

الجامعة الأردنية
كلية الدراسات العليا

اثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين مهارات الأطفال للتعامل
مع الضغوطات وتحسين مستوى تكيفهم

رسالة ماجستير

إعداد

جلال كايد مصطفى ضميره

إشراف

الدكتور نزيه حمدي

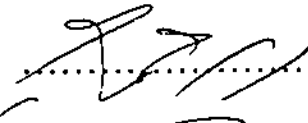

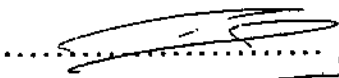
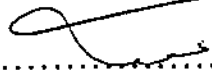
عميد كلية الدراسات العليا

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في
الإرشاد النفسي والتربوي بكلية الدراسات العليا في الجامعة الأردنية

تموز ٩٧/٩٨

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ : ٨ / ٧ / ١٩٩٨م واجيزت .

أعضاء لجنة المناقشة :

	التوقيع	رئيساً	الدكتور نزيه حمدي
	التوقيع	عضواً	الأستاذ الدكتور سليمان الريحاني
	التوقيع	عضواً	الدكتور خليل عليان
	التوقيع	عضواً	الدكتورة عفاف حداد

الشكر والتقدير

أحمد الله سبحانه وتعالى وأشكره الذي أعانني على إنجاز هذا العمل ، وأتقدم بالشكر الجزيل والعرفان لأستاذي الدكتور نزيه حمدي على رعايته لهذا العمل منذ بدايته وحتى نهايته وما قدمه لي من ملاحظات وتوجيهات ساعدت على إخراج هذا العمل على ما هو عليه .

كما أتقدم بالشكر والتقدير لأستاذي الأستاذ الدكتور سليمان الريحاني والدكتور خليل عليان والدكتورة عفاف حداد ، لتفضلهم بمناقشة هذه الرسالة وتصحيح ما اعوج فيها .

وأقدم شكري وتقديري للأخت الصديقة رويدة ضميره ، لمساعدتها في طباعة هذا البحث ، ولكل من ساعد في إنجاز هذا العمل وإخراجه إلى حيز الوجود .

الإهداء

إلى وجه أمي يا كتاباً من عيني
إلى أسرة أحب الكي
إلى كل طفل يعاني

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	شكر وتقدير
د	الإهداء
هـ	فهرس المحتويات
و	فهرس الجداول
ز	فهرس الملاحق
ح	المخلص باللغة العربية
١	الفصل الأول : المقدمة والإطار النظري والدراسات السابقة
١	المقدمة والإطار النظري
٢١	الدراسات السابقة
٢٥	مشكلة الدراسة وأهميتها
٢٥	تعريف المصطلحات
٢٦	فرضيات الدراسة
٢٦	محددات الدراسة
٢٧	الفصل الثاني : الطريقة والإجراءات
٢٧	أفراد الدراسة
٢٧	أدوات الدراسة
٣٢	تصميم الدراسة والتحليل الإحصائي
٣٢	إجراءات الدراسة
٣٤	الفصل الثالث : النتائج
٣٨	الفصل الرابع : مناقشة النتائج والتوصيات
٤١	المراجع العربية
٤٤	المراجع الإنجليزية
٤٨	الملاحق
٧٥	المخلص باللغة الإنجليزية

فهرس الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	الرقم
٣٤	جدول المتوسطات والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية على مقياس مهارات التوافق	(١)
٣٥	جدول نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بالأداء القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات التوافق	(٢)
٣٦	جدول تحليل التباين المشترك لإداء المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس مهارات التوافق	(٣)
٣٧	جدول نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق على اختبار التكيف النفسي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(٤)

فهرس الملاحق

الرقم	أسم الملاحق	رقم الصفحة
(١)	درجات طلاب الصف السابع على مقياس مهارات التوافق	٤٨
(٢)	مقياس مهارات التوافق	٤٩
(٣)	اختبار التكيف النفسي	٥٢
(٤)	الفقرات السلبية والإيجابية للإبعاد التي يتكون منها اختبار التكيف النفسي	٥٥
(٥)	برنامج الإرشاد الجمعي	٥٦
(٦)	درجات أفراد المجموعة الضابطة القبليّة و البعدية على مقياس مهارات التوافق و اختبار التكيف النفسي	٧٣
(٧)	درجات أفراد المجموعة التجريبية القبليّة و البعدية على مقياس مهارات التوافق و اختبار التكيف النفسي	٧٤

الملخص

أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين مهارات الأطفال للتعامل مع الضغوطات وتحسين مستوى تفكيرهم

إعداد

جلال كايد ضمراه

إشراف

الدكتور نزيه حمدي

هدفت هذه الدراسة إلى فحص مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات التوافق مع الضغوط النفسية في تحسين التكيف النفسي لدى الطلاب المشاركين . تألفت مجتمع الدراسة من جميع طلاب الصف السابع الأساسي في مدارس الاتحاد الثانوية وتألفت عينة الدراسة من ٢٢ طالباً هم الذين حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس مهارات التوافق . وقد تم توزيع أفراد العينة عشوائياً على مجموعتين تجريبية وتكونت من ١٠ طلاب شاركوا في برنامج إرشادي جمعي لتحسين مهارات التوافق مع الضغط النفسي التقى بهم المرشد بمعدل لقاء واحد كل أسبوع لمدة تسعة أسابيع مدة كل لقاء ٤٥ دقيقة ؛ وضابطة تكونت من ١٢ طالباً لم يطبق عليهم برنامج الإرشاد الجمعي .

اهتمت هذه الدراسة باستقصاء تأثير برنامج الإرشاد كمتغير مستقل على مهارات التوافق لدى الطلاب والتكيف النفسي كمتغيرين تابعين . ولتحقيق ذلك تم استخدام مقياس مهارات التوافق الذي طور لأغراض هذه الدراسة كمقياس قبلي وبعدي للتعرف على الفروق في تلك المهارات بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، واستخدم اختبار التكيف النفسي الذي قام بإعداده وتطويره موسى جبيري كمقياس بعدي للتعرف على مدى تأثير إكساب الطلاب مهارات التوافق على تكيفهم النفسي العام .

وصممت الدراسة لفحص الفرضيتين التاليتين :

١ - توجد فروق ذات دلالة في مهارات التوافق بين أفراد المجموعة التي خضعت

لبرنامج الإرشاد (التجريبية) و أفراد المجموعة التي لم تخضع للبرنامج (الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية .

٢ - توجد فروق ذات دلالة في التكيف النفسي بين أفراد المجموعة التي خضعت لبرنامج الإرشاد (التجريبية) وأفراد المجموعة التي لم تخضع للبرنامج (الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية .

ولفحص فرضيات الدراسة استخدم تحليل التباين المشترك **Analysis of Covariance** للتعرف على دلالة الفروق في مهارات التوافق بين المجموعتين التجريبية والضابطة واستخدم الإحصائي (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين في التكيف النفسي .

أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن مهارات التوافق مع الضغط النفسي بين الطلاب الذين خضعوا لبرنامج الإرشاد الجمعي وطلاب المجموعة الضابطة لصالح طلاب البرنامج الإرشادي .

وأظهرت النتائج بالنسبة للفرضية الثانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن التكيف النفسي بين أفراد المجموعة التي خضعت لبرنامج الإرشاد (التجريبية) وأفراد المجموعة التي لم تخضع للبرنامج (الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية .

وخلصت الدراسة إلى استنتاج مفاده بأن برنامج الإرشاد الجمعي ذو فاعلية في تحسين مهارات الطلاب للتعامل مع الضغط النفسي وتحسين التكيف النفسي .

الفصل الأول
المقدمة والإطار النظري

الفصل الأول

المقدمة والإطار النظري

يتعرض الفرد لأحداث حياتية ضاغطة قد تؤثر على توافقه وتكيفه العام . والأطفال يمكن أن يتعرضوا لكثير من الأحداث الضاغطة التي قد تؤدي إلى سوء تكيف لديهم . وقد أشارت الدراسات إلى أن أحداثاً، مثل: طلاق أحد الوالدين أو انفصالهما أو وجود إساءة جسدية أو نفسية يتعرض لها الطفل في الأسرة أو المدرسة أو شعور الطفل بالنقص نتيجة عيوب خلقية لديه ، هي أمثلة على الأحداث البيئية التي تشكل ضغوطات نفسية على الطفل .

وحتى يتعامل الطفل مع الأحداث الضاغطة بنجاح ، لا بد أن تتوفر لديه أساليب توافق مناسبة، وبالعكس ذلك قد تؤدي هذه الأحداث إلى ظهور ردود أفعال غير سوية لدى الطفل، كمحاولة منه للتوافق مع هذه الأحداث المزعجة .

وقد أشارت الدراسات إلى أن بعض المشكلات التي يعاني منها الطفل، مثل العدوان والفتل الدراسي وأحلام اليقظة والانسحاب واضطرابات العادات ، ليست إلا أمثلة على أنماط من السلوك غير المرغوب التي يستخدمها الطفل محاولة منه للتوافق مع الضغط النفسي .

مفهوم الضغط النفسي (Psychological Stress)

إن مصطلح الضغط النفسي (Psychological Stress) هو من المصطلحات المألوفة والشائعة الاستعمال . وهذا المصطلح مأخوذ من مصطلحات العلوم الفسيولوجية ، ولكن عند تطبيقه على السلوك البشري اكتتفه الغموض ، ولم يتضح بشكل كاف مما أدى إلى عدم وجود اتفاق عام حول تعريفه في مجال علم النفس . وكثيراً ما يستخدم مصطلح القلق (Anxiety) كبديل عنه أو كمرادف له (درويش، ١٩٩٣) .

كما أن بعض العلماء يستخدمون مصطلحات مثل الضغط ، القلق ، الصراع ، الإحباط والدفاع للإشارة إلى الظاهرة نفسها . وهناك عدد من الدراسات التي أشارت إلى أن الضغط النفسي ظاهرة مشتركة عند الإنسان والحيوان وتدل على وجود خبرات متوترة وضاغطة تؤثر على السلوك .

(Feldman,1989؛ Lazarus ,1966)

وقد ذكر كانون (Canon) أن الضغط النفسي ينجم عن ظروف ومتطلبات حياتية غير عادية (مثيرات)، يتعرض لها الفرد تحدث اختلالاً في نظام الفرد، وتؤدي إلى إرهاق الفرد نفسياً وجسدياً، وهذا ما أطلق عليه "الاهتراء"، وقد استخدم سيلاي (Selye) مصطلح الضغط النفسي، للإشارة إلى ردود الفعل الفسيولوجية الناتجة عن مثيرات تؤدي للقلق . ويرى لازاروس أن مجال الضغط النفسي يضم ظواهر نفسية وفسيولوجية واجتماعية ، وأن الضغط النفسي ليس مجرد مثير واستجابة فقط، بل هو علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة يقيّمها الفرد بأنها حالة ضاغطة ومرهقة تتجاوز قدراته التوافقية، وتهدد وجوده ، فعندما يواجه الفرد موقفاً يدركه باعتباره مهدداً ويقدر بأن مصادره وقدراته المتوفرة غير كافية لمواجهة، فإن هذا يضعه في حالة ضغط نفسي . (درويش، ١٩٩٣؛ Coe, 1972 ؛ Lazarus, 1966 ؛ Lazarus, 1961)

الضغط النفسي إذن هو حالة من الإنزعاج ناتجة عن المواقف التي يتعرض لها الفرد، والتي تفوق قدراته التوافقية . وبما أن الفرد هو الذي يقدّر مستوى الضغط الذي يتعرض له ومستوى القدرات المتوفرة لديه ، فإن موقفاً ما، سيكون ضاغطاً ومهدداً لفرد ما، ولكن قد لا يكون الموقف نفسه ضاغطاً أو مهدداً لفرد آخر بنفس الدرجة .

ويمكن النظر للضغط النفسي على أنه حالة نفسية داخلية، أكثر من كونه حالة تعتمد على الظروف البيئية التي يواجهها الفرد، وهي تعتمد بشكل أساسي على تقييم الفرد للموقف الضاغط، وتقييمه لمهاراته التوافقية (Lazarus, 1961) .

ويعرف لابورتا و فالون (Laporta & Falloon, 1993) الضغط النفسي بأنه شعور غير مريح وغير سار، يحاول الفرد التخلص منه باستمرار، عن طريق عدد من الاستجابات السلوكية والمعرفية والانفعالية والفسيولوجية .

ويرى موريس (Morris, 1990) أن الضغط النفسي حالة من الشعور بالتوتر والضيق والتهديد، تفرض على الفرد القيام بعدد من الاستجابات، لمواجهة الموقف والتوافق معه، وأن المثيرات البيئية الخارجية قد تسبب حالة من الضغط النفسي للفرد، وهذا ما أطلق عليه اسم "ضاغط" للإشارة إلى مصدر الضغط الخارجي الناتج عن أحداث غير سارة لا يمكن التنبؤ بها ولا السيطرة عليها، ففقدان العمل وفقدان بعض العلاقات الشخصية الحميمة حوادث يطلق عليها اسم ضواغط .

ويعتبر سيلاي (Selye) من العلماء الذين تناولوا الضغط النفسي من منطلق فسيولوجي ونفسي ، فقد وضع سيلاي عام (١٩٣٦) نظريته المعروفة بأسم "متلازمة التكيف العام" (General Adaptation Syndrome) .

ووضح بها مراحل مرور الفرد بالضغط النفسي على النحو التالي : -

١ - مرحلة الصدمة والتحذير (Alarm Stage) :

وهنا يواجه الفرد الموقف الضاغط، ويستجيب بعدد من الاستجابات الفسيولوجية التي تهيئ الفرد للتعامل مع الموقف ، مثل زيادة ضربات القلب ، زيادة إفراز العرق ، ارتفاع ضغط الدم ، زيادة هورمون الأدرينالين بالدم . والهدف من هذه الإستجابات هو زيادة استعداد الفرد لمواجهة الموقف الضاغط . وتعتبر هذه الخطوة هي الأولى في محاولة التوافق مع الضغط .

٢ - مرحلة المقاومة (Resistance Stage) :

إذا استمر الموقف الضاغط فإن الفرد يدخل في مرحلة المقاومة ويحاول إيجاد بعض الطرق للتعامل مع الضغط عن طريق المقاومة النفسية أو الفسيولوجية وإذا استمر وقوع الفرد تحت الموقف الضاغط ، فإن مقاومته للموقف سوف تضعف وبالتالي قد يتعرض لعدد من الأمراض النفسجسمية والجسمية مثل القرحات ، وارتفاع ضغط الدم والربو القصبي والمشكلات الجنسية كما سوف يؤدي الضغط إلى إضعاف قوة الفرد على التركيز واتخاذ القرارات .

٣ - مرحلة الإنهاك (Exhaustion Stage) :

يمكن أن يبقى الفرد في مرحلة المقاومة لمدة اشهر أو سنوات يحاول خلالها التعامل مع الضغط النفسي المفروض عليه ، ولكن قد يصل الفرد إلى مرحلة الإنهاك نتيجة وقوعه تحت تأثير الضغط النفسي لفترة طويلة ، وقد يستخدم أساليب متطرفة للتعامل مع الموقف الضاغط ، وقد تسهم عوامل بيئية خارجية في زيادة شعور الفرد بالضغط النفسي مثل الازدحام الشديد و الحرارة والضوء والضوضاء .

