبير نحو البرنامج الإرشادي) وتصرفوا بمسؤولية وبطريقة لا تتعارض مع الأفراد الآخرين في متابعة حاجاتهم، فضلاً عن أن هذا الأسلوب دفع بالمرشد بمساعدة المسترشدين على تقويم سلوكياتهم الكلية وحاجاتهم وتطوير طرائق لتحقيق هذه الحاجات، وفي ذلك يقوم المسترشدين هل أفكارهم عقلانية؟، وهل سلوكياتهم تساعدهم؟، ومن خلال هذه الأسئلة يحدث استبصار المسترشدين بمشكلاتهم وحاجاتهم وفي كيفية تحقيقها (أبو أسعد وعريبات، ٢٠٠٩، ص ٣٠٠-٣١٧).
٨. استخدام المناقشة العلمية وتقديم توجيهات موضوعية في أداء التدريب البيئي والذي يعدّ من أهم جوانب العملية الإرشادية (أبو أسعد وعريبات، ٢٠٠٩، ص ٢٢٦).
٩. كان لأسلوب الإرشاد الجماعي أثر فاعل لانخفاض الضغط الاجتماعي المزمّن عند طلاب المرحلة الإعدادية وتم ذلك بواسطة إرشاد الطلاب الذين تتشابه مشكلاتهم وهذا يؤدي إلى نوع من التفاعل والتعاطف بين طلاب المجموعة الإرشادية (الفحل، ٢٠٠٧، ص ٥٩-٦٣).

١٠. عناوين الجلسات مقتبسة من أهداف العلاج المعرفي السلوكي (وولبي) إذ كانت أكثر ملاءمة في بناء البرنامج الإرشادي وأسلوبه تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

١١. أن الأحداث أو المواقف التي اختارها الباحث في الجلسات الإرشادية كانت تشكل جزءاً مهم من الواقع المدرسي والبيئي (الاجتماعي) مما ساعد على سهولة التفاعل والتعامل معها.

- وهذا يتفق مع نتائج دراستي (دراسة (Hains and Szyiakowski (1990)، و (دراسة الهيل، ٢٠٠٢).

ثالثاً: التوصيات :

وفقاً لنتائج البحث أوصى الباحث بما يلي:

١. بالإمكان أن يفيد من البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة المدرسين في المدارس المتوسطة لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن.

٢. استخدام المرشدين التربويين في المدارس الثانوية والإعدادية لمقياس الضغط الاجتماعي المزمّن التي تم بناؤه في هذه الدراسة كأداة تشخيصية للكشف عن الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

٣. اهتمام إدارات المدارس والمرشدين التربويين في المدارس الثانوية والإعدادية بمشكلات الطلاب وخصوصاً تلك التي تتعلق بالضغوط النفسية والاجتماعية المزمّنة من أجل تهيئة الحلول المناسبة لمواجهة تلك الضغوط وخفض الضغط الاجتماعي المزمّن.

٤. على مديرية التربية إدخال المرشدين التربويين دورات تأهيلية للاطلاع على أسلوب تقليل الحساسية المنظم وكيفية تطبيقه على طلاب المدارس الإعدادية.

رابعاً: المقترحات :

استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له يقترح الباحث إجراء ما يأتي :

١. إجراء دراسة أثر برنامج إرشادي في خفض الضغط الاجتماعي المزمّن على مراحل دراسية أخرى (متوسطة - جامعة).

٢. إجراء دراسة موازنة باستخدام البرنامج الإرشادي التي تم بناؤه في البحث الحالي بين الطلبة (ذكور، وأناث).
٣. إجراء دراسة لمعرفة الدعم الاجتماعي وعلاقته بالضغط الاجتماعي المزمّن.
٤. إجراء دراسة مقارنة بين طلاب الريف وطلاب المدينة في الضغط الاجتماعي المزمّن.
٥. إجراء دراسة تجريبية للمقارنة بين طلبة الجامعة (الأقسام العلمية، والأقسام الإنسانية).

