



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية

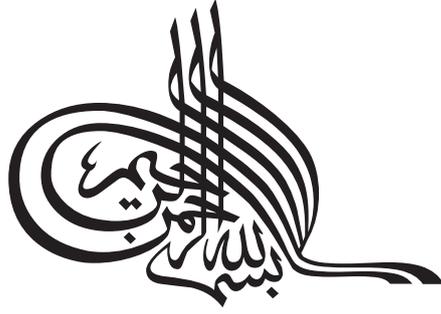


أثر برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية

رسالة تقدم بها
إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/قسم العلوم التربوية والنفسية
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير في التربية/الإرشاد النفسي
والتوجيه التربوي

صفاء خيرالله ابراهيم عبود

إشراف
أ.م.د. سميعه علي حسن



﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾.

صَلَّى
عَلَيْهِ
وَالْحَمْدُ
لِلَّهِ
الْعَظِيمِ

(سورة البلد: آية، ٤)

الإهداء

إلى أشرف الخلق المعلم الأول
نبي الرحمة المرسل ابو القاسم
محمد صلى الله عليه واله وسلم

من بذل كل شيء في تربيته
من قدم كل ما هو ممكن لإكمال دراستي
رمز الكفاح والصبر .. أبي الغالي أمد الله في عمره

من سهرت الليالي في رعايتي
من بدعائها وفقت بدراستي
من تحت أقدامها الجنان وملئ قلبها الحنان .. أُمي العزيزة أمد الله في عمرها

الشموع التي أضاعت لي ظلمات الدجى .. إخوتي وأخواتي

أهدي جهدي المتواضع إليهم

الباحث

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار المشرف

اشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب
تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب
المرحلة الإعدادية) التي قدمها الطالب (صفاء خيرالله ابراهيم التميمي) ،
قد جرى بإشرافي في جامعة ديالى . كلية التربية للعلوم الإنسانية ، وهي
جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير في التربية / الإرشاد النفسي
والتوجيه التربوي.

الأستاذ المساعد الدكتور

سميعه علي حسن

المشرف

٢٧ / ٦ / ٢٠١٦ م

- بناءً على التوصيات المتوافرة ، أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

الأستاذ الدكتور

خالد جمال حمدي

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

/ / ٢٠١٦ م

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار الخبير اللغوي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب
تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب
المرحلة الإعدادية) التي قدمها الطالب (صفاء خيرالله إبراهيم التميمي) إلى
جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الإنسانية وهي جزء من متطلبات شهادة
درجة ماجستير في التربية/ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وقد أصبحت
صالحة من الناحية اللغوية.

الأستاذ المساعد الدكتور

حسين إبراهيم مبارك

٢٦ / ٧ / ٢٠١٦م

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار الخبير العلمي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب
تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب
المرحلة الإعدادية) التي قدمها الطالب (صفاء خيرالله ابراهيم التميمي) إلى
جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الإنسانية ، وهي جزء من متطلبات نيل
شهادة ماجستير في التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وقد وجدت
صالحاً من الناحية العلمية.

الأستاذ المساعد الدكتورة

أيمان حسن الجنابي

١٢ / ١٠ / ٢٠١٦ م

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة نشهد أننا أطلعنا على الرسالة الموسومة (أثر برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية). وقد ناقشنا الطالب (صفاء خيرالله ابراهيم التميمي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة ماجستير في التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبتقدير (امتياز).

الأستاذ المساعد الدكتورة

أكرام دحام صغير

عضواً

٢٠١٧ / ١ / ١٨ م

الأستاذ المساعد الدكتور

عبد الحسين رزوقي مجيد

عضواً

٢٠١٧ / ١ / ١٨ م

الأستاذ الدكتور

عدنان محمود عباس

رئيس اللجنة

٢٠١٧ / ١ / ١٨ م

الأستاذ المساعد الدكتورة

سميعة علي حسن

عضواً ومشرفاً

٢٠١٧ / ١ / ١٨ م

صدّق الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى

الأستاذ المساعد الدكتور

نصيف جاسم محمد

عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى

٢٠١٧ / /

شكر وأمتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الخلق وخير الأنام وخاتم الأنبياء والمرسلين محمد -ﷺ- وعلى آله وصحبه أجمعين ومن والاهم إلى يوم الدين أما بعد.

أتقدم بوافر شكري وعظيم امتناني وفاءً وعرفاناً بالجميل إلى أستاذتي الدكتورة الفاضلة (سمعيه علي حسن) المشرفة على الرسالة، هذه المرأة التي تتجسد في عطائها كل معاني الكرم والمروءة، لها الشكر على ما منحتني إياه من الوقت والجهد والاهتمام، ولها الفضل في أخراج هذا العمل في أفضل صورة ممكنة، فكانت نعم المشرفة ونعم المعلمة، أرجو أن أكون قد وفقت في تقديم ما يرضيها وما يتناسب مع جهودها وتوجيهاتها .

أقدم جزيل الشكر والاحترام لأساتذة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في جامعة ديالى أ. د عدنان المهدي، و أ. د سالم نوري، والمرحوم أ. د سامي العزاوي اسكنه الله فسيح جناته، لما قدموه من مساعدة طيلة فترة دراسة الماجستير. كما أقدم شكري للمحكمين الذين أسهموا بشكل فاعل في إتمام هذه الرسالة لما كان لهم من آراء علمية سديدة، كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى أساتذة علم النفس في جامعة ديالى لما قدموه من مساعدة.

كما أشكر زملائي في دراسة الماجستير كل من (محمد، وعلي، ونور، ومها، ونور) لمساعدتهم لي.

كما ويتقدم الباحث بشكره واعتزازه الى صاحب الفضل لتشجيعي على دراسة الماجستير الأستاذ حسين الأحمد.

إليهم جميعاً الشكر والامتنان والله الموفق

الباحث

المستخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

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

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

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

ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استخدم المنهج التجريبي ذا التصميم ب(مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذي الأختبار قبلي - بعدي) تكونت عينة البحث من (٢٤) طالباً من طلاب المرحلة إعداديتي (الرواد للبنين، والخالص للبنين) موزعين بطريقة عشوائية على مجموعتين، (مجموعة تجريبية) وعددها (١٢) طالب في اعدادية الرواد للبنين و(مجموعة ضابطة) عددها (١٢) طالب في اعدادية الخالص للبنين، وقد تم إجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات وهي (درجات الطلاب على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن، والعمر، والتحصيل الدراسي للأب، والتحصيل الدراسي للأُم ، والتحصيل الدراسي للطالب).