وهكذا فإن الفرد يمر بعدد من المراحل المتسلسلة عند التعرض للضغط ويمكن توضيح ذلك حسب المخطط التالي :

وضع طبيعي ← شعور بالضغط ← محاولة للتكيف ← نفاذ الطاقة المتوفرة ← إنهاك (Selye, 1974 ؛ Morris, 1990) .

وتتضمن التعريفات المختلفة للضغط النفسي عناصر مشتركة من بينها :

١ - أن الضغط النفسي حالة مزعجة يتخللها شعور بالضيق والإرتباك .

- ٢ - الضغط النفسي يظهر عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق ما لديه من إمكانيات وقدرات توافقية .
- ٣ - يستجيب الفرد لحالة الضغط بعدد من الاستجابات الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية والإنفعالية .

ويُفرق موريس (Morris 1990) بين نوعين من الضغط : الأول ضغط نفسي سلبي (Distress) وهو ضغط له آثار سلبية على الفرد ناتج عن أحداث الحياة المزعجة مثل موت أحد المقربين والمرض والفشل وغيرها من الأحداث ويرافقه تغيرات فسيولوجية وانفعالية وهذا النوع من الضغط يحد من إنتاجية الفرد . والثاني ضغط نفسي إيجابي (Eustress) وينتج عن أحداث الحياة السارة مثل الزواج وما يتضمنه من مسؤوليات كبيرة . وهذا النوع من الضغط يشكل دافعا لدى الفرد للإنجاز والعمل، ويرافقه تغيرات فسيولوجية وانفعالية أيضا . ويرى موريس أن الإحساس بالضغط النفسي بنوعيه السلبي والإيجابي، يعتمد على تقييم الفرد للموقف بشكل أساسي فقد يشكل الموقف ذاته ضغطا سلبيا لشخص وإيجابيا لآخر ، وهذا ما يُظهر تأثير الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة لمواقف الضغط النفسي .

ويمكن تصنيف الضغط النفسي حسب الشدة إلى نوعين: الأول ضغط نفسي مرتفع (Hyperstress)، وهو ضغط نفسي شديد، يدفع الفرد إلى استخدام قدراته ومصادره التوافقية للتعامل معه والثاني ضغط نفسي منخفض (Hypostress)، وهو ضغط ضعيف يؤدي إلى شعور الفرد بحالة من الضجر .

وهناك من شدد على العوامل الداخلية التي تلعب دوراً في شعور الفرد بالضغط النفسي، حيث أن الفرد قد يزيد من درجة إحساسه بالتوتر (Man As Tension Producer)، وقد يكون الفرد مخفضاً للتوتر (Man As Tension Reducer) (Lazarus, 1961) . ويرى لازاروس بأنه من الضروري تحديد الظروف الخارجية، والعوامل الداخلية التي تلعب دوراً في شعور الفرد بالضغط النفسي (Feldman, 1989) .

مصادر الضغط النفسي عند الأطفال

ذكر شستاوي (١٩٩٣) أن أكثر مصادر الضغط النفسي شيوعاً لدى الأطفال، هي موت أحد الأقارب، ومرض أحد الأقارب، وفقدان شيء يخص الطفل، والشعور بالمرض، والفشل الدراسي، والحصول على علامات منخفضة . ويشير بيرلين (Berlin) إلى أن موت أحد الوالدين أو انفصالهما بالإضافة إلى خبرات

المرض، والخوف السابقة، تعتبر مصادر أساسية، للضغط النفسي للأطفال .
(Noshpitz & Coddington 1990)

أما هاريون (Harion) فقد أشار إلى أن خبرات الإحباط المبكرة، التي يتعرض لها الطفل، والخبرات المؤلمة، هي مصادر أساسية للضغط النفسي خلال فترة الطفولة، وأشار كارباريانو (Carbaryano) إلى أن الإضطهاد النفسي أو سوء التعامل النفسي، هو من أهم مصادر الضغط النفسي في مرحلة الطفولة ويتضمن الإضطهاد سلوكيات أبوية، مثل الرفض والتجاهل والعزل والإرهاب (جبريل، ١٩٩٥؛ Burnard, 1991) .

ويرى نوشبيتـز و كودنجتون (Noshpitz & Coddington, 1990) أن الإساءة بنوعها الجسمية والنفسية، سواء كانت في مرحلة الطفولة أو المراهقة، تعتبر مصدرا من مصادر الضغط النفسي بالإضافة إلى الأمراض المزمنة، والانفصال عن الأهل . وقد يتعرض الطفل لضغط نفسي في مرحلة ما قبل المدرسة نتيجة للتغيرات النمائية التي تحدث له .

وفي دراسة قامت بها داوود (١٩٩٥) هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس وحتى العاشر في المدرسة الأردنية، وعلاقتها بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف، أظهرت النتائج ان أهم الضغوطات بالنسبة للطلبة هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصفوي والانفعالات والمشاعر والمخاوف وقلها أهمية هي المتعلقة بالأمر المالية والعلاقة مع الأبوبن، بينما اعتبرت الضغوطات المتعلقة بالمستقبل وبالعلاقة مع الزملاء والمدرسين متوسطة الأهمية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية بين درجة الطالب على قائمة الضغوط النفسية ومعدله الدراسي .

ويرى ديفز (Davis) أن عملية التنشئة الاجتماعية تعرض الطفل لضغط نفسي . وهناك من يرى أن الفرد، قد يشعر بالضغط النفسي، نتيجة شعوره بالتهديد لمفهوم الذات، أو نتيجة الإحباط والصراع ووجود صعوبات بالعلاقات الشخصية، أو نتيجة الضغط المسبب ذاتيا (Morris, 1990) .

ومن خلال ما سبق يمكن تصنيف مصادر الضغط الذي يتعرض له الأطفال إلى مصادر خارجية بيئية مثل سوء المعاملة في الأسرة والمدرسة والمشكلات مع الرفاق والصعوبات في الدراسة، ومصادر داخلية بعضها نفسي مثل تدني مفهوم الذات والشعور بالنقص مقارنة مع الرفاق وبعضها الآخر جسدي مثل الأمراض المزمنة والإصابات الجسدية والعيوب الخلقية .

ردود الفعل نحو الضغط النفسي

أشارت الدراسات إلى أن مستوى الضغط النفسي الذي يشعر به الفرد يعتمد على تقييمات يقوم بها الفرد نفسه . فليس من الضروري أن يشعر الفرد بنفس مستوى الضغط النفسي أو التوتر الذي يشعر به شخص آخر في نفس الموقف. فالأفراد يختلفون في استجاباتهم لمواقف الضغط النفسي، وهذا ما أطلق عليه مصطلح خصوصية العضوية (Organ Specificity) في الإستجابة للضغط النفسي. وتتأثر ردود أفعال الأفراد نحو مواقف الضغط النفسي بناءً على اختلاف الموقف الضاغط من حيث الشدة و سرعة اقتراب الموقف وبناءً على خصائص الفرد نفسه ونظراته المعرفية إلى المثير الضاغط والخبرات السابقة لديه والإحساس بالتماسك والقوة والدعم الاجتماعي المتوفر له . وهناك دراسات أشارت إلى ظهور عدد من الاستجابات الجسدية والفسيوولوجية نتيجة التعرض للضغط النفسي مثل التغير في كهربائية الجلد وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر بالدم وزيادة التنفس وبعض الاضطرابات الهضمية مثل القرحة المعدية والمعوية وزيادة هورمون الأدرينالين بالدم وزيادة إفراز العرق والصداع وردود الفعل الانفعالية مثل الغضب والقلق والخوف والشعور بالذنب والانسحاب والاكنتاب و الترابطات الانفعالية المتعلمة وردود الفعل الدفاعية مثل الكبت والكظم والتبرير والنكوص والإنكار . فوجود ضغط نفسي يولد مشاعر سلبية وهذا يؤدي إلى عدم توازن، الأمر الذي يستوجب استخدام الوسائل الدفاعية بكثرة . وقد تظهر نتيجة الشعور بالضغط النفسي ردود فعل معرفية مثل الابتعاد عن العقلانية بالتفكير والتوجه نحو الجمود والصلابة والانهازم واضطرابات التفكير وانخفاض في مستويات العمليات المعرفية . وصعوبات في اتخاذ القرارات وانخفاض معدل التركيز ونقص المرونة المعرفية . وقد أشارت دراسات لازاروس إلى وجود فروق فردية في الاستجابة لمواقف الضغط النفسي ، وهذا ناتج عن اختلاف الأفراد في تقييم مواقف الضغط . فعندما يواجه الفرد موقفاً مزعجاً يحاول تقدير الموقف حتى ينجح بالتعامل معه وهذا ما أطلق عليه مصطلح التقدير الأولي للموقف وعندما يقيم الفرد الموقف بأنه ضاغط يحاول إيجاد طرق للتعامل مع الموقف من خلال الاستراتيجيات المتوفرة لديه أو في البيئة وهذا ما أطلق عليه مصطلح التقدير الثانوي . وبعد اختيار الاستراتيجية وتطبيقها يقيم الفرد الموقف من جديد ليحدد فيما إذا بقي ضاغطاً أم لا حتى يحاول أن يدخل تعديلاً في اختياره للاستراتيجية المستخدمة . ويمكن القول بأن عملية تقييم الموقف واختيار استراتيجية التعامل مع الضغط وإعادة التقييم للموقف وللاستراتيجية كلها عمليات معرفية تظهر عند التعرض للضغط النفسي . وقد تظهر ردود فعل سلوكية مثل انخفاض في مستوى الأداء والسلبية وتجنب مصادر الضغط وقصور الذات والاتجاه العدواني والتنافس الزائد .

(درويش ، ١٩٩٣ : Morris, 1990) .

وهناك إشارات تدل على ارتباط الضغط ببعض الأمراض فالضغط قد يكون عاملاً من العوامل التي تساعد على وجود المرض، وبالرغم من أن الضغط قد لا يكون سبباً رئيسياً للإصابة بالمرض إذ قد تسهم في ذلك عوامل أخرى مثل التدخين والأشعة والكيماويات، ومن الأمراض ذات العلاقة بالضغط النفسي، ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين والصداع المزمن والقرحة المعدية والمعوية والأمراض الروماتيزمية والمفاصل والسرطان والموت المفاجئ وآلام البطن المتكررة لدى الأطفال وهذه الأمراض أطلق عليها سيلاي (Selye) اسم " أمراض التلاؤم" للإشارة إلى ارتباطها بالضغط النفسي.

(درويش، ١٩٩٣ : Selye , 1974 , Morris , 1990)

كذلك شدد لازاروس (Lazarus, 1969) و لابورتا و فالون (Laporta & Falloon 1993) و موريس (Morris , 1990) على وجود تباين جوهري بين الأفراد، في الإستجابة لمواقف الضغط النفسي، حيث توجد بعض العوامل التي تلعب دوراً في اختلاف ردود أفعال الأفراد نحو مواقف الضغط النفسي، مثل خبرات التعلم وخبرات المرض المزمن ونمط الشخصية والوراثة، وقد يستجيب الفرد أحياناً لموقف الضغط النفسي استجابة مفرطة أو مبالغاً بها وهذا يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية، أو جسدية، مثل الإكتئاب والعدوان، أو ممارسة عادات خاطئة.

وذكر لازاروس أن ردود فعل الأفراد نحو الضغط النفسي تأتي على شكلين: الأول رد الفعل الإجرائي المباشر (Direct Action)، ويشتمل على ردود أفعال مثل الهجوم والهروب، والإعداد لمواجهة الموقف، أما الثاني فهو رد الفعل الدفاعي (Defense Reaction)، ويشتمل على ردود أفعال مثل التبرير والإنكار والتعويض والكبت وغيرها من آليات الدفاع الأولية (Lazarus, 1961 Morris, 1990)

ويرى كانون (Canon) أن التوافق هو نزعة الفرد إلى استخدام ما يوجد لديه من مصادر وطرق من أجل مواجهة الموقف الضاغط وخلق نوع من التوازن كذلك تحدث كانون (Canon) عن نزعة الفرد إلى المواجهة، أو الهروب من الموقف الضاغط وقدم مصطلح التوازن (Homeostasis) للإشارة إلى نزعة العضوية لإعادة التوازن الذي أختل بسبب التعرض للضغط النفسي (Feldman , 1989 Lazarus , 1961)

وقد استخدم مصطلح الاضطرابات النفسجسمية (Psychosomatic Disorders) للإشارة إلى الاضطرابات الجسمية التي تحدث بسبب التعرض للضغط النفسي لفترة طويلة، وهناك من استخدم مصطلح الإهتراء (Strain) للإشارة إلى الإنهاك الذي يعاني منه الشخص الذي تعرض لضغط نفسي كبير (Feldman , 1989 Morris, 1990)

ويرتبط مفهوم الضغط النفسي بموضوع مهارات التوافق (Coping Skills) وقد بدأ الإهتمام بدراسة مهارات التوافق منذ الستينيات من هذا القرن . وقد استخدمت الدراسات عدداً من المصطلحات للتعبير عن نفس المفهوم مثل سلوكيات التوافق (Coping Behavior)، وجهود التوافق (Coping Efforts) وآليات التوافق (Coping Mechanisms) وردود الفعل التوافقية (Coping Reactions) وأساليب التوافق (Coping Style) . ويعتبر وايت (White) أول من تحدث عن موضوع التوافق (Coping) من خلال محاولته التفريق بين عدد من المصطلحات المتشابهة، مثل التلاؤم والتمكن والتكيف والدفاع . وقد أشار وايت إلى أن مصطلح التوافق، أشمل من مصطلحات الدفاع والتلاؤم (Lazarus, 1961 ؛ درويش، ١٩٩٣)

وتتضمن مهارات التعامل مع الضغط ، الجهود السلوكية والنفسية لمواجهة الضغوط والمتطلبات الداخلية والخارجية ، فطريقة التعامل تعني ضرورة إحداث تغييرات في الجهود وفي طرق التعامل المعرفية والاستجابات السلوكية لمواجهة هذه المتطلبات التي نقدر بأنها ضاغطة .

ويرى لابورتا و فالون (Laporta & Falloon, 1993) أن مهارات التوافق تمثل أي رد فعل يقوم به الفرد بهدف تغيير مستوى الضغط النفسي الذي يشعر به . وهذا يتضمن الجهود التي يبذلها الفرد لحل المشكلات مثل الإتصال الفعال مع الآخرين، وحل المشكلات، والاستجابة الفورية المناسبة .

ويعرف كل من كابلان (Kaplan, 1983) وفلشمان (Fleshman, 1984) مهارات التوافق، بأنها أي سلوك ظاهر، أو خفي يهدف إلى إيجاد تغيير في الذات أو في البيئة، لخلق توازن مع هذه البيئة، والتقليل من شدة الضغط النفسي . ويذكر الشايب (١٩٩٤) أن إستراتيجيات التوافق هي مجموعة من التكنيكات، التي يستخدمها الشخص لإنجاز أو تحقيق هدف معين .