Abstract

The Impact Of Guidance Program In Decreasing Regular Sensitivity To Reduce The Inveterate Social Pressure Among The Preparatory School Students

Key word(Social, Pressure, Among

Asset Prof. . Samiyah Ali Hassan

Safa'a Khair Allah Ibrahim

University of Diyala

College of Education for Human Sciences

The current study aims at investigating the effect of guidance program by decreasing the regular sensitivity to reduce the inveterate social pressure among the preparatory school students. The researcher supposed the following hypotheses :

- *There are no statistical differences at the (0.05)level among the ranks of the experimental group students' scores before the application of the guidance program.*
- *There are no statistical differences at the (0.05)level among the ranks of the control group students' scores in the pre- and post tests on the inveterate social pressure scale.*
- *There are no statistical differences at the (0.05)level among the ranks of the experimental and control group students' scores in the post test.*
- *The limitation of the study is restricted to the preparatory school students in the public/governmental school/ Diyala province /khalis district 2015-2016.*

To achieve the goals of the study and measure its hypotheses, the researcher used the experimental(experimental and control groups, pre- and post tests).And the sample consisted of (24)students from two preparatory schools (Al-Rowad and Al-Khalis).The sample was distributed randomly on the experimental group (12)ones in Al –Rowad school and (12) students in Al-Khalis school, moreover, the researcher measured up the two groups in the following varieties(students' scores in the inveterate social pressure ,age, the parents' academic achievement and the student's academic achievement).

Then, the researcher constructed an inveterate social pressure scale which consisted of (40)items exposed to the jury members specialized in education and psychology who in turn asserted(1005)the validity of the scale whereas reliability has been found through two ways : retesting (0.84) and Cronbach's alpha (0.81).

Also, the researcher applied a guidance program that is(style of reducing the regular sensitivity)which has been run through a guidance program used to decrease the inveterate social pressure. Furthermore, face validity has been asserted to measure the program exposing to jury members. The program consisted of 14 guidance sessions ,two sessions a week lasting 45 mins.

The statistical procedures used are:" conbach's alpha ,T-test for one sample,T-test for two sessions ,Chi- square , Wilcoxon test, mann- Whitney test , Weighted mean , percentage weight, Kolmogorov test , Pearson coefficient correlation).

The results the researcher reached at are:

- 1. There are statistical differences at the (0.05)level among the ranks of the experimental group students' scores before the application of the test.*
 - 2. There are no statistical differences at the (0.05)level among the ranks of the control group students' scores in the pre- and post tests on the inveterate social pressure scale.*
 - 3. There are statistical differences at the (0.05)level among the ranks of the experimental and control group students' scores in the post test.*
- The aforementioned results revealed that the guidance program has an effect in decreasing the social pressure among the preparatory school students.*

In the light of the previous results, the recommendations and suggestions have been listed.

المصادر العربية

- أبن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم الأنصاري (٢٠٠٥):لسان العرب، المجلد الأول، دار المعارف، القاهرة.
- أبو اسعد، أحمد عبد اللطيف وعربيات، احمد (٢٠٠٩):نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ابو الخير، عبد الله قاسم، (٢٠٠٢) ، التمريض النفسي مفهوم الرعاية النفسية ، دار وائل للطباعة والنشر عمان الاردن .

- الأميري، احمد علي بن محمد (١٩٩٨): الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي، رسالة غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- (٢٠٠١): فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- البذور، نجاة جميل نصر الله والبذور ، كارولين (٢٠٠٦): مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن، كلية الدراسات التربوية العليا ، جامعة عمان العربية، الأردن.
- بن يعقوب، مجد الدين محمد(١٩٩٩): القاموس المحيط ، دار المحجة البيضاء ، بيروت.
- الحياي، عاصم محمود (١٩٨٩): الإرشاد التربوي والنفسي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- الحفني ، عبدالمنعم (١٩٧٥) : معجم علم النفس والتحليل النفسي ، ط ١ ، مكتبة مدبولي ، القاهرة .
- الزبيدي، كامل علون (٢٠٠٠) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد.
- الرشيد، بشير صالح والسهل راشد علي(٢٠٠٠): مقدمة في الإرشاد النفسي، ط١، مكتبة الفلاح، الكويت.
- رضا، كاظم كريم وعذاب، نشعة كريم (٢٠١٣): برامج الإرشاد النفسي مفهومها - خطوات بنائها، كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- الزوبعي، عبد الجليل والغنام، محمد أحمد (١٩٨٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، مطبعة جامعة بغداد.
- سلطان، أبتسام محمود محمد(٢٠٠٩): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة ، عمان ، الاردن.

- صالح، قاسم حسين (٢٠٠٥). علم نفس الشواذ والاضطرابات العقلية والنفسية. مكتبة المديرية العامة للثقافة والفنون، أربيل .
- العبادي، عامر عبد النبي (١٩٩٥) : مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة البصرة.
- عباس، محمد خليل نوفل و محمد، بكر والعبسي، محمد مصطفى وعواد (٢٠٠٩):مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٢، المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.
- عبدعلي، نبيل عباس(٢٠٠٠): سلسلة آداب وعصب ، الجزء الاول ، المطبعة العصرية ، بغداد.
- عبد الحفيظ،إخلاص محمد علي وباهي ومصطفى حسين(٢٠٠٠):طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
- عثمان، يخلف (٢٠٠١) : علم نفس الصحة النفسية والسلوكية، ط١، دار الثقافة والنشر ، الدوحة، قطر.
- علي، ناسو صالح سعيد وعباس، حسين وليد حسين(٢٠١٥) : الإرشاد النفسي الاتجاه المعاصرة لإدارة السلوك الإنساني، ط١ ، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان.
- الفحل، نبيل محمد(٢٠٠٧):برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق، طنطا، مصر.
- فرج، صفوت (١٩٨٠):القياس النفسي، ط١، دار الفكر العربي، عمان.
- فهمي،مصطفى والقطانن،محمد علي (١٩٨٨):التوافق الشخصي والاجتماعي، ط١،مكتبة الخانجي،القاهرة.
- محمد علي، محمد النوبي (٢٠١٠) علم النفس الإكلينيكي لذوي الاحتياجات الخاصة، ط١، دار صفاء للنشر، عمان.
- المركز الفلسطيني للإرشاد (٢٠١٥) : ضغوط الحياة ، الدائرة التربوية الاجتماعية، برنامج التوعية المجتمعية، فلسطين. (أونترنيت)
- وزارة التربية :نظام المدارس الثانوية رقم ٢ لسنة ١٩٧٧،العراق.

المصادر الأجنبية:

- *Aanes, M. (2005): Chronic social stress and depressive symptoms in adolescents, facult of psychology; University of Bergen.*
- *Allen, M. & Yen, W. M. (1979): Introduction to measurement theory, Brookline, California.*
- *Bernes (2007): Career guidance and counselling efficacy studies, International Journal for Educational and Vocational Guidance, Volume 7, Release 2, Virtual Science Library.*
- *Border & Dryra L. D. Sander, MD (1992): Comprehensive school counseling programs, A review for policy makers - Journal counseling and Development.*
- *Ebel, R. L. (1972): Essentials of Educational Measurements, 2nd Edition, De la Wood Cliffs, N.J, Prentice Hill.*
- *Cohen, L. H. Et al. (1987) : Life Stress and adjustment effects of Life events experienced by young adolescents and their parents . Developmental Psychology , Vol . 23.(4).*
- *Hackett G. & Lonbory S. (1983) : Models of stress in Altimeter E. M. (Ed) . Helping students manage stress, San-Francisco. Jossey-Bass.*
- *Konstantinova, Svetlana, V. (2005). Chronic Social stress and psychological distress in Russia, Research centre for health promotion. Faculty of psychology. Christiesgt 13, 5015 Bergen. Norway. Report number: 4, <http://www.halos>.*
- *Kanner, A. D., Coyne, J. C., Shaefer, C., & Lazarus, R. S. (1980). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. Journal of Behavioral Medicine, 4, 1-39.*
- *Lazarus R. S. (1966) : Psychological stress and the Coping process , McGraw-Hill, New York.*

-
- .& Folkman S.(1984) *Stress Appraisal and Coping*, palo Alto (CA), consulting psychologists press, New York.
- (1993):*From Psychological stress to emotions, History of out Book*, Annual Review of Psychology, (44), New York.
- .Mittelmark, Maurice, B. (1999). *Social ties and health promotion: suggestions for population- based research. Health Education Research, Vol. 14, No. 4.pp 447-451. (1999) oxford university press. (انترنت)*
- . Selye, H. (1973): *The Stress of Life*, London, Loweard Brydon, Ltd.
- . Sowa, G. J. (1986) : *Evaluation Stress Events. Educational and Psychological Measurement.*
- . Wade, Carole & Tavis, Carol. (2003). *Psychology. Prentice- Hall, Inc. Englewood cliffs, New Jersey.*