وقام الباحث ببناء مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن الذي تكون من (٤٠) فقرة وتم عرضه على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس الذين أكدوا بنسبة

(١٠٠%) صلاحية المقياس للتطبيق وبذلك تحقق الصدق الظاهري، أما الثبات فتم إيجاده بطريقتين هي ، إعادة الاختبار إذ بلغ (٠,٨٤) ، والفاكرونباخ وقد بلغ (٠,٨١).

وكذلك قام الباحث بتطبيق برنامج إرشادي ب(أسلوب تقليل الحساسية المنظم) تم تنفيذه من خلال برنامج إرشادي اعد لغرض خفض الضغط الاجتماعي المزمن ، وتم التحقق من صدق(البرنامج الإرشادي) عن طريق الصدق الظاهري، من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في الإرشاد والتوجيه، وقد تكوّن البرنامج من (١٤) جلسة إرشادية وبواقع (جلستين) في الأسبوع زمن الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة.

وقد استعملت الوسائل الإحصائية الآتية: (معادلة الفاكرونباخ ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، مربع كاي ، اختبار ولكوكسن ، اختبار مان وتني، الوسط المرجح ، الوزن المئوي، اختبار كولموجروف- سميرنوف، معامل ارتباط بيرسون).

وأظهرت نتائج البحث الحالي ما يأتي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغط الاجتماعي المزمن.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

وقد أظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي أثراً في خفض الضغط الاجتماعي المزمن لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

وفي ضوء نتائج البحث قدم الباحث عدداً من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية.
ج	الإهداء.
د	أقرار المشرف.
هـ	أقرار الخبير اللغوي.
و	أقرار الخبير العلمي.
ز	أقرار لجنة المناقشة.
ح	شكر وأمتنان.
ط - ي	مستخلص الرسالة.
ك - ل - م - ن	ثبت المحتويات.
ن	ثبت الإشكال.
س - ع	ثبت الجداول.
ف	ثبت الملاحق.
١٢-٢	الفصل الأول : التعرف بالبحث
٣ - ٢	أولاً: مشكلة البحث.
٩ - ٤	ثانياً: أهمية البحث.
٩	ثالثاً: هدف البحث وفرضياته.
٩	رابعاً: حدود البحث.
١٢ - ٩	خامساً: تحديد المصطلحات.

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الثاني : إطار نظري ودراسات سابقة	٥٠-١٤
أولاً: أدبيات الضغط الاجتماعي المزمّن ونظرياته .	٣٥ - ١٤
مفهوم الضغط.	١٥ - ١٤
الضغط الاجتماعي المزمّن	١٦ - ١٥
أبعاد الضغط الاجتماعي المزمّن	١٧-١٦
مصادر ومحددات الضغط الاجتماعي المزمّن	١٨-١٧
الأسباب المؤدية الى الضغط الاجتماعي المزمّن	٢٣-١٩
النظريات التي فسرت الضغط الاجتماعي المزمّن.	٣٤-٢٣
١. نظرية البيولوجية.	٢٥-٢٣
٢. نظرية الإدراكية.	٢٥
٣. نظرية فستنجر.	٢٧-٢٦
٤. النظرية التفاعلية للضغط.	٣٠-٢٧
٥. نظرية الضغط وأحداث الحياة.	٣١-٣٠
٦. نموذج موس وشيفر.	٣٢-٣١
٧. نظرية هنري موراي.	٣٣-٣٢
٨. نظرية التحليل النفسي.	٣٤-٣٣
٩. نموذج ميتشغان.	٣٤

رقم الصفحة	الموضوع
٣٥ - ٣٤	مناقشة النظريات
٣٦-٣٥	الارشاد النفسي وأساليبه.
٣٧-٣٦	مناهج التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي
٣٨	الاتجاه المعرفي والسلوكي
٤٠-٣٨	أسلوب تقليل الحساسية المنظم
٤٦-٤١	ثانياً: دراسات سابقة.
٤٤ - ٤١	١. دراسات سابقة تناولت الضغط الاجتماعي.
٤٦ - ٤٤	٢. دراسات سابقة تناولت البرنامج الإرشادي.
٥٠-٤٦	موازنة الدراسات السابقة.
٥٠	الافادة من الدراسات السابقة.
٨٠-٥٢	الفصل الثالث : منهج البحث وإجراءاته
٥٢	أولاً: منهج البحث.
٥٤ - ٥٢	ثانياً: التصميم التجريبي.
٥٦ - ٥٥	ثالثاً: مجتمع البحث.
٥٧ - ٥٦	رابعاً: عينة البحث.
٦٣ - ٥٨	خامساً: تكافؤ المجموعتين.
٧٧ - ٦٣	سادساً: أدوات البحث .

الموضوع	رقم الصفحة
المؤشرات الإحصائية.	٧٨
سابعا: الوسائل الإحصائية.	٧٨ - ٨٠
الفصل الرابع : البرنامج الإرشادي	
الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها	
أولاً: عرض النتائج مناقشتها وتفسيرها.	١٣٨ - ١٤٥
ثانياً: التوصيات.	١٤٥ - ١٤٦
ثالثاً: المقترحات.	١٤٦
المصادر العربية والأجنبية	
الملاحق	١٥٩ - ٢٠٢
مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية	
	A - B

ثبت الإشكال

رقم الشكل	المحتوى	رقم الصفحة
١	المرحلة البيولوجية للضغط عند (كانون)	٢٤
٢	مراحل عملية التعرض للضغوط من وجهة نظر " لازاروس "	٣٠
٣	التصميم التجريبي على وفق فرضية البحث من إعداد الباحث.	٥٤