ويرى كل من روتر (Rotter) و فولكمان (Folkman) أن مهارات التوافق، هي محاولات معرفية وسلوكية، يقوم بها الفرد بهدف مواجهة الضغط النفسي ، ويرى هان (Hann)، أن مهارات التوافق هي مهارات يستخدمها الفرد في العادة لحل مشكلاته، والتغلب على صعوباته (Lazarus & Monat, 1985 ؛ درويش، ١٩٩٣)

ومن خلال استعراض التعاريف السابقة لمهارات التوافق يمكن القول بأن مهارات التوافق هي مجموعة من الطرق الظاهرة أو الخفية التي يحاول بها الفرد مواجهة الضغط النفسي والتعامل معه بنجاح . وقد قدم أنتوني فسكي (Antonovsky) مصطلح الإحساس بالتماسك كنوع من مهارات التوافق ، وافترض ان قابلية التأثير

بالضغط ومقاومة هذا الضغط يعتمد على الإحساس بالتماسك ، وهو توجه عام يعبر عن مدى قدرة الفرد على تحمل الضغوط حتى المستمرة منها من خلال إحساسه بثلاث مشاعر وهي الإحساس بأن المثيرات الضاغطة هي منظمة وقابلة للتنبؤ بها وقابلة للتحديد، والإحساس بوجود مصادر داخلية وخارجية لمواجهة متطلبات تلك المثيرات الضاغطة، وأن هذه المتطلبات الضاغطة هي تحديات لا بد من التعامل معها ومواجهتها (Lazarus & Monat, 1985) •

وترى ميناغان (Meneghan) بأن هناك ثلاثة عوامل متداخلة ضمن مفهوم التوافق : الأول مصادر التوافق (Coping Resources) ، وتتضمن اتجاهات عامة نحو الذات أو نحو العالم ومهارات معرفية مثل المرونة المعرفية و التحليل و التعقيد و المعلومات و مهارات شخصية مثل مهارات الاتصال • والثاني نمط التوافق (Coping Style) ويشتمل على استراتيجيات توافق عامة ويشير إلى نمط التفضيل الذي اعتاد عليه الفرد لمواجهة مشكلاته والتوافق معها مثل الانسحاب عن الآخرين والعدوان اللفظي والجسدي و لسوم الذات • والثالث جهود التوافق (Coping Efforts) ويشتمل على ردود فعل ظاهرة أو خفية تهدف إلى التقليل من حدة الضغط النفسي الذي يشعر به الفرد مثل التعبير عن المشاعر ، البدء بنشاطات جديدة ، طلب المساعدة و تجنب التفكير بالمشكلة (Kaplan, 1983) •

٤٩٤٩٠٢

وفرق ماكري (Mc rae) بين التوافق والدفاع، حيث أن التوافق (Cope) يكون شعورياً، ويتبع نمطا من المهارات المنظمة، وغالبا ما يظهر نتيجة ظهور ضواغط خارجية أما الدفاع فقد لا يكون شعورياً و لا يتبع نمطا من المهارات المنظمة وقد يظهر نتيجة شعور الفرد بضغط نفسي داخلي (Kaplan, 1983) •

ويرى موس ورفاقه (Moos et.al 1984) ، أن التوافق يتضمن ثلاثة جوانب : الأول جانب تركيز الجهود على التقييم - Appraisal (Focused Coping Efforts ، والثاني التركيز على المشكلة - Problem-Focused Coping) ، والثالث التركيز على المشاعر والإنفعالات (Emotional - Focused Coping) •

وأثبتت الدراسات وجود فروق فردية بين الأفراد في استخدام مهارات التوافق • فهناك أفراد يستخدمون الدعم الاجتماعي، وحل المشكلات كاستراتيجيات للتوافق بينما يستخدم آخرون أسلوب الابتعاد عن الموقف وتجاهله • وعموما نجد أن الأفراد الذين يملكون مرونة وفاعلية في استخدام استراتيجيات التوافق أكثر قدرة على التعامل مع الضغط النفسي • ويرى أميرخان ورفاقه

(Amirkhan , et.al 1995) أن عوامل نمط الشخصية والدافعية والمصادر المتوفرة للفرد، تسهم في اختيار استراتيجية التوافق المناسبة . ولوجود فروق فردية بين الأفراد في استخدام مهارات التوافق طور نيل وستون (Neal & Stone ,1984) مقياسا لقياس مهارات التوافق اشتمل على قياس مهارات مثل إعادة النظر للموقف، ورد الفعل المباشر، وتقبل الموقف، والبحث عن الدعم الاجتماعي والإسترخاء .

أما بالنسبة للعوامل الخاصة بموقف الضغط والبيئة، فقد حدد سمايروريس (Smyer & Rees) أربعة أنماط من التوافق يمكن أن ترتبط بالضغط وتؤثر به وهي التوافق البيولوجي مع المرض والتوافق الشخصي مع أحداث مثل الزواج والتوافق مع البيئة الفيزيائية مثل الكوارث والانفجارات والتوافق مع الأحداث الاجتماعية والاقتصادية مثل التغيير في مستوى المعيشة (درويش ، ١٩٩٣) .

وتتأثر مهارات التوافق بعمليات التنشئة الاجتماعية كما تتأثر بالتدريب المباشر . وقد أشار نوشبيتز و كوندنجتون (Noshpitz & Coddington , 1990) إلى أن للجو الأسري أهمية كبيرة في تكوين مهارات توافق مناسبة للطفل ، كذلك يعتقد بيرلين (Bearlen) أن أساليب لعب الدور والدراما والتخيل ، يمكن استخدامها لتعليم الأطفال مهارات التعامل مع الضغط النفسي .

والواضح بأنه يوجد عدد من أساليب التوافق التي يستخدمها الطلاب للتعامل مع الضغط ،مثل الأساليب المعرفية والإسترخاء والإنزال والبحث عن الدعم الاجتماعي والتعبير عن المشاعر والتمرينات الجسدية، والابتعاد عن الموقف والعدوان اللفظي والجسدي، وممارسة عادات خاطئة (درويش ، ١٩٩٣) .

وهناك من يربط بين مهارات التوافق والتكيف النفسي حيث أن التخطيط الفعال لحل المشكلات، ومواجهة المواقف، يرتبط ارتباطا سلبيا مع ظهور ردود أفعال غير سوية نتيجة التعرض لموقف الضغط النفسي . ويشير لازاروس (Lazarus ,1969) إلى أن الأطفال المكتئبين يستخدمون عادة السلوك التجنبي عندما تواجههم ضغوطات نفسية . وقد أكد نوشبيتز و كوندنجتون (Noshpitz & Coddington) (1990) أنه إذا لم يتم إجراء تدخل إرشادي مبكر لمساعدة الأطفال للتعامل مع الضغط النفسي ، فإن احتمال ظهور ردود أفعال غير مرغوبة سيكون مرتفعا ، حيث أن لمهارات وجهود التوافق دورا مهما في التخفيف من ضغوط الحياة، وزيادة إنتاجية الفرد ، وبالتالي فكلما اكتسب الفرد مهارات إيجابية، للتعامل مع الضغط النفسي كلما استطاع أن يحافظ على مستوى من التكيف النفسي المناسب .

و مصطلح "التكيف"، مأخوذ بالأصل من نظرية دارون (Darwin) في النمو والتطور . وعلى الرغم من عدم وجود تعريف عام متفق عليه إلا أن معظم التعريفات أشارت إلى التكيف بوصفه عملية كلية تتناول جميع جوانب حياة الفرد الداخلية والخارجية . كما أن التكيف عملية ديناميكية بمعنى أنها لا تتم مرة واحدة (الشحومي ، ١٩٨٩) .

وفي علم النفس، تستخدم مصطلحات متعددة للإشارة إلى مفهوم التكيف، تشير إلى معانٍ متقاربة، مثل التكيف والتلاؤم والتوافق والمرونة والتمكّن . ويمكن تعريف التكيف بأنه عملية تتضمن مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل بها الفرد من بنائه النفسي أو سلوكه ليجيب على شروط أو تغييرات البيئة المحيطة ، وتظهر عملية التكيف حين يتعرض الفرد لإحباطات، أو حين لا يحقق حاجاته الاجتماعية أو البيولوجية . (حمدي ، داوود، جبريل، ابوطالب، ١٩٩٢) .

ويعرف لازاروس (Lazarus, 1961) التكيف بأنه أي رد فعل يقوم به الفرد نتيجة للمتطلبات المفروضة عليه سواء كانت هذه المتطلبات داخلية أو خارجية، لتحقيق التوازن بين البيئة المحيطة والذات ، وبناء على هذه النظرة يرى لازاروس بأنه يمكن تناول التكيف بطريقتين، الأولى التكيف كنتيجة وهذا يتضمن نجاح الفرد في مواجهة الموقف، والثانية كعملية وتتضمن كيف يتكيف الفرد، ومسا الأساليب المستخدمة للتعامل مع المتطلبات المفروضة .

ويعرف مننجر (Menninger) التكيف، بأنه حالة من الإنسجام بين الفرد والبيئة تؤدي إلى الشعور بالقيمة والسعادة، ويشير مورر وكلاكهون (Mourer & Kluckhohn) إلى أن التكيف هو السلوك الذي يساعد الكائن الحي على البقاء، ويتضمن جميع أنماط السلوك التي يبذلها الفرد للتكيف مع البيئة المادية والاجتماعية (الطحبان، ١٩٨٧؛ مرحاب، ١٩٨٩) .

ويعرف مولي (Mouly) التكيف بأنه العملية التي يحافظ بها الفرد على مستوى من التوازن النفسي والسيولوجي، وهذا التوازن يرجع إلى السلوك الموجه نحو خفض التوتر ، وهذا يتضمن وجود علاقات إيجابية بين الفرد والبيئة . والتكيف موضوع شخصي ، فهناك فروق فردية بين الأفراد اعتماداً على اختلاف الخبرات، كما أن تفاعل الأفراد مع هذه الخبرات مختلف (طقس، ١٩٩٣؛ Coe, 1972).

ويعتقد اركوف (Arkoff, 1968) أن التكيف هو رد فعل من الفرد للبيئة، حيث أن كل شخص يحاول الوصول إلى إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه . والتكيف ينطوي على إعادة التوازن للفرد .

ويُفرق ويلسون (Wilson) بين الشخص المتكيف والشخص غير المتكيف فالأول يخلو نسبياً من الإنفعالات السلبية والخوف والقلق والإحساس بالذنب والصراع ويشعر بالإكتفاء الشخصي والسعادة العامة والوعي الذاتي ، أما الثاني فيعاني من القلق والخوف وضعف الوعي الذاتي (مرحاب, ١٩٨٩) .

وهناك من يرى أن مفهوم التكيف يقع ضمن ثلاثة تصنيفات : الأول بيولوجي ويتضمن المرونة في مواجهة ظروف البيئة المتغيرة، والثاني إجتماعي ويتضمن القدرة على إقامة علاقات منسجمة بين الفرد والبيئة ، والثالث نفسي ويتعلق بخفض التوتر وإشباع حاجات الفرد ، ويتميز التكيف النفسي بالضبط الذاتي وتقدير المسؤولية (حمدي، داوود ، جبريل ، ابوطالب ، ١٩٩٢) .

وكثيراً ما يكون الناس عرضة لضغوطات وصراعات داخلية وخارجية، كما أن عليهم مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة من أجل استمرار التوازن النفسي لديهم و تحقيق التكيف الإيجابي .

وتظهر العلاقة بين التكيف والصحة النفسية للفرد من خلال النقاط التالية : -

- ١ - الصحة النفسية تكيف مستمر، لا حالة ثابتة، وهي هدف دائم وضروري وأساسي في نمو الشخصية .
- ٢ - الصحة النفسية حالة إيجابية، تشمل الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية ، وهذه الجوانب متكاملة نامية من خلال عملية التكيف .
- ٣ - الصحة النفسية عملية تكيف تهدف إلى إيصال الفرد إلى أعلى مراتب تحقيق الذات . (حمدي ، داوود ، جبريل، ابوطالب ، ١٩٩٢) .

وبذلك يكون للتكيف الحسن مستويان : الأول شخصي، ويتضمن التوازن بين الوظائف النفسية المختلفة، والثاني إجتماعي، ويتضمن إنشاء علاقات إجتماعية منسجمة مع البيئة التي يعيش الفرد فيها (Arkoff,1968) .

وقد تم تحديد مجموعة من المهارات في إطار الاتجاهين السلوكي والسلوكي المعرفي تسهم في تحسين كفاءة الفرد في التعامل مع الضغوطات وتؤدي إلى تحسن في مستوى تكيفه العام . ومن بين هذه المهارات : التحصين ضد التوتر والضبط الذاتي وحل المشكلات .

وقد طور ماكنبوم (Meichenbaum, 1973) أسلوب التحصين ضد التوتر لمساعدة الأفراد على اكتساب مهارات سلوكية ومعرفية للتعامل مع الضغط النفسي . وثبتت فاعلية هذا الأسلوب في علاج عدد من الأعراض الانفعالية الناتجة

عن المواقف الضاغطة مثل الخوف والغضب والاندفاع والقلق بالإضافة إلى فاعليته في علاج حالات الصداغ الناتجة عن الضغط النفسي (Cormier & Cormier, 1991).

وترى التماير ورفاقها (Altmaier. et.al, 1982) ان أسلوب التحصين ضد التوتر يتضمن أسلوب إعادة البناء المعرفي والاسترخاء وهي أساليب تهتم في الأصل في التقليل من حدة القلق والضغط الذي يشعر به الأفراد من خلال إكسابهم عددا من المهارات التكيفية وإحداث تغيير في البناء المعرفي للفرد . ويشتمل التحصين ضد التوتر على مجموعة أساليب علاجية تستخدم في الإرشاد لمساعدة الأفراد في السيطرة على قلقهم وضغوطاتهم وآلامهم . كما تستخدم الطرق التخيلية واعطاء التعليمات الذاتية للتعامل مع الضغط في أسلوب التحصين ضد التوتر . وقد حاول مايكنبوم وتيرك (Meichenbaum & Turk) إظهار فاعلية عناصر التحصين ضد التوتر . فتدريب الاسترخاء يعمل على زيادة قدرة الفرد على تمييز عناصر الضغط والانزعاج ومقاومة الآثار السلبية الناتجة عنهما . بالإضافة إلى أن التحصين ضد التوتر يمكن أن يحدث تغيرا في العمليات المعرفية للفرد عن طريق مساعدته على التخطيط الذاتي الفعال قبل القيام بالسلوك (Everatt. et.al 1981) .

ويتضمن أسلوب التحصين ضد التوتر تعليم الأفراد المهارات اللازمة للتعامل مع الضغط من خلال ثلاثة خطوات :

- ١ - توضيح الضغط النفسي والمشاعر والأفكار المرتبطة به وتوضيح ردود الفعل الفسيولوجية الناتجة عن الضغط .
- ٢ - تدريب الأفراد على مهارات سلوكية ومعرفية داخل جلسة الإرشاد تساعدهم في مواجهة الضغط الذي يتعرضون له .
- ٣ - زيادة دافعية الأفراد لتطبيق المهارات التي تم تعلمها في الجلسات الإرشادية في الواقع

وشبه مايكنبوم أسلوب التحصين ضد التوتر بالمناعة الصحية التي يكتسبها الفرد ضد عدد من الأمراض التي يمكن أن يتعرض لها الفرد بالمستقبل حيث ان هذا الإجراء يساعد الأفراد على التعامل مع مشكلات ضاغطة قد تواجههم بالمستقبل، ويعمل التحصين ضد التوتر على إكساب الأفراد مهارات إجرائية مباشرة مثل مهارات الابتعاد عن الموقف ومهارات طلب المساعدة من الآخرين ومهارات التفكير بالموقف من جوانب مختلفة . (Cormier & Cormier, 1991)

ويقترح كورمير و كورمير (Cormier & Cormier, 1991) استخدام الإجراءات التالية في تطبيق أسلوب التحصين ضد التوتر (١) إعطاء تبرير منطقي يشرح هدف الأسلوب ويصفه باختصار، (٢) إعطاء الأفراد معلومات عن طبيعة المواقف الضاغطة وردود الفعل نحو الضغط واستراتيجيات التوافق التي يمكن

استخدامها ، (٣) تدريب الأفراد على اكتساب مهارات التوافق المباشرة (الإجرائية) مثل مهارات تجنب الموقف واستخدام الاسترخاء الجسدي والنظر للموقف بشكل مختلف واستخدام شبكة الدعم الاجتماعي ، (٤) تدريب الأفراد على مهارات معرفية للتعامل مع المواقف المزعجة في أربعة مراحل من هذه المواقف هي أثناء التحضير للموقف أثناء التعامل معه وأثناء اللحظات الحرجة بالموقف وبعد انتهاء الموقف وفي (٥) توجيه الأفراد إلى تطبيق المهارات الإجرائية والمعرفية بشكل شامل أثناء جلسات الإرشاد، (٦) إعطاء الأفراد فرصة لتطبيق هذه المهارات في الجانب العملي من حياتهم .

وقد طور موريس (Morris, 1990) نموذجاً معرفياً للتحصين ضد التوتر قائماً على العبارات الذاتية المعرفية ، ويتكون هذا النموذج من الخطوات التالية :

١ - التحضير للموقف الضاغط : وهنا يسأل الفرد نفسه عدداً من الأسئلة مثل: ما الذي يجب أن افعله ، كيف أستطيع أن ابني خطة للتعامل مع الضغط ، أريد أن أفكر بكيفية التعامل مع الضغط فقط . ولا بد للفرد ان يعمل على وقف الأفكار السلبية الذاتية .

٢ - التعامل مع المشاعر السلبية أثناء الموقف : وهنا يتم طرد العبارات الهدامة التي تظهر أثناء الموقف باستخدام عبارات إيجابية ذاتية مثل " ابق التفكير على الحاضر ، وما الذي سوف افعله الآن ، لا يفيد الشعور بالقلق " .

٣ - مواجهة الضغط والتعامل معه : وهنا يردد الفرد عبارات ذاتية يمكن ان تساعد في مواجهة اللحظات الحرجة للموقف مثل " أستطيع مواجهة هذا التحدي ، أستطيع تحدي الموقف ، هذا الضغط يتحدى قدراتي على التكيف ، أنتظر قليلاً واسترخ وقلل من سرعة تنفسك " .

٤ - العبارات الذاتية المعززة : ويقدم الفرد لذاته عبارات إيجابية كتعزيز لنجاحه في مواجهة المشكلة مثل " رائع لقد نجحت بالعمل ، لم أكن بالسوء الذي توقعته ، عندما أتحكم بأفكاري أتحكم بقلبي " .

والفكرة الأساسية من هذا النموذج تعتمد على إمكانية تعليم الأفراد طرقاً معرفية للتعامل مع الضغط النفسي وتحويل التركيز من الأفكار والمشاعر السلبية إلى الجمل الذاتية المعززة ، وهذا بدوره يقلل من آليات الدفاع الأولية المستخدمة في مواجهة الضغط . وبالتالي نرى أن أسلوب التحصين ضد التوتر يجمع بين عدد من الأساليب العلاجية المختلفة، كالاسترخاء والتأمل وإعادة البناء المعرفي مع استخدام جميع هذه المهارات بشكل شامل للمساعدة في التقليل من الضغط الذي يشعر به الأفراد ولزيادة تكيفهم مع الأحداث الحياتية

أما أسلوب الضبط الذاتي فهو من الأساليب السلوكية التي يحاول بها الأفراد التعرف على العوامل الأساسية التي توجه وتنفذ وتنظم سلوكهم والتي ينتج عنها

توابع معينة . ويمكن تعريف الضبط الذاتي بأنه العملية التي يصبح بها الفرد العامل الأساسي في ضبط وتوجيه سلوكه نحو المهمة التي يراها مناسبة . وقد كان سكينر (Skinner) أول من استخدم استراتيجيات ضبط الذات فهو يرى ان الإنسان عندما يضبط نفسه أو يفكر بحل مشكلة معينة فهو يحاول ضبط سلوكه بالطرق نفسها التي يحاول بها ضبط سلوك الآخرين وذلك من خلال ضبط المتغيرات المسؤولة عن السلوك، وقد وضع سكينر الطرق التي يتبعها الفرد لضبط ذاته مثل التقييد المادي وتغيير المثبرات واستخدام التعزيز والعقاب الذاتي والانشغال الجسمي والعقلي بشيء آخر (هارون ، ١٩٩٢) .

ومن الجدير ذكره بأنه توجد خصائص بارزة تميز أسلوب الضبط الذاتي عن الأساليب الأخرى وهي :

- ١ - يلعب الأفراد في الضبط الذاتي دورا فعالا في كل مرحلة من مراحل الإرشاد .
- ٢ - يزيد الأفراد من المظاهر الاستبصارية والتعليمية للإرشاد بتطوير مهارات وخطوات عمل محددة .
- ٣ - تعتبر العمليات التفكيرية للأفراد أحداثا داخلية يتم التعامل معها بالإرشاد .
- ٤ - يتحمل الأفراد معظم المسؤولية فيما يتعلق بالنتائج العلاجية .
- ٥ - يتعلم الأفراد تقنيات التعزيز الذاتي الإيجابي .
- ٦ - يتخذ المرشد دور المعلم والموجه ودور الخبير بشكل أقل (حمدي ، ١٩٩٢ ، هارون ، ١٩٩٢) .

ويشتمل أسلوب الضبط الذاتي كغيره من الأساليب السلوكية على خطوات متتالية تبدأ باختيار الهدف السلوكي المراد تحقيقه ثم مراقبة السلوك المستهدف ثم تعديل المثبرات المتحكمة بالسلوك ، ثم تأسيس توابع فعالة للسلوك وتعزيز الذات (غنام ، ١٩٩٥) .

وعندما نتحدث عن الضبط الذاتي ، نتحدث عن ضبط الفرد لذاته عن طريق المعززات الذاتية ، فسلوك الفرد يعزز من قبل ذاته وليس من قبل الآخرين في البيئة التي يعيش بها ، ويعتبر التعزيز الذاتي الإيجابي من الأسس المهمة التي تقوم عليها عمليات تعديل السلوك . وقد وضع كانفر (Kanfer) نموذجا لضبط الذات يسير وفق ثلاث مراحل :

- ١ - مرحلة المراقبة الذاتية: و تشتمل على وصف دقيق لسلوك الفرد وهنا يتم مراقبة السلوك المستهدف، وهنا قد يحدث انخفاض في معدل السلوك عن معدله الأصلي وهذا ناتج عن المراقبة .
- ٢ - مرحلة التقييم الذاتي : يضع الفرد معايير وأهدافا لما يجب أن يكون عليه سلوكه وفق المعلومات التي حصل عليها في المرحلة السابقة، وتتم في هذه العملية مقارنة بين المعلومات التي حصل عليها الفرد من خلال مراقبته لذاته وبين

المعايير التي وضعها لهذا السلوك وهذه المقارنة تشتمل على جانبين ، ما قام به الفرد فعلا ، وما كان يجب أن يقوم به .

٣ - التعزيز الذاتي : وهي المرحلة الأساسية في ضبط الذات و تشتمل على عمليات دافعية ، فإما ان يحصل الفرد على المكاسب نتيجة سلوكه الصحيح ويقوم بتعزيز ذاته أو يعاقب ذاته نتيجة فشله في تحقيق أهدافه (هارون، ١٩٩٢؛ Kanfer & Goldstein , 1984)

ويتجه الضبط الذاتي أساسا إلى ضبط المظاهر السلوكية التي تتضمن نتائج ايجابية فورية ونتائج سلبية منفرة متأخرة ومؤجلة ، وقد صنف شلتون (Shelton) أساليب الضبط الذاتي ضمن مجموعات تضم مجالات عامة هي:-

١ - ضبط المثيرات : فإذا اصبح السلوك واقعا تحت ضبط المثيرات يصبح من الممكن للشخص ان يضعف السلوك غير المرغوب ، وأن يرفع من مستوى القيام بالسلوك المرغوب من خلال تعديل مكونات المحيط من المثيرات ، وبذلك يضع الشخص نفسه في موقف مختلف من المثيرات ويقوم بذلك من خلال :
أ - تضيق المثيرات : حيث يتم قصر القيام بالسلوك ، الذي يحدث في مواقف متعددة ، على مثيرات محدودة .

ب - تقوية المثيرات : عندما لا يحدث السلوك بالتكرار المرغوب فإن تقوية المثيرات تتم بتهيئة الظروف بالدرجة المناسبة أو المثيرات المناسبة ليقوم الشخص بالسلوك بالدرجة المرغوبة .

٢ - ضبط توابع السلوك : وأهم الإجراءات التي يتم بها ضبط توابع السلوك هي : التعزيز ، حيث يعزز الشخص نفسه لقيامه بممارسة السلوك المرغوب فيجعل الحصول على المعزز مشروطا بممارسة السلوك ، وعقاب الذات: حيث يقدم الشخص لنفسه مثيرا منفرا لأنه مارس سلوكا غير مرغوب أو يحرم نفسه معززاً مرغوباً لأنه مارس السلوك غير المرغوب مع التأكيد على أن العقاب يكون مشروطا بممارسة السلوك غير المرغوب فيه (غنام ، ١٩٩٥) .

وهناك من يعتبر عملية المراقبة الذاتية لوحدها أسلوبا من أساليب ضبط الذات وهي تدخل في عدد كبير من الأساليب العلاجية المستخدمة لمساعدة الأفراد للتعامل مع مشكلاتهم وضبط ذواتهم . وغالبا ما تستخدم المراقبة الذاتية بهدف التقييم الأولي قبل العلاج، فالفرد يسجل كل شيء له علاقة بالمشكلة ، قبل وبعد وأثناء حدوثها مثل (جو التعلم بالصف ، حركة اليدين ، الناس الموجودين بالموقف) . وقد أشارت الدراسات إلى فاعلية المراقبة الذاتية كأسلوب من أساليب الضبط الذاتي في التقليل من الوزن (Bellack .et.al , 1974) وزيادة معدل ساعات الدراسة للطلاب (Work, 1979) والتقليل من التدخين (Mcfall , 1977) . وقد استخدم أسلوب المراقبة الذاتية لمستوى القلق كقياس في برامج التدريب التوكيدي ، وقد دلت النتائج على

ان مستوى القلق الاجتماعي الذي يشعر به الفرد يقل بـعـد استخدام أسلوب المراقبة .

وقد أشار مايكنبوم (Meichenbaum) إلى إمكانية تدريب الأفراد على مراقبة تصرفاتهم من خلال التغذية الراجعة البيولوجية ، وتظهر فاعلية أسلوب المراقبة الذاتية في خفض مستوى القلق من خلال نتائج دراسة هيبرت وفوكس (Hiebert & Fox,1981) على ٣٢ طالباً وطالبة كانوا يعانون من القلق .

أما فيما يتعلق بمهارة حل المشكلات فتعتبر من المهارات الأساسية في التفكير العقلي المنظم . وتشكل هذه المهارة المحور الأساسي في برامج الإرشاد الجمعي المختلفة (زواوي، ١٩٩٢ ؛ حدادحة ١٩٩٥) ، ويمكن القول أن التوتر النفسي وصعوبات التكيف مع الحياة هما نتاج لعدم فعالية الأسلوب الذي يستخدمه الفرد في حل مشاكله . وقد حاول كولينك زملاؤه (Kolenc et.al, 1990) إيجاد العلاقة بين الاكتئاب البسيط والتوتر ومهارات التكيف لدى طلبة الكليات انطلاقاً من نموذج لازاروس الذي يميز بين الأساليب التكيفية القائمة على معالجة المشكلة والأساليب القائمة على معالجة الآثار الانفعالية للمشكلة وقد أظهرت النتائج أن المكتسبين يستخدمون أساليب التكيف المرتكزة على الانفعال ، بينما يستخدم غير المكتسبين أساليب تكيفية تركز على المشكلة (حمدي ، ١٩٩٨) .

وتعرف عملية حل المشكلات بأنها الجهود السلوكية والمعرفية التي تساعد الأفراد على تصنيف واكتشاف استراتيجيات توافقية مناسبة لمواجهة المشكلات اليومية . والواضح بأن التدريب على حل المشكلات أصبح من الأساليب الأساسية في الإرشاد النفسي . وقد أشارت الدراسات إلى العلاقة القوية بين أسلوب حل المشكلات والاكتئاب الناتج عن ضغوط الحياة (Nezu, 1987) وأشار كل من نيزيو ورونان (Nezu & Ronan, 1988) إلى أن الأفراد الذين يتبعون أسلوب حل المشكلات لمواجهة مشكلاتهم هم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب مقارنة مع الأفراد الذين لا يتقنون استخدام أسلوب حل المشكلات . وفاعلية تكيف الفرد مع هذه المواقف عادة ما تكون مرتبطة بفاعلية أسلوب حل المشكلات المستخدم ونجاح الفرد في حل مشاكله يزيد من توافقه النفسي أما فشله فقد يؤدي إلى ظهور ردود فعل اكتئابية .

ويخلص جيتس (١٩٦٣) الخصائص العامة التي تميز أسلوب حل المشكلات، وأبرزها :

- ١ - سلوك الفرد في حل المشكلة يكون موجهاً نحو هدف معين .
- ٢ - يتضمن حل المشكلات إدراك العلاقات السائدة بالموقف .
- ٣ - تتضمن عملية حل المشكلة اختيار خبرة سابقة ذات صلة بعناصر موقف المشكلة .

- ٤ - يفترض ان موقف المشكلة هو موقف جديد يحتاج فيه الفرد إلى إنتاج خبرة جديدة ملائمة لحل المشكلة ويكون الفرد فيها مبدعا .
- ٥ - يعمل الفرد في موقف حل المشكلات على تنظيم خبراته السابقة ليتمكن من استبصار الحل المناسب .
- ٦ - يتضمن حل المشكلة نوعا من التفكير الناقد الذي يعمل على تقويم صحة الفروض المطروحة ومدى ملائمة الحلول المقترحة .

ويرى كرومبولتز (Krumboltz) أن الهدف الرئيسي للإرشاد يستند إلى حقيقة أن الناس يعانون من مشكلات وهم غير قادرين على حلها لوحدهم ، وأن مساعدة الأفراد على حل مشكلاتهم ، والتكيف معها أمر مهم في الإرشاد والعلاج النفسي، ومن هنا ينظر إلى عملية الإرشاد بأنها عملية حل مشكلات (زواوي ، ١٩٩٢) .

ان إطار حل المشكلات هو مبدأ عام لعدد كبير من أدوات التكيف وقد ناقش نيزيو ورونان (Nezu & Ronan, 1988) فكرة ان التوتر النفسي وسوء التكيف يمكن أن ينتجا عن حل المشكلات غير الفعال ويعرف حل المشكلات عند نيزيو ورونان بأنه العملية التي يتعرف الناس بواسطتها على طرق فعالة للتكيف مع المواقف الضاغطة في حياتهم اليومية ، ويشتمل حل المشكلات على عدد من المهارات منها مهارة الحساسية للمشكلة ومهارة التفكير ببدائل الحل ومهارة التفكير بالوسائل والطرق للوصول إلى حل ومهارة التفكير بالنواتج ومهارة التفكير السببي ، ومجموع هذه المهارات تشكل أسلوب حل المشكلات ، ويرى مايكنيوم انه يمكن النظر للتكيف النفسي مع الضغط كعملية حل مشكلات حيث ان الفرد يجب ان يرى المثير الضاغط بأنه مشكلة تحتاج إلى حل بدلا من النظر إليه كمثير يجب ان يستجاب له بطريقة سلبية أو تهديد يحتاج إلى مهاجمته . فإذا تبني الفرد هذا الإطار عند النظر للمشكلة ، يمكن أن تظهر لديه مجموعة من السلوكيات التكيفية الاجتماعية الشخصية (زواوي ، ١٩٩٢) .

وتتألف مهارة حل المشكلات حسب النموذج الذي يطرحه هبندر (Heppner) من خمس مراحل تبدأ بمرحلة التوجه العام وفيها يكون الفرد فعالا من خلال نظرتة للمشكلات باعتبارها جزءا من حقائق الحياة اليومية وينظر إلى نفسه باعتباره قادرا على التعامل مع هذه المشكلات ويواجه المشكلة بأسلوب منظم، ومرحلة تعريف المشكلة التي يتم فيها جمع معلومات وبيانات عن المشكلة والمواقف المشكلة باستخدام عبارات واضحة ذات مدلول محسوس، ومرحلة توليد البدائل وهي بمثابة توليد حلول مقترحة للمشكلة ويتم توليد أكبر قدر من البدائل دون إخضاعها للتقييم أو النقد ، ويستخدم في هذه المرحلة أسلوب العصف الفكري، وفي مرحلة اتخاذ القرار يقوم الفرد الفعال بموازنة البدائل من حيث نواتجها الإيجابية والسلبية على المدى القريب والبعيد ومن ثم اختيار البديل الأكثر إيجابية من حيث النواتج ، وفي مرحلة

التحقق من النتائج يقوم الفرد باختبار خطة العمل وفاعلية البديل المستخدم في ضوء فاعليته في إنجاز وتحقيق الأهداف (زواوي, ١٩٩٢ ؛ حمدي , ١٩٩٨ ؛ Nezu & Ronan,1988) .

ويستفيد برنامج الإرشاد الجمعي الحالي من مهارات حل المشكلات ومهارات الضبط الذاتي ومهارات التحصين ضد التوتر كمهارات سلوكية ومعرفية تساعد الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة بفاعلية . ويعطى برنامج الإرشاد الحالي للمرشد دور المعلم والخبير وذلك لاستناده أساسا على وجهتي النظر السلوكية والسلوكية المعرفية في الإرشاد التي تعطي المرشد هذا الدور وخاصة عندما يكون المرشد بحاجة إلى مساعدة مباشرة لحل مشكلاته (ابو عيطة , ١٩٩٥) .

ويستخدم البرنامج الحالي أسلوب الإرشاد الجمعي و تستند فلسفة الإرشاد الجمعي إلى ان الفرد كائن اجتماعي يهتم بتكوين علاقات اجتماعية ، كما يهتم بعملية التفاعل الاجتماعي ويقوم بتغيير سلوكه وفق المعايير المتبعة في الجماعة أو المجتمع الذي يعيش فيه (Feldman 1989) .

ويعرف الإرشاد الجمعي بأنه عملية تفاعل بين مجموعة من الأشخاص أحدهم متخصص وهو المرشد وعدد من المسترشدين. وقد وضع جازدا (Gazda) تعريفا للإرشاد الجمعي بأنه عملية ديناميكية تفاعلية تتم بين مجموعة من الأشخاص وتركز على أفكار وسلوكات واعية وتتضمن هذه العملية وظائف علاجية مثل التسامح والتوجه نحو الواقع والتفريغ الانفعالي والثقة المتبادلة والعناية والفهم والتقبل، ويعتبر الإرشاد الجمعي ذا فائدة كبيرة للراشدين وللأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة بسبب ميلهم الشديد للتشبه بزملائهم (اولسن ١٩٨٥ ، الشبح ١٩٩٤ ، ابو عيطة ١٩٨٨) .

ويمكن أن يكون الإرشاد الجمعي وقائيا عندما يساهم في مساعدة الأفراد فسي التغلب على مشكلاتهم قبل أن تظهر أو تتطور أو علاجيا عندما يساعد الأفراد الذين يعانون من مشكلات تتطلب تغييرا في السلوك . ويعتبر دور الجماعة أساسياً في الإرشاد الجمعي حيث أن الجماعة مكان آمن يتعلم الأفراد عن أنفسهم اعتمادا على معرفتهم بالأعضاء الآخرين، فالتغذية الراجعة في الإرشاد الجمعي يمكن أن تكون ذات فائدة كبيرة في تحسن سلوك الأعضاء (الشبح, ١٩٩٤) .

ولعل أهم ما تتضمنه عملية الإرشاد الجمعي أن المسترشدين يتعلمون مناقشة ما يزعمهم وما يلقههم بشكل منفتح و يتعلمون تحديد الأهداف السلوكية بدقة واكتساب المهارات الاجتماعية الضرورية لتحقيق تلك الأهداف وتطوير الثقة بالذات للقيام بالنشاطات الجديدة كما يمكن أن يتعلم المسترشدون عمل خطط مستقبلية وتقييم تقدمهم نحو الوصول إلى تلك الأهداف والتعامل بفاعلية مع صراعاتهم وضغوطاتهم (Hansen & Werner ,1980)

الدراسات السابقة :

هناك عدد من الدراسات التي تناولت موضوع التكيف النفسي والتعامل مع الضغط، عن طريق الإرشاد الجمعي .

فقد عمل صادق ودادي (Sadek & Day 1982) على استقصاء فعالية أسلوب بنسون للإسترخاء (Benson's Relaxation) في التقليل من الضغط النفسي ضمن عينة من ٦٢ طفلاً لبنانياً، تتراوح أعمارهم ما بين ١٠-١٢ سنة . وقد قسم الأطفال إلى مجموعتين ، تلقت الأولى تدريبات على الإسترخاء لمدة ستة أسابيع، ولمدة عشر دقائق يومياً، والثانية لم تتلق أي تدريب على الإسترخاء . وقد أظهرت النتائج بعد إنتهاء مدة التدريب وجود فروق ذات دلالة في الأداء على اختبار القلق العام لصالح المجموعة التجريبية .

وعمل ستيوارت ورفاقه (Stewart . et.al, 1983) على استقصاء فعالية برنامج إرشاد جمعي لمساعدة الأطفال في الجماعات الصغيرة ، للسيطرة على الضغط النفسي والتعامل معه، عن طريق استخدام مهارات الإسترخاء بواسطة التخيل وشد العضلات و التنفس و مهارات الضبط الذاتي . وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق في الإداء على اختبار القلق العام، لصالح الأفراد الذين كانوا ضمن الجماعة الإرشادية الصغيرة .

وفي دراسة قام بها جارت (Jart , 1987) ، حاول استقصاء مدى فعالية برنامج إرشاد جمعي معرفي، في تحسين مهارات الأطفال للتعامل مع الضغط النفسي والأزمات، وتحسين التكيف النفسي لديهم ، من خلال استخدام أساليب الوعي الذاتي خلال ست جلسات، خصصت الجلسات الثلاث الأولى لبناء مهارات التوافق ، والجلسات الثلاث الأخرى لتطبيق هذه المهارات التي تم تعلمها . وقد استخدم الباحث أساليب مثل لعب الدور و أفلام الكرتون و القصص و المناقشة . وقد تكونت العينة من ١٠ طلاب يعانون من ضعف في القدرة على التعامل مع الضغط النفسي . وقد أظهرت النتائج بعد ست جلسات إرشادية، تحسناً ملحوظاً في قدرة الأطفال على التعامل مع الضغط النفسي، وتطوير مهارات جديدة مناسبة .

وفي دراسة قام بها بيركوفسكي و كيرتز (Berkowiski & Kurtz , 1987) لاستقصاء فعالية برنامج إرشاد جمعي في التقليل من السلوك المندفع والمتهور للطلاب المشاركين ضمن عينة من ١٣٠ طالب بالصف الرابع والخامس والسادس، أشارت النتائج بعد تطبيق البرنامج إلى وجود فروق ذات دلالة في التقليل

من السلوك المندفع والمتهور لصالح الطلاب الذين خضعوا للإرشاد ، وهذا ما أشارت إليه تقديرات معلمي الصفوف خلال ملاحظاتهم للطلاب داخل الصف .

وحاولت مولتان (Moltane, 1987) دراسة فعالية برنامج إرشاد جمعي قائم على التدريب على الاسترخاء في تحسين مفهوم الذات والتقليل من المشكلات السلوكية والسلوك المندفع ضمن عينة من ٥٤ طالباً يعانون من مشكلات سلوكية ، وقد أظهرت النتائج فعالية برنامج الإرشاد الجمعي القائم على التدريب على مهارات الاسترخاء في تخفيض الاندفاعية والمشكلات السلوكية وتحسين مفهوم الذات لدى الطلاب المشاركين (مقدم ، ١٩٨٩) .

ودرس توماس و دوروثي (Thomas & Dorothy 1989) أثر برنامج إرشاد جمعي، فسي تطوير مهارات توافقية للتعامل مع الضغط النفسي ضمن عينة من طلاب الصف الثاني والرابع الأساسي يعانون من السلوك المندفع وسرعة الغضب والدفاع والقلق والإضطراب . وكان هدف الدراسة تطوير عادات لدى الأطفال للتقليل من سرعة الغضب لديهم، ولزيادة الشعور بالقيمة الذاتية، ولزيادة وعيهم بقدراتهم في التعامل مع الضغط النفسي . وقد قسم الأطفال إلى مجموعتين الأولى تجريبية، تلقت تدريباً واحداً كل أسبوع على مدار سنة، على نشاطات للتقليل من الضغط النفسي، والثانية ضابطة لم تتلق أي تدريب . وبعد تطبيق البرنامج أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي، والتقليل من حدة الطبع وسرعة الغضب بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يثبت فعالية البرنامج الإرشادي في مساعدة الأطفال للتعامل مع الضغط النفسي .

وفي دراسة قام بها الخطيب (١٩٨٩) لاستقصاء فعالية برنامج إرشاد جمعي للتخفيف من حدة القلق لدى المراهقين والمراهقات في قطاع غزة المحتل، قام الباحث بإعداد برنامج إرشاد جمعي، تكون من ٢١ جلسة إرشادية تتضمن طرح موضوعات الشخصية ومحددات السلوك الإنساني و فيسيولوجيا السلوك الإنساني و مشكلات المراهقة و التوافق النفسي لتحقيق الصحة النفسية و أساليب التوافق النفسي و الأحلام و العلاج الديني للقلق . وقد قسم الباحث عينة الدراسة إلى أربع مجموعات الأولى والثانية مجموعتين تجريبيتين (إناث وذكور) والثالثة والرابعة مجموعتين ضابطتين (إناث وذكور) . وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة في مستوى القلق لصالح المجموعتين التجريبيتين . وهذا يظهر فعالية البرنامج الإرشادي في مساعدة الطلاب المشاركين في التقليل من حدة الضغط النفسي .

و درست الشوبكي (١٩٩١) أثر برنامج في الإرشاد المعرفي على قلق الإمتحان، لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عمان ، وتكونت عينة الدراسة من ٩٠ طالبة تم توزيعهن عشوائياً إلى ثلاث مجموعات : المجموعة

التجريبية والمجموعة الزائفة والمجموعة الضابطة . وتكون برنامج الإرشاد الجمعي من ١٣ جلسة ، تضمنت أساليب العلاج العقلي العاطفي حسب نظرية اليس، وطبق برنامج الإرشاد على أفراد المجموعة التجريبية ، وطبق برنامج إرشادي زائف على أفراد المجموعة الزائفة ، ولم يتم تطبيق أي برنامج إرشادي على أفراد المجموعة الضابطة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين المتوسطات البعدية لدرجة القلق، في المجموعات الثلاث لصالح المجموعة التجريبية . ولم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة في درجة القلق بين المجموعة الزائفة والضابطة .

وعملت روزنبوم (Rosenbaum , 1992) ، على إستقصاء أثر برنامج إرشاد جمعي قائم على تدريب الأطفال على مهارات تكيفيه للتعامل مع المشكلات الناجمة عن إدمان الوالدين على الكحول ، وتكون البرنامج الإرشادي من عدة جلسات استخدمت خلالها أساليب مثل القصص و لعب الدور و المناقشات و الألعاب و الشعر و الموسيقى والفن . تكونت مجموعة الإرشاد من (١٠) طلاب يعانون من مشكلات بسبب إدمان الوالدين على الكحول ، وأظهرت النتائج بعد تطبيق البرنامج وجود تحسن في مفهوم الذات لدى الطلاب المشاركين ، كذلك أظهرت النتائج فعالية إكساب الطلاب مهارات التوافق للتقليل من الضغط النفسي الناتج عن مشكلات عدم الاستقرار الأسري .

و درست زواوي (١٩٩٢) أثر برنامج إرشاد جمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض مستوى التوتر، ضمن عينة من طالبات الصف العاشر . وتكون برنامج الإرشاد الجمعي من ثمان جلسات، مدة كل جلسة ساعة واحدة، وتم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تلقت تدريباً جمعيّاً على مهارات حل المشكلات (التجريبية) ، والمجموعة الثانية لـم تتلق أي تدريب (الضابطة) وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ، في مهارات حل المشكلات لصالح المجموعة التجريبية ولم تظهر فروق ذات دلالة بين المجموعتين، في مستوى التوتر سواء في القياس البعدي أو قياس المتابعة .

و درس الشبوح (١٩٩٤) فعالية برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي، ضمن عينة من ٣٠ طالباً قسموا إلى ثلاث مجموعات : الأولى تكونت من ١٠ طلاب خضعوا لبرنامج النشاط الرياضي، والثانية تكونت من ١٠ طلاب خضعت لبرنامج الإرشاد الجمعي ، والثالثة ضابطة وتكونت من ١٠ طلاب . وقد احتوى برنامج الإرشاد الجمعي على تمارين الإسترخاء العضلي التدريجي، بواقع جلسة واحدة كل أسبوع لمدة عشرة أسابيع . وقد أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى التوتر

النفسي بين أفراد مجموعة النشاط الرياضي والإرشاد الجمعي من جهة، وأفراد المجموعة الضابطة من جهة أخرى لصالح أفراد المجموعتين التجريبيتين، وهذا يدل على فعالية برنامج الإرشاد والنشاط الرياضي، في خفض مستوى التوتر النفسي لدى الطلاب المشاركين .

و درس اللاذقاني (١٩٩٥) فعالية برنامج إرشاد جمعي قائم على التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج العقلي العاطفي في معالجة القلق الاجتماعي ضمن عينة من طلاب المراكز المهنية في الأردن، وحاولت الدراسة التحقق من وجود فرق ذي دلالة إحصائية في درجة القلق الاجتماعي بين الطلاب المشاركين في برنامج الإرشاد الجمعي للتدريب على خفض مستوى القلق الاجتماعي والطلاب الذين لم يشاركوا في هذا البرنامج . وتكون برنامج الإرشاد الجمعي من عشر جلسات بمعدل جلسة كل أسبوع . وقد تضمن البرنامج تدريب الطلاب على المهارات الاجتماعية، والعلاج العقلي العاطفي، وطبق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية، في حين لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدريب . وأشارت النتائج إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي بين الطلاب المشاركين والطلاب الذين لم يشاركوا في البرنامج وهذا يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى القلق الاجتماعي .

و درس دحادحة (١٩٩٥) أثر برنامج إرشاد جمعي للتدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي، في ضبط التوتر النفسي ضمن عينة من ٣٠ طالب من طلبة الصفين السابع والثامن الأساسي في محافظة إربد . ووزعت عينة الدراسة عشوائياً إلى ثلاث مجموعات : الأولى تجريبية تلقى أفرادها برنامجاً إرشادياً لحل المشكلات والثانية تجريبية، تلقى أفرادها برنامجاً إرشادياً للإسترخاء العضلي والثالثة ، ضابطة لم يتلق أفرادها أي إرشاد . وبعد تطبيق البرنامج أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في مستوى التوتر النفسي لصالح المجموعتين التجريبيتين ، وهذا يدل على فعالية برنامج الإرشاد في التقليل من شدة التوتر النفسي لدى الطلبة المشاركين .

ومن خلال ما سبق نجد أن العديد من الدراسات السابقة قد استخدمت برامج إرشادية منبثقة عن الاتجاه السلوكي أو السلوكي المعرفي وعملت على تطبيقها باستخدام أسلوب الإرشاد الجمعي وقد أظهرت هذه الدراسات فعالية برنامج الإرشاد الجمعي في مساعدة الطلاب على اكتساب مهارات التوافق للتعامل مع المواقف المزعجة والضاغطة مثل الشجار والامتحان والتفاعل الاجتماعي عن طريق استخدام عدد من مهارات الاسترخاء وحل المشكلات والوعي الذاتي والأفكار العقلانية .

مشكلة الدراسة وأهيتها :

تهدف هذه الدراسة إلى توفير معلومات تجريبية تسمح لنا بالحكم على درجة فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم لمساعدة الطلاب على اكتساب المهارات التوافقية وتحسين التكيف النفسي وبالتحديد تحاول الدراسة الحالية الإجابة على السؤالين التاليين :

- ما مدى فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في إكساب الطلاب مهارات التوافق مع الضغط النفسي ؟
- ما مدى فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في تحسين مستوى التكيف النفسي للطلاب؟

وتسعى الدراسة الحالية إلى بناء برنامج إرشاد جمعي واستقصاء فاعليته في مساعدة الطلاب على اكتساب مهارات سلوكية ومعرفية لمواجهة مواقف الضغط النفسي بفاعلية و لزيادة مستوى تكيفهم وتدريبهم على التعامل مع المشكلات التي تواجههم في المستقبل ولتحسين الصحة النفسية لديهم هذا مع العلم بأن الحياة المعاصرة مليئة بالتعقيدات والضغوطات النفسية ، حيث تشير الإحصائيات أن الكثير من أمراض العصر هي نتاج الضغوطات النفسية . ومن هنا جاء الاهتمام بدراسة الضغوطات النفسية وتأثيرها السلبي على الفرد ، فزيادة قدرة الفرد على مواجهة هذه المواقف الضاغطة وإيجاد حلول لها قد يخفف من شعوره بالضيقة والتوتر كما قد يؤدي إلى تحسين التكيف النفسي والسيولوجي لديه ، وهذا بدوره قد يساعد الفرد على القيام بوظائفه بفاعلية والتمتع بصحة نفسية سوية . وإذا ما ثبتت فاعلية مثل هذا البرنامج سيكون من الممكن استخدامه من قبل المرشدين في المدارس .

تعريف مصطلحات الدراسة :

الإرشاد الجمعي : هو إرشاد الطلاب ضمن مجموعات صغيره تسمى بالمجموعات الإرشادية .

مهارات التوافق : الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع الضغط النفسي سواء أكانت ظاهرة أو خفية وتحدد إجرائيا لغايات هذه الدراسة بدرجة الطالب على مقياس مهارات التوافق .

التكيف النفسي : مجموعة من ردود الفعل التي يعدل بها الفرد من بناءة النفس ، أو سلوكه ليستجيب لشروط محيطه محددة أو خبرة جديدة (جبريل ١٩٩٦) ، ويحدد إجرائيا لغايات هذه الدراسة بدرجة الطالب على اختبار التكيف النفسي .

فرضيات الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى استقصاء صحة الفرضيتين التاليتين :

الفرضية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التوافق ، بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت تدريباً على مهارات التوافق ، ومتوسط أفراد المجموعة الضابطة التي لم تتلق تدريباً على مهارات التوافق لصالح المجموعة التجريبية .

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية، التي تلقت تدريباً على مهارات التوافق، وأفراد المجموعة الضابطة، التي لم تتلق التدريب لصالح المجموعة التجريبية .

محددات الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين مهارات التوافق والتكيف النفسي لدى طلاب الصف السابع الأساسي في مدارس الإتحاد . وقد تم استخدام مجموعة من الأساليب الإرشادية في البرنامج الإرشادي الذي طبق في هذه الدراسة وهذا يجعل من الصعب معرفة أي من الأساليب كان فعالاً في إحداث التغيير والتحسين في مهارات الطلاب التوافقية ومستوى التكيف النفسي لديهم . هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن نتائج هذه الدراسة يمكن تعميمها على طلاب الصف السابع الأساسي في المدارس الخاصة في مدينة عمان ، حيث لم تشمل العينة طلاب آخرين من مراحل عمرية أخرى أو من مناطق أخرى ولم تشمل العينة الطالبات الإناث . وعليه فإن نتائج هذه الدراسة محصورة في مجتمع الدراسة والمجتمعات المماثلة له وفي أداة الدراسة نظراً لاختلاف المرحلة العمرية واختلاف البيئة المحيطة بالطلاب .

الفصل الثاني

الطريقة والإجراءات

الفصل الثاني

الطريقة والإجراءات :

أفراد الدراسة :

تم اختيار أفراد الدراسة من بين طلاب الصف السابع الأساسي في مدارس الاتحاد وعددهم (٣٣٢) طالباً ، ومدارس الاتحاد هي من المدارس الخاصة بالأردن ويبلغ عدد طلابها ٣٣٤٩ طالباً يتوزعون على صفوف من الرابع الأساسي وحتى الثاني الثانوي العلمي ، وقد تم اختيار المدرسة المذكورة لتوفر مركز إرشادي بالمدرسة ولعمل الباحث بها وتوفير المكان المناسب للاجتماع بالطلاب ، وقد قام الباحث بتطبيق مقياس مهارات التوافق على (٢٥٠) طالباً من طلاب الصف السابع في المدرسة وتراوحت درجات الطلبة على المقياس بين ٢٦ و٨٨ درجة ، بمتوسط ٦١,٤ ويبين الملحق رقم (١) درجات الطلاب على المقياس ، وتم استبعاد ١٩ ورقة إجابة لعدم وجود الاسم وعدم الإجابة على جميع فقرات المقياس ، وتم اختيار ٢٢ طالباً هم الحاصلون على أدنى الدرجات على مقياس مهارات التوافق من بين جميع الطلاب الذين طبق عليهم المقياس وقد تراوحت درجاتهم بين ٢٦ و٤٤ درجة، بمتوسط ٣٧,٨ . وقد وزع أفراد الدراسة عشوائياً باستخدام طريقة الأرقام العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وعدد أفرادها ١٠ طلاب ، وضابطة وعدد أفرادها ١٢ طالباً . ووضح الباحث للطلاب المشاركين في المجموعة التجريبية هدف المشاركة في البرنامج الإرشادي وبعد ذلك طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية وذلك بواقع جلسة واحدة كل أسبوع مدة كل جلسة ٤٥ دقيقة لمدة تسع جلسات ، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مباشرة تم تطبيق مقياس مهارات التوافق مرة أخرى ، بالإضافة إلى اختبار التكيف النفسي على أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية ، ثم تم تحليل النتائج في مركز الحاسوب في الجامعة الأردنية .

أدوات الدراسة :

١ - مقياس مهارات التوافق : وقد تم إعداده لإغراض هذه الدراسة بهدف الكشف عن إستراتيجيات التوافق التي يستخدمها الأطفال للتعامل مع الضغط النفسي وتآلف المقياس بصورة الأولية من (٤٩) فقرة يقوم كل طالب بالإجابة عليها بوضع إشارة (✓) أمام كل عبارة لبيان مدى تكرار حدوث الفكرة أو السلوك لديه ضمن ميزان ثلاثي (يحدث دائماً وقد أعطيت درجتان ، ويحدث أحياناً

أعطيت درجة واحدة ، ولا يحدث أبداً ودرجتها صفر) ، والدرجة الكلية على مقياس مهارات التوافق، تتراوح بين صفر و ٩٠ درجة . وتصف الدرجة المرتفعة وجود مهارات توافق مع الضغط النفسي في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى عدم وجود مهارات توافقية مناسبة للتعامل مع الضغط النفسي

وقد تم تطوير المقياس بناء على مراجعة أدب البحث حول مهارات التوافق المستخدمة من قبل طلاب المدارس للتعامل مع الضغط النفسي و إجراء دراسة استطلاعية عن طريق تطبيق اختبار التكيف النفسي المطور من قبل جبريل (١٩٩٦) على (٢٥٠) طالباً من طلاب الصف السابع الأساسي و مقابلة الطلاب الذين حصلوا على أعلى العلامات وعددهم ٥٠ طالباً وسؤالهم السؤال التالي : "ماذا تعمل عندما تتعرض لحادث غير مريح يزعجك ؟" وتمت الاستعانة بإجابات الطلاب على هذا السؤال لبناء قائمة مهارات التوافق مع الضغط النفسي التي يستخدمها طلاب الصف السابع .

ولاستخراج صديق المقياس تم عرضه بصورته الأولية المتكونة من (٤٩) فقرة على ٧ محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية العلوم التربوية بالجامعة الأردنية من حملة درجة الدكتوراه بالإرشاد والقياس النفسي بالإضافة إلى ١٠ طلاب من طلاب السنة النهائية ببرنامج ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي لمعرفة مدى ملاءمة الفقرات لإغراض الدراسة ووضوح اللغة ومناسبتها للطلاب . وقد اعتمد معيار اتفاق (١٠) من المحكمين على اعتبار الفقرات مناسبة أم لا وقد تم اعتماد (٤٥) فقرة أشار المحكمون إلى صلاحيتها لإغراض الدراسة ، وقد تم تعديل الفقرات التي أشير إلى ضرورة تعديلها وحذفت أربع فقرات أشار عدد من المحكمين (٩ محكمين) إلى عدم ملاءمتها لإغراض الدراسة .

ويُظهر الملحق رقم (٢) الصورة النهائية لمقياس مهارات التوافق الذي أُستقر على (٤٥) فقره موزعة على الأبعاد التالية :

- جمع المعلومات عن الموقف وتمثله الفقرات ٦-٩-١٢-٣٧-٤٢-٤٣ .
- الهروب وتجاهل الموقف وتمثله الفقرات ٢-١٦-١٩-٢٧-٣٠-٣٢-٣٨-٤١-
- ٤٤ .
- استخدام العبارات الذاتية الإيجابية وتمثله الفقرات ٣-١٠-١٤-١٨-٢١-٢٤-
- ٢٨-٣٤-٣٩-٤٥ .
- الإسترخاء وتمثله الفقرات ٤-١٥-١٧-٢٢-٢٦-٢٩-٤٠ .
- النظر للموقف بشكل مختلف وتمثله الفقرات ٥-٧-١١-١٣-٢٠-٢٥-٣١-٣٥ .
- طلب المساعدة من الآخرين وتمثله الفقرات ١-٨-٢٣-٣٣-٣٦ .

وتم حساب ثبات المقياس بطريقة الإعادة بفاصل زمني أسبوع واحد باستخدام معامل ارتباط بيرسون لدى عينة من طلاب الصف السابع في مدارس الإتحاد وعددهم ٣٠ طالبا طبق المقياس عليهم بصورة جماعية . وقد كان معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ٠,٧٩ .

٢ - اختبار التكيف النفسي : استخدم الباحث اختبار التكيف النفسي المطور من قبل جبريل (١٩٩٦) وقد تكون الاختبار (الملحق رقم ٣) من ٤٠ فقرة تقيس أربعة أبعاد :

- ١ - البعد الشخصي وتمثله الفقرات ١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٣-٣٧ .
- ٢ - البعد الإنفعالي وتمثله الفقرات ٢-٦-١٤-١٠-٢٢-١٨-٢٦-٣٠-٣٨-٣٤ .
- ٣ - البعد الأسري وتمثله الفقرات ٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١-٣٥-٣٩ .
- ٤ - البعد الاجتماعي وتمثله الفقرات ٤-٨-١٦-١٢-٢٤-٢٠-٣٢-٢٨-٤٠-٣٦ .

وقد تحقق جبريل من صدق الاختبار بعرضه على ١٠ محكمين من المختصين بالتربية وعلم النفس ، وعن طريق مقارنة الأداء على الاختبار في مجموعتين متطرفتين في الخصائص التي وضع المقياس لقياسها ، وبعد تطبيق الاختبار وجد أنه قادر على التمييز بين المجموعتين .

أما فيما يتعلق بثبات الاختبار فقد قام جبريل باستخراج معامل ثبات الاختبار بطريقة الإعادة بتطبيق الأداة بفاصل زمني قدره ١٢ يوما ، على عينة مكونة من ٤٠ طالبا وطالبة من طلبة الصفين العاشر والأول ثانوي ، وقد بلغ معامل ثبات الاختبار للدرجة الكلية ٠,٩٤ ، أما للبعد الشخصي فقد كان ٠,٨٣ وللبعد الانفعالي ٠,٧٩ وللبعد الأسري ٠,٨٧ وللبعد الاجتماعي ٠,٨٣ .

أما فيما يتعلق بتصحيح الإجابات فهو يعتمد على ميزان خماسي من صفر إلى خمسة حيث تجمع الدرجات في حالة الفقرات الإيجابية كما هي ويتم عكسها في حالة الفقرات السلبية . ومجموع الدرجات على الاختبار هي درجة الطالب الكلية التي تشير إلى التكيف النفسي العام لديه ، وتتراوح الدرجة الكلية على الاختبار من صفر و ٢٠٠ والملحق رقم (٤) يشير إلى الفقرات المكونة للأبعاد التي تكون منها الاختبار .

٣ - البرنامج الإرشادي : قام الباحث بإعداد البرنامج الإرشادي إستناداً إلى أدب البحث في مجالات التحصين ضد التوتر والضبط الذاتي وحل المشكلات والدراسات المتعلقة بمهارات التوافق (زواوي ١٩٩٢ ؛ درويش ١٩٩٣ ؛ الشبح ١٩٩٤ ؛ اللانقاني ١٩٩٥) (Jart 1987 , Rosenbaum,1992, Stewart et.al, 1983) وتم عرض البرنامج على ١٢ طالبا من طلاب السنة النهائية ببرنامج ماجستير الإرشاد

النفسي والتربوي بالجامعة الأردنية ليحكموا على مدى ملائمة الجلسات لتحسين مهارات الطلاب التوافقية . وقد تم إدخال بعض التعديلات على البرنامج وفقاً لملاحظات المحكمين . وتكون البرنامج من ٩ جلسات تعقد بمعدل جلسة واحدة كل أسبوع ومدة كل جلسة ٤٥ دقيقة باستثناء الجلسة الأخيرة فقد استغرقت ساعة ونصف . ومهارات التوافق التي تكون منها البرنامج هي مهارة جمع المعلومات عن الموقف ومهارة طلب المساعدة من الآخرين ومهارة التفكير بالموقف من جوانب مختلفة ومهارة استخدام العبارات الذاتية الإيجابية ومهارة الابتعاد عن الموقف والتجول عنه ومهارة الاسترخاء . ويقوم المرشد بتقديم واحدة من المهارات في كل جلسة ، ويعمل على مناقشتها مع المشاركين ، ويتم توضيحها عن طريق النمذجة ولعب الدور ثم يعطي الطلبة واجباً منزلياً يتعلق بالمهارة وتتم مناقشة الواجب في الجلسة التالية ويظهر الملحق رقم (٥) برنامج الإرشاد الجمعي . وفيما يلي وصف مختصر لكل جلسة : -

- الجلسة الأولى : يقوم المرشد بالتعريف عن نفسه وطبيعة عمله ويطلب من الطلاب التعريف عن أنفسهم ، ثم يقوم المرشد بالتعريف عن الإرشاد الجمعي ويناقش هدف البرنامج ومحتوى الجلسات اللاحقة ، ويناقش توقعات الطلاب من البرنامج ، ويتم الإتفاق على تحديد موعد الجلسات ومدة كل لقاء .

- الجلسة الثانية : يناقش المرشد موضوع الضغط النفسي ، ويقدم تعريفاً له ، وبعد ذلك يستعرض بعض المهارات التي تستخدم في مواجهة مواقف الضغط النفسي ويطلب من الطلاب وصف الأفكار والمشاعر والتصرفات التي تظهر لديهم عند تعرضهم لموقف ضاغط كواجب للجلسة القادمة .

- الجلسة الثالثة : يناقش المرشد الواجب المعطى ، ويقدم تلخيصاً للجلسة السابقة و يوضح أهمية جمع المعلومات عن المشكلة ، باعتباره يساعد على مواجهة الموقف بشكل أفضل ، ويقدم المرشد نموذجاً للمعلومات المهمة التي يمكن جمعها عن المشكلة ويستخدم لعب الدور لتوضيح ذلك . ويعطي المرشد واجباً منزلياً يتضمن جمع معلومات عن مشكلة يتعرض لها الطالب خلال أسبوع ومناقشتها بالجلسة اللاحقة .

- الجلسة الرابعة : يناقش المرشد الواجب والنشاط السابق ، ويلخص الجلسة السابقة ، ويعرض أهمية طلب المساعدة من الآخرين في مواقف الضغط ويبين أنواع المساعدة التي نطلبها من الآخرين ، ويحدد المرشد الأفراد الذين قد نطلب منهم المساعدة عند التعرض لموقف مزعج ، ويعطي المرشد واجباً منزلياً يتضمن تسجيل مواقف مزعجة تعرض لها الطلبة وطلبوا المساعدة من الآخرين في مواجهتها .

- الجلسة الخامسة : يلخص المرشد الجلسة السابقة ، ويناقش الواجبات المعطاه ، ويوضح بعض الجوانب التي توجد بالموقف المزعج والتي قد نعتبرها ايجابية ، ويشجع المرشد الطلاب على ضرورة البحث عن هذه الجوانب عند التعرض لموقف الضغط ، وهذا بدوره يساعد الفرد على مواجهة الموقف وتجاوزه ، وفي النهاية يعطى المرشد للطلاب واجباً منزلياً يتضمن ذكر بعض الجوانب الإيجابية في مواقف سلبية قد يتعرضون لها .

- الجلسة السادسة : يناقش المرشد الواجب المعطى ، ويلخص الجلسة السابقة ويوضح أثر استخدام العبارات الإيجابية الذاتية على قدرة الفرد على تجاوز الموقف والتقليل من الشعور بالإحباط ونقص الثقة بالنفس . ويناقش المرشد سبب عدم قدرتنا على ترديد بعض العبارات الإيجابية لأنفسنا في بعض المواقف ، ويعطى بعض الأمثلة على العبارات الإيجابية التي قد يستخدمها الأفراد في مواقف الضغط النفسي ، ويطلب المرشد في نهاية الجلسة من كل طالب ترديد بعض العبارات الإيجابية للذات أثناء مواقف مزعجة يتعرض لها .

- الجلسة السابعة : يلخص المرشد الجلسة السابقة ، ويناقش الواجب السابق ويوضح أسلوب الإبتعاد عن الموقف والتحول عنه في بعض الحالات ، ويوضح المرشد آلية تنفيذ هذه المهارة وشروط تطبيقها وفي أي المواقف تطبق ويشير إلى حوائث مثل المشاجرات كأمتلة ويطلب من الطلاب واجباً منزلياً ، يتضمن تحديد بعض المواقف المزعجة وكيف حاولوا التغلب عليها عن طريق استخدام أسلوب الإبتعاد عن الموقف وتجاهله .

- الجلسة الثامنة : يناقش المرشد الواجب المعطى ، ويقدم تلخيصاً للجلسة السابقة ، ويوضح أسلوب الإسترخاء الجسدي وأهميته في مواجهة الفرد للمواقف ، ويعرض المرشد طرق الإسترخاء ويقدم نموذجاً للطلاب ، ويدرب الطلاب على طريقة الإسترخاء بالمخيلة ، ويحاول أن يتعرف على مشاعر كل طالب بعد تطبيق التمرين ، ويطلب من كل طالب القيام بتجريب هذه الطريقة كوسيلة من وسائل التغلب على الضغط النفسي .

- الجلسة التاسعة : يناقش المرشد الواجب ، ويعزز السلوك الجيد ، ويصحح الأخطاء ويحاول أن يلخص الجلسات الثمان السابقة ، ويوضح أهمية إكتساب هذه المهارات لمواجهة مواقف الضغط النفسي ، لضمان المواجهة الفعالة والحل الفعال للمشكلات ، ويطلب المرشد مقياس مهارات التوافق وإختبار التكيف النفسي في نهاية الجلسة ، وينهي الجلسات .

تصميم الدراسة والتحليل الإحصائي

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين مهارات الأطفال للتعامل مع الضغط النفسي وتحسين التكيف النفسي لدى الطلاب المشاركين ، واستخدمت الدراسة الأسلوب التجريبي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) و أعطيت كلا المجموعتين اختباراً قلياً لمهارات التوافق ثم تعرضت المجموعة التجريبية لبرنامج الإرشاد الجمعي في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي معالجة ، وبعد ذلك أعطى أفراد المجموعتين اختباراً بعدياً لقياس مهارات التوافق وآخر لقياس التكيف النفسي وفق التصميم التالي :

- المجموعة التجريبية : تعيين عشوائي منظم - قياس قبلي - معالجة - قياس بعدي .
 - المجموعة الضابطة : تعيين عشوائي منظم - قياس قبلي - قياس بعدي .
- ويمكن توضيح تصميم الدراسة بالنسبة لمتغير مهارات التوافق على النحو التالي :

التجريبية R O X O

الضابطة R O O

ويمكن توضيح تصميم الدراسة بالنسبة لمتغير التكيف النفسي على النحو التالي :

التجريبية R X O

الضابطة R O

وكان المتغير المستقل هو برنامج الإرشاد الجمعي وكان المتغيران التابعان هما مهارات التوافق والتكيف النفسي لدى طلاب الصف السابع . وبموجب هذا التقسيم قسم أفراد العينة عشوائياً إلى مجموعتين ، تجريبية وضابطة وقد أعطى أفراد المجموعتين مقياس مهارات التوافق قبل التدريب وبعد الانتهاء منه واختبار التكيف النفسي بعد التدريب فقط وقد استخدمت طريقة تحليل التباين المشترك لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارات التوافق لدى المجموعتين التجريبية والضابطة واستخدم الإحصائي (ت) لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط المجموعة التجريبية ومتوسط المجموعة الضابطة في التكيف النفسي .

إجراءات الدراسة:

بعد ان تم استخراج دلالات الصدق والثبات لمقياس مهارات التوافق تم تطبيقه على ٢٥٠ طالباً من طلاب الصف السابع الأساسي في مدارس الاتحاد بشكل جماعي داخل الصفوف ، وشرح المرشد للطلاب الهدف من التطبيق من حيث انه يسعى إلى معرفة مدى اختلاف طرق الطلاب للتعامل مع المواقف الصعبة . ووضح طريقة

الإجابة على المقياس وذلك بوضع (✓) في العمود الذي يرى الطالب بأنه يناسبه .
 وتمت قراءة فقرات المقياس فقرة فقرة بصوت مرتفع حتى يتم التأكد من فهم جميع
 الطلاب لفقرات المقياس ، وقد حافظ المرشد على وجود جو من التعاطف والدفء
 أثناء فترة التطبيق واستمر التطبيق ما بين ٣٥ و٤٥ دقيقة في كل مرة ، وفي نهاية
 كل تطبيق كان يتم التأكد من كتابة كل طالب للاسم والصف و أجابته على جميع
 الفقرات .
 ٢٠٩٤٩٤٤

وبعد جمع إجابات الطلاب قام الباحث بتصحيح المقياس وحدد ٢٢ طالباً هم
 الذين حصلوا على أدنى الدرجات على المقياس حيث تراوحت درجاتهم بين ٢٦ و
 ٤٤ درجة وتم توزيعهم عشوائياً عن طريق الأرقام العشوائية إلى مجموعتين ،
 المجموعة التجريبية وعدد أفرادها ١٠ طلاب والمجموعة الضابطة وعدد أفرادها
 ١٢ طالباً .

وقبل إجراء تطبيق جلسات الإرشاد الجمعي ، وبعد تقسيم الطلاب إلى
 مجموعتين قام الباحث بإجراء مقابلات فردية مع كل طالب من طلاب المجموعة
 التجريبية ، وضح للطالب خلالها البرنامج الإرشادي ، وعمل على استقصاء رغبة
 الطالب في الإشتراك في البرنامج ، ولم يقابل المرشد طلاب المجموعة الضابطة إلا
 من خلال عملية تطبيق الإختبارات . وتم تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي على أفراد
 المجموعة التجريبية على مدار تسعة أسابيع بمعدل جلسة واحدة في الأسبوع مدة
 كل جلسة ٤٥ دقيقة ، خلال الحصة الرابعة من كل يوم أربعاء من تاريخ
 ١٩٩٨/١/٢٥ إلى ١٩٩٨/٣/١ خلال الفصل الدراسي الثاني ٩٧/٩٨. والملحق رقم
 (٥) يتضمن البرنامج الإرشادي الذي خضع له الطلاب .

وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج طبق الباحث مقياس مهارات التوافق بشكل
 بعدي وإختبار التكيف النفسي لأول مرة على طلاب المجموعتين وصحح الإجابات
 وتم استخدام تحليل التباين المشترك لإستقصاء دلالات الفروق على مقياس مهارات
 التوافق وإختبار (ت) لإستقصاء دلالات الفروق على إختبار التكيف النفسي .

الفصل الثالث

النتائج

الفصل الثالث

النتائج

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء فعالية برنامج إرشاد جمعي في تحسين مهارات الطلاب للتعامل مع الضغط النفسي ، وتحسين مستوى تكيفهم النفسي ، ضمن عينه تتألف من ٢٢ طالباً من طلاب الصف السابع الأساسي في مدارس الإتحاد الثانوية للبنين .

وقد نصت فرضية الدراسة الأولى على أنه توجد فروق في مهارات التوافق بين أفراد المجموعة التي خضعت للبرنامج الإرشادي (التجريبية) وأفراد المجموعة التي لم تخضع للبرنامج (الضابطة) ، ولفحص هذه الفرضية استخدم الإحصائي (ت) لاستقصاء دلالة الفروق على الاختبار القبلي لمقياس مهارات التوافق بين المجموعة الضابطة والتجريبية واستخدم تحليل التباين المشترك لاستقصاء الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي على نفس المقياس .

والجدول رقم (١) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية البعدية والقبليّة لأفراد المجموعتين على مقياس مهارات التوافق .

الجدول رقم (١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية لأفراد المجموعتين على مقياس مهارات التوافق

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	
٣٩	٣٨,٧٥	٥٢,٩	٣٦,٨	المتوسط
٥,٦٢٥	٥,٢٩٤	٦,٤٠٢	٢,٩٣٦	الانحراف المعياري

ويتضح من الجدول رقم (١) ان المتوسط القبلي لأفراد المجموعة التجريبية كان (٣٦,٨) و البعدي (٥٢,٩) ، وهذا يدل على تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية بالمقياس البعدي على مقياس مهارات التوافق ، بينما المتوسط

القبلي لأفراد المجموعة الضابطة على مقياس مهارات التوافق كان (٣٨,٧٥) والبعدى (٣٩)، وهذا يدل على عدم وجود تغير يذكر بالمتوسط بين الإداء القبلي والبعدى لأفراد المجموعة الضابطة .

ولفحص دلالة الفروق بالإداء القبلي على مقياس مهارات التوافق بين متوسطي أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة، تم استخدام الإحصائيات . و يبين الجدول رقم (٢) دلالة الفروق بالإداء القبلي بين أفراد المجموعتين على مقياس مهارات التوافق .

الجدول رقم (٢)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بالإداء القبلي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات التوافق

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت
الضابطة	١٢	٣٨,٧٥	٥,٢٩٤	١,٠٨
التجريبية	١٠	٣٦,٨	٢,٩٣٦	

ويتضح من الجدول رقم (٢) ، بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإداء القبلي على مقياس مهارات التوافق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ١,٠٨ و ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ١,٧٢٥ ، ولما كانت ت المحسوبة أقل من ت الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق في الإداء القبلي بين متوسطي أفراد المجموعتين . أي إن المجموعتين متجانستان في القياس القبلي لمهارات التوافق قبل تطبيق جلسات الإرشاد الجمعي على أفراد المجموعة التجريبية .

ولإستخراج دلالة الفروق في الإداء البعدى على مقياس مهارات التوافق بين أفراد المجموعتين ، تم استخدام تحليل التباين المشترك .

والجدول رقم (٣) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين فيما بين الإداء القبلي و الإداء البعدى لمقياس مهارات التوافق .

الجدول رقم (٣)

نتائج تحليل التباين المشترك لإداء أفراد المجموعتين فيما بين الإختبار القبلي و البعدي لمقياس مهارات التوافق .

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
المجموعات	١	١٠٥٣,٨٧٢٧	١٠٥٣,٨٧٢٧	٣٠,٢٦	٠,٠٠٠١
الإختبار القبلي	١	٥٥,٠٩٣٠١	٥٥,٠٩٣٠١	١,٥٨	,٢٢٣٨
الخطأ	١٩	٦٦١,٨٠٦٩٨	٣٤,٨٣١٩		
الكلية	٢١	١٧٧٠,٧٧٢٦			

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التوافق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية ، التي كان متوسطها (٥٢,٩) مقارنة مع متوسط المجموعة الضابطة (٣٩) .

وتظهر هذه النتائج صحة الفرضية الأولى التي نصت على وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين في الإداء البعدي على مقياس مهارات التوافق لصالح المجموعة التجريبية .

أما فيما يتعلق بالفرضية الثانية والتي تقول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي بين أفراد المجموعة التي خضعت لبرنامج الإرشاد (التجريبية) وأفراد المجموعة التي لم تخضع للبرنامج (الضابطة) ، فقد تم استخدام الإختبار الإحصائي لفحص دلالة الفروق بالإداء على إختبار التكيف النفسي بين أفراد المجموعتين والجدول رقم (٤) ، يوضح دلالة الفروق بالإداء على نفس الإختبار بين المجموعتين .

الجدول رقم (٤)

نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بالإداء على اختبار التكيف النفسي
بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية .

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت
الضابطة	١٢	٩٤,٠٨٣	٨,٥٧٥	٢,٩٤
التجريبية	١٠	١٠٧,٢	١٢,٢٨٢	

ويظهر الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين أداء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على اختبار التكيف النفسي (ت الجدولية ٢,٠٨٦ ، ت المحسوبة ٢,٩٤) ولما كانت ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية فهذا يعني وجود فروق في مستوى التكيف النفسي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية التي كان متوسطها (١٠٧,٢) مقارنة مع متوسط المجموعة الضابطة (٩٤,٠٨٣)

وتظهر هذه النتائج صحة الفرضية الثانية التي افترضت وجود فروق ذات دلالة بالإداء على اختبار التكيف النفسي بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

الفصل الرابع
مناقشة النتائج والتوصيات

الفصل الرابع

المناقشة والتوصيات

كان السؤال الأساسي الذي حاولت الدراسة الحالية الإجابة عليه هو: ما أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين مهارات طلاب الصف السابع للتعامل مع الضغط النفسي وتحسين التكيف النفسي لديهم ؟

وقد صممت الدراسة لفحص الفرضيتين التاليتين : -

- ١ - توجد فروق ذات دلالة في مهارات التوافق بين أفراد المجموعة التي شاركت في البرنامج الإرشادي، وأفراد المجموعة التي لم تشارك بالبرنامج .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة في مستوى التكيف النفسي بين أفراد المجموعة التي شاركت في البرنامج الإرشادي، وأفراد المجموعة التي لم تشارك بالبرنامج .

بالنسبة للفرضية الأولى والتي تضمنت وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين في مهارات التوافق مع الضغط النفسي بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، لصالح المجموعة التجريبية، أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك وجود فروق ذات دلالة في الأداء البعدي على مقياس مهارات التوافق لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني ان برنامج الإرشاد الجمعي كان فعالا في هذا الجانب الذي بني على أساس أدب البحث المتعلق في مهارات التوافق والدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث ، حيث أن أفراد المجموعة التجريبية تعلموا الكثير عن مهارات التوافق من خلال المشاركة في البرنامج الإرشادي وهذا يفسر ارتفاع درجات المجموعة التجريبية بالمتوسط عن درجات المجموعة الضابطة .

ان نتائج الدراسة الحالية تتفق مع دراسة جارت (Jart 1987) التي أظهرت فعالية الإرشاد الجمعي والتدريب على الوعي الذاتي في تحسين قدرة الطلاب في التعامل مع الضغط النفسي، ومع دراسة صادق و داي (Sadek & Day 1982) التي أظهرت فعالية برنامج إرشادي للتدريب على مهارات الاسترخاء بشكل جمعي في تحسين مهارات الأطفال للتعامل مع الضغط النفسي والحوادث المزعجة، كما أن نتائج الدراسة الحالية تتفق مع نتائج دراسة ستيوارت ورفاقه (Stewart. et.al,1983) والتي أظهرت فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على إكساب الطلاب مهارات الاسترخاء ومهارات الضبط الذاتي في تحسين مهاراتهم التوافقية في مواجهة الضغط النفسي .

كما ان نتائج الدراسة الحالية تتفق مع دراسة بيركوفسكي و كيرتز (Berkowisiki & Kurtz 1987) التي أظهرت فعالية الإرشاد الجمعي في التقليل من السلوك المندفع والمتهور لدى عينة من ١٩٠ طفلاً كانوا يعانون من السلوك المندفع والمتهور .

كذلك نجد ان نتائج الدراسة الحالية تتفق مع نتائج دراسة اللاذقاني (١٩٩٥) التي أظهرت نتائجها فعالية برنامج إرشاد جمعي في معالجة حالات القلق الاجتماعي ولا تتفق مع دراسة زاوي (١٩٩٢) التي أظهرت نتائجها عدم فعالية برنامج إرشاد جمعي قائم على التدريب على حل المشكلات في خفض مستوى القلق .

ومن خلال ما سبق نلاحظ ان برنامج الإرشاد الحالي قد ساعد الطلاب المشاركين على اكتساب مهارات للتعامل مع الضغط النفسي مقارنة مع أفراد المجموعة التي لم تشارك بالبرنامج ، وقد ساعد على ذلك قيام المرشد بطرح حوادث واقعية يتعرض لها الطلاب وتسبب لهم ضغطاً نفسياً مثل : الرسوب بالامتحان والإصابات الجسدية والمرض والشجار مع الآخرين . فالنشاطات الإرشادية قد أعطيت حسب تلك المواقف وبهذا يكون البرنامج الإرشادي قد أسهم في مساعدة الطلاب المشاركين في تحسين مهاراتهم للتعامل مع مواقف وحوادث محددة تسبب لهم الضغط النفسي .

أما فيما يتعلق بالفرضية الثانية ، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى التكيف النفسي لصالح المجموعة التجريبية وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة روزنبوم (Rosanbaum, 1993) التي أظهرت فاعلية الإرشاد الجمعي في تحسين مستوى التكيف النفسي والمدرسي والأسري للأطفال الذين خضعوا لجلسات الإرشاد الجمعي .

ويمكن تفسير هذه النتائج الإيجابية في ضوء تعلم الطلاب لمهارات محددة أثناء جلسات الإرشاد تتعلق بكيفية التصرف حيال عدد من المواقف والمشاعر المزعجة التي يشعر بها الطلاب وقد ساهم ذلك في تحسن مهارات التعامل مع المشكلات مما أدى إلى تحسن في التكيف النفسي العام .

كما أن مدة البرنامج الإرشادي ساهمت في إيجاد تحسن في مهارات التوافق والتكيف النفسي لدى الطلاب المشاركين . فتسع جلسات من الإرشاد الجمعي على مدار تسعة أسابيع كانت فترة مناسبة لتعرض الطلاب لعدد من المواقف الضاغطة والتدريب على التعامل معها من خلال البرنامج الإرشادي الذي خضع له الطلاب .

كذلك كان لمساهمة الطلاب المشاركين الأثر الكبير في تحقيق نتائج إيجابية من خلال نقل ما تم تداوله في جلسات الإرشاد إلى مواقف حياتية عملية ، من خلال أداء

الواجبات المعطاة خلال جلسات الإرشاد، وقد بلغ عدد الواجبات المنزلية ٦ واجبات . وقد أوجد ذلك فرصة لأفراد المجموعة للتدريب على المهارات وتطبيق ما تم الاتفاق عليه والحصول على تغذية راجعة حول ذلك من المرشد والطلاب المشاركين ، وهنا لا يمكن تجاهل تأثير رغبة الطلاب ودافعيتهم الكبيرة للاشتراك في برنامج الإرشاد على نتائج الدراسة ، وقد ظهرت هذه الدافعية من خلال التحدث عن الخبرات الشخصية بدون حرج والمواظبة على أداء الواجبات المنزلية، وهذا بدوره يمكن أن يفسر تحسن أداء طلاب المجموعة التجريبية على اختبار التكيف النفسي ومقياس مهارات التوافق بعد البرنامج . كما ان التصميم التجريبي المستخدم المعتمد على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية يسمح بالاستنتاج بأن الفروق في مهارات التوافق والتكيف النفسي بين أفراد المجموعتين كانت راجعة بالفعل إلى البرنامج الإرشادي المستخدم .

ومن الملاحظ ان علامات بعض طلاب المجموعة الضابطة قد ارتفعت بالقياس البعدي لمقياس مهارات التوافق بالرغم من عدم مشاركتهم بجلسات الإرشاد الجمعي، ويمكن تفسير هذا الارتفاع على أساس قيام بعض طلاب المجموعة التجريبية بنقل ما تم تداوله بالجلسات عن مهارات التوافق لبعض طلاب المجموعة الضابطة بحكم وجودهم بنفس الصف والشعبة ، حيث ان قيام المرشد بعمل مجموعات إرشاد جمعي يعتبر من النشاطات الجديدة بالمدرسة والتي حازت على اهتمام عدد من طلاب المجموعة الضابطة الذين لم يشاركوا بالبرنامج .

ومن ضمن المحددات لنتائج هذه الدراسة عدم استخدام الباحث قياس متابعة كقياس بعدي إضافي بعد فترة من الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي لمعرفة مدى استمرار التحسن الذي طرأ على مهارات التوافق ومستوى التكيف النفسي لدى الطلاب .

وفي ضوء هذه النتائج يمكن التوصية بالإفادة من برنامج الإرشاد الذي استخدم في هذه الدراسة ضمن فعاليات وبرامج الإرشاد في المدارس وتطبيقه على فئات مختلفة من الجنسين واستقصاء فعاليته في تحسين مهارات التوافق لدى الطلبة وتعميم نتائج مثل هذا التطبيق . ولعل من الضروري دراسة فاعلية برامج إرشادية مماثلة من حيث أثرها على متغيرات متعددة مثل الصحة النفسية ومفهوم الذات والتحصيل الأكاديمي والتقبل الاجتماعي والعلاقات الأسرية وغير ذلك .

المراجع
العربية و الإنجليزية

المراجع العربية

- ابو عيطة ، سهام . (١٩٨٨) مبادئ الإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
- ابو عيطة ، سهام . (١٩٩٧) مبادئ الإرشاد النفسي ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع - الأردن .
- آرثر . جيتس . (١٩٦٣) علم النفس التربوي ، ترجمة ابراهيم حافظ ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة .
- اولسن ، م . (١٩٨٥) التوجيه : فلسفته أسسه ووسائله (مترجم)، دار النهضة العربية للنشر ، القاهرة .
- جبريل ، موسى . (١٩٩٥) تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم ، مجلة دراسات العلوم الإنسانية ، العدد ٣ ، المجلد ٢١ أ (ص ١٤٦٧-١٤٩٥) .
- جبريل ، موسى . (١٩٩٦) العلاقة بين مركز الضبط وكل من التحصيل الدراسي والتكيف النفسي لدى المراهقين، مجلة دراسات : العلوم التربوية، العدد ٢ ، المجلد ٢٣ ، (ص ٣٥٨ - ٣٧٩)
- حمدي ، نزيه (١٩٩٢) فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التخمين ، مجلة دراسات الجامعة الأردنية ، المجلد ١٩ (أ) ، العدد ٢
- حمدي ، نزيه (١٩٩٨) علاقة مهارات حل المشكلات بالاكنتاب لدى طلبة الجامعة ، مجلة دراسات العلوم التربوية المجلد ٢٥ ، العدد ١ ، آذار ١٩٩٨ .
- حمدي ، نزيه ، داوود ، نسيمه ، جبريل ، موسى ، ابوطالب ، صابر : (١٩٩٢) التكيف ورعاية الصحة النفسية ، جامعة القدس المفتوحة .
- الخطيب ، محمد . (١٩٨٩) العلاقة بين مستوى القلق والتحصيل الدراسي لدى المراهقين الفلسطينيين وتصميم برنامج إرشادي للتخفيف من حدة القلق النفسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة .

داوود ، نسيمه . (١٩٩٥) الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس وحتى العاشر في المدرسة الأردنية وعلاقتها بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف ، مجلة دراسات العلوم الإنسانية ، المجلد ٢٢ (أ) ، العدد ٦ .

دحاحة ، باسم . (١٩٩٥) أثر التدريب على حل المشكلات و الإسترخاء العضلي في خفض التوتر النفسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، اربد - الأردن .

درويش ، مها . (١٩٩٣) إستراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة ، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية ، عمان - الأردن ، (ص ١٨-٥) .

الرفاعي ، نعيم . (١٩٧٩) الصحة النفسية : دراسة في سيكولوجية التكيف ، الطبعة الخامسة .

زواوي ، رنا (١٩٩٢) . اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان - الأردن .

الشايب ، معروف . (١٩٩٤) الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان - الأردن (ص ٨-٢) .

الشبح ، نضال . (١٩٩٤) فاعلية كل من برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان - الأردن .

الشحومي ، عبدالله . (١٩٨٩) التوافق النفسي عند المعاق ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، مجلة التربية الجديدة ، العدد ٤٨ ، (ص ١٩-٢٠) .

ششتاوي ، هشام . (١٩٩٣) مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها الأطفال في الصفين الخامس والسادس في محافظة عمان العاصمة كما يدركها الأطفال والمعلمون والمرشدون ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن ، (ص ١١-٥) .

الشوبكي ، نايفه ، (١٩٩١) أثر برنامج إرشاد معرفي على قلق الإمتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عمان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان-الأردن .

الطحان ، محمد ، (١٩٨٧) مبادئ الصحة النفسية ، الطبعة الأولى ، دار العلم للنشر .

طقش ، حنان ، (١٩٩٣) التكيف النفسي لدى أبناء المعاقين و أبناء غير المعاقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان - الأردن ، (ص ٧-١٢) .

غنام ، وسيم (١٩٩٥) أثر ممارسة مهارات التعديل السلوكي الذاتي في مركز الضبط عند طلبة الإرشاد والصحة النفسية في الجامعة الأردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية .

مرحاب ، صلاح ، (١٩٨٩) سيكولوجية التوافق النفسي ومستوى الطموح ، دار الأمان للنشر ، الرباط .

مقدم ، فاطمة (١٩٨٩) أثر المشاركة في برنامج الإرشاد الجمعي وفي برنامج النشاط في تحسين مفهوم الذات ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ، عمان - الأردن (ص ٩-١٠) .

نصر الدين ، جابر (١٩٩٢) . علاقة الرفض الأبوي بالتكيف النفسي الاجتماعي للمراهقة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر ، (ص ٦-١٣)

اللانقاني ، محمد ، (١٩٩٥) أثر برنامج إرشاد جمعي قائم على التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج العقلي العاطفي في معالجة القلق الاجتماعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية عمان - الأردن .

هارون ، رمزي (١٩٩٢) فاعلية ثلاثة برامج في التدريب على ضبط الذات في خفض الاكتئاب لدى عينة جامعية ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية - الأردن .

المراجع الأجنبية

Altmaier ,M . Ross,L. Leary,R.Thornboun,M. M(1982) . Matching Stress Inoculations Treatment Components To Clients Anxiety Mode . *Journal of counseling Psychology* ,Vol.29,No.3.(pp. 331-335).

Amrikan, H .Risinger, T. & Swickert, J. (1995). Extraversion A "Hidden" Personality Factor in Coping . *Journal of Personality Vol. 3.No.2 Jun.*(pp.188-200).

Arkoