

أثر الإرشاد بأسلوب إيقاف التفكير في خفض الإنهاك النفسي لدى موظفات جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى
رئاسة جامعة ديالى

أ.د. سالم نوري صادق
م.م. سلمى حسين كامل

خلاصة البحث

استهدف البحث معرفة أثر الإرشاد بأسلوب إيقاف التفكير في خفض الإنهاك النفسي لدى موظفات جامعة ديالى، وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضيات التالية: -

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي للتحقق من صحة فرضيات البحث، إذ تكونت عينة البحث من (٢٠) موظفة في كلية التربية للعلوم الإنسانية، تم توزيعهن عشوائياً الى مجموعتين متساويتين، استخدم مع المجموعة التجريبية أسلوب إيقاف التفكير، ولم تتعرض المجموعة الضابطة الى أي تدخل. كما استخدم في البحث مقياس الإنهاك النفسي الذي أعده (كريستينا مالاس وسوزان جاكسون، ١٩٧٦) وأعدّه بصورة نهائية فاروق عثمان من مصر (١٩٨٨) ، وتم تكييفه على البيئة العراقية من قبل الباحثين، وتكون المقياس من (٢٥) عبارة ، وتم استخراج صدقه من قبل الباحثين باستخدام الصدق الظاهري، أما الثبات فقد استخراج بطريقة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي. كما استخدم في البحث أسلوب الإرشاد بـ (إيقاف التفكير) الذي صمم لغرض خفض الإنهاك النفسي لدى موظفات جامعة ديالى، وبلغ عدد جلساته (١٤) جلسة ، مدة كل منها (٥٠) دقيقة، استمرت (٣) أسابيع، ولغرض التأكد من صلاحية هذا الأسلوب تم عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في هذا المجال فأكدوا صلاحيته لخفض الإنهاك النفسي . وقد أظهرت نتائج البحث الحالي ما يأتي :

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإنهاك النفسي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإنهاك النفسي ولصالح الاختبار البعدي .

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الإنهاك النفسي ولصالح المجموعة التجريبية .

The Impact of Counseling in a Manner to Stop Thinking in Reducing Psychological Exhaustion at Diyala University Employees

Assist Teacher
Salma H. Kamel

Professor .Dr.
Salim N. Sadiq

Abstract

Find out the impact of targeted guidance to stop thinking in a manner to reduce the psychological exhaustion at Diyala University employees, and that by verifying the authenticity of the following assumptions: -

1. No statistically significant differences at the level of (0.05) arranged between the scores in the control group pre and post tests.
2. No statistically significant differences at the level of (0.05) arranged between the scores of the experimental group before and after the implementation of the program.
3. No statistically significant differences at the level of (0.05) arranged between the degree of experimental and control groups in the post test.

Researchers used the experimental method to validate the research hypotheses, as the research sample consisted of (20) an employee in the College of Human Sciences, their distribution was randomly assigned to two equal groups, use the method with the experimental group to stop thinking, and no control group exposed to any intervention. Also used in the search scale exhaustion psychological prepared (Christina Malas and Susan Jackson, 1976) and prepared the final Faruk Osman from Egypt (1988), was adapted to the Iraqi environment by researchers, and be the scale of (25) a, were extracted sincerity by researchers using the virtual honesty, and consistency were extracted in a

manner Alvakronbach for internal consistency. Also used in the search method of guidance to (stop thinking) which is designed for the purpose of reducing exhaustion and distress employees Diyala University, and the number of sessions (14) sessions, each for a period (50) minutes, continued (3) weeks, and for the purpose of ascertaining the validity of this method was presented to a group of experts in the field fitness upside to lower psychological exhaustion. The results of this research the following:

1. No statistically significant differences at the level of (0.05) arranged between the degrees of control group in pre and post test on a scale of psychological exhaustion.
2. There were significant differences at the level (0.05) arranged between the degrees of the experimental group in pre and post test on a scale of psychological exhaustion and in favor of the post test.
3. There were significant differences at the level (0.05) arranged between the degree of experimental and control groups on a scale of psychological exhaustion and in favor of the experimental group.

المبحث الأول :- مشكلة البحث وأهميته مشكلة البحث:

يعد الإنهاك النفسي واحداً من أكثر الاضطرابات لشخصية انتشاراً بين الأفراد ، إذ قد يكون جزءاً من الحياة اليومية في العصر الحديث، نتيجة الاحداث الضاغطة في المجتمع ولتعدد مطالب الحياة اليومية، او قد يكون متسبباً عن ضغوطات نفسية واجتماعية ووظيفية، وان عدم اشباع حاجات الفرد المختلفة يؤثر على الجهاز العصبي، ومن ثم على الجسم كله . (الزبيدي، ١٩٨٩: ٣٨٠) ، فضلاً عن انه يؤثر على الوظائف المعرفية والمزاجية والاداء في العمل ونوعية الحياة (حرب، ١٩٨٨: ١٦) ، إن الإنسان وحدة جسمية نفسية اجتماعية متكاملة ومتضامنة لا انفصام بين جوانبها المختلفة، وان صعوبة تعامل الانسان مع ضغوطات الحياة ومنها المهنية والعملية منها ولدت لديه تأثيرات سلبية في بيئته تهدده نفسياً وجسماً وتسبب له انهماكاً نفسياً . (الزبيدي، ١٩٨٩: ٣٨٠)

فضلاً عن ذلك ان السلوك الذي يمارسه القيادي الاداري له اثره في تأزم العلاقة بين الرئيس والمرؤوسين مما ينعكس على الاداء والانجازات في العمل، كما ان ضعف كفاءة المسؤول الاداري وتقلب مزاجه له اثار سيئة على اداء الموظف،

وبالتالي تخلق لديه الاحباط والتذمر والغياب عن الدوام الرسمي وبالتالي ظهور حالات الانهك النفسي لدى الموظف، وهذا يتفق مع نتائج دراسة (حرتاوي، ١٩٩١). فضلاً عن ذلك ان التناقض الذي قد يحصل بين ما ينص عليه القوانين الوظيفية وبين ما هو جاري في واقع المجال الوظيفي قد يخلف ازمة نفسية وفجوة بين الموظف ووظيفته، وعلى اداءه الوظيفي، ومن ثم ظهور المشكلات الوظيفية والنفسية عند الموظف، وبالتالي يؤثر على سماته الشخصية وصحته النفسية وانعكاساتها على الجوانب الاخرى منها الاجتماعية والجسمية، وبالتالي شعوره بالانهك النفسي، وقد شعر الباحثان بوجود هذه المشكلة من خلال عملها كتدريسين في كليات الجامعة أولاً، وثانياً إشغالهما لمناصب إدارية فيها ، وثالثاً ساعد تخصصهما العلمي في الكشف عن وجود هذه المشكلة حيث عمل الباحثان في مجال الارشاد النفسي والتربوي في كليات الجامعة .

وللزيادة من التحقق بوجود هذه المشكلة قام الباحثان بتوجيه استبيان استطلاعي (ملحق ١) الى (٣٠) موظفة من اللواتي يعملن في الكليات في جامعة ديالى، وقد اظهرت النتائج وبنسبة (٦٠%) وجود الانهك النفسي لدى الموظفات. ومن هنا برزت مشكلة البحث والتي سعى الباحثان لدراستها، إذ أن هذه المشكلة درست بشكل وصفي على شرطة المرور كدراسة (الزبيدي، ٢٠١٠) من دون ان تقدم لها برنامجاً ارشادياً، لذا اصبح الباحثان امام تساؤل يحاولان الإجابة عنه وهو:-

((هل للإرشاد بأسلوب إيقاف التفكير أثر في خفض الانهك النفسي لدى موظفات جامعة ديالى؟))
أهمية البحث :-

تنبثق أهمية البحث من أهمية دراسة الخصائص السلوكية الدالة على الشخصية السوية، فهو أمر ضروري لأنه يحقق هدفين اولهما معرفة ما هي الشخصية السوية ومكوناتها السلوكية، وثانيهما يوفر فرصاً تجريبية لاختبار الافراد ومعرفة مدى سواء شخصياتهم وبالتالي تماسكها وقوتها، وتشير الأدبيات الى ان مفهوم الشخصية السوية يرتبط بمقدرة الفرد على التوافق مع نفسه وتقبلها والتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي بالضرورة الى التمتع بحياة هادئة وسوية، ومليئة بالتحمس، وخالية من الاضطراب، وان السلوك السوي يبتسم بالاتزان ويتصف بالاجابية والقدرة على مواجهة التحديات والمشكلات بواقعية بعيداً عن الاوهام والطموحات غير الممكنة التحقيق، بحيث يتحكم الفرد بانفعالاته وتصرفاته ثم يمتلك الارادة في ان يتحكم بذاته، وان يتصف بقدراته على اقامة علاقات اجتماعية بناءة وسوية، قادراً على الانتاج في العمل والابداع في مظاهر حياته، ولا يقف عاجزاً امام المشكلات، وان يتذوق الحياة باستمرار. (Web,M,D,2000:P.1-2).

كما تنبثق أهمية البحث من أهمية العمل سواء كان العمل الوظيفي او غيره لأنه يرتبط بحياة الفرد حاضره ومستقبله ، فالعمل هو الذي يجعل الانسان ان يعيش حياة فعالة لها معنى، ويشعر فيها بالاحترام وتقدير الذات، ويجد فيه المتعة والسعادة والمكانة الاجتماعية، التي تقوم عليها صحته النفسية، وهو بالنسبة للمجتمع عامل من عوامل تماسكه (كمال ، ١٩٨٨ : ١٤١)، وان العمل في كل مؤسسات المجتمع لها

مجموعة من الغايات والاهداف تسعى الى تحقيقها معتمدة في ذلك على مجموعة من المتخصصين الذين يفترض بهم القيام بعملهم بطرائق تتسم بالحيوية والاهتمام (الزبيدي، ١٩٩٨: ١٧٢) ولكي يصبح العمل الوظيفي ناجحاً في مؤسسات الدولة لابد من أن ينظر الموظف الى ذاته ، ومدى تقبله إياها، لأنها تعد النواة الأساسية التي تقوم عليها شخصيته، وانها الأساس في توافقه الشخصي والاجتماعي وتوافقه مع طبيعة عمله (التكريتي، ١٩٨٩: ٢٢٠) كما على الموظف ان يروض نفسه في اداء عمل ما نحو عمل اعتيادي او مبدع وفقاً لاستعداد الخبرة، ووفقاً لأحداث معينة، إلا إن التغيير في الحياة قد يؤثر في الاداء. (Warr,1976: p.48) .

إن المهمة الأساسية لبناء أي مجتمع حضاري متطور يتطلب ان يقوم جميع افراد المجتمع بتحمل أعباء مسؤولية البناء لينهض المجتمع برسائله الانسانية، وذلك لان المجتمع الجيد هو الذي يعمل فيه افراده جميعاً على احسن وجه وبحسب امكانياتهم وقدراتهم الشخصية (الجبوري، ١٩٩٠: ١٥) ومن الشروط الواجب توفرها لكي يتحقق البناء الصحيح للمجتمع انه لا بد على الموظف ان يدرك الاحداث الضاغطة المحيطة به، او التي تقع عليه، وهي التي تحدد الكيفية التي يتصرف او يعمل بها . (التكريتي ، ١٩٨٩: ٢٢) وان يشعر بالتوافق النفسي والاجتماعي مع طبيعة عمله، لأن التوافق يعد من مؤشرات الصحة النفسية التي تؤهل الفرد للتوافق مع مجتمعه، والشعور بالأمان والاطمئنان وبالتالي تخفف من حدة الانهاك النفسي . (دسوقي، ١٩٧٣: ٦)

إن شعور الأفراد بالرضا الوظيفي يشجع على زيادة حماسهم وقبالهم نحو العمل، ومن ثم يزيد عطائهم ونتاجهم ويزيد تمسكهم في عملهم، مما يساعد على بقاء الافراد في مهنتهم اطول مدة ممكنة (كشرود، ١٩٩٥: ٣٩٥) ومن ثم تتحقق الصحة النفسية التي تساعد على تقديم الكثير نحو تحقيق شخصيات ايجابية متوافقة مع نفسها ومجتمعها وقادرة على تجنب كل ما يعترى حياتها وتساعد الأفراد على تأدية ادوارهم في الحياة في احسن صورة. (الهابط، ١٩٨٥: ٩).

إن ما يؤكد اهمية الصحة النفسية هو تأثيرها المباشر على الصحة الجسمية للفرد ، حيث يؤدي التعرض للالزمات والصدمات النفسية الى ظهور أمراض جسدية عديدة، وان هناك أمراضاً جسدية ذات منشأ نفسي تظهر عند اعتلال الصحة النفسية ، مثل السكري وتصلب الشرايين وتوهم المرض واضطراب النوم والانهاك النفسي. (Ruthan, 1974: p.1-4) .

وإذا شعر الموظف بالصحة النفسية والابداع في عمله، وقد اثبتت نتائج بعض الدراسات هذه الافتراضات النظرية ومنها نتائج دراسة (همفريز Hamverse) التي توصلت الى اهمية العمل بكونه المصدر الأساسي للمعنى في الحياة، اذ من خلاله يشعر الفرد بانه مفيد لنفسه ولأسرته وللآخرين (همفريز، ٢٠٠٢: ٢٣) .

إن ابرز المؤشرات الايجابية للصحة النفسية للإنسان هي الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية، حيث اشار (لازروس) الى إن العلاقات الجيدة والبناءة بين الزملاء والرؤساء والمرؤوسين في مجال العمل تقلل مستوى الضغوط وتخفف الانهاك النفسي الناجم عن المهنة بصورة مباشرة (Lazarus,1966: P.63) في

حين ان زيادة الضغوط النفسية تلعب الدور الاكبر في حدوث حالة الانهك النفسي، ويتوقف ذلك على مجموعة من العوامل التي تتداخل مع بعضها والتي تمثل في الجوانب التالية:-

١. عوامل الاحداث الضاغطة (بيئة العمل المادية) :- وتشمل العوامل البيئية كالحرارة والرطوبة والضوء وتلوث الهواء .
٢. عوامل ضغوط فردية :- وتشمل ازدحام العمل والعبث الزائد في العمل، وانخفاض روح المسؤولية وصراع الدور، وضعف الرقابة الادارية، وعدم التقويم العادل، والازدواجية في التعامل مع الموظف.
٣. عوامل ضغوط اجتماعية :- وتشمل سوء التوافق الاجتماعي مع الاخرين الزملاء العمل والمدير والمسؤول الاداري المباشر.
٤. عوامل ضغوط تنظيمية :- وتشمل عدم وجود مجموعة من الأفراد يعملون معاً بروح الفريق الواحد لتحقيق اهداف متق عليها مسبقاً .
٥. عوامل ضغوط ذاتية : وتتمثل في مدى واقعية الفرد وقدراته وطموحاته والتي تجعله اكثر عرضة للانهك النفسي حينما يواجه عقبات تحول دون تحقيق اهافه بأعلى درجة من النجاح. (السمدوني، ١٩٩٨ : ٢١١-٢١٢).

المبحث الثاني :- أدبيات ودراسات

مكونات الانهك النفسي:

يظهر الإنهك النفسي من خلال ثلاث مكونات لدى الفرد هي:

١. التوتر والاجهاد الانفعالي:- ويمثل استنفاد مصادر الطاقة النفسية المشحونة لدى الفرد الى المستوى الذي يجعله عاجزاً عن العمل المبدع .
٢. تبدل الشعور نحو الاخرين:- ويمثل شعور الفرد بالانطواء والانعزال عن الآخرين، ويصاحبه الاستخفاف بمشاعر الاخرين بطريقة عدائية تقلل من شأن الاخرين.
٣. نقص الشعور بالانجاز الشخصي:- ويمثل شعور الفرد بالدونية والضعف وعدم القدرة على الانجاز والابداع والنجاح والتأثير بالآخرين. (العبيدي، ١٩٩٩ : ٢١)

مظاهر الإنهك النفسي :

يصاحب الشخص في معظم حالات الانهك النفسي بعض الاعراض والمظاهر النفسية والاجتماعية والسلوكية والفسولوجية، وفيما يلي توضيح تلك المظاهر:

١. **المظاهر النفسية:** وتشمل ما يأتي :
 - عزلة وانطواء الفرد اجتماعياً .
 - شعور الفرد بالاضطهاد والضلالي .
 - عم الثقة بالنفس والشك.
 - سرعة الانفعال.
 - عدم الرضا الوظيفي .

- الاحباط والقلق امام الازمات .
- ضعف في مفهوم لذات .
- ضعف الضبط الانفعالي .
- ضعف دافع الانجاز .
- سرعة الاستثارة، وقد يأخذ شكل القلق والتعب لدى الفرد فيما يتعلق بالانجاز الوظيفي .

٢ . المظاهر الاجتماعية : وتشمل ما يأتي :

- التغيب من الدوام الرسمي باستمرار .
- الاتكالية على الاخرين في اداء وانجاز العمل الوظيفي .
- عدم القدرة عل تحمل المسؤولية .

٣ . المظاهر الفسيولوجية : وتشمل ما يأتي :

- تؤثر العضلات وآلامها .
- سرعة الشعور بالتعب .
- ألم في الرأس (غير الصداع) .
- ألم في المفاصل والظهر .
- التئهد دون بذل جهد او وجود ألم .
- الشعور بسرعة نبضات القلب .
- البرود الجنسي .
- الارتجال او الرعشة والشعور بالاهتزاز .
- ضيق في التنفس والشعور بالاختناق .
- كثرة التبول .
- الارق في بداية النوم او خلاله .
- اعراض غير ذهانية كتوهم المرض .
- الشعور بالإجهاد .
- اضطراب المعدة .
- ألم في الصدر حدوث الجلطة والذبحة الصدرية .

٤ . المظاهر المعرفية : وتشمل ما يأتي :

- النسيان .
- صعوبة التركيز والانتباه .
- ضعف الفهم والتعلم والحكم .
- ضعف المعرفة العامة والالمام بالأمور الأوسع من عمله .
- ضعف الخبرة الناتجة من العمل او قيامه بأعمال مشابهة .
- عدم القدرة على التطور وتنمية قدرات الاخرين في العمل .
- عدم وعيه للمسؤولية الادارية الملقاة على عاتقه .

ونتيجة لاختلاف مسببات الانهك النفسي، فقد اختلفت الاطر النظرية في تفسير مفهوم الانهك، حيث اكد اصحاب النظرية العاطفية ومنهم اصحاب التحويل الهستيرى، ان الانهك هو حالة من الانفعال تتحول فيه الرغبات التي تهدف الى الحصول على فائدة او منفعة الى حالة ن الاضطراب يتمثل في الانهك النفسي (كمال ، ١٩٨٨ : ٢٧٣) . أما أصحاب النظرية المعرفية اكدوا على ان الافراد الذين يشعرون بالانهك النفسي يعانون من خلل في شبكة المعلومات (الادراك) فيؤدي الى معالجة الفرد للمعلومات بصورة خاطئة . (الزبيدي، ٢٠١٠ : ٣٤) .

ومن أهم المنظرين الذين درسوا الانهك النفسي هو (لازاروس) حيث أكد على إن الإنهك النفسي يحدث نتيجة الضغط الحاصل في تفاعل الفرد والبيئة المحيطة به، وأكد على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على المواقف الموجهة (وفاء، ١٩٩٤ : ٤) ، اما المنظر (هانز سيلبي Selye,1976) فيرى إن الإنهك النفسي هو استجابة عامة تمر بثلاث مراحل وقد اطلق عليها اسم تناذر التكيف العام، وقد بين سيلبي ان هذا التناذر يمر بثلاث مراحل وكما يأتي :

١. مرحلة الانذار بالخطر.
٢. مرحلة المقاومة.
٣. مرحلة الإنهك ، وفي هذه المرحلة ونتيجة لقوة الانهك واستمراره فقد يفشل فعلاً جهاز المقاومة لدى الفرد ويقع تحت طائلة الانهك النفسي بادية عليه اثار الانهك النفسي او بعضها . (مقداد والمطوع، ٢٠٠٤ : ٢٦١)

أما أصحاب النظرية السلوكية فقد أكدوا على افتراض إن الإنهك النفسي هو سلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع ظروف البيئة غير المناسبة، وبذلك فهو سلوك لاسوي، وانه حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية مضطربة اذا ما أضطبت أمكن خلالها تقليل الانهك النفسي (الحراملة، ٢٠٠٧ : ٤) ونتجت عن هذه النظرية عدة نماذج سلوكية لدراسة الانهك النفسي، ومنها نموذج (هاوس House,1974)، حيث أشار هاوس الى إن الإنهك النفسي هو استجابة ذاتية ناتجة عن تفاعل الظروف الاجتماعية الخصائص الفردية مثل (انواع العلاقات المختلفة سواء منها الجيدة او المشحونة بالصراعات، وان استجابات الانهك النفسي يمكن ان تكون فسلجية أو نفسية أو اجتماعية أو سلوكية) (كشرود، ١٩٩٥ : ٢١) وقد تبني الباحثان أنموذج (هاوس) لأنه اقرب الى موضوع البحث الحالي.

أما أصحاب النظرية السلوكية المعرفية ، امثال (Corey,1982) و(Beck) فيرون أن الكائن البشري ليس بمجرد كائن سلبي يتلقى المعلومات ويستجيب لها بطريقة آلية، ولكنه يعالجها معالجة فعالة، حيث يقوم بفهمها وتنظيمها ودمجها في بنائه المعرفي (الفتيش، ١٩٨٨ : ٢٤١) ويرى بيك (Beck) إن الاضطرابات الانفعالية تكون ناتجة اساساً عن اضطراب في تفكير الفرد، فطريقة تفكير الفرد وما يعتقد وكيف يفسر الاحداث من حوله كلها عوامل مهمة من الاضطرابات الانفعالية ومنها الانهك النفسي. (حسن، ٢٠٠٤ : ٣٧) .

إن الاضطرابات النفسية ومنها الإنهك النفسي لدى الفرد لان ينظر الى نفسه على انه خاسر او فاشل واذا طور الفرد بسبب خبرات الطفولة (مخططاً) معرفياً ينظر من

خلاله الى ذاته والعالم والمستقبل من موقف سلبي، فانه يتكون لديه الاستعداد للإصابة بالاضطراب كما ان الضغوط تستثير المخططات السلبية بسهولة ويعمل الإدراك السلبي بدروه على تقوية تلك المخططات. (صالح ، ٢٠٠٥ : ١٤٩)

أما المبادئ الأساسية التي يقوم عليها الارشاد السلوكي المعرفي يمكن اجمالها فيما يأتي :

- التركيز على دراسة الافكار والمشاعر والمعتقدات والتغيرات البيولوجية والفسولوجية .
- العمل على تحليل انماط التفكير والمعتقدات لدى الانسان شرط اساس لبناء وتطوير البرامج الارشادية .
- العمل على احدث تغيير في العمليات المعرفية وانماط التفكير الخاطئة.
- العمل على توفير الفرصة المناسبة لتنفيذ ا يسمى بعملية اعادة البناء المعرفي بهدف ان تصبح العمليات المعرفية اكثر اتصالاً بالواقع وبناءً على ذلك ينظر الى الارشاد والسلوكي المعرفي على انه عملية تعلم داخلية تشمل اعادة تنظيم المجال الإدراكي، واعداد تنظيم الافكار المرتبطة بالعلاقات بين الاحداث والمؤثرات المختلفة. (الخطيب، ١٩٩٤ : ٦٤)

أما أساليب واستراتيجيات العمل في الارشاد السلوكي والمعرفي ، فهناك عدة استراتيجيات وكالتالي:

- التحدث عن الذات .
- التحكم الذاتي .
- حل المشكلات .
- إيقاف التفكير .

تبنى الباحثان أسلوب (إيقاف التفكير) في برنامجهم الحالي، وهو ارشاد سلوكي معرفي اقترحه (بيك) (Beck,1928) وطوره (تيلور، ١٩٦٣) كطريقة للتحكم في الأفكار ، ووصفه (وولبه ، ١٩٥٨) بالكف المتبادل ، ويستخدم أسلوب إيقاف التفكير لمساعدة المسترشد على ضبط الأفكار والتخيلات غير المنطقية او القاهرة للذات عن طريق استبعاد او منع هذه الافكار السلبية او عندما تراود الانسان أفكار لا يستطيع السيطرة عليها(البياتي، ٢٠٠٤ : ٢٢).

ويفيد أسلوب إيقاف التفكير بصفة ايجابية مع المسترشد الذي يدور حول حادث ليس من المتوقع ان يحدث او احتمال حدوثه ضئيل او مع مسترشد ينخرط في تفكير متكرر غير واقعي او سلبي او في تخيلات منتجة للقلق وقاهرة للذات. (بيك، ٢٠٠٠ : ١٦٥٨-١٦٦) وتسير عملية وقف الافكار وفق الخطوات التالية:-

- مناقشة الأفكار اللاعقلانية التي لدى المسترشد وتبصيره بها.
- يطلب من المسترشد التركيز على الافكار اللاعقلانية التي تزعجه وتسبب له القلق لفترة من الوقت .

- أثناء استغراق المسترشد في افكاره اللاعقلانية، يصرخ المرشد (توقف) او يحدث صوتا فيزعجه او يطرق على الطاولة، هذا التدخل المفاجئ يؤدي الى قطع الافكار اللاعقلانية مما يجعل المسترشد يواجه صعوبة في استكمال التفكير فيها.
- يتم تكرار الخطوتين الثانية او الثالثة حتى يتم الاقتران بدرجة كافية بين التوقف بطريقة اجبارية عن التفكير بهذه الطريقة وبين الافكار الخاطئة.
- توجيه نظر المسترشد الى اهمية ان يقول لنفسه (توقف) اذ انت اليه الافكار غير المنطقية بعد ذلك (الرشيدى، ٢٠٠٠: ٤٨٨).

ويشتمل أسلوب إيقاف التفكير على ست جوانب اساسية هي :

١. منطوق العلاج .
٢. وقف الافكار الموجهة بواسطة المرشد (المقاطعة الضمنية).
٣. وقف الافكار الموجهة بواسطة المسترشد (المقاطعة الظاهرة).
٤. وقف الافكار بواسطة المرشد (المقاطعة الضمنية).
٥. التمويل الى الافكار المؤكدة الايجابية او المحايدة.
٦. التدريب البيتي . (بيك ، ٢٠٠٠: ١٦٥-١٦٦)

من خلال ما تقدم تبين للباحثين إن أسلوب (إيقاف التفكير) الإرشادي المرتبط بالنظرية السلوكية المعرفية هو الأكثر ملائمة لمجتمع البحث الحالي ، لكونه يمتاز بالأسلوب السلوكي، المعرفي، والعقلاني ، والمنطقي، والتوجيهي ، والتعليمي، ويساعد على خفض الانهاك النفسي. (Covey,1982:P.123)، فضلاً عن إنه قابل للتطبيق في مؤسساتنا العلمية لاسيما (الجامعات) كونه سهل التنفيذ، ومفهوم للمسترشد، وكذلك فان المسترشد كثيراً ما يستخدمه كأسلوب للتنظيم الذاتي.

إن منشأ الاضطراب النفسي المتولد عن الانهاك هو نتيجة لعدم سلامة بعض الافكار المتبناة والتي تفتقر الى المنطقية والتي يتم التركيز عليها كمسلمات غير قابلة للمناقشة، اضافة لعملية انتقاء وتأويل سلبيين للمثيرات الحياتية واليومية، لذا فإن الاضطرابات النفسية تجعل الافراد يشعرون بصعوبة التعايش والتكيف والسيطرة على نوبات الغضب، وتعاملهم مع احداث الحياة الضاغطة غالباً ما يكون بطريقة عدائية ويتخذ اسلوب الانعزال والانطواء والكآبة ضمن المحيط الاجتماعي(Chemtob,1997:P.187) لذا وجد الباحثان ضرورة دراسة مخاطر تعرض الموظفين للانهاك النفسي، وسيعمل الباحثان على بناء اسلوب ارشادي قائم على اسلوب إيقاف التفكير للحد من تلك الاضطرابات ومعالجتها، ويحتوي الاسلوب الارشادي على مجموعة من استراتيجيات ارشادية تقدم للموظفات، من شأنها ان تساعدن على التعامل اليومي مع تلك الاضطرابات فضلاً عن التقليل عن سلبياتها قدر الامكان، والعيش بسلام. وبناءً على ذلك تبرز اهمية البحث بما يأتي :

١. إنه يساهم في تحقيق الصحة النفسية لدى الموظفات ويحقق اهداف الارشاد النفسي.
٢. إن بإمكان المرشدين النفسانيين والتربويين في الجامعة مساعدة الموظفات على معرفة استراتيجيات وأساليب السيطرة على الانهاك النفسي التي من شأنها أن

تعزز النجاح الشخصي والوظيفي للموظفات، وتقلل من التأثيرات السلبية للانهاك النفسي التي يتعرضن لها .

٣. إن هذا البحث يساعد المرشدين النفسانيين والتربويين في تشخيص ومعرفة اساليب واستراتيجيات التعامل مع الانهاك النفسي والاسهام في ترسيخ اسس وقواعد التعامل معها او التصدي لتجنب اثارها السلبية على الموظفين وانما على المجتمع ايضاً .

٤. يعد من الدراسات العراقية التجريبية الاولى التي تهدف الى خفض الانهاك النفسي (على حد علم الباحثين).

٥. إنه يعد اضافة علمية جديدة للمكتبة العراقية .

هدف البحث وفرضياته :

يهدف البحث الحالي الى التحقق من اثر الارشاد بأسلوب إيقاف التفكير في خفض الانهاك النفسي لدى موظفات جامعة ديالى، ولتحقيق هدف البحث يتطلب التحقق من صحة الفرضيات التالية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده .

٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بإجمالي عدد الموظفين على الملاك الدائم في جامعة ديالى وللعام الدراسي ٢٠١١/٢٠١٢ .

تحديد المصطلحات:

أولاً : الإرشاد (Counseling)

اطلع الباحثان على مجموعة من التعريفات التي تناولت مصطلح الارشاد ومنها:

- تيلر (Tyler) بأنه " نوع من النشاط يركز على مساعدة الفرد في فهم وايضاح مسؤولياته ونمو الاحساس بهوية الذات" (Perez,1965:P.20)

- جوستاد (Gusted) بأنه " عملية يديرها شخص يمتلك المهارة او الخبرة لشخص اخر بطرق مناسبة وضمن برنامج توجيهي يهدف مساعدة هذا الشخص (المسترشد) من تلبية احتياجاته، يتمكن من معرفة نفسه وتقبلها ليكون اكثر ادراكاً وواقعية في تحديد أهدافه " (Jones,1966:p.76)

- وليامسون (Williamson) بأنه " موقف يجمع بين مرشد مختص يمتلك المهارة والتدريب المناسبين ومسترشد يتم فيه تقديم المساعدة للمسترشد للمواجهة وادراك وتوضيح وحل مشكلات التكيف لديه" . (Cunningam,1973:p.7)

ويعرفه الباحثان إجرائياً : بأنه عملية تفاعلية بين مرشد ومسترشد او مجموعة منهم، بهدف مساعدتهم على تخفيف الانهاك النفسي باستخدام مجموعة من الاجراءات وبأسلوب ايقاف التفكير الارشادي.

ثانياً : أسلوب إيقاف التفكير (Thought Stopping)

اطلع الباحثان على مجموعة من التعريفات التي تناولت مصطلح ايقاف التفكير ومنها :

- تيلر (Tyler) بأنه " اسلوب سلوكي معرفي يعمل على ضبط الافكار والتخيلات غير المنطقية او القاهرة للذات عن طريق استبعاد او وضع هذه الافكار السلبية او عندما تراود الانسان خواطر وافكار لا يستطيع السيطرة " (العنسوي، ٢٠٠٦ : ٥٩) .

- بيك (Beck) : بأنه " انموذج قائم على فكرة ان الناس يستجيبون ويتفاعلون مع الاشياء او الاحداث بناءً على المعاني والصور التي يحملونها عن هذه الاشياء او الاحداث بغض النظر عما هي عليه في الواقع " (بيك، ٢٠٠٠ : ٣٣) .

- الخطيب : بأنه " اسلوب سلوكي معرفي كطريقة فعالة في كف الافكار الخاطئة، ويقدم هذا الاسلوب الارشادي للمسترشد عندما تراوده افكار خاطئة او خواطر غير واقعية لا يستطيع التخلص منها او السيطرة عليها " (الخطيب، ١٩٩٤ : ٣٢) .

ويعرفه الباحثان نظرياً : تبني الباحثان تعريف بيك (Beck) في هذا البحث لأن الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في هذا البحث تتفق مع هذا التعريف.

ويعرفه الباحثان اجرائياً على أنه : ((أسلوب إرشادي يستخدمه الباحثان في تجربتهم وينفذ من خلال اشتراك ذوي الانهاك النفسي العالي في برنامج القائم على اساس اسلوب ايقاف التفكير المتضمن عدداً من المواقف الوظيفية (الجلسات الارشادية) وذلك باستخدام الاستراتيجيات التالية: (منطوق العلاج ، وقف الافكار الموجهة بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة)، ووقف الافكار بواسطة المرشد (المقاطعة الضمنية، والتحويل الى الافكار المؤكدة الايجابية المحايدة، والتدريب البيئي)).

ثالثاً : الانهاك النفسي (Psychological Exhaustion):

اطلع الباحثان على مجموعة من التعريفات التي تناولت مصطلح الانهاك النفسي ومنها:

- برانهارت، ١٩٨٤ :

بأنه الوهن الذي سببه العمل المستمر طويلاً والتوتر. (Barnhart,1984: p.775) .

- الأشول، ١٩٨٧ :

بأنه عدم تكيف الافراد العمل . (الأشول، ١٩٨٧ : ٦٥) .

- جابر وكفاي ، ١٩٩٠ :

بأنه " حالة من التعب والضعف العام في الاستجابة ونضوب الطاقة نتيجة لتكرار فعل معني " . (جابر وكفاي، ١٩٩٠ : ١٢٠) .

- كونسيني ، ١٩٩٦ :

بأنه " حالة تنتج عن زيادة مطالب العمل وعدم المساندة وعدم القدرة على الوفاء بالمطالب الموكلة للفرد، وانخفاض مستوى العمل عن قدرات العامل وسوء توظيف القدرات مما ينجم عن اضطرابات نفسية يؤدي الى عدم جودة الاداء والتغيب عن العمل والاعياء العاطفي وتبلد المشاعر " (Consini,1996:P.176)

- عرفه عصام، ٢٠٠٤ :

بأنه " حالة من الشعور بالإجهاد والاستنزاف النفسي والارهاق البدني الناتج عن الفشل في مواجهة الضغوط السلبي القوية التي تفوق قدرة الفرد " (عصام، ٢٠٠٤ : ١٢٢).

- يوسف، د.ت:

بأنه " حالة من التعب الجسمي والانفعالي والعقلي تحدث بسبب التورط طويل المدى المشحونة انفعالياً والضاغطة بشدة التي تترافق مع التوقعات الشخصية المرتفعة من الاداء والانجاز " . (يوسف، د.ت: ٤٦)

التعريف النظري للباحثين: هو حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة متطلبات واعباء اضافية يشعر معها الفرد انه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس سلبياً عليه، وكذلك على من يتعامل معه بل يمتد فيقلل من مستوى الخدمة نفسها.

التعريف الاجرائي للباحثين: هو الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة (الموظفة) على فقرات مقياس الانهاك النفسي. (مالاو و جاكسون، ١٩٧٦)

المبحث الثالث :- منهج البحث وإجراءاته :

يتضمن وصفاً للتصميم التجريبي الذي اتبعه الباحثين، وكذلك وصفاً لمجتمع البحث وعينة وأداة البحث لقياس الإنهاك النفسي، وإجراءات الأسلوب الإرشادي، والوسائل الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات الاحصائية.

ولاً : التصميم التجريبي:

اختار الباحثان التصميم التجريبي للمجموعات العشوائية المجموعتين التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي. (عبد الحفيظ وباهي، ٢٠٠٠ : ١١٢) ، كما موضح في الشكل (١) .

الاختبار البعدي	المتغير المستقل (أسلوب إيقاف التفكير)	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية
	---		المجموعة الضابطة

شكل (١) يبين التصميم التجريبي

وقد اعتمد الباحثان هذا التصميم للأسباب التالية:

١. يشكل هذا النوع من التصميم نواة التصاميم التجريبية الأخرى.
٢. انه من التصميمات التجريبية ذات الضبط المحكم.

٣. كونه يفسر الفروق الحاصلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على انها نتيجة للمعالجة التجريبية.
٤. انه يعتمد على التوزيع العشوائي مما يحقق التكافؤ بين المجاميع. (العيسوي ٢٠٠٠: ٨٠)

ثانياً: مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث اجمالي عدد الموظفين على الملاك الدائم في جامعة ديالى والمؤلف من (١٤) كلية ، بالإضافة الى رئاسة الجامعة ، للعام ٢٠١٢/٢٠١١ ، حيث بلغ مجموع الموظفين (٦٣٩) موظفة ، توزع على (١٤) كلية ورئاسة جامعة، والجدول (١) يوضح ذلك :

جدول (١)

اجمالي عدد الموظفين للملاك الدائم حسب الكلية للعام ٢٠١٢/٢٠١١

ت	الكلية	عدد الموظفين	ت	الكلية	عدد الموظفين
١	الادارة والاقتصاد	٧	٩	العلوم	٦٤
٢	التربية الاساسية	٧٧	١٠	العلوم الاسلامية	١١
٣	التربية الرياضية	٢٠	١١	الفنون الجميلة	٥
٤	التربية للعلوم الانسانية	٥٣	١٢	القانون	٢٨
٥	التربية للعلوم الصرفية	٤١	١٣	الهندسة	١١٧
٦	الزراعة	١٦	١٤	رئاسة الجامعة	١٤٥
٧	الطب	٣٥			
٨	الطب البيطري	٢٠			
المجموع الكلي = ٦٣٩					

ثانياً: عينة البحث :

جرى اختيار عينة البحث وفقاً للخطوات التالية:

- أ- عينة الكليات : استخدم الباحثان أسلوب العينة العشوائية في اختيار عينة البحث، وقد تم اختيار كلية التربية للعلوم الانسانية، بصورة عشوائية.
- ب- عينة الموظفين : اختار الباحثان بالطريقة القصدية موظفات كلية التربية للعلوم الانسانية، وقد بلغ مجموعهن (٥٣) موظفة

ج- عينة البرنامج : قام الباحثان بالخطوات التالية لاختيار عينة الاسلوب الارشادي كما يأتي :

١. تم الحصول على قوائم بأسماء الموظفين من ادارة الكلية.
٢. زودت كل موظفة بنسخة من مقياس الانهاك النفسي، وطلب منهن الاجابة على فقرات المقياس، وقد وضع الباحثان رقماً سرياً لكل موظفة للدلالة على اجابتها.
٣. تم تصحيح استمارات اجابات الموظفين، حيث تم الابقاء على الموظفة التي حصلت على درجة أعلى من درجة الوسط الفرضي البالغ (٨٨) درجة فأكثر على مقياس الانهاك النفسي وبتطبيق المعيار (*) اصبح عدد الموظفات (٣٩) موظفة.
٤. اختار الباحثان (٢٠) موظفة من اللاتي حصلن على درجات اعلى من الوسط الفرضي البالغ (٨٨) على مقياس الانهاك النفسي.
٥. تم توزيع الموظفات بشكل عشوائي على مجموعتين احدهما تجريبية (تدربت على اسلوب ايقاف التفكير) والاخرى (لم تتلق اي تريب) بواقع (١٠) موظفات في كل مجموعة.

ثالثاً : التكافؤ بين المجموعتين:

على الرغم من توزيع الموظفات على مجموعتين بشكل عشوائي بما يوفر أفضل ضمان للسلامة الداخلية للبحث، الا ان الباحثين عمدا الى إجراء التكافؤ بين المجموعتين في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة، وقد اكتفى الباحثان في اجراء تكافؤ المجموعتين في درجات الطالبات على مقياس الانهاك النفسي (قبل التجربة) .

- درجات الموظفات على مقياس الانهاك النفسي (قبل التجربة):

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير تم استخدام اختبار مان وتني (Man-Witney) لعينتين مستقلتين متوسطتي الحجم ، إذ كانت القيمة المحسوبة (٢٨) اكبر من القيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة احصائياً مما يشير الى تكافؤ المجموعتين ، والجدول (٢) يوضح ذلك :

* تراوحت حدود درجات المجموعة العليا على مقياس الانهاك النفسي عند الموظفات من (١٠٠-١٤٥) درجة.

جدول (٢)

القيم الإحصائية لاختبار (مان- وتني) في التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل اجراء التجربة

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	١٣٠	١٢	١٤٥	٢٠	٢٨	٢٣	٠,٠٥	غير دال
٢	١٣٥	١٥	١٣٩	١٨				
٣	١٣٨	١٧	١٣٧	١٦				
٤	١٣٢	١٣	١٢٢	٨				
٥	١٢٩	١١	١٠٠	١				
٦	١٢٧	١٠	١١٥	٤				
٧	١٣٣	١٤	١١٩	٦				
٨	١٤٠	١٩	١١٨	٥				
٩	١٢٤	٩	١١٠	٢				
١٠	١٢٠	٧	١١٤	٣				
		ر ^١ =١٢٧		ر ^٢ =٨٣				

رابعاً : أدوات البحث :

لتحقيق هدف البحث الحالي اعتمد الباحثان على الاداة التالية:-

اولاً : مقياس الانهاك النفسي:

بعد اطلاع الباحثين على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بحالة الانهاك النفسي، فقد ارتأيا اعتماد مقياس الإنهاك النفسي الذي وضعته (كريستينا مالا سوسوزان جاكسون) (Christina, M.Susan,1976) واعدته فاروق عثمان في مصر عام (١٩٨٨) بصورته النهائية، وذلك للمبررات التالية:

١. إن هذا المقياس يناسب عينة البحث الحالي، اي الكشف عن الانهاك النفسي لدى موظفات الكليات.
٢. إن هذا المقياس اعد اساساً لاستخدامه في مقياس هذا المتغير من قبل باحث متخصص.
٣. ملائمة للبيئة العراقية.
٤. امتيازه بخصائص سايكومترية جيدة .
٥. موافقة الخبراء عليه

- وصف المقياس :

يتكون المقياس من (٢٥) عبارة امام كل عبارة (٦) اختيارات وعلى المسترشد اختيار واحدة لكل عبارة، وهذا موضح في مقياس الانهاك، وقد بلغ المتوسط الفرضي (٨٨) درجة ، تعد محكاً لمقارنة بالوسط التطبيقي للحكم على درجة المستجيب. قام فاروق عثمان بإجراءات الخصائص السايكومترية للمقياس من حيث استخراج صدقه وثباته وقوة تمييزه وحساب الخطأ المعياري للمقياس ، وبذلك تمكن من تكييف المقياس على البيئة المصرية.

- إجراءات الباحثين في تكييف المقياس على البيئة العراقية:

اعتمد الباحثان على استخراج الصدق والثبات لتكييف مقياس الإنهاك النفسي وكما يأتي :

اولاً : **صدق المقياس** : قام الباحثان بحساب الصدق الظاهري، وتم استخراج هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التربية وعلم النفس، وبعد الاطلاع على اراء الخبراء والمناقشات التي اجريت معهم حصلت نسبة الاتفاق (١٠٠%) على استخدام المقياس على افراد العينة (ملحق (١).

ثانياً : **ثبات المقياس**: تم حساب معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ (Cronbach) لقد اشتق كرونباخ لمعادلة معامل الثبات صورة عامة (على اساس معادلة كيودر-ريتشاردسن للاتساق الداخلي) وأطلق عليها اسم (معامل الفا) (Alpha Coefficient). (Marder,1996: p.620).

وتقيس هذه الطريقة التجانس والاتساق الداخلي بين الفقرات، وبعد تطبيق المقياس على عينة بلغت (١٦٠) موظفة بلغ معامل ارتباط الفا (٠,٨٩) ويعد معامل الارتباط هذا معامل ثبات جيد.

- إجراءات بناء الأسلوب الإرشادي القائم على ايقاف التفكير:

اعتمد الباحثان في اعداد الاسلوب الارشادي على النموذج القائم على الخطوات التالية:

أ. **تقديم الموضوع**: ويعني تقديم المجموعة الارشادية المعلومات المتعلقة بالموضوع، وقام الباحثان بشرح كل موضوع من مواضيع الجلسات واطهار ايجابياته.

ب. **مناقشة الموضوع** : يناقش المرشد موظفات المجموعة الارشادية موضوع الجلسة، وذلك من خلال سماع آرائهم وأفكارهم حول الموضوع.

ج. **منطق العلاج**: اي قبل استخدام اسلوب (ايقاف التفكير) يجب ان تكون المسترشدات واعيات بطبيعته افكارهن وخيالاتهن القاهرة للذات وعلى المرشدان يبدأ بشرح المنطق الخاص بوقف الافكار، وان يشير الى كيف ان افكار المسترشدة غير ذات جدوى وان على المسترشدة ان تتخلص منها.(الرشيدي،٢٠٠٠: ٤٨٧)

د. **وقف الأفكار الموجهة بواسطة المرشد :** (المقاطعة الظاهرة): يتولى المرشد في هذه المرحلة مسؤولية مقاطعة الافكار باستخدام كلمة (توقي) حيث يقولها المرشد بصوت مرتفع ويمكن ان يستخدم المرشد بدلاً من كلمة توقي (التصفيق باليدين او الطرق على الطاولة) وهذا التلفظ او الصوت يساعد المسترشدة على ان تحدد النقطة التي تنتقل عندها المسترشدة من التفكير الايجابي الى التفكير السلبي، حيث يكون تسلسل الخطوات على النحو التالي:

١. توجيه المسترشدة على ان تجلس مسندة ظهرها للكرسي في حالة استرخاء عضلي نفسي وان تدع الافكار تأتي الى ذهنها.

٢. توجيه المسترشدة على التحدث بصوت مرتفع عن هذه الافكار والصور كما تحدث.

٣. عندما تبدأ المسترشدة بالحديث عن فكرة او صورة قاهرة للذات فعلى المرشد مقاطعتها قائلاً بصوت عالٍ (توقي) او يطرق بالقلم على الطاولة.

٤. يشير المرشد فيما اذا كانت المقاطعة غير المتوقعة فعالة في انهاء الافكار السلبية والتخيلات لدى المسترشدة. (الخطيب، ١٩٩٤: ١١١)

وبعد هذا التتابع فان المرشد يستخدم تتابعاً اخر لوقف الافكار تتحدث فيها المسترشدة بصوت مرتفع وانما يشير بيده او بمؤشر لتعلم المسترشدة ببداية الافكار والتخيل، ويشبه هذا التتابع الخطوات السابقة، ولكن باستخدام الاشارة فقط من جانب المسترشدة بدلاً من الكلام بصوت مرتفع وتتمثل خطوات المتابعة هنا بما يأتي

١. توجيه المسترشدة للجلوس في حالة استرخاء عضلي ونفسي وترك الافكار تتداعى بشكل طبيعي الى ذهنها.

٢. توجيه المسترشدة الى الاشارة برفع يدها او اصبعها عندما تبدأ الافكار والتخيلات السيئة بالظهور.

٣. عندما تقوم المسترشدة برفع يدها يقاطعها المرشد قائلاً (توقي) وتكرر هذه الخطوات الثلاث في نفس الجلسة تبعاً للحاجة وحتى تصل المسترشدة الى نمط كايح للأفكار من خلال توجيه المرشد.

هـ. **وقف الأفكار الموجهة بواسطة المرشد :** (المقاطعة الظاهرة): بعد اتقان المسترشدة لكيفية ضبط أفكارها السلبية استجابة لمقاطعة المرشد فإنها تصبح قادرة على تحمل مسؤوليتها مقاطعة أفكارها بنفسها حيث توجه المسترشدة نفسها في تتابع وفق الافكار بنفس طريقة المقاطعة الظاهرة التي استخدمها المرشد بقوله (توقي) بصوت مرتفع وتتضمن هذه المرحلة قيام المسترشدة باستدعاء الافكار التي تريد وقفها ومن ثم القول (توقي) بصوت مرتفع.

و. **وقف الأفكار بواسطة المرشد :** (المقاطعة الضمنية): احياناً استخدام المسترشدة للمقاطعة الظاهرة كأسلوب لوقف الافكار غير لائق لذا تلجأ الى وقف الافكار ضمناً (اي من خلال المقاطعة الداخلية) بدلاً من المقاطعة الظاهرة وتتم هذه المرحلة في خطوتين هما :-

١. ترك المسترشدة للأفكار والتخيلات تأتي الى ذهنها .

٢. تقوم المسترشدة بوقف الفكرة القاهرة للذات بقولها لنفسها سراً (توقفي) دون ان يسمعها احد. (الرشيدي، ٢٠٠٠: ٤٨٩)

ز. **التحويل الى الأفكار المؤكدة الايجابية او المحايدة:** اي ان المسترشدة تحتاج الى تتعلم كيف تفكر في افكار مؤكدة بعد مقاطعتها للأفكار القاهرة للذات لكي تكون قادرة عل تقليل القلق، ولهذا يحاول المرشد ان يعلم المسترشدة كيف تحول الافكار الى استجابات توكيدية بعد المقاطعة وهذه الاستجابات قد تعارض محتوى الافكار السلبية او تكون غير مرتبطة بها. ولا تستخدم معظم المسترشدات خلال استخدامهن لأسلوب وقف الأفكار عملية التحويل الى الافكار التوكيدية لتحل محل الأفكار القاهرة للذات ، وإنما يستخدمن أسلوباً يعتمد على الطلب من المسترشدة ان تركز على مشهد سار ومعزز او على مشهد محايد، وبصفة عامة فان المرشد يجب ان يأخذ في اعتباره مساعدة المسترشدة بعد ان تنجح في وقف الافكار غير المرغوبة وان تحول تفكير المسترشدة الى تفكير ذو طبيعة سارة. (Corey,1982: P.123)، وفيما يلي مثال توضيحي لإدارة الجلسات الإرشادية وكيفية استخدام الاستراتيجيات السابق استعراضها لتدعيم اسلوب (ايقاف التفكير).

الجلسة /

الموضوع/ الوعي الذاتي .

الحاجات/ حاجة الموظفة الى: -

١. التعبير عن المشاعر والرأي الشخصي .
٢. الشعور بقيمة الفرد الشخصية.
٣. القدرة على اتخاذ القرار لتأكيد ذاته.
٤. الوعي ببعض الجوانب الواقعية المتعلقة بذاته.

الهدف الخاص:

سعي الفرد لكي يصبح من خلاله على وعي ببعض الجوانب الواقعية المتعلقة بذاته.

الاهداف السلوكية: -

١. ان تنظر الى الاهداف الواقعية بنظرة الواقع .
٢. ان تفهم وتحترم نفسها والآخرين
٣. ان تعرف من انا (وهي معرفة الصفات المميزة للفرد).
٤. ان تعرف من التي انا (التمييز بين انا وغيري) .
٥. أن تمارس التفكير العقلاني مع الاحداث الضاغطة .
٦. ان تتخلص من الافكار السلبية التي تراود تفكيرها .
٧. ان تثق بإمكاناتها وقدراتها في تحقيق ما تصبوا اليه .
٨. ان تشعر بالرضا عن نفسها .
٩. ان تعبر عن رأيها بصراحة .

- الاستراتيجيات والنشاط المقدم :

- يرحب المرشد بالمجموعة الارشادية ويناقشهن حول التدريب البيئي ويقدم الشكر للموظفات اللواتي أنجزن التدريب على نحو جيد .

- يقوم المرشد بكتابة موضوع الجلسة على السبورة وهو (وعي الذات) الذي يعني : (العملية التي يصبح من خلالها المرء على وعي ببعض الجوانب الواقعية المتعلقة بذاته - الجسمية والوجدانية والعقلية... الخ -) .

- يناقش المرشد المجموعة الارشادية في ذلك ويطلب منهم اعادة التعريف ولاكثر من موظفة ومن ثم يقدم الشكر والثناء لهن .

- (منطق العلاج): (المسؤول الاداري فير منصف معي): يقوم المرشد بمناقشة الافكار والتخيلات القاهرة للذات والخاطئة التي لدى المسترشدة وتبصيرها بها، ثم يطلب من المسترشدة التركيز على الافكار اللاعقلانية التي تزعجه وتسبب له القلق لفترة من الوقت، حيث يقول المرشد : -((تخيلي انك منشغلة بأفكار مستمرة انك قد تتعرضي الى عقوبة من المسؤول الاداري كونه غير منصف معك)) وهذه الافكار قد تأخذ منك وقتاً طويلاً وطاقة كبيرين، وهي بالواقع افكار خيالية لا جدوى منها سوف تشعرين بالتحسن والراحة اذا لم تنشغلي بهذه الافكار او التخيلات خاصته (المسؤول الاداري غير منصف معك) على هذه الصورة، وعلى هذا الاسلوب يمكن ان يساعدك لتتعلمي كيف تكسرين هذه العادة في التفكير ما رأيك؟ بعد موافقة المسترشدة على طلب المرشد سوف يقوم المرشد باستخدام اسلوب ايقاف التفكير وكالاتي:

- إعطاء التعليمات: يعني المرشد التعليمات قائلاً ((سوف اطلب منك ان تجلسي باسترخاء تام وظهرك مرتكن الى ظهر المقعد وان تترك الافكار تأتي الى ذهنك، وعندما تخبريني ان لديك فكرة أو تخيل لمشهد (التعرض للعقوبة)) فسوف اقاطعك ثم بعد ذلك سأقوم بتعليمك كيف تكسر هذه السلسلة من الافكار بنفسك بحيث يمكنك ان تقومي بذلك عندما تتخلصين من هذه الافكار)، وبعد اعطاء هذه التعليمات يقوم المرشد باتباع الاستراتيجيات الاتية:

١. يتولى المرشد وقف الافكار الموجهة بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة) حيث يتولى المرشد في هذه المرحلة مسؤولية مقاطعة الافكار الخاصة (بالتعرض للعقوبة من المسؤول الاداري كونه غير منصف) باستخدام كلمة (توقف) حيث يقولها المرشد بصوت مرتفع وهذا التلطف يساعد المرشد ان يحدد النقطة التي تنتقل عندها المسترشدة من التفكير الايجابي الى التفكير السلبي حيث يكون تسلسل الخطوات هنا على النحو الاتي:-

أ- يقوم المرشد بتوجيه لمسترشدة ان تلس مسنداً ظهرها للكرسي وان الافكار تأتي الى ذهنها (الافكار الخاصة بالعقوبة الادارية).

ب- يقوم المرشد بتوجيه المسترشدة على التحدث بصوت مرتفع عن هذه الافكار والصور التي تحدث (صور كيفية تعرضها للعقوبة الادارية).

ج- بعد ان تبدأ المسترشدة بالحديث عن فكرة (التعرض للعقوبة الادارية) الصور القاهرة للذات، هنا يقوم المرشد بقطع افكار المسترشدة ومقاطعها قائلاً بصوت عال (توقف).

■ بعدها يقوم المرشد باتباع تكنيك اخر لا يتحدث فيه المرشد بصوت عالٍ ، وانما يستخدم الإشارة من خلال رفع يده لتعلم المسترشدة ببداية الافكار والتخيلات غير

العقلانية بحادثة (التعرض للعقوبة الادارية) وهنا يتبع المرشد الخطوات المتسلسلة الاتية:

- يقوم المرشد بتوجيه المسترشدة للجلوس وترك الافكار المتعلقة (بالعقوبة الادارية) تتداعى بشكل طبيعي الى ذهنها.

- يقوم المرشد بتوجيه المسترشدة برفع يدها او اصبعها عندما تبدأ الافكار والتخيلات السيئة الخاصة (بالتعرف للعقوبة الادارية).

- عندما تقوم المسترشدة برفع يدها يقاطعها المرشد قائلاً (توقف).

- يقوم المرشد بتكرار هذه الخطوات الثلاثة في الجلسة تبعاً للحاجة وحتى تصل المسترشدة الى نمط كايح للأفكار السيئة الخاصة (بالتعرض للعقوبة الادارية).

٢. بعدها يستخدم المرشد تكنيك اخر في وقف الافكار الموجهة بواسطة المسترشدة (المقاطعة الظاهرة)، اي بعد اتقان المسترشدة لكيفية ضبط افكارها السيئة استجابة لمقاطعة المرشد فانها تصبح قادرة على تحمل مسؤولية مقاطع افكارها بنفسها، حيث يطلب المرشد من المسترشدة ان توجه نفسها في تتابع وقف الافكار بنفس طريقة المقاطعة الظاهرة التي استخدمها المرشد اي بقولها (توقف) بصوت مرتفع، ويكون تسلسل الخطوات كالآتي:-

أ- توجه المسترشدة نفسها وان تجلس على الكرسي ومسندة ظهرها.

ب- توجه المسترشدة نفسها في تداعي الافكار الخاصة (بالتعرض للعقوبة الادارية).

ج- بعد حديث المسترشدة عن فكرة (التعرض لعقوبة الادارية) والصور القاهرة للذات تقوم بقطع افكارها بقولها بصوت عال(توقف).

٣. يقوم المرشد بتدريب المسترشدة بوقف الافكار بواسطة (المقاطعة الضمنية)، ان المسترشدة تقوم بقطع الافكار الخاصة (التعرض للعقوبة الادارية) من خلال المقاطعة الداخلية بدلاً من المقاطعة الظاهرة، ويستخدم المرشد هذه الطريقة باتباع الخطوتين الاتيتين:

أ- يقوم المرشد بترك المسترشدة للأفكار والتخيلات الخاصة (بالتعرض للعقوبة الادارية) تأتي الى ذهنها.

ب- تقوم المسترشدة بوقف الفكرة القاهرة للذات بقولها لنفسها سراً (توقف) دون ان يسمعها احد.

٤. اما الخطوة الاخيرة تقوم بتحويل الافكار والخيالات السيئة الى الافكار التوكيدية لتحل محل الأفكار القاهرة للذات، او يطلب المرشد من المسترشدة بعد وقف الافكار ان تركز على مشهد سار ومعزراً مثلاً: (تخيل انك تسلمين جائزة تقديرية لأفضل موظفة في الجامعة في احتفالية يوم الجامعة)، وبذلك يسعى المرشد ان ينجح في وقف الافكار غير المرغوبة وان يحول تفكير المسترشدة الى تفكير ذو طبيعة سارة.

٥. التدريب البيئي : وتعني تكليف افراد المجموعة الارشادية بتطبيق ما تم تعلمه في مواقف الحياة الواقعية وتقديم تقرير يتضمن الصعوبات والمشكلات التي تصادفهن اثناء التطبيق، اضافة الى معرفة اهم فرص النجاح فيه.

٦. التقويم الذاتي: يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية ابداء آرائهن بما دار خلال الجلسة الارشادية، وابدت المسترشدة ارتياحاً للأسلوب الارشادي.

- التقويم :

سيتم تقويم مدى كفاءة الاسلوب الارشادي الحالي وكما يأتي :

١. **التقويم التمهيدي:** ويتضمن الاجراءات التي قام بها الباحثان قبل المباشرة بتنفيذ الاسلوب الارشادي ولمتمثلة في صدق الاسلوب وتحديد الحاجات، والاختبار القبلي .
٢. **التقويم البنائي:** ويتضمن اجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الاسئلة لأفراد المجموعة الارشادية.
٣. **التقويم النهائي:** ويتم ذلك من خلال الاختبار البعدي لقياس الانهاك النفسي لأفراد المجموعة الإرشادية لتحديد التغيير الحاصل في السمة المقاسة.

- الصدق الظاهري للأسلوب الارشادي:

توفر هذا النوع من الصدق في الاسلوب من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال الارشاد النفسي وعلم النفس والبالغ عددهم (٦) لإبداء آرائهم في الأمور التالية:

١. مناسبة الاهداف التي ينبغي تحقيقها.
 ٢. مناسبة الزمن المحدد للجلسة .
 ٣. الأنشطة التي تحقق الاهداف .
 ٤. تسلسل الحاجات الارشادية حسب اهميتها.
 ٥. ما ترونه مهماً للإضافة.
- وقد اجمع الخبراء بنسبة (١٠٠%) على صلاحية الأسلوب الارشادي.

- تطبيق الأسلوب الإرشادي :

بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي واعداد أدواته المعتمدة قام الباحثان بالإجراءات التالية:

١. اختيار (٢٠) موظفة بصورة قصدية ممن حصلن على اعلى درجات مقياس الانهاك النفسي، وقد تم توزيعهن بصورة عشوائية وبالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة، وبواقع (١٠) موظفة في كل مجموعة.
٢. حددا عدد الجلسات الارشادية للمجموعة التجريبية والبالغة (١٤) جلسة ارشادية وبواقع جلستين في الأسبوع
٣. حددا مكان وزمان الجلسة الارشادية (غرفة الباحث) في قسم العلوم التربوية والنفسية بين الساعة (١-٢) ظهراً من يومي الاثنين والاربعاء.
٤. أجرى الباحثان اختباراً قبلياً للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم ٢٠١١/١٠/١٢.
٥. حددا يوم الاثنين الموافق ٢٠١١/١٠/١٧ موعداً للجلسة الاولى.
٦. تحديد موعد تطبيق الاختبار البعدي لمقياس الانهاك النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم ٢٠١٢/١/٧.
٧. وضع الباحثان جدولاً لأيام تطبيق الأسلوب الإرشادي وتضمن المواضيع التالية:

ت	رقم الجلسة	تاريخ الجلسة	موضوع الجلسة
١	الأولى	٢٠١١/١٠/١٧	الأفتتاحية
٢	الثانية	٢٠١١/١٠/١٨	الاسترخاء العضلي والذهني
٣	الثالثة	٢٠١١/١٠/١٩	الاسترخاء العضلي والذهني
٤	الرابعة	٢٠١١/١٠/٢٠	التوافق النفسي والاجتماعي
٥	عطلة رسمية	٢٠١١/١٠/٢١	-----
٦	عطلة رسمية	٢٠١١/١٠/٢٢	-----
٧	الخامسة	٢٠١١/١٠/٢٣	التفأول
٨	السادسة	٢٠١١/١٠/٢٤	خفض القلق
٩	السابعة	٢٠١١/١٠/٢٥	الدافعية نحو العمل
١٠	الثامنة	٢٠١١/١٠/٢٦	الدافعية نحو العمل
١١	التاسعة	٢٠١١/١٠/٢٧	التوجيه الذاتي
١٢	عطلة رسمية	٢٠١١/١٠/٢٨	-----
١٣	عطلة رسمية	٢٠١١/١٠/٢٩	-----
١٤	العاشرة	٢٠١١/١٠/٣٠	التوجيه الذاتي
١٥	الحادية عشرة	٢٠١١/١٠/٣١	القدرة على اتخاذ القرار
١٦	الثانية عشرة	٢٠١١/١١/١	التوافق النفسي والاجتماعي
١٧	الثالثة عشرة	٢٠١١/١١/٢	القدرة على اتخاذ القرار
١٨	الرابعة عشرة	٢٠١١/١١/٣	الجلسة الختامية

- الوسائل الإحصائية : استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التالية:

١. الفاكرونباخ .
 ٢. ولكوكسن لعينتين مترابطتين.
 ٣. مان وتني للعينات متوسطة الحجم.
- عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :
- سيتم عرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي، وعلى وفق فرضياته وتفسيرها في ضوء الاطار النظري ومناقشتها وفق الدراسات السابقة وكما يأتي :
- أولاً :- عرض النتائج :
١. الفرضية الاولى: (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي).

ولاختبار وصحة هذه الفرضية استخدم اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، اذ تبين ان القيمة المحسوبة (١٥) غير دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٨) وعند مستوى (٠,٠٥) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية ، أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدين للمجموعة الضابطة والجدول (٣)، يوضح ذلك.

جدول (٣)

درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة الضابطة		الفروق	رتبة الفروق	الرتبة الموجبة	الرتبة السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	درجة الاختبار القبلي	درجة الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية		
١	١٤٥	١٤٠	٥	٧	٧		٨	١٥	٠,٠٥	غير دالة
٢	١٣٩	١٤١	٢-	١		١	٨	١٥	٠,٠٥	غير دالة
٣	١٣٧	١٤٣	٦-	٢		٢	٨	١٥	٠,٠٥	غير دالة
٤	١٢٢	١٣٠	٨-	٣		٣	٨	١٥	٠,٠٥	غير دالة
٥	١٠٠	١١٠	١٠-	٤		٤	٨	١٥	٠,٠٥	غير دالة
٦	١١٥	١١١	٤	٦		٦	٨	١٥	٠,٠٥	غير دالة
٧	١١٩	١١٣	٦	٨		٨	٨	١٥	٠,٠٥	غير دالة
٨	١١٨	١٠٧	١١	٩		٩	٨	١٥	٠,٠٥	غير دالة
٩	١١٠	١٢٣	١٣-	٥		٥	٨	١٥	٠,٠٥	غير دالة
١٠	١١٤	١٠٢	١٢	١٠		١٠	٨	١٥	٠,٠٥	غير دالة

$$r^+ = 40 \quad r^- = 15$$

٢. الفرضية الثانية: (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) في رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الاسلوب الارشادي وبعده) ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، اذ تبين ان القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، اي توجد فروق بين المجموعتين التجريبية قبل تطبيق الاسلوب الارشادي وبعده لصالح الاختبار البعدي، والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الاسلوب الارشادي وبعده وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتبة الفروق	الفروق	المجموعة الضابطة		ت
		الجدولية	المحسوبة					درجة الاختبار القبلي	درجة الاختبار البعدي	
دالة	٠.٠٥	٨	صفر		٦	٦	١٠٠	٣٠	١٣٠	١
					٩	٩	١١٠	٢٥	١٣٥	٢
					٨	٨	١٠٧	٣١	١٣٨	٣
					٥	٥	٩٤	٣٨	١٣٢	٤
					٣	٣	٩٠	٣٩	١٢٩	٥
					١	١	٨٦	٤١	١٢٧	٦
					٧	٧	١٠٦	٢٧	١٣٣	٧
					١٠	١٠	١١١	٢٩	١٤٠	٨
					١٠	٤	٩٢	٣٢	١٢٤	٩
					٤	٢	٨٧	٣٣	١٢٠	١٠

و(+) = ٥٥ و(-) = صفر

٣. الفرضية الثالثة : (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي) ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (مان- وتني) للعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية، اذ تبين ان القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، اي توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق الاسلوب الارشادي ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (٥) يوضح ذلك :

جدول (٥)

درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٣٠	٤	١٤٠	١٨	صفر	٢٣	٠,٠٥	دالة
٢	٢٥	١	١٤١	١٩				
٣	٣١	٥	١٤٣	٢٠				
٤	٣٨	٨	١٣٠	١٧				
٥	٣٩	٩	١١٠	١٣				
٦	٤١	١٠	١١١	١٤				
٧	٢٧	٢	١١٣	١٥				
٨	٢٩	٣	١٠٧	١٢				
٩	٣٢	٦	١٢٣	١٦				
١٠	٣٣	٧	١٠٢	١١				

$$١٥٥=٢ \quad ٥٥=١$$

ثانياً :- مناقشة النتائج وتفسيرها :

- اشارت نتائج البحث الحالي على مقياس الانهاك النفسي لدى موظفات جامعة ديالى وكلياتها الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية مقارنة بالدرجات التي حصل عليها في الاختبار البعدي كما هو مبين في الجدول (٤).

- كما اظهرت نتائج البحث الحالي وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة كما هو مبين في الجدول (٥). ويمكننا أن نعزو هاتين النتيجتين الى اثر اسلوب ايقاف التفكير في خفض الانهاك النفسي كون هذا الاسلوب سهل التنفيذ ومفهوم للمسترشدة، وكذلك فان المسترشدة كثيراً ما تستخدمه كاسلوب للتنظيم الذاتي (العيسوي، ٢٠٠٦ : ٥٩)، كذلك ان هذا الاسلوب وفر فرصاً للمسترشدة على ضبط الافكار والتخيلات غير المنطقية القاهرة للذات عن طريق استبعاد هذه الافكار السلبية التي تحاول السيطرة عليها، وهذه النتيجة تتفق مع الاطر النظرية التي تبناها الباحثان وهو (الإرشاد السلوكي المعرفي واسلوبه ايقاف التفكير ، الذي يقوم على عدد من العمليات المعرفية التي يمارسها الفرد مثل التفكير والادراك والتخيل والاستبصار، وهذا الاسلوب بتطوير سلوك

الانسان التوافقي واللاتوافقي والأنماط الوجدانية من خلال عمليات معرفية مثل الانتباه الادراكي والتصنيف الرمزي، وكذلك يقوم بتنشيط العمليات العرفية وظيفياً من خلال اجراء متشابهة في الشكل مع الاجراءات الواقعية في التعلم الانساني، كما ان دور المرشد ومهمته هو التشخيص والتربية، فهو يقيم العمليات لمعرفية واللاتوافقية، ومن ثم ينظم خبرات التعلم التي سوف تغير المعارف والمعتقدات وانماط السلوك غير المرغوب فيه، فضلاً عن ان الارشاد السلوكي- المعرفي يتضمن تحديد انماط التفكير المنطقي غير التكيفي، ومساعدة المسترشدة على تفهم الاثر السلبي لهذه الانماط، وكذلك مساعدته على احل انماط تفكير منطقية تكيفية، وتدريبه على تنمية استراتيجيات الضبط الذاتي. (Brammer,1989:P.70) . وهذا يثبت إن إتباع النظريات الإرشادية ومضامينها الإرشادية وأساليبها بطريقة عملية كان له الأثر الواضح في نجاح العملية الإرشادية الاسلوب الارشادي الذي اتبعه الباحثان. كذلك يعزو الباحثين هاتين النتيجتين الى الخطة الإرشادية التي قاما بوضعها بشكل يتناسب مع الحاجات الإرشادية للمسترشدات والمرحلة العمرية، فضلاً عن قيام الباحثين بتطبيق الأسلوب الإرشادي الذي اعتمد في بناء استراتيجياته على اسس علمية تضمن اسلوب ايقاف التفكير بنفسيهما بما يمتلكانه من خبرة متخصصة في هذا المجال ، فضلاً عن اختيار عدد من النماذج للأحداث التي تشعر المسترشدة بأنها تسبب لها الخوف والعجز عن التصرف، وفي كيفية التخلص من الافكار اللاعقلانية واحلال التفكير المنطقي التكيفي مع الواقع من خلال التركيز على مشهد سار ومعزز، كذلك كان لاستخدام التقويم الذاتي اثناء الجلسات الإرشادية واستخدام المناقشات العلمية واعطاء التدريب البيئي اثر واضح في نجاح الاسلوب الارشادي (ايقاف التفكير) (Eisler,1980: P.12) (Corery,1990:P.466).

- التوصيات والمقترحات

أولاً : التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثين بما يأتي :

1. عناية ادارات الكليات والجامعات بمشكلات الموظفين وخصوصاً تلك التي تتعلق بالاضطرابات النفسية من اجل تهيئة الحول المناسبة لإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية وبالتالي التوافق النفسي الاجتماعي.
2. استخدام استراتيجيات الاسلوب الحالي كاسلوب وقائي وعلاجي في بعض المؤسسات التربوية في المؤسسات الاجتماعية والكليات .
3. اعطاء موضوع التدريب على اسلوب ايقاف التفكير اهمية كبرى في برامج اعداد المرشدين التربويين في كليات التربية في الجامعات العراقية.
4. فتح دورات تأهيلية للتربويين العمليين في الكليات لتدريبهم على أسلوب إيقاف التفكير ووسائله.

ثانياً : المقترحات:

استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له يقترح الباحثان اجراء ما يأتي :

1. اجراء دراسة اثر اسلوب التفكير في خفض الانهاك النفسي على الموظفين الذكور في الكليات والجامعة.

٢. اجراء دراسة لمعرفة اثر اساليب ارشادية اخرى (الاسلوب الواقعي في حل المشكلات، العقلاني العاطفي، التحدث مع الذات) في خفض الانهاك النفسي.
٣. استخدام دراسة مماثلة لمعرفة اثر اسلوب ايقاف التفكير المستخدم في البحث الحالي على انماط سلوكية لا تكيفية اخرى عند الموظفين (كالقلق، والشعور بالذنب، ...)

المصادر

أولاً: - المصادر العربية:

١. الأشول ، عادل احمد عز الدين (١٩٨٧): موسوعة التربية الخاصة ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
٢. البياتي ، علي عبد الكريم رضا (٢٠٠٤): خصائص رسوم ذوي الافكار العقلانية واللاعقلانية من طلبة جامعة ديالى، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة بابل ، كلية التربية الفنية، العراق.
٣. بيك، ارون (٢٠٠٠): العلاج المعرفي للاضطرابات الانفعالية، ط١، دار النهضة العربية، بيروت.
٤. التكريتي، واثق عمر موسى(١٩٨٩): بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية الآداب.
٥. جابر، عبد الحميد، وكفاني، علاء الدين(١٩٩٠): معجم علم النفس والطب النفسي، ج٣، دار النهضة العربية، القاهرة.
٦. الجبوري، محمد محمود عبد الجبار (١٩٩٠): الشخصية في ضوء علم النفس، مكتبة دار الحكمة ، بغداد.
٧. الحراملة، احمد عبد الرحمن علي(٢٠٠٧): علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الاردنية، كلية الدراسات العليا.
٨. حسن، مصطفى عبد المعطي(٢٠٠٤): ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، مكتبة زهرة الشرق، القاهرة.
٩. حرب، يونس(١٩٨٨): ظاهرة الاحترق النفسي علاقتها بضغط العمل لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الاردنية، كلية التربية.
١٠. حرتاوي ، هند عبد الله (١٩٩١): مستويات الاحترق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الاردن، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.
١١. الخطيب ، جمال (١٩٩٤): تعديل السلوك الانساني، ط٣، القاهرة.
١٢. دسوقي ، كمال(١٩٧٣): علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية، بيروت.
١٣. الرشيد، بشير صالح، والسهل، راشد علي (٢٠٠٠) ، مقدمة في الارشاد النفسي، ط١، مكتبة الفلاح، بيروت.

١٤. الزبيدي، رؤى رشيد كاظم (٢٠١٠): الانهك النفسي وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى منتسبي شرطة المرور، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
١٥. الزبيدي، كامل علوان (١٩٩٨): حسرة الحداد، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (٣٠)، بغداد.
١٦. السمدوني، السيد ابراهيم، وفهد عبد الله الربيعة (١٩٩٨): الانهك النفسي لدى عينة من العاملين في مجال الخدمات الانسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات، الرياض، مجلة جامعة سعود، مجلد (١٠)، العلوم التربوية والدراسات الاسلامية.
١٧. صالح، قاسم حسين (٢٠٥): علم النفس الشواذ والاضطرابات العقلية والنفسية، ط١، مطبعة جامعة صلاح الدين، اربيل، العراق.
١٨. عبد الحفيظ، اخلاص محمد، وباهي، مصطفى حسن (٢٠٠٠): طرق البحث والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٩. عصام، محمد زيدان (٢٠٠٤): الانهك النفسي لدى اباء وامهات الاطفال المتوحدين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والاسرية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، لسنة (١٩)، العدد (١).
٢٠. العبيدي، غانم سعيد (١٩٩٩): اسس علم النفس وفق التدريس، ج١، كلية الفنون الجميلة، بغداد.
٢١. العنسوي، عدنان احمد (٢٠٠٦): الدليل الارشادي لمواجهة السلوك العدوانى لدى طلبة المدارس، القاهرة.
٢٢. الفتيش، احمد علي (١٩٨٨): الاسس النفسية في التربية، الدار العربية للكتاب، ليبيا.
٢٣. فوقية، محمد راضي (١٩٩٩): بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالانهك النفسي لدى معلمي الفئات الخاصة وحاجاتهم الارشادية، جامعة المنصورة، كلية التربية، اطروحة دكتوراه (غير منشورة).
٢٤. كشرود، عمار الطيب (١٩٩٥): علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث (اسس، مفاهيم، نظريات)، ط١، بنغازي، ليبيا.
٢٥. كمال، علي (١٩٨٨): النفس، انفعالاتها، وامراضها وعلاجها، ط٤، دار واسط، بغداد.
٢٦. مقداد، محمد والمطوع، محمد حسن (٢٠٠٤): الاجهاد والنفس واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، البحرين.
٢٧. الهابط، محمد السيد (١٩٨٥): التكيف والصحة النفسية، ط٢، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.
٢٨. همفريز، مايكل (٢٠٠٢): العمل والقيمة يحددان حياتك، ترجمة احمد العمري، مكتبة العبيكان.

٢٩. وفاء ، يوسف دعنا (١٩٩٤): الضغط عند المرشدين في المدارس التابعة
بوزارة التربية والتعليم في الاردن، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية،
الجامعة الاردنية.

٣٠. يوسف ، جمعة سيد (د.ت): ادارة ضغوط العمل، رؤية نفسية، ط١، القاهرة.
ثانياً :- المصادر الأجنبية :

31. Barnhart,C.L.8c Barnhart ,R.K.(1984): the world book
Dictionary, London.

32. Brammer, Lawrence ,M.(1989): Therapeutic Psychology-
Fifth Edition. New Jersey: Prentice-Hall International Editions.

33. Chemtob,C.M, Novaco.R.W.8c Smith G.(1997): Cognitive
Behavioral Treatment for sever Anger in Posttraumatic Stress
Disorders. Journal of Clinical Psychology.

34. Consini, R,(1996): Concise Encyclopedia of Psychology,
New York: John Wiley 8c sons.

35. Corey, Gerald (1982): Theory and Practice of Counseling
and Psytherapy, California ,Book/Cole Publishing. Company.

36. Corey, G (1990): theory 8c Practice of Group Counseling 3rd
Edition California, Books/Cole publishing company pacific,
Grove.

37. Cunningham, L.M.8c Peter,H.J.(1973) counseling Theories,
A Bell and Howell Comp Columbus Ohio.

38. Johes,A.J.(1966): Principles of Guidance, 5th ED ,Mc Craw-
Hill, Book Comp.Inc. new York.

39. Lozarus,Rc.Et.al(1966):Psychological Stress and coping
Proncess.Moc Graw.Hill, New York.

40. Preez,J.F (1965): counseling theory and Practice, Addison-
Weslay, Reading, Massachusetts.

41. Ruthan, Mary (1974): The effect of Group counseling on the
seft-concept, Academic Performance Abstract
international,Vol.39, No(3).

42. Warr.p.(1976): Personal Goals and work Design. John wiley
and sons.

43. Web, M.D.(2000)"Avoidant Disorder
www.My.webmd.com.General content, asset, adam- disorder."

ملحق (1)

مقياس الانهاك النفسي بالصيغة النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الموظفة :-

يقوم الباحثين بإجراء دراسة تستهدف التعرف على (اثر الارشاد بأسلوب إيقاف التفكير في خفض الانهاك النفسي لدى موظفات جامعة ديالى)، لذا يتطلب تعاونك في تعبئة المعلومات الواردة في هذا الاستبيان علماً بأن جميع المعلومات التي ستدلين بها لن تستخدم إلا لأغراض الدراسة العلمية.

مع فائق التقدير

تعليمات تطبيق الاستبيان :

- يرجى الإجابة على جميع فقرات المقياس وعدم ترك اي فقرة من دون اجابة وذلك بوضع علامة (√) تحت البديل الذي ينطبق عليك وكما هو موضح في المثال الاتي:
مثال :

ت	العبارات	مرات قليلة في السنة	مرة واحدة في الشهر أو اقل	مرات قليلة في الشهر	مرة واحدة في الأسبوع	مرات قليلة في الأسبوع	كل يوم
---	----------	---------------------	---------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------

- لا داعي لذكر الاسم .

	العبارات	مرات قليلة في السنة	مرة واحدة في الشهر أو اقل	مرات قليلة في الشهر	مرة واحدة في الأسبوع	مرات قليلة في الأسبوع	كل يوم
١	اشعر بأنني منصرف عن عملي						
٢	اشعر بانني منهمك في نهاية يوم العمل .						
٣	اشعر بأنني مشابه لزملائي في كثير من العادات.						
٤	شعر بأنني مندمج شخصياً في مشكلات زملائي.						
٥	اشعر بأنني متعب عندما استيقظ في الصباح لا واجه						

					مأً جديداً في العمل.
					٦ اشعر بالضيق من الطريقة التي عاملت بها بعض زملائي.
					٧ يمكنني ان افهم بسهولة كيف يتصرف زملائي نحو الأشياء.
					٨ أتجاهل بعض زملائي في العمل
					٩ إن العمل مع زملائي طوال اليوم هو في الحقيقة إجهاد لي .
					١٠ أتعامل بفعالية مع مشكلات زملائي
					١١ اشعر بأنني متبرم من عملي .
					١٢ شعر بان لي تأثيراً ايجابياً في حياة الآخرين من خلال عملي.
					١٣ لقد أصبحت أكثر قدرة تجاه الآخرين منذ أن تقلدت هذه الوظيفة .
					١٤ إنني قلق لان هذه الوظيفة تحجز عواطفي .
					١٥ ثعر إنني نشيط جداً .
					١٦ اشعر إنني خائر العزيمة بسبب وظيفتي .
					١٧ اشعر إنني اعمل بجد ونشاط في وظيفتي .
					١٨ لا اهتم حقاً بما يحدث لبعض زملائي
					١٩ العمل مع الناس مباشرة يسبب لي إجهادا زائداً في العمل.
					٢٠ مكنني أن اخلق بسهولة جواً لطيفاً مع زملائي في العمل.
					٢١ اشعر بأنني مبتهج عندما اعمل مع زملائي.
					٢٢ لقد أنجزت عدة أشياء جديدة بالاهتمام في هذه الوظيفة.
					٢٣ اشعر وكأنني في نهاية المطاف.

						أتعامل وأنا في عملي مع المشاكل بهدوء جم.	٢٤
						أشعر بان زملائي يعتبرونني مسؤولاً عن بعض مشاكلهم.	٢٥