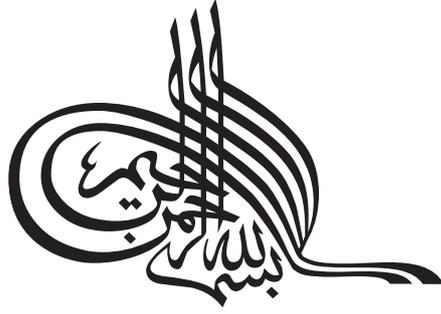
ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٥ - ٥٦	أسماء المدارس الإعدادية والثانوية وأعداد الطلاب حسب توزيعها على مدارس قضاء الخالص.	١
٥٧	توزيع الطلاب حسب المدارس والتخصص	٢
٥٧	توزيع الطلاب على مجموعتين الضابطة و التجريبية.	٣
٥٩	القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) في التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن قبل إجراء التجربة.	٤
٦٠	القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) في متغير العمر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٥
٦١ - ٦٢	القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التحصيل الدراسي للطلاب	٦
٦٢	القيم الإحصائية لاختبار (كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في متغير التحصيل الدراسي للأب	٧
٦٣	القيم الإحصائية لاختبار (كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغير التحصيل الدراسي للأم	٨
٦٦	الفقرات التي تم استبعادها من مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن لعدم صلاحيتها	٩
٦٧ - ٦٨	الفقرات التي تم تعديلها بعد الأخذ بآراء الخبراء.	١٠

٧٠	عدد الخبراء والمحكمين الموافقين وغير الموافقين في مدى صلاحية فقرات مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن	١١
٧١	مصنوفة الارتباط لمجالات مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن	١٢
٧٢ - ٧٤	القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن باستخدام الاختبار التائي.	١٣
٧٥	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغط الاجتماعي المزمّن.	١٤
٧٨	المؤشرات الإحصائية لمقياس الضغط الاجتماعي المزمّن	١٥
٨٣ - ٨٥	الوسط المرجح والوزن المنوي وتقديرات الضغط الاجتماعي المزمّن لكل فقرة من فقرات المقياس وترتيبها تنازلياً.	١٦
٨٦ - ٨٨	الفقرات التي شخّصت على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن وقد رتبّت تنازلياً بحسب أوساطها المرجحة وأوزانها المنوية.	١٧
٨٨ - ٩٠	فقرات مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن التي حولت الى مواضيع ضمن البرنامج الإرشادي.	١٨
٩٥ - ٩٦	عناوين الجلسات الإرشادية وتواريخها.	١٩
١٣٨	الأختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة مستوى الضغط الاجتماعي المزمّن لدى أفراد عينة البحث	٢٠
١٤٠ - ١٤١	درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.	٢١
١٤٢	درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.	٢٢
١٤٣	درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية.	٢٣

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١٥٩ - ١٦١	كتب تسهيل مهمة.	١
١٦٢	استبانة استطلاعية موجهة للمرشدين التربويين.	٢
١٦٣ - ١٦٧	مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن بصيغته الأولية.	٣
١٦٨	أسماء السادة المحكمين على فقرات مقياس الضغط الاجتماعي مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية.	٤
١٦٩ - ١٧٣	مقياس الضغط الاجتماعي بصيغته النهائية.	٥
١٧٤ - ١٩٠	استبانة آراء السادة المحكمين في صلاحية جلسات البرنامج الإرشادي	٦
١٩١	أسماء السادة المحكمين على جلسات البرنامج الإرشادي مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية.	٧
١٩٢	استمارة معلومات أولية لإجراء التكافؤ بين المجموعتين.	٨
١٩٣ - ٢٠١	مجموعة صور تشير الى كيفية تطبيق البرنامج الإرشادي.	٩
٢٠٢	كتاب شكر مقدم للباحث من إدارة المدرسة	١٠



﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾.

صَلَّى
عَلَيْهِ
وَالْحَمْدُ
لِلَّهِ
الْعَظِيمِ

(سورة البلد: آية، ٤)

الإهداء

إلى أشرف الخلق المعلم الأول
نبي الرحمة المرسل ابو القاسم
محمد صلى الله عليه واله وسلم

من بذل كل شيء في تربيته
من قدم كل ما هو ممكن لإكمال دراستي
رمز الكفاح والصبر .. أبي الغالي أمد الله في عمره

من سهرت الليالي في رعايتي
من بدعائها وفقت بدراستي
من تحت أقدامها الجنان وملئ قلبها الحنان .. أُمي العزيزة أمد الله في عمرها

الشموع التي أضاعت لي ظلمات الدجى .. إخوتي وأخواتي

أهدي جهدي المتواضع إليهم

الباحث

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار المشرف

اشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب
تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب
المرحلة الإعدادية) التي قدمها الطالب (صفاء خيرالله ابراهيم التميمي) ،
قد جرى بإشرافي في جامعة ديالى . كلية التربية للعلوم الإنسانية ، وهي
جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير في التربية / الإرشاد النفسي
والتوجيه التربوي.

الأستاذ المساعد الدكتور

سميعه علي حسن

المشرف

٢٧ / ٦ / ٢٠١٦م

- بناءً على التوصيات المتوافرة ، أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

الأستاذ الدكتور

خالد جمال حمدي

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

// / ٢٠١٦م

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار الخبير اللغوي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب
تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب
المرحلة الإعدادية) التي قدمها الطالب (صفاء خيرالله إبراهيم التميمي) إلى
جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الإنسانية وهي جزء من متطلبات شهادة
درجة ماجستير في التربية/ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وقد أصبحت
صالحة من الناحية اللغوية.

الأستاذ المساعد الدكتور

حسين إبراهيم مبارك

٢٦ / ٧ / ٢٠١٦م

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار الخبير العلمي

أشهد أني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب
تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب
المرحلة الإعدادية) التي قدمها الطالب (صفاء خيرالله ابراهيم التميمي) إلى
جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الإنسانية ، وهي جزء من متطلبات نيل
شهادة ماجستير في التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وقد وجدت
صالحة من الناحية العلمية.

الأستاذ المساعد الدكتورة

أيمان حسن الجنابي

١٢ / ١٠ / ٢٠١٦ م

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة نشهد أننا أطلعنا على الرسالة الموسومة (أثر برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية). وقد ناقشنا الطالب (صفاء خيرالله ابراهيم التميمي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة ماجستير في التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبتقدير (امتياز).

الأستاذ المساعد الدكتورة

أكرام دحام صغير

عضواً

٢٠١٧ / ١ / ١٨ م

الأستاذ المساعد الدكتور

عبد الحسين رزوقي مجيد

عضواً

٢٠١٧ / ١ / ١٨ م

الأستاذ الدكتور

عدنان محمود عباس

رئيس اللجنة

٢٠١٧ / ١ / ١٨ م

الأستاذ المساعد الدكتورة

سميعة علي حسن

عضواً ومشرفاً

٢٠١٧ / ١ / ١٨ م

صدّق الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى

الأستاذ المساعد الدكتور

نصيف جاسم محمد

عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى

٢٠١٧ / /

شكر وأمتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الخلق وخير الأنام وخاتم الأنبياء والمرسلين محمد -ﷺ- وعلى آله وصحبه أجمعين ومن والاهم إلى يوم الدين أما بعد.

أتقدم بوافر شكري وعظيم امتناني وفاءً وعرفاناً بالجميل إلى أستاذتي الدكتورة الفاضلة (سمعيه علي حسن) المشرفة على الرسالة، هذه المرأة التي تتجسد في عطائها كل معاني الكرم والمروءة، لها الشكر على ما منحتني إياه من الوقت والجهد والاهتمام، ولها الفضل في أخراج هذا العمل في أفضل صورة ممكنة، فكانت نعم المشرفة ونعم المعلمة، أرجو أن أكون قد وفقت في تقديم ما يرضيها وما يتناسب مع جهودها وتوجيهاتها .

أقدم جزيل الشكر والاحترام لأساتذة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في جامعة ديالى أ. د عدنان المهدي، و أ. د سالم نوري، والمرحوم أ. د سامي العزاوي اسكنه الله فسيح جناته، لما قدموه من مساعدة طيلة فترة دراسة الماجستير. كما أقدم شكري للمحكمين الذين أسهموا بشكل فاعل في إتمام هذه الرسالة لما كان لهم من آراء علمية سديدة، كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى أساتذة علم النفس في جامعة ديالى لما قدموه من مساعدة.

كما أشكر زملائي في دراسة الماجستير كل من (محمد، وعلي، ونور، ومها، ونور) لمساعدتهم لي.

كما ويتقدم الباحث بشكره واعتزازه الى صاحب الفضل لتشجيعي على دراسة الماجستير الأستاذ حسين الأحدي.

إليهم جميعاً الشكر والامتنان والله الموفق

الباحث

المستخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

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

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

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

ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استخدم المنهج التجريبي ذا التصميم ب(مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذي الأختبار قبلي - بعدي) تكونت عينة البحث من (٢٤) طالباً من طلاب المرحلة إعداديتي (الرواد للبنين، والخالص للبنين) موزعين بطريقة عشوائية على مجموعتين، (مجموعة تجريبية) وعددها (١٢) طالب في اعدادية الرواد للبنين و(مجموعة ضابطة) عددها (١٢) طالب في اعدادية الخالص للبنين، وقد تم إجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات وهي (درجات الطلاب على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن، والعمر، والتحصيل الدراسي للأب، والتحصيل الدراسي للأُم ، والتحصيل الدراسي للطالب).

وقام الباحث ببناء مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن الذي تكون من (٤٠) فقرة وتم عرضه على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس الذين أكدوا بنسبة

(١٠٠%) صلاحية المقياس للتطبيق وبذلك تحقق الصدق الظاهري، أما الثبات فتم إيجاده بطريقتين هي ، إعادة الاختبار إذ بلغ (٠,٨٤) ، والفاكرونباخ وقد بلغ (٠,٨١).

وكذلك قام الباحث بتطبيق برنامج إرشادي ب(أسلوب تقليل الحساسية المنظم) تم تنفيذه من خلال برنامج إرشادي اعد لغرض خفض الضغط الاجتماعي المزمن ، وتم التحقق من صدق(البرنامج الإرشادي) عن طريق الصدق الظاهري، من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في الإرشاد والتوجيه، وقد تكوّن البرنامج من (١٤) جلسة إرشادية وبواقع (جلستين) في الأسبوع زمن الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة.

وقد استعملت الوسائل الإحصائية الآتية: (معادلة الفاكرونباخ ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، مربع كاي ، اختبار ولكوكسن ، اختبار مان وتني، الوسط المرجح ، الوزن المئوي، اختبار كولموجروف- سميرنوف، معامل ارتباط بيرسون).

وأظهرت نتائج البحث الحالي ما يأتي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغط الاجتماعي المزمن.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

وقد أظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي أثراً في خفض الضغط الاجتماعي المزمن لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

وفي ضوء نتائج البحث قدم الباحث عدداً من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية.
ج	الإهداء.
د	أقرار المشرف.
هـ	أقرار الخبير اللغوي.
و	أقرار الخبير العلمي.
ز	أقرار لجنة المناقشة.
ح	شكر وأمتنان.
ط - ي	مستخلص الرسالة.
ك - ل - م - ن	ثبت المحتويات.
ن	ثبت الإشكال.
س - ع	ثبت الجداول.
ف	ثبت الملاحق.
١٢-٢	الفصل الأول : التعرف بالبحث
٣ - ٢	أولاً: مشكلة البحث.
٩ - ٤	ثانياً: أهمية البحث.
٩	ثالثاً: هدف البحث وفرضياته.
٩	رابعاً: حدود البحث.
١٢ - ٩	خامساً: تحديد المصطلحات.

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الثاني : إطار نظري ودراسات سابقة	٥٠-١٤
أولاً: أدبيات الضغط الاجتماعي المزمّن ونظرياته .	٣٥ - ١٤
مفهوم الضغط.	١٥ - ١٤
الضغط الاجتماعي المزمّن	١٦ - ١٥
أبعاد الضغط الاجتماعي المزمّن	١٧-١٦
مصادر ومحددات الضغط الاجتماعي المزمّن	١٨-١٧
الأسباب المؤدية الى الضغط الاجتماعي المزمّن	٢٣-١٩
النظريات التي فسرت الضغط الاجتماعي المزمّن.	٣٤-٢٣
١. نظرية البيولوجية.	٢٥-٢٣
٢. نظرية الإدراكية.	٢٥
٣. نظرية فستنجر.	٢٧-٢٦
٤. النظرية التفاعلية للضغط.	٣٠-٢٧
٥. نظرية الضغط وأحداث الحياة.	٣١-٣٠
٦. نموذج موس وشيفر.	٣٢-٣١
٧. نظرية هنري موراي.	٣٣-٣٢
٨. نظرية التحليل النفسي.	٣٤-٣٣
٩. نموذج ميتشغان.	٣٤

رقم الصفحة	الموضوع
٣٥ - ٣٤	مناقشة النظريات
٣٦-٣٥	الارشاد النفسي وأساليبه.
٣٧-٣٦	مناهج التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي
٣٨	الاتجاه المعرفي والسلوكي
٤٠-٣٨	أسلوب تقليل الحساسية المنظم
٤٦-٤١	ثانياً: دراسات سابقة.
٤٤ - ٤١	١. دراسات سابقة تناولت الضغط الاجتماعي.
٤٦ - ٤٤	٢. دراسات سابقة تناولت البرنامج الإرشادي.
٥٠-٤٦	موازنة الدراسات السابقة.
٥٠	الافادة من الدراسات السابقة.
٨٠-٥٢	الفصل الثالث : منهج البحث وإجراءاته
٥٢	أولاً: منهج البحث.
٥٤ - ٥٢	ثانياً: التصميم التجريبي.
٥٦ - ٥٥	ثالثاً: مجتمع البحث.
٥٧ - ٥٦	رابعاً: عينة البحث.
٦٣ - ٥٨	خامساً: تكافؤ المجموعتين.
٧٧ - ٦٣	سادساً: أدوات البحث .

الموضوع	رقم الصفحة
المؤشرات الإحصائية.	٧٨
سابعا: الوسائل الإحصائية.	٧٨ - ٨٠
الفصل الرابع : البرنامج الإرشادي	
الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها	
أولاً: عرض النتائج مناقشتها وتفسيرها.	١٣٨ - ١٤٥
ثانياً: التوصيات.	١٤٥ - ١٤٦
ثالثاً: المقترحات.	١٤٦
المصادر العربية والأجنبية	
الملاحق	١٥٩ - ٢٠٢
مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية	
	A - B

ثبت الإشكال

رقم الشكل	المحتوى	رقم الصفحة
١	المرحلة البيولوجية للضغط عند (كانون)	٢٤
٢	مراحل عملية التعرض للضغوط من وجهة نظر " لازاروس "	٣٠
٣	التصميم التجريبي على وفق فرضية البحث من إعداد الباحث.	٥٤

ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٥ - ٥٦	أسماء المدارس الإعدادية والثانوية وأعداد الطلاب حسب توزيعها على مدارس قضاء الخالص.	١
٥٧	توزيع الطلاب حسب المدارس والتخصص	٢
٥٧	توزيع الطلاب على مجموعتين الضابطة و التجريبية.	٣
٥٩	القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) في التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن قبل إجراء التجربة.	٤
٦٠	القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) في متغير العمر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٥
٦١ - ٦٢	القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التحصيل الدراسي للطلاب	٦
٦٢	القيم الإحصائية لاختبار (كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في متغير التحصيل الدراسي للأب	٧
٦٣	القيم الإحصائية لاختبار (كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغير التحصيل الدراسي للأم	٨
٦٦	الفقرات التي تم استبعادها من مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن لعدم صلاحيتها	٩
٦٧ - ٦٨	الفقرات التي تم تعديلها بعد الأخذ بآراء الخبراء.	١٠

٧٠	عدد الخبراء والمحكمين الموافقين وغير الموافقين في مدى صلاحية فقرات مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن	١١
٧١	مصنوفة الارتباط لمجالات مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن	١٢
٧٢ - ٧٤	القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن باستخدام الاختبار التائي.	١٣
٧٥	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغط الاجتماعي المزمّن.	١٤
٧٨	المؤشرات الإحصائية لمقياس الضغط الاجتماعي المزمّن	١٥
٨٣ - ٨٥	الوسط المرجح والوزن المنوي وتقديرات الضغط الاجتماعي المزمّن لكل فقرة من فقرات المقياس وترتيبها تنازلياً.	١٦
٨٦ - ٨٨	الفقرات التي شخّصت على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن وقد رتبّت تنازلياً بحسب أوساطها المرجحة وأوزانها المنوية.	١٧
٨٨ - ٩٠	فقرات مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن التي حولت الى مواضيع ضمن البرنامج الإرشادي.	١٨
٩٥ - ٩٦	عناوين الجلسات الإرشادية وتواريخها.	١٩
١٣٨	الأختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة مستوى الضغط الاجتماعي المزمّن لدى أفراد عينة البحث	٢٠
١٤٠ - ١٤١	درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.	٢١
١٤٢	درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.	٢٢
١٤٣	درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية.	٢٣

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١٥٩ - ١٦١	كتب تسهيل مهمة.	١
١٦٢	استبانة استطلاعية موجهة للمرشدين التربويين.	٢
١٦٣ - ١٦٧	مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن بصيغته الأولية.	٣
١٦٨	أسماء السادة المحكمين على فقرات مقياس الضغط الاجتماعي مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية.	٤
١٦٩ - ١٧٣	مقياس الضغط الاجتماعي بصيغته النهائية.	٥
١٧٤ - ١٩٠	استبانة آراء السادة المحكمين في صلاحية جلسات البرنامج الإرشادي	٦
١٩١	أسماء السادة المحكمين على جلسات البرنامج الإرشادي مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية.	٧
١٩٢	استمارة معلومات أولية لإجراء التكافؤ بين المجموعتين.	٨
١٩٣ - ٢٠١	مجموعة صور تشير الى كيفية تطبيق البرنامج الإرشادي.	٩
٢٠٢	كتاب شكر مقدم للباحث من إدارة المدرسة	١٠

أولاً: مشكلة البحث (The Problem the research):-

يعد الضغط الاجتماعي المزمن من أهم المشاكل النفسية والاجتماعية التي تواجه الانسان في هذا العصر، لما له من آثار ضارة على الصحة النفسية والجسدية والعقلية (Mittelmark, 1999, p14)، وتعرض الفرد للضغط المزمن يرتبط ذلك في فقدان عزيز، أو فقدان جزء مهم من الجسم، أو التعرض الى أزمات مادية خانقة أو الى ظروف كالتى نعيشها مثل الحروب والاعتقال وغيرها (المركز الفلسطيني للإرشاد، ٢٠١٥، ص٤)، وهذا يتفق مع دراسة دويوند (Dohrenwend , 1978) حيث توصل الى أن النتائج المؤثرة للصحة النفسية والعقلية والجسمية مرتبطة بالضغط الاجتماعي المزمن الناتج من الأحداث الضاغطة الكبرى مثل الطلاق وموت أحد الزوجين والتقاعد وكذلك من خلال تراكم الأحداث السلبية . (Kanner & et al, 1980, p. 39) وغالبا ما تكون العلاقة بين الضغوط المزمنة ونتائج الصحة النفسية والبدنية عالية الى وسطية مما يشير الى وجود متغيرات وسيطة تنجم عنها فروق فردية متميزة من حيث قابلية التعرض لخطر الأحداث الضاغطة للحياة اليومية (Linville, 1985, p.115)، كما أكدت دراسة جون وكارين (Jhone&Greene, 1985) الى ان استمرار الضغوط لمدة طويلة من الزمن يؤدي الى آثار سلبية تتعلق بالصحة النفسية مثل: سوء التوافق، وضعف التكامل النفسي، والتوتر الدائم ، والصراعات ، وعدم الاحساس بالسعادة، والعجز عن تحقيق الذات، والاصابة بالاضطرابات النفسية(الزبيدي، ٢٠٠٠: ٣)، ومجتمعنا العراقي شأنه شأن المجتمعات العالمية الاخرى يواجه في الوقت الحاضر ظروف وأزمات صعبة يتعرض فيها الافراد الى انواع مختلفة من الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والنفسية الناتجة عن الحروب والكوارث والتغيرات الثقافية والاجتماعية والنفسية والتي تؤثر سلباً في تصرفاتهم وسلوكهم. (سلطان: ٢٠٠٩، ص ١٥). وان كثرة الصراعات والمطالب المفرطة المسببة للضغط الاجتماعي المزمن تتواجد وبشكل كبير عند المراهقين (طلبة الاعدادية) وهذا ما أكدته دراسة أنيس (Aanes 2005) التي توصلت الى أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من ضغط اجتماعي مزمن، لذا تعتبر المرحلة الاعدادية (المراهقة) مرحلة تغيرات

جسمية وجنسية واجتماعية وعقلية وانفعالية تنقل الفرد من الطفولة الى الرشد. وهذا الانتقال يعني الانتماء الجديد الى جماعة وبيئة جديدة يقتضي من المراهق التكيف مع الوسط الجديد. فان لم يجد المراهق الارشاد والمساعدة اضطرب نموه وكثرت مشاكله وساء توافقه، (علي وعباس، ٢٠١٥، ص٥٤). ويرى بيبليير وروين (Bebler&Rowen) أن الضغط يزداد تأثيره على الصحة النفسية وهذا مما يؤدي الى ظهور مشكلات سلوكية وهذا ناتج عن انعدام التدخلات العلاجية هذا ما يستدعي استخدام أساليب إرشادية والتأكد من أثرها عن طريق التجريب (حسن، ٢٠٠١، ص٣٥). ولكي يتحقق الباحث من وجود الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية في مؤسساتنا التربوية والتعليمية في محافظة ديالى ، قام بتطبيق مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن ملحق (٥) على عينة بلغت (٤٠) طالباً من طلاب المرحلة الإعدادية، في قضاء الخالص وكانت النتائج تؤكد بنسبة (٦٠ %) وجود الضغط الاجتماعي المزمّن لدى الطلاب.

وبرزت مشكلة البحث الحالي من خلال ارتفاع نسبة تواجد الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وتم ذلك عبر استبانة استطلاعية أعدها الباحث ملحق(٢) توزع إلى (١٠) من المرشدين التربويين الذين يعملون في المدارس الثانوية في قضاء الخالص، وكانت (٨٠%) من إجاباتهم تؤكد وجود الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية، مع قلة البرامج الإرشادية بأسلوب (الإرشاد المعرفي السلوكي) وبالخصوص أسلوب تقليل الحساسية المنظم ، التي تساعد الطلاب الذين يعانون من الضغط الاجتماعي المزمّن على التوافق والتكيف لمواجهته، وتجنب المجتمع ما قد يلحق به من أضرار، من خلال ما تقدم سعى الباحث لدراسة هذه المشكلة والتي تكمن في الإجابة عن الأسئلة الآتية :-

س١: هل يعاني طلاب المرحلة الإعدادية من الضغط الاجتماعي المزمّن ؟

س٢: هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم أثر في خفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية ؟

ثانياً: أهمية البحث (The Importance of Research):-

يعد هانز سيلبي (Seley) الرائد الأول الذي تناول مفهوم الضغط (stress) إلى الحياة العملية، فقد كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، ولأن الضغط يكون له دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط أو الألم لها علاقة بذلك الضغط وأوضح سيلبي أن كون الانسان بدون ضغط فإن هذا يعني الموت، كما أن التعرض المتكرر للضغط الشديد، وما يترتب عليه من تأثيرات سلبية كالفوضى والارتباك في حياة الفرد، والعجز من اتخاذ القرارات، وتناقص فاعلية سلوكه، وعدم المقدرة على التفاعل مع الآخرين، وظهور أعراض سيكوسوماتية، و مظاهر الإرباك الوظيفي في الشخصية، يكون معناه أن الضغط مرتبط بحياة الإنسان،(البدور والبدور ، ٢٠٠٦، ص٤)

وعندما يؤكد معظم الباحثين ومنهم لازاروس وفولكمان على أن الضغط (stress) متمثل بأحداث خارجة عن سيطرة الفرد، أو متطلبات مفرطة ، أو مشكلات أو صعوبات تجعله في وضع غير متزن أنفعالياً أو غير طبيعي فتسبب له توتراً أو تشكل له تحدياً أوتهديداً لا يستطيع السيطرة عليه، وينتج عنه اضطرابات نفسية متعددة (صالح، ٢٠٠٥، ص٣٩٣)، فأن الصراعات اليومية، تعد إحدى منغصات الحياة ولكنها لا تبدو مهددة جداً للصحة. لكن خبرات ومواقف أخرى قد تكون خطرة ومهددة للصحة كتعطل حياة الشخص بشكل قاسٍ وحينما تصبح غير قابلة للسيطرة أو حينما تصبح مزمنة فتستمر على الأقل لسنة أشهر مصاحبة لأعراض منها الأجهاد الاجتماعي والتوتر النفسي. (Wade & Tavris, 2003, p.550).

وإذا كان التوتر النفسي من مصادره الأزمات والضغوط والمشكلات الاجتماعية ، هذ يدل الى أن قدرة الفرد قد تختلف في مواجهة هذه الضغوط وتلك الأزمات وفقاً لطبيعة شخصيته ودرجة أدراكه ووعيه الاجتماعي، فالأزمات والمشكلات الاجتماعية

كثيرة منها : وفاة عزيز لدى الفرد أو تعرضه لحادث ما ينتج عنه إعاقة ما، فقد تكون هذه المشكلات الاجتماعية متنوعة كالعلاقة مع الآخرين (الزملاء والمدرسين) أو علاقات الأسرة أو العمل، (جبل، ١٩٩٨، ص٤٢-٤٣)، كما تظهر علامات الضغوط للأشخاص أيضاً عندما يشعرون بالتزام أو التقييد في تفاعلات غير مرغوبة مع الآخرين، فالأفراد يختلفون باختلاف ثقافتهم، (Wade & Tavris, 2003, p.555).

وقد أظهرت دراسة أنيس "Aanes" (2005) التي أجريت على طلاب المدارس الاعدادية في بوخارست، بأن انتشار الضغط الاجتماعي المزمن لدى المراهقين كان عالي، حيث شكل الضغط الاجتماعي المزمن عند الإناث (٦٦%) أما عند الذكور (٥٧%)، كما توصلت إلى أن الضغط الاجتماعي المزمن وأعرض أكتئاب أظهرت تأثير عند الإناث أكبر من الذكور .. كما أظهرت أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين الضغط الاجتماعي المزمن والأعراض الاكتئابية، (Aanes, 2005, pp1-2).

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

كما أوضح الخولي أن الضغط المزمن هو الحالة التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية أو معنوية أو جسمية أو نفسية التي تغلب عليه في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية يحتفظ بحالة من الاستقرار ولكن كثيراً ما تشكل تلك الصعوبات اجهداً لا يمكن التغلب عليه لأعاده التوافق (الخولي، ١٩٧٦:ص٤٥٦).

وكما بين الباحثان (Sutterley & Laria, 1981) أن تعرض الفرد إلى الضغوط الاجتماعية (الداخلية والخارجية) وبصورة مستمرة مع الفشل في التعامل معها قد يسبب له الأعياء ثم الاجهاد العصبي الشديد ثم الموت (sutterley & Laria, 1981, p:4).

كما أظهرت دراسة الباحثان (ستروثر وجومارد، ١٩٨١) حول معرفة اثر مستوى الضغط الاجتماعي لدى المراهقين الذين يصبحون ابناً بالتبني وتوصلت هذه الدراسة الى ان هولاء المراهقين يعانون من ضغوط نفسية وأجتماعية مزمنة ناتجة عن معاناتهم خلال مرحلة النضوج في فترة المراهقة (Strother & Joammaird, 1981,p19).

ووفي دراسة قدمها الباحثان (رومانو، وميلر) (١٩٩٥) في إطار التعرف على الضغوط التي يعاني منها الطلبة في المدارس في المرحلة الوسطى في منطقة الوسط الغربي في الولايات المتحدة الامريكية، أظهرت هذه الدراسة اهمية الجانب الاجتماعي والاسري على المراهقين ، بالإضافة الى اهتمامها بالآثار الناجمة عن الضغوط النفسية التي يعاني منها المراهقين ، ومن هنا نلاحظ الدور الملقى على عاتق الاسرة في متابعة ابنائها ورعايتهم والاهتمام بهم (Romano & Miller.1995, 268-277).

لذا أكد المختصون على الدور التفاعلي في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة ، إذ وجد أن من شأن المساندة الاجتماعية التأثير بشكل ايجابي في خفض شدة الضغط الاجتماعي (الصفدي واوجريش، ٢٠٠١، ص٣٧١).

وفي هذا الصدد أشار فيلدمان (Feldman,1989) إلى أن العلاقات الاجتماعية توفر المساعدة الكبيرة للفرد في عملية التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة ، وأن الدعم الاجتماعي له دور كبير في زيادة قدرة الفرد على مواجهة الضغوط الاجتماعية المزمنة والتعامل معها (Feldman & saletsky, 1989,p187).

أما في العراق فلم تكن هناك سوى دراسة واحدة على حد علم الباحث والتي تناولت ظاهرة الضغط الاجتماعي المزمن بشكل خاص وهي دراسة (نافل ، ٢٠٠٩) حول الضغط الاجتماعي المزمن وعلاقته بالاستغراق والخبرات التفكيرية لدى طلبة الجامعة، وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الضغط الاجتماعي المزمن والاستغراق والخبرات التفكيرية.

ويرى وولبي (Wolpe) مواجهة المثيرات المسببة للضغط عن طريق التخيل وعدم الخوف عند مواجهة الموقف من شأنه ان يخفض الضغط الاجتماعي المزمن عند الأفراد(ابوأسعد وعريبات، ٢٠٠٩، ص١٥٢).

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

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

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

فبالأساليب الإرشادية لها أثر مهم في العملية التربوية، ومن الوسائل الضرورية في تكوين جماعة تسودها التسامح والمحبة والاحترام، فضلاً عن قدرتها على مساعدة الجماعة الإرشادية على التخلص مما يواجهها من أزمات ومشكلات (الأميري،٢٠٠١، ص٣٠).

لذلك كان الهدف الرئيس للأسلوب الإرشادي هو الوصول بالفرد إلى التوافق النفسي والاجتماعي وتوفير الجو الملائم في المدرسة والمجتمع (الحياني،١٩٨٩، ص٢٠٨).

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

البشرية وكوادر الإنتاجية والعمل لتهيئتها للانتقال إلى المرحلة الجامعية التي تطلب الانتقال إليها والتأكيد على نمو الجوانب المختلفة لشخصية الفرد (فهومي، ١٩٨٨، ص٣٥٦).

لذا كانت هذه المرحلة توصف بأنها مرحلة التحولات السريعة والتغيرات المفاجئة، فإنها أيضا مرحلة تصبح فيها مراكز الاهتمام أكثر بعداً وارتباطا اجتماعيا، وتتمو فيها الدوافع باتجاه النقد والنقاش والتحليل وتفهم القيم (معاليقي، ٢٠٠٧، ص ١١) .

أما ستانلي هول Stanley Hall فيرى أن مرحلة الإعدادية مدة عمرية تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواصف النفسية والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة (أبو الخير، ٢٠٠٢، ص ٤١).

إن أهمية البحث تتجلى في الجانبين النظري والتطبيقي :-

الجانب النظري:

١. تعدّ الدراسة الحالية أول دراسة تجريبية محلية على حد علم الباحث تهدف إلى خفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

٢. ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تجريبية تتعلق بالضغط الاجتماعي المزمّن.

٣. إثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة الضغط الاجتماعي المزمّن ونتائجه السلبية على الطالب.

الجانب التطبيقي :

١. يزود المرشدين التربويين في المدارس الإعدادية بأداة (مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن) الذي أعدّه الباحث لقياس الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

٢. يزود المرشدين التربويين في المدارس الإعدادية ببرنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم قد يؤدي إلى خفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته (The objective of Research &

:-hypotheses)

يهدف البحث الحالي إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في خفض الضغط الاجتماعي المزمّن لدى طلاب المرحلة الإعدادية من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية :-

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

رابعاً: حدود البحث (The Limits of Research):-

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية/ للدارسة الصباحية للمدارس الحكومية في قضاء الخالص ، والتابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى ، للعام الدراسي (٢٠١٥ - ٢٠١٦م).

خامساً: تحديد المصطلحات (Assigning the Terms):-

فيما يأتي تعريف بالمصطلحات التي وردت في البحث الحالي :-

١. الأثر (The Effect): عرفه كل من:-

- ابن منظور: الأثر لغةً هو بقية الشيء والجمع آثار وخرجت في أثره أي بعده، والتأثير إبقاء الأثر، في السوء ترك فيه أثراً، (٢٠٠٥، ص ١٩).
- الحفني: الأثر اصطلاحاً النتيجة التي تترتب على حادثة أو ظاهرة في علاقة سببية، (١٩٧٥، ص ٢٥٣).

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

- بوردر (Border&dryra,1992):

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

- اليس 1993 : Allis

"انه عملية مساعدة الافراد على الشعور بالرضا عن ذواتهم وتقبلهم لها والاحساس بالسعادة وكذلك مساعدتهم على التفكير المنطقي الواضح ليتمكنوا من أجل مشاكلهم بأساليب عقلانية" (رضا وعذاب، ٢٠١٢، ص ٤٢).

- جمال 1997:

"مجموعة إجراءات تقوم على أسس علمية لغرض تقديم خدمات إرشادية للأفراد في ضوء الاهداف المرسومة من خلال تعليمهم أساليب إرشادية متنوعة لمساعدتهم على التوافق الاجتماعي وأكسابهم سلوكيات مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي السليم" (جمال، ١٩٩٧، ص ١٤).

- الشمري 2005:

"مجموعة من الأنشطة والفعاليات التي يقوم بها المرشد التربوي والتي تشمل على أساليب حديثة وتقنيات تربوية جديدة وأهداف منها تحصين الطالب من بعض السلوكيات غير المرغوب فيها تربوياً، وتعليمه أساليب اجتماعية وحضارية الغرض منها جعل الطالب يشعر بالرضا والاطمئنان لكي يزداد تحصيله العلمي وتنمية الجوانب التربوية والنفسية والاخلاقية" (الشمري، ٢٠٠٥، ص ١٣)

- العزاوي 2007:

"مجموعة من الجلسات التي تعتمد على عدد من الأنشطة والتقنيات والفعاليات في ضوء أسس واستراتيجيات علمية" (العزاوي، ٢٠٠٧، ص ١٦).

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

تعريف الباحث الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

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

٣- الضغط (stress):

عرف الضغط بتعريفات عدة منها تعريف:

الضغط لغة: ضَغَطَهُ: عَصَرَهُ، وَرَحَمَهُ، وَضَيَّقَ، وَغَمَزَهُ الى شيء . (بن يعقوب، ١٩٩٩، ص ٦٧٦).

. سيلبي (Selye,1958) بانه :

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

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

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

الداهري والكبيسي عام (٢٠٠٠) بأنه :

" تهديد او توقع الفرد لخطر مستقبلي سيؤثر في سلوكه واستجاباته الفسيولوجية " (الداهري والكبيسي ، ٢٠٠٠ ، ص٧٠) .

. الجمعية الامريكية للطب النفسي عام (٢٠٠٠) بانه :

" أي حرمان يتقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة كالمرض وفقدان المهنة والصراع الاجتماعي ... الخ " (عبد علي ، ٢٠٠٠ ، ص١٠) .

٤ : الضغط الاجتماعي المزمن (chronic social stress):

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

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

- **روك (Rook) ١٩٩٢**: عملية يقوم من خلالها الأفراد بتفاعل مع بيئتهم مما ينتج عن ذلك أن يقوموا بأفعال غير سوية، سواء كانت تلك الأفعال مقصودة أم غير مقصودة، مما تتسبب تلك الأفعال للشخص ردود الفعل النفسية والفسيولوجية السلبية . (Aanes, 2005, p.26).

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

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

٥. المرحلة الإعدادية (Preparatory stag) :-

• (قانون وزارة التربية، ٢٠١١):

هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد مرحلة المتوسطة مدتها (٣) سنوات ترمي إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلاب وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة ، والمهارة مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية ، وتهيئته للحياة الإنتاجية (وزارة التربية، نظام المدارس الثانوية رقم ٢ لسنة ٢٠١١، ص٤).