

أثر برنامج إرشادي بأسلوب ايقاف التفكير في خفض الألم الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة

الكلمات المفتاحية: برنامج - ايقاف التفكير - الألم الاجتماعي

أ.م.د سناء علي حسون

المديرية العامة لتربية ديالى/معهد الفنون الجميلة للبنين / بعقوبة

sanaalhasoun@gmail.com

الملخص

استهدف البحث معرفة (أثر برنامج إرشادي بأسلوب ايقاف التفكير في خفض الألم الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة) ، وذلك على عينة شملت (20) طالبا من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية مجهولي الوالدين تم اختيارهم بعد تطبيق مقياس الألم الاجتماعي على عينة عشوائية عددها (65) طالبا ، وقد تم تقسيم الطلاب الى مجموعتين متجانستين الاولى تجريبية وعددهم (10) طالبا تم تطبيق البرنامج الإرشادي ، والآخرى ضابطة وعددهم (10) طالبا وتم تبني المقياس (الخياط،2014) الألم الاجتماعي، واعتمدت الباحثة أسلوب ايقاف التفكير الذي عدته الباحثة وبلغ عدد الجلسات (12 جلسة) وقد اوضحت النتائج الى اثر البرنامج الارشادي في خفض الألم الاجتماعي حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي، وخرجت الباحثة في ضوء النتائج بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات .

الفصل الاول / التعريف بالبحث

مشكلة البحث: Research problem:

تعدّ مشكلة الألم الاجتماعي من المشاكل التي تؤثر تأثيراً سلبياً في الجانب الاجتماعي والنفسي للفرد ، إذ تؤثر هذه المشكلة في حياة الإنسان وسلوكه وتصرفاته وصحته النفسية ، وتؤثر في الحياة الاجتماعية للفرد ، وفي علاقاته مع الآخرين ، وتسبب له الاضطرابات

النفسية المختلفة. كما يؤدي الألم الاجتماعي إلى تكوين الشخصية غير السوية (النوري، ١٩٩٨، ص١).

وهذه السلوكيات تظهر لدى فئة مجهولي الوالدين اكثر فئات المجتمع لديهم الم اجتماعي لذلك كان هذا البحث الذي يهتم بخفض الألم الاجتماعي لديهم عن طريق اسلوب ايقاف التفكير ، ولاشك بان هذه الفئة من المجتمع بحاجة ماسة لكثير من الدراسات والبحوث لما تفقده من جانب اسري واجتماعي يؤثر في شخصية الفرد تأثيرا سلبيا ، حيث ذكرت (الرشيد ،٢٠٠٧) ان الاطفال في المؤسسات يعانون من سوء التكيف وبالخصوص من ادرك واقعه الاجتماعي وقد اظهرت النتائج الدراسة السلوك التكيفي مع الواقع الاجتماعي تبعا لاختلاف العمر ان عدم التكيف لدى الاطفال يزداد كلما زاد العمر الزمني لهم (الرشيد ، ٢٠٠٧ : ١٦٥).

ونتيجة لذلك ظهر الألم الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، وقد أثبت ذلك الاستبانة التي طبقها (الخياط ، ٢٠١٤) ، ومن هنا برزت مشكلة البحث التي سعت الباحثة لدراستها، والتي تكمن في الإجابة عن السؤال الآتية :- هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب ايقاف التفكير أثر في خفض الألم الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة؟
ثانياً: أهمية البحث (The Importance of Research):-

يعدّ العالم بانكسب (Panksepp,1978) أول من اقترح مفهوم الألم الاجتماعي (Social pain) ، إذ قدم الدليل على أن نظام الترابط الاجتماعي مكون من أنظمة اعتيادية تماماً مثل تلك الموجودة في الترابط مع الأمكنة والتنظيم الحراري والألم الجسدي (Panksepp ,et al,1978,p.607-618).

وقد بينت بعض الدراسات أن الاختلاف في حاجة الفرد وتجنب الألم الاجتماعي يقود إلى اختلافهم في مجالات أخرى ، فقد توصل (mcclelland,1985) إلى أن الأفراد ذوي الحاجة العالية للانتماء يميلون إلى تحقيق درجات مرتفعة على مقياس الحاجة للاعتراف الاجتماعي ، ودرجات منخفضة على مقياس الحاجة للسيطرة ، وان الأفراد من ذوي الحاجة العالية للانتماء يميلون إلى تفادي الصراع والتنافس مع الآخرين، وكأنهم يخافون من رد الفعل السلبي نحوهم، كما أن توافر الحاجة للانتماء يرتبط ايجابياً بالصحة الجيدة وبالشكوى القليلة من الأعراض المرضية (mcclelland,1985,p.357).

وتشير دراسة (زهرا، ٢٠٠٥) الى اهمية وجود الطفل في بيت اسري حتى ان كان غير مناسب فهو افضل من وجوده في اي مؤسسة اخرى حيث تتصف رعاية الطفل فيها بالرتابة والافتقاد الى العلاقات التي يوفرها الجو الاسري فالمؤسسات لا يمكنها تزويده بالاشباع العاطفي الكافي وخفض الم النفسي والاجتماعي وتعلم انواع السلوك الاجتماعي والانفعالي وهذا يدل على حاجة مجهولي النسب داخل دور الرعاية الاجتماعية لبرامج ارشادي لخفض الالم الاجتماعي لديهم خاصة من هم في مرحلة المراهقة .

وتأتي أهمية البحث الحالي من خلال تناوله شريحة مهمة هم (المراهقين) ذوي الظروف الخاصة في دور الدولة لأنها هذه فئة هي مرحلة العمري ودراسية مهمة وحيوية بحكم موقعها في السلم التعليمي وبحكم قيامها بمسؤولية إعداد الأطر البشرية وكوادر الإنتاجية أو نقلها إلى المرحلة الدراسية اخرى التي تطلب الانتقال إليها والتأكيد على نمو الجوانب المختلفة لشخصية الفرد (فهيم، ١٩٨٨، ص٣٥٦). فإذا استطاعت دور الدولة أن تهئى جواً اجتماعياً سليماً يحقق التناسق والانسجام بين الطلاب تكون قد مهدت الطريق لنمو اجتماعي متكامل لديهم وللمجتمع (الدرابي، ٢٠٠٣، ص١٢).

إن أهمية البحث تتجلى في الجانب النظري إثارة اهتمام المعنين والمرشدين التربويين بأهمية دراسة الألم الاجتماعي ونتائجه السلبية على الطالب في دور الدولة ،وإما الجانب التطبيقي يزود المرشدين التربويين في المدارس ودور الدولة ببرنامج إرشادي بأسلوب ايقاف التفكير قد يؤدي إلى خفض الألم الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة في دور الدولة .

ثالثاً: اهداف البحث: Research aims:

يهدف البحث الحالي الى التحقق من أثر برنامج إرشادي بأسلوب ايقاف التفكير في خفض الالم الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة) من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية :-

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده .

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعتين

التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي

رابعاً: حدود البحث **search limits**

يقتصر البحث الحالي على المراهقين من (١٣-١٧) سنة من الطلاب مجهولي النسب

في دار الايتام في محافظة بغداد ، للعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١م).

خامساً : تحديد المصطلحات **Define terminology**

فيما يأتي تعريف بالمصطلحات التي وردت في البحث الحالي :-

١. الأثر (The Effect):

- ابن منظور لغوياً: هو بقية الشيء في الشيء (ابن منظور، ٢٠٠٥، ص١٩).
- الحفني (١٩٩١) اصطلاحاً: بأنه مقدار التغيير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني، ١٩٩١، ص٢٥٣).

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

- بوردر (Border&dryra,1992):مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشدة (Border&dryra,1992,p.461).

• التعريف النظري للباحثة : تتفق الباحثة مع ما ذهب إليه بوردر (border&dryra,1992) في تحديده لمصطلح البرنامج الإرشادي.

التعريف الإجرائي للباحثة : بأنه مجموعة من الجلسات التي تشمل مجموعة من أنشطة وفعاليات منتظمة على وفق أسلوب ايقاف التفكير (بيك Beck)

٣.أسلوب ايقاف التفكير **Stop thinking** عرفه كل من :-

- تيلر (Tyler): بانه 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): بانه انموذج قائم على فكرة ان الناس يستجيبون ويتفاعلون مع الاشياء او الاحداث بناء على المعاني والصور التي يحملونها عن هذه الاشياء او الاحداث بغض النظر عما هي عليه في الواقع (بيك ، ٢٠٠٠ : ٣٣) .
- **التعريف النظري للباحثة** : تبنت الباحثة تعريف بيك (Beck) في هذا البحث لان الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في هذا البحث تتفق مع هذا التعريف .
- **التعريف الإجرائي للباحثة** : بانه اسلوب ارشادي تستخدمه الباحثة في تجربتها وينفذ من خلال اشتراك العينة في برنامج قائم على اساس اسلوب ايقاف التفكير المتضمن عددا من المواقف الحياتية و باستخدام الاستراتيجيات التالية منطق العلاج ، وقف الافكار الموجهة بواسطة المرشدة (المقاطعة الظاهرة) ، ووقف الافكار بواسطة المسترشد (المقاطعة الضمنية) ، والتحويل الى افكار المؤكدة الايجابية المحايدة ، والتدريب البيئي) .
- ٤. **الألم الاجتماعي (Social Pain) : عرفه كل من :-**
- ايزنبرجر وجماعته (Eisenberger et al, 2003):مجموعة المشاعر المؤلمة الناتجة عن الرفض أو الإقصاء الاجتماعي (Eisenberger et al, 2003,P.54).
- ماك دونالد و ليري (Macdonald&Leary, 2003) :استجابة عاطفية محددة تجاه إدراك الفرد بأنه مبعّد عن علاقات يرغب فيها ، أو بأنه مبخس تقديره من لدن أشخاص أو مجاميع اجتماعية يرغب في إقامة علاقة معهم (Macdonald&Leary,2003,p.25).
- **التعريف النظري** : ترى الباحثة أن تعريف (ماك دونالد و ليري، 2003) هو أقرب التعريفات التي تتطابق مع أهداف البحث الحالي والأطر النظرية التي بني على أساسها مقياس الألم الاجتماعي ، فضلا عن شموليته وحدائته لذلك سوف تتخذه الباحثة تعريفا نظرياً .
- **التعريف الإجرائي** : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الألم الاجتماعي الذي كلفته الباحثة في بحثها الحالي .
- ٥- **مرحلة المراهقة** :هي الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرجولة ومن ثم فهي مسافة زمنية فاصلة بين عهدين او بين فترتي ١٢-١٧ سنة في قاموس لاروس (Larousse) تلك الفترة الزمنية الفاصلة بين حياة الطفولة وحياة الرجولة وتتميز بخاصة البلوغ (Aregarder,2004:47) .

٦- ذوي الظروف الخاصة :تقصد الباحثة بهم مجهولي الوالدين (Parent Anonymous) وهم الافراد الذين لا ينتسبون لوالدين ولا يعرف لهم اقرباء وتكلف الدولة ممثلة في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية برعايتهم في اماكن خاصة بهم تسمى بـ (دور رعاية الايتام) وهو مصطلح الرسمي والمعتمد من قبل وزارة العمل والشؤون الاجتماعية(المنعمي، ٢٠١٣، ٢٣) .

اولاً: الأطار النظري

الألم الاجتماعي (Social pain)

إنّ أكثر علماء النفس اتفقوا على أن عدم التواصل الاجتماعي أو الرفض الاجتماعي يؤثر في الأفراد عند وصفهم لتجاربهم في الرفض الاجتماعي أو الفقدان أو النفي فهم غالباً ما يستخدمون تعبيراً عن الألم الجسدي يعكس الشعور المؤلم لديهم وذلك لإيصال ما يشعرون به ويتذمرون من وجود شعور مؤلم، إن استخدام كلمات الألم الجسدي لوصف مشاعر الرفض الاجتماعي أو الفقدان هو شيء مألوف في لغة الأفراد، (Macdonald &Leary, 2005,p.131). وعند دراسة علاقة المساندة الاجتماعية بالصحة النفسية ظهر أن درجات المساندة الاجتماعية ترتبط سلباً بالقلق والكآبة والعدائية، ذلك أنّ المساندة الاجتماعية لها اثر مهم في المحافظة على الصحة النفسية، إذ إن نقص المساندة الاجتماعية عند الحاجة إليها تعد من الأحداث الضاغطة، وبخاصة للمجموعات التي لديها حاجات مرتفعة للمساندة الاجتماعية، مثل كبار السن والمهجرين حديثاً (Weiss, 1974,p. 162) .

إذ أكدت دراسة (Maner,et al ,2007) إلى أن الأفراد المستبدين اجتماعياً لديهم استعداد لأن تتجرح مشاعرهم على الرغم من حاجتهم للعلاقات الاجتماعية، حيث إن مثل هؤلاء الأشخاص يتحاشون الانضمام الاجتماعي ويتحاشون توثيق العلاقة بخاصة مع الأشخاص المسببين للألم (Maner,etal,2007,p.42-55).

تعتبر مرحلة المراهقة من اهم واخطر المراحل التي يمر بها الفرد وتتصف الانفعالات ،وتشير دراسة السدحان (٢٠٠٢) ان المراهقين ذوي الظروف الخاصة بانه مولود طرحه اهله خوفا من الفقر او فرارا من تهمة فقد يكون للطفل ابوان ولكن دعتهما الحاجة والفقر الى تركه في المستشفى بعد ولادته مباشرة او القائه عسى ان تمتد يد رحيمة تتولى امره ، وهذه الحالة تكثر في المناطق التي تزداد فيها حالات الهجرة او النزوح من بلد الى اخر بسبب الجوع والفقر وتجاوز الحدود بشكل غير نظامي ، وقد يكون المولود ثمرة زواج عجزت الأم عن اثباته او

خشي الطرفان اثباته لعدم توافر بعض شرائط العقد الصحيح ، وذكر ايضا عددا من الاحتمالات التي تنشئ طفلا مجهول النسب غير احتمال العلاقة غير الشرعية والذي يتبادر لذهن الكثيرين للأسف (السدحان ، ٢٠٠٤ ، ٨٩) .

و تتفق البحوث والدراسات التي تناولت الاطفال المحرومين من الرعاية الوالدية على ان هذه المؤسسات قد نجحت في اشباع الاحتياجات المادية لهؤلاء الاطفال واخفقت بدرجة في اشباع الاحتياجات النفسية والاجتماعية المختلفة لهم (السهلي ، ٢٠٠٢ ، ١) .

وهذه النتائج تدعو كل متأمل لاعادة النظر في طرق رعاية الايتام في العراق من خلال الرعاية الاجتماعية وتناشده لزرع بذرة تغيير هذا الوضع القائم وتدعوه هذه المؤسسات لتصحيح المسار في الرعاية ، وخاصة انه ثبت ان لهذا النوع من الرعاية للأيتام اثارا سيئة على الاطفال واصبح هذا النمط في الرعاية في حكم الماضي في الدول المتقدمة ويجب جعل الاعتماد على الرعاية المؤسسية الملجأ الاخير والتركيز على الرعاية في الاسر البديلة بشتى الوسائل (الباز ، ٢٠٠٢ ، ٩٥) .

النظريات التي فسرت الألم الاجتماعي:-

❖ نظرية الرفض الاجتماعي بص (Buss):-

عدّ بص (Buss, 1962) الضغوط منبهات مؤذية تواجه الفرد في حياته اليومية عن طريق المواقف المختلفة التي يمرّ بها الفرد، ومن بين تلك الضغوط ما يتمثل بالاحباطات التي تعيق الاستجابة وعد الحرمان deprivation والفقدان Loss من بين تلك الضغوط الغامضة التي يمر بها الفرد (Buss & Warren, 2000, P.30).

ويرى بص أنّ هناك أنواعاً محددة من المنبهات المؤذية (Noxious stimul)، مثل الرفض الاجتماعي Social rejection، والتهديد Threat، إذ أعطى تلك المنبهات اهتماماً سواء كان حدوثها لفظياً أو سلوكياً وعدّها مؤثرة جداً (very Impressive) .

والرفض يمكن أن يكون على أشكال عديدة، منها:

١. الرفض الواضح الصريح Anvarnishe dismissal: ويقصد به مواجهة الموقف بصورة مباشرة، مثل إجباره على ترك المكان أمام الآخرين أو بدونهم.

٢. الرفض اللفظي غير المباشر Indirect verbal rejection: وهو غير مباشر يشعر به الفرد مثل المواقف التي يتعرّض لها الفرد، مثل استهزاء الآخرين به، والسخرية التي يشعر إزاءها الفرد بالتقدير الواطئ للذات.

٣. أمّا التهديد Threat: فيتمثل بمواقف لفظية، مثل تهديد الوالدين لأطفالهم بالضرب، والعقاب، ويعد التهديد مثيراً للذعر والخوف، فضلاً عن أن هذه المواقف يصعب على الفرد مواجهتها، أو الرد بالمثل، لأنه يفتقر إلى الشجاعة، والجرأة على المواجهة بصورة مباشرة (Buss & Warren, 2000, P.36).

❖ نظرية التبادل الاجتماعي (Social Exchange Theory) :-

ترى هذه النظرية أن الإنسان على العموم كائن يبحث عن اللذة ويتجنب الألم، إنّ هذه النظرية تستمد أصولها الفكرية من مبدأ اللذة والألم للفيلسوف الانكليزي جيرمي بنتام (Jeremy Bentham) (حسن، ٢٠٠١، ص ٥٥)، إذ تؤكد أنّ التفاعلات بين الأفراد لا توجّهها المنافع المادية فحسب، وإنما منافع معنوية اجتماعية وهذا ينسجم مع منطلقات هذه النظرية عند تقديرها للمكافآت التي وضعتها في قسمين هما: المكافآت الاجتماعية: وهي تقديم الشكر والامتنان والاستحسان من لدن الفرد الذي تلقى أي مظهر من مظاهر الإسناد الاجتماعي. ومكافآت ذاتية تتمثل بالشعور بالارتياح والرضا عن الذات والشعور بتقدير ذات عالٍ، ومن ناحية أخرى فإنّ امتناع الفرد عن تقديم الإسناد الاجتماعي للآخرين تترتب عليه نتائج غير مرضية تتمثل بعدم الاستحسان الاجتماعي والشعور بالذنب والانتقاص من قيمة الذات، وعدم الارتياح فضلاً عن الشعور بعدم الكفاية، خاصة كان لدى الفرد القدرة على تقديم الإسناد وامتنع عن ذلك (حسن، ٢٠٠١، ص ٥٧).

❖ نظرية الألم الاجتماعي (Macdonld&Leary,2003) :-

تحاول نظرية الألم الاجتماعي التي وضعها (Macdonld&Leary,2003) أن تبرهن على أن مظاهر منظومة الألم الاجتماعي قد هيأت الأرضية الفيزيولوجية التي تنظم السلوك الاجتماعي، وبالإمكان فصل (الشعور) بالألم إلى مكونين بحسب قول (Melzack&Casey,1968) هما (إحساس الألم pain sensation) و (شعور الألم Pain affect) (Price,2000 ,p.288).

وترى نظرية الألم الاجتماعي أنّ المدركات الحسية (الإدراك الحسي) للإقصاء (الاستبعاد) الاجتماعي أو الحط من قيمة الفرد يؤديان إلى الشعور بالألم (pain affect) وليس إلى الإحساس بالألم (pain sensation) .

وقد يكون الاستبعاد نتيجة لعدد من العوامل من ضمنها الرفض، أو موت شخص عزيز أو الانفصال الإجباري أو الحط من قيمة الفرد في أثناء علاقته الاجتماعية لشريك أو مجموعة فيشير إلى شعور الفرد بأنّ الشريك معه في العلاقة كأن يكون صديقاً أو حبيباً أو جماعة اجتماعية معينة يبخس قيمته إلى الحد الأدنى، مما يرغب فيه الفرد (Leary&springer,2000,p.33).

ويرى ماكدونالد وليري (Macdonld&Leary,2003) أنّ المشاعر المؤلمة تأتي مرتبطة بما يخبره (يعيشه) الفرد من حالة الاستبعاد لأنّ الضغوطات الشديدة جداً تجعل انتظام حالة الاستبعاد أمراً خطراً على الفرد، وتقترح نظرية الألم الاجتماعي على وجه التحديد أن منظومة الألم تجهز الفرد بأمرين مهمين من أمور التكيف، لتساعد على مواجهة التهديد بالاستبعاد وهما :-

- ١- إحداث رد فعل سريع لمواجهة ذلك التهديد.
 - ٢- تجهيزه بأحد مصادر العقاب لتعليم أعضاء جسم الفرد كيفية تجنب منبه التهديد .
- ويمكن أن يكون الألم الجسدي مؤشراً مهماً للتهديد المباشر إذ انه غالباً ما يرافق تضرر الأنسجة، بهذه الطريقة يعمل الألم على تفعيل وتنظيمها استجابات التحاشي بما في ذلك العراك والتلمص والتجمد (Merskey,2000,p.25-35).

إجراءات البحث

سنستعرض الإجراءات التي تمت لتحقيق أهداف البحث وهي:-
أولاً:- التصميم التجريبي:- تم اعتماد المجموعتين التجريبية والضابطة كما تم إجراء الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة والاختبار المرجئ للمجموعة التجريبية و الجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)التصميم التجريبي

عينة	المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	البرنامج الإرشادي	اختبار بعدي	اختبار مرجئ
البحث	المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	بدون برنامج	اختبار بعدي	

ثانياً: - مجتمع البحث:- هو كافة نزلاء دار الايتام المسجلين في دور الدولة في دار الصالحية/ ودار الزهور في الاعظمية والتابعة الوزارة العمل وشؤون الاجتماعية في محافظة بغداد وبلغ عددهم (700) يتيم عراقي بحسب احصائية "اليونيسيف".

ثالثاً: - عينة البحث:- تم اختيار عينه البحث بعد ان تم تطبيق المقياس على (65) مرافقا من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ، وتم اختيار(20) طالبا ممن حصلوا على درجات اعلى من الوسط الفرضي البالغ (100) درجة و تراوحت درجاتهن بين (110-104) على مقياس الالم الاجتماعي ، ومن ثم تم توزيع الطلاب وبشكل عشوائي إلى مجموعتين ، مجموعة ضابطة وعددها (10) طالبا ،يكافئها مجموعة تجريبية بواقع(10) طالبا وقامت الباحثة بأجراء التجانس بين المجموعتين والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

توزيع الطلاب على المجموعتين التجريبية و الضابطة

عدد الطلاب	المجاميع
10	المجموعة التجريبية
10	المجموعة الضابطة
20	المجموع

رابعاً: - التكافؤ المجموعتين:- على الرغم من توزيع الطلاب على مجموعتين بشكل عشوائي بما يوفر افضل ضمان للسلامة الداخلية للبحث الا ان الباحثة عمدا الى اجراء التكافؤ بين المجموعتين في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة ، وقد اكدت الباحثة بأجراء التكافؤ بين المجموعتين في درجات الافراد على مقياس الألم الاجتماعي قبل البدء بتطبيق البرنامج الارشادي .

- درجات الطلاب على مقياس الالم الاجتماعي (قبل التجربة) : للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير، تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney) لعينتين مستقلتين متوسطتي الحجم ، اذ كانت القيمة المحسوبة (26) اكبر من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0,05) وهي غير دالة احصائيا وهذا مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في الألم الاجتماعي ، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

القيم الإحصائية لاختبار (مان وتي) في التكافؤ بين للمجموعتين
والضابطة قبل إجراء التجربة

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	106	5	108	9	26	23	0,05	غير دالة
٢	104	2.5	108	9				
٣	104	2.5	110	18.5				
٤	108	9	110	18.5				
٥	109	13.5	110	18.5				
٦	109	13.5	100	1				
٧	107	6,5	109	13.5				
٨	107	6.5	109	13.5				
٩	110	18.5	109	13.5				
١٠	105	4	109	13.5				
	متوسط	= ر		= 2ر				
		128.5		81.5				

ثالثاً:- أداتا البحث:- لتحقيق هدف البحث الحالي اعتمدت الباحثة على الاداة التالية :

أولاً:- مقياس الألم الاجتماعي

تحقيقاً لأهداف البحث ، فقد تبنت الباحثة مقياس الألم الاجتماعي الذي أعده (الخياط ، ٢٠١٤) بعد أن قامت بعرضه على مجموعة من الخبراء في الإرشاد التربوي وعلم النفس وفي ضوء آراء الخبراء حصل اتفاق (100%) على استخدام المقياس الموضح في (ملحق/2) ويتكون هذا المقياس من (40) فقرة موزعة على مجالين هما :- مجال الإقصاء الاجتماعي (العزل) بواقع (22) فقرة ، ومجال تقدير الذات بواقع (18) فقرة ، ويجاب عن هذه الفقرات باختيار احد البدائل الأربعة الموجودة أمام كل فقرة وهي (تنطبق

علي دائما ، تتطبق علي غالبا ، تتطبق علي أحيانا ، لا تتطبق علي أبداً) وقد أعطيت الدرجات (4، 3، 2، 1) على التوالي، وتحسب الدرجة عن كل فقرات المقياس ، لذلك فان أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (160)، وقل درجة هي (40) هذا وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (100)، إذ عدّ هذا الوسط نقطة القطع عند موازنة الوسط التطبيقي مع الوسط الفرضي، للحكم على عينة البحث إذا كان لديها ألم اجتماعي أم لا .

تم استخراج صدق الاداة بأكثر من طريقة وهي (صدق الظاهري ، وصدق البناء)
تم استخراج القوة التمييزية للمقياس باستخدام طريقة (المجموعتان المتطرفتان) ، وتم استخراج ثبات المقياس بطريقتين هما :-

١. معامل الاتساق الداخلي بطريقة التجزئة النصفية وقد كان مقدار الثبات (0,87).

٢. معامل الاتساق الخارجي (طريقة اعادة الاختبار) وقد كان مقداره (0.85).

وقد تبنت الباحثة مقياس (الخياط 2014) للأسباب الآتية :

١. أن هذا المقياس أعدّ للبيئة المحلية العراقية وهي نفسها بيئة بالبحث الحالي .
٢. أعدّ المقياس للمرحلة الإعدادية وهي نفس المرحلة الدراسية التي يتناولها البحث الحالي.

٣. يعد من المقاييس الحديثة إذ أعد عام ٢٠١٤ ، وموافقة الخبراء على صلاحيته .

ثانياً:- البرنامج الإرشادي : تعد تحديد الحاجات وهي تمثل الحجر الأساس في عملية التخطيط البرنامج الارشادي ، إذ قامت الباحثة بتطبيق مقياس الألم الاجتماعي على مجموعة من (المراهقين) النزلاء في دور الدولة وبلغ عددها (65) طالب وارتأت الباحثة ان جميع الفقرات تعد حاجات إرشادية ضرورية للعينة لذا قامت باعتماد جميع الفقرات في تحديد الحاجات الإرشادية للبرنامج الارشادي والجدول (6) يوضح ذلك .

جدول رقم (6)

يبين الحاجات الإرشادية التي حولت الى عناوين للجلسات الإرشادية للبرنامج

ت	الفقرة	عنوان الجلسة
١	أحب البقاء وحيداً في الفرصة المدرسية	الاسترخاء العضلي والذهني
٢	أفضل بقائي في البيت على الخروج	
٣	أتوجس الشر في نيّات الآخرين	خفض القلق
٤	أتجنب إقامة العلاقات مع الآخرين	التوجيه الذاتي
٥	أنعزل عن الضيوف عند زيارتهم لمنزلنا	
٦	أحس أن زملائي لا يسألون عني عندما أغيب عنهم	
٧	إنني شخص ضائع	خفض القلق
٨	ليس لدي القدرة في التعبير عن مشاعري	
٩	إنني غير راضٍ عن نفسي	
١٠	آرائي تختلف عن آراء أفراد أسرتي	القدرة على اتخاذ القرار
١١	أنا عضو غير مهم في أسرتي	
١٢	فقدت فرصتي في أن أكون الأفضل	التقاؤل
١٣	أتألم عندما لا أحصل على تقدير أساتذتي واحترامهم	الدافعية نحو العمل
١٤	أعتقد أن مكانتي الاجتماعية أقل من الآخرين	
١٥	قدرتي تمنعني من أداء أي عمل	
١٦	أعائب نفسي كلما تذكرت عيوبي	
١٧	أكره التواضع الذي يشعرني بالدونية	التوافق النفسي والاجتماعي
١٨	إنني لا أملك الكثير لأفخر به	

يلي تحديد الحاجة تصميم البرنامج الارشادي الذي يفي هذه الحاجة ويتم تنظيم عملية التصميم البرنامج الارشادي بالخطوات التالية :

أ. تحديد اهداف البرنامج : الأهداف هي الغايات التي يؤمل تحقيقها من البرنامج الإرشادي ، وهذه الاهداف هي عبارة عن نتائج يجري تصميمها وقرارها مسبقا ،

والهدف العام من البرنامج هو خفض الألم الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة في دور الدولة .

ب. تحديد نوع المهارات في البرنامج : بعد ان يتم تحديد الاحتياجات الإرشادية او المهارات الملائمة لهذه الاحتياجات ، والتي سيعمل البرنامج الإرشادي القائم بأسلوب إيقاف التفكير على إكسابها او صقلها لدى افراد المجموعة التجريبية، وفق المهارات التالية (تقديم الموضوع ، مناقشة الموضوع ،منطق العلاج الارشادي ، وقف الافكار الموجهة بواسطة المرشدة ،وقف الافكار الموجهة بواسطة المسترشد ، وقف الافكار بواسطة المسترشدة ، التحويل الى الافكار المؤكدة الايجابية او المحايدة ، التدريب البيئي) .

ت. اختيار اسلوب الارشادي : سيتم اعتماد اسلوب إيقاف التفكير في خفض الألم الاجتماعي لدى عينة البحث في البرنامج .

ج - تحديد النشاطات والفعاليات ذات العلاقة بأهداف البرنامج :- قامت الباحثة باختبار النشاطات ذات العلاقة بالنظرية المتبناة في بناء البرنامج الارشادي والاساليب المستعملة اذ حددت (12) جلسة بواقع جلستين اسبوعيا وكما ان الزمن المستغرق في عقد الجلسات (40) دقيقة في اعلى تقدير والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

عناوين الجلسات الإرشادية وتواريخها

ت	الجلسات الإرشادية	تاريخ الجلسة	موضوع الجلسة
١	الجلسة الأولى	٢٥/١/٢٠٢٠	الافتتاحية
٢	الجلسة الثانية	٢٧/١/٢٠٢٠	الاسترخاء العضلي والذهني
٣	الجلسة الثالثة	١/٢/٢٠٢٠	الاسترخاء العضلي والذهني
٤	الجلسة الرابعة	٣/٢/٢٠٢٠	خفض القلق
٥	الجلسة الخامسة	٨/٢/٢٠٢٠	خفض القلق
٦	الجلسة السادسة	١٠/٢/٢٠٢٠	التوجيه الذاتي
٧	الجلسة السابعة	١٤/٢/٢٠٢٠	التوجيه الذاتي
٨	الجلسة الثامنة	١٧/٢/٢٠٢٠	الدافعية نحو العمل
٩	الجلسة التاسعة	٢٢/٢/٢٠٢٠	القدرة على اتخاذ القرار
١٠	الجلسة العاشرة	٢٤/٢/٢٠٢٠	التوافق النفسي والاجتماعي
١١	الجلسة الحادية عشرة	١/٣/٢٠٢٠	التفأول
١٢	الجلسة الثانية عشرة	٣/٣/٢٠٢٠	الختامية

- تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي :- استخدمت الباحثة ثلاثة أنواع من التقويم هي:-
١. التقويم التمهيدي : ويتلخص بالإجراءات التي قامت بها الباحثة قبل البدء بالبرنامج والمتمثلة في صدق البرنامج وتكافؤ العينة والاختبار البعدي .
 ٢. التقويم البنائي : ويتمثل بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة لطلاب المجموعة، ومتابعة التدريبات في بداية كل جلسة .
 ٣. التقويم النهائي :ويحصل ذلك من خلال القياس البعدي لمقياس الألم الاجتماعي لأفراد المجموعة التجريبية لتحديد مستوى التغير الحاصل لمستوى هذا المتغير .
- الصدق الظاهري للبرنامج:-** نعني بالصدق الظاهري هو قيام عدد من الخبراء المختصين بتقدير مدى تمثّل فقرات المقياس للسمة المراد قياسها ((Ebel, 1972, 79)، وقد عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء و المتخصصين في التربية وعلم النفس(الملحق/1) لمعرفة مدى مناسبة الأنشطة والفعاليات المستخدمة لتحقيق الأهداف و قد حصل البرنامج على نسبة عالية من الاتفاق بلغت(100%) و اخذ الباحثة بالملاحظات و التعديلات التي قدمها الخبراء من اجل الوصول إلى المستوى المطلوب للبرنامج.
- تطبيق البرنامج الإرشادي :-**بعد اختيار عينة البحث ، و تحديد التصميم التجريبي و إعداد أدواته و الفنيات المعتمدة ،قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:-
- ١-اختير (20) طالب بصورة قصديه ممن حصلوا على اعلى درجات على مقياس الام الاجتماعية ، وتم توزيعهم بصورة عشوائية و بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية عددها(10) طالب ومجموعة ضابطة عددها(10) طالب ، التقت الباحثة بالطلاب المجموعة التجريبية للتعرف عليهم و تعريفهم بطبيعة العمل في البرنامج و أخلاقياته كما بلغهم عن مكان الجلسات الإرشادية و زمانها.
 - ٢-حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية(12) جلسات بواقع جلستين أسبوعيا ، وقد طلبت من أفراد المجموعة التجريبية الحفاظ على سرية ما يدور خلال الجلسات الإرشادية.
 - ٣-حدد مكان الجلسات الإرشادية الساعة بين (12,15 - 11,5) من أيام الاثنين والأربعاء من كل أسبوع ومدة الجلسة (45) دقيقة .

- ٤- عدت الدرجات التي حصلت عليها أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس الالم الاجتماعية قبل البدء بتطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي.
- ٥- حدد الاثنيين ٢٥/١/٢٠٢٠ موعدا للجلسة الأولى.
- ٦- تحديد موعد للاختبار البعدي على مقياس الالم الاجتماعية الأربعاء الموافق ٣/٣/٢٠٢٠
- ٧- تحديد موعد للاختبار المرجئ على مقياس الالم الاجتماعية الأربعاء الموافق ٣/٤/٢٠٢٠
- وسوف تقوم الباحثة بعرض جلسات الأسلوب الإرشادي وفقاً للنموذج التالي :-

ادارة الجلسة الحادية عشرة :معنى التفاؤل

- استقبل المرشدة المسترشدين بابتسامة لطيفة مع إظهار التقبل والود ، والسؤال عن أحوالهم الصحية والمدرسية وقدم الشكر والثناء على الالتزام بالحضور .
- قدم المرشدة توضيح بسيط لتهيئة أذهان المجموعة الإرشادية للجلسة قائلاً " أن المعنى التفاؤل هو شعور يخلقه الإنسان لنفسه من خلال أهداف يطمح لتحقيقها، لكي تكون مستمتع في الحياة عليك وضع خطة منظمة للعمل مما يجعل كل يوم هو بداية جديدة نحو تحقيق الأهداف".
- قامت المرشدة بتوضيح موضوع الجلسة وهو (المعنى التفاؤل) والذي نعني به (شعور الفرد بأهمية وقيمة حياته ووجود أهداف ذات مغزى ومعنى لديه ويسعى بإيجابية الى تحقيقها).
- قامت المرشدة بتوضيح مفاتيح الإحساس بالمعنى التفاؤل وهي السعادة - الأمل والرضا عن الذات توفر الفرد فرصاً للنمو والارتقاء خلق أهداف تلامس الواقع ويمكن تحقيقها منطوق العلاج (الشعور بالضيق النفسي) .
- قامت المرشدة بمناقشة الافكار القاهرة للذات وغير العقلانية لدى المسترشد وتبصره بها ، ثم طلب المرشدة من المسترشد التركيز على الافكار غير العقلانية التي تسبب بأفكار ومشاعر الضيق النفسي وتسبب لهم القلق حيث يقول المرشدة للمسترشد (تخيل انك منشغل بأفكار الضيق النفسي) وهذه الافكار تأخذ منك الوقت والجهد وهي في الواقع أفكار غير منطقية وسوف تشعر بالراحة إذا لم تشغل بمثل هذه الأفكار ، وهذا الأسلوب يساعدك لتتعلم كيف تكسر هذه العادة السلبية في التفكير ما رأيك ؟

- قامت المرشدة باستخدام أسلوب إيقاف التفكير وكالاتي:- إعطاء التعليمات: أعطى المرشدة التعليمات التالية (سوف اطلب منك أن تجلس وظهرك مسند الى ظهر الكرسي ، وان تترك الأفكار تأتي الى ذهنك وعندما تخبرني أن لديك فكرة(الشعور بالضيق النفسي) وأقاطعك ثم بعد ذلك سأقوم بتعليمك كيف تكسر هذه السلسلة من الأفكار بنفسك، عندها تتخلص من هذه الأفكار .

- وبعد إعطاء التعليمات قام المرشدة باستخدام الفنيات التالية :-
 أولاً- تولي المرشدة وقف الأفكار الموجه بواسطة المرشدة (المقاطعة الظاهرة): حيث تولي المرشدة في هذه المرحلة مسؤولية مقاطعة الأفكار الخاصة (الشعور بالضيق النفسي) باستخدام كلمة (توقف) حيث قالها المرشدة بصوت مرتفع وهذا التلفظ يساعد المرشدة إن يحدد النقطة الايجابية التي ينتقل عندها المسترشد من التفكير السلبي الى التفكير الايجابي حيث تكون الخطوات كالاتي :-

أ-قام المرشدة بتوجيه المسترشد أن يجلس ومسند ظهره للكرسي وان يدع الأفكار تأتي الى ذهنه الأفكار خاصة (الشعور بالضيق النفسي).

ب- قام المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن الأفكار التي تحدث عن (الشعور بالضيق النفسي).

ج- بعد أن يبدأ المسترشد بالتحدث عن فكرة (الشعور بالضيق النفسي) وهنا قام المرشدة بقطع أفكار المسترشد قائل بصوت مرتفع (توقف) .

د- بعدها أشار المرشدة فيما إذا كانت المقاطعة غير متوقعة فعالة في إنهاء الأفكار غير المنطقية عند المسترشد .

- وبعدها قام المرشدة بتباعد فنية أخرى لا يتحدث فيها المسترشد بصوت مرتفع وإنما يستخدم الإشارة من خلال رفع اليد أو الإصبع ليعلم المرشدة ببداية الأفكار غير العقلانية الخاصة (الشعور بالضيق النفسي ثالثاً- قام المرشدة بتدريب المسترشد بوقف الأفكار بواسطة (المقاطعة الضمنية): ومن خلال المقاطعة الداخلية بدلاً من المقاطعة الظاهرة واستخدم المرشدة هذه الفنية .

- أما الخطوة الأخيرة قام المرشدة بتحويل الأفكار المسيئة للذات الى الأفكار المؤكدة والايجابية حيث قام المرشدة بعملية التحويل الى الأفكار التوكيدية ، إذ طلب المرشدة من

المسترشد بعد وقف الأفكار أن يركز على مشهد معزز وسار مثلا (تخيل وأنت ذو شخصية قوية وتؤمن بتحقيق أحلامك الواقعية في الحياة)، وجه المرشدة مجموعة من الأسئلة إلى أعضاء المجموعة الإرشادية .:

١. ما المعنى التفاؤل ؟ ٢. ما أهمية تحقيق التفاؤل؟ ٣. ما هي مكونات التفاؤل ؟
التدريب البيئي:- يطلب المرشدة من أفراد المجموعة الإرشادية أن يذكر الأهداف التي ينوي تحقيقها .

الوسائل الإحصائية :استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائي وفق البرنامج الاحصائي SPSS منها: (الفاكرونباخ، ولكوكسن لعينتين مترابطتين ،مان وتتي للعينات متوسط الحجم) .

الفصل الرابع

عرض النتائج و مناقشتها:-

سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضياته وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولتها الباحثة و كما يأتي:-

- الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي البرنامج وبعده.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (15) ، غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) وعند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية ، أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

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

الفرق مستوى الدالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتبة الفروق	ف بعدي- قبلي	المجموعة الضابطة		ت
	الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار البعدي	درجة الاختبار القبلي	
الفروق غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05	8	15	-	7	7	5	140	145	١
			1	-	1	-2	141	139	٢
			2	-	2	-6	143	137	٣
			3	-	3	-8	130	122	٤
			4	-	4	-10	110	100	٥
			-	6	6	4	111	115	٦
			-	8	8	6	113	119	٧
			-	9	9	11	107	118	٨
			5	-	5	-13	123	110	٩
			-	10	10	12	102	114	١٠

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

٢- الفرضية الثانية: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) 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، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند مقارنته بالقيمة الجدولية (8) وعند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق بين المجموعتين التجريبية قبل تطبيق الاسلوب الارشادي وبعده لصالح الاختبار البعدي و جدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الاسلوب الارشادي وبعده

وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

الفروق مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتبة الفروق	ف بعدي - قبلي	المجموعة التجريبية		ت
	الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	
دالة إحصائية 0,05	8	صفر		6	6	100	30	130	١
				9	9	110	25	135	٢
				8	8	107	31	138	٣
				5	5	94	38	132	٤
				3	3	90	39	129	٥
				1	1	86	41	127	٦
				7	7	106	27	133	٧
				10	10	111	29	140	٨
				10	4	92	32	124	٩
				4	2	87	33	120	١٠

و(+)=55 و(-)= صفر

٣- الفرضية الثالثة : (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي).

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (مان وتتي لعينات متوسطة الحجم) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) ، وهي دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج بأسلوب (ايقاف التفكير) ولصالح المجموعة التجريبية وجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10)

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

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	30	4	140	18	صفر	23	0,05	دالة إحصائياً
٢	25	1	141	19				
٣	31	5	143	20				
٤	38	8	130	17				
٥	39	9	110	13				
٦	41	10	111	14				
٧	27	2	113	15				
٨	29	3	107	12				
٩	32	6	123	16				
١٠	33	7	102	11				

$$155 = 2 \quad 55 = 1 \quad R$$

من خلال النتائج التي توصلت اليها الفرضيات تبين :-

اشارت نتائج البحث الحالي على مقياس الالم الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة في دور الدولة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية مقارنة بالدرجات التي حصل عليها في الاختبار البعدي كما هو مبين في الجدول (9).

و اظهرت نتائج البحث الحالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة كما هو مبين في الجدول (10) . ونعزو هاتين النتيجتين الى اثر اسلوب ايقاف التفكير في خفض الالم الاجتماعي لكون هذا الاسلوب سهل التنفيذ لعينة البحث (العيسوي ، ٢٠٠٦ : ٥٩) وكذلك ان هذا الاسلوب وفر فرصا للمسترشد على ضبط الافكار والتخيلات غير المنطقية المزعجة للذات عن طريق استبعاد هذه الافكار السلبية التي تحاول السيطرة عليها ، وهذه النتيجة تتفق مع الاطر النظرية التي تبنتها الباحثة وتقوم على عدد من العمليات المعرفية التي يمارسها الفرد مثل التفكير والادراك والتخيل والاستبصار، وهذا الاسلوب بتطوير سلوك الانسان والأنماط الوجدانية من لعمليات معرفية مثل الانتباه الادراكي والتفكير الايجابي ، وكذلك يقوم بتنشيط العمليات العرفية من خلال

اجراء متشابهة في الشكل مع الاجراءات الواقعية في التعلم الأفراد ،كذلك تعزو الباحثة هاتين النتيجتين الى البرنامج الإرشادية التي قامت الباحثة بوضعه بشكل يتناسب مع الحاجات الإرشادية للمسترشد وفق الظروف التي يمر بها والمرحلة العمرية ، فضلا عن قيام الباحثة بتطبيق الأسلوب الإرشادي الذي اعتمد في بناء الفنيات على اسس علمية تضمن اسلوب ايقاف التفكير بنفسها بما تمتلكها من خبرة متخصصة في هذا المجال ، فضلا عن اختيار عدد من النماذج للأحداث التي يشعر المسترشد بالتفاؤل والمرح والسرور (Corery,1990:P.466) ،وكما أن موضوعات والأسلوب الإرشادي المستخدم والفنيات التي استخدمت في جلساته كانت ملائمة لخفض الألم الاجتماعي لدى طلاب المراهقين في دور الدولة ، مما أدى الى خلق تفاعل ايجابي بين الطلاب والأسلوب الإرشادي . كما أن استخدام المناقشات العلمية والتدعيم والتعزيز الاجتماعي والتقويم ، وإعطاء التدريب البيئي أثناء الجلسات الإرشادية(بأسلوب ايقاف التفكير)وكان له أثر واضح في إنجاح البرنامج وأسلوبه الإرشادي وكانت النتائج فعالة .

التوصيات :-

من خلال ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي يمكن التوصل الى التوصيات التالية :-
- التأكيد على دور المرشد التربوي في العناية بالجوانب المعرفية والاجتماعية والوجدانية لدى طلاب دور الدولة.

- تدريب المرشدين التربويين في وزارة التربية ووزارة العمل والشؤون الاجتماعية على استخدام البرنامج الإرشادي وأسلوبه (ايقاف التفكير) في خفض الألم الاجتماعي لدى المراهقين في دور الدولة .

المقترحات :-

- إجراء دراسات أخرى تستخدم أسلوب البحث الحالي " اسلوب ايقاف التفكير " في خفض أو تعديل متغيرات أخرى كالاكتئاب والقلق والخوف من المستقبل.
- إجراء دراسة مماثلة بأسلوب ايقاف التفكير لخفض الألم الاجتماعي لدى الطالبات المراهقات في دور الدولة .

- إجراء دراسة مقارنة عن أثر أسلوب البحث الحالي باعتماد متغير الجنس (ذكور - إناث)

The effect of a counseling program in the manner of stopping thinking in reducing social pain in adolescents with special circumstances

Prof. Sanaa Ali Hassoun

Institute of Fine Arts for Boys / Baquba

The key word / program - stop thinking - social pain

The research aimed to know (the effect of a counseling program on the method of stopping thinking in reducing social pain in adolescents with special circumstances), on a sample that included (20) students of middle and high school of unknown parents who were chosen after applying the pain scale

The social worker was assigned a random sample of (65) students, and the students were divided into two homogeneous groups, the first being experimental and their number (10) students. The counseling program was applied, and the other was control and their number was (10) students. The scale was adopted (Al-Khayyat, 2014) Social pain. Stopping the thinking that the researcher had prepared and the number of sessions reached (12 sessions). The results indicated the effect of the counseling program in reducing social pain, as there are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the grades of the control group in the two tests Before and after, there are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the grades of the experimental group before and after the application of the program. There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the scores of the experimental and control groups in the post-test. The results include a number of conclusions, recommendations and suggestions .

المصادر العربية

- أبن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم الأنصاري (٢٠٠٥): لسان العرب، المجلد الأول ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر .
- البياتي، نجاح حاتم (٢٠٠٨): أثر برنامج إرشادي لتنمية الشخصية الديمقراطية لدى طالبات معاهد إعداد المعلمات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية الآداب .
- الخالدي ، جاجان (٢٠٠٨) : دور الإسناد الاجتماعي في تدعيم الصحة النفسية للمراهقين ، مجلة الآداب ، جامعة الموصل العدد ١ .
- الخياط ، عمران حيدر عزيز (٢٠١٤) : أثر برنامج إرشادي في خفض الألم الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة ديالى .

- الخيلاني، كمال محمد (٢٠٠٨) : الألم الاجتماعي وعلاقته بالذاكرة الصدمية والإخفاقات المعرفية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، العراق.
- الدراجي ، حسن علي (٢٠٠٣): اثر برنامج في تنمية السلوك الاجتماعي المرغوب لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية.
- الرشيدى ، بشير صالح والسهل راشد علي (٢٠٠٧): مقدمة في الإرشاد النفسي ، ط١، مكتبة الفلاح ، الكويت.
- زهران ، حامد عبد السلام (١٩٧٧): علم نفس النمو(الطفولة والمراهقة) ، ط٢ ، عالم الكتب ، القاهرة.
- عبد الباقي، صلاح الدين محمد (٢٠٠١): السلوك الإنساني في المنظمات ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية.
- العبيدي ، خنساء عبد الرزاق عبد سهيل (٢٠٠٥): فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التسامح الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ، جامعة ديالى ، العراق.
- العنسوي ، عدنان احمد (٢٠٠٦) : الدليل الإرشادي لمواجهة السلوك العدوانى لدى طلبة المدارس ، القاهرة .
- ملحم ، سامي مُحَمَّد (٢٠١٠): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسى، ط٢، المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- المنعمي ، أنور راجح مسعود (٢٠١٣): فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الأمن النفسى لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة ،رسالة ماجستير ، جامعة الملك عبد العزيز .
- النوري، أمل مهدي صالح (١٩٩٨): الحرمان العاطفي وعلاقته بالعدوان لدى المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، العراق.
- Bernes (2007):Career guidance and counselling efficacy studies, International Journal for Educational and Vocational Guidance,Volume 7,Release2,Virtual Science Library.
- Border & dryra L.D .Sander ,MD(1992):Comprehensive school counseling programs , A review for policy markers-Journal counseling and Development.
- Buss, A.H.(1995): psychology of aggression, john Wiley & sons inc,

New York. London, Sydney, P.189.

- Eisenberger NI, Lieberman MD, Williams KD.(2003): Does rejection hurt?an fMRI study of social exclusion. Science; 2.
- MacDonald, G., Leary, M. R., & Bookman, K. (2003): R ejection-myopia: Self focused attention, self-esteem, and
- feelings of security in romantic relationships.

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء مرتبة بحسب درجاتهم العلمية والحروف الأبجدية

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص العلمي	مكان العمل
١	أ.د.اياد هاشم السعدي	علم نفس التربوي	جامعة ديالى / عميد كلية التربية / المقداد
٢	أ.د.عبدالكريم محمود	الارشاد التربوي	معهد الفنون الجميلة للبنين / ديالى
٣	أ.د.م.خنساء عبد الرزاق	الارشاد التربوي	معهد الفنون الجميلة للبنين / ديالى
٤	أ.د.م.سلمى حسين كامل	الارشاد التربوي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

ملحق (2)

مقياس الألم الاجتماعي بصيغته النهائية

عزيزي الطالب :-

تروم الباحثة اجراء بحثه الموسوم (أثر برنامج إرشادي بأسلوب ايقاف التفكير في خفض الألم الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة) ، ويعرف الألم الاجتماعي بأنه :- (استجابة عاطفية محددة تجاه أدراك الفرد بأنه مبعّد عن علاقات يرغب بها أو بأنه مبخس تقديره من لدن أشخاص أو مجاميع اجتماعية).

وقد وضعت أمامك مجموعة من الفقرات تقيس الألم الاجتماعي يرجى التفضل بقراءتها بشكل دقيق والإجابة عنها للتعبير عن موقفك منها ، علماً أن أجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الاسم.

مع فائق شكرنا وتقديرنا

ت	الفقرة	تتطبق	تتطبق	لا
		عليّ دائماً	عليّ غالباً	تتطبق عليّ أبدأً
١	أشعر بفراغ كبير			
٢	تتقصني الثقة بنفسي			
٣	أفتقد إلى الزميل الحميم			
٤	إنني غير راضٍ عن نفسي			
٥	أحس أنني منعزل عن العالم			
٦	أكره التواضع الذي يشعرنني بالدونية			
٧	حديث الناس لا معنى له			
٨	أشعر بأنني أكره ذاتي			
٩	ليس لدي القدرة في التعبير عن مشاعري			
١٠	أنا عضو غير مهم في أسرتي			
١١	أنفرد بنفسي			
١٢	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الخارجي			
١٣	فقدت فرصتي في أن أكون الأفضل			
١٤	قدرتي تمنعني من أداء أي عمل			
١٥	أحب البقاء وحيداً في الفرصة المدرسية			
١٦	أميل إلى التقليل من شأن نفسي			
١٧	أنعزل عن الضيوف عند زيارتهم لمنزلنا			
١٨	ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء أبداً			
١٩	أنا وحيد في هذه الدنيا			
٢٠	أشعر أنني شخص فاشل			
٢١	أتحاشى الاختلاط بالناس			
٢٢	إنني لا أملك الكثير لأفخر به			

				أفضل بقائي في البيت على الخروج	٢٣
				أجد صعوبة في التفكير عندما أكون ضمن مجموعة	٢٤
				إنني شخص ضائع	٢٥
				أعتقد أن مكانتي الاجتماعية أقل من الآخرين	٢٦
				أبتعد عن المحلات والساحات المزدهمة بالناس	٢٧
				أتألم عندما لا أحصل على تقدير أساتذتي واحترامهم	٢٨
				إلقائي التحية على الآخرين ضعيفة	٢٩
				أن زملائي لا ينصتون باهتمام إلى ما أقوله	٣٠
				أعتقد أنني شخص غير مرغوب فيه	٣١
				لست راضياً عن والديّ لأنهما لا يقدراني	٣٢
				آرائي تختلف عن آراء أفراد أسرتي	٣٣
				أشعر بالفشل قبل اقتحامي المواقف	٣٤
				أتجنب إقامة العلاقات مع الآخرين	٣٥
				أعاتب نفسي كلما تذكرت عيوبي	٣٦
				أجد نفسي غير راغب بأي عمل حتى لو كان ممتعاً	٣٧
				أتوجس الشر في نيّات الآخرين	٣٨
				أحس أن زملائي لا يسألون عني عندما أغيب عنهم	٣٩
				أشعر بالقلق عندما أدخل قاعة أجتمع فيها الناس	٤٠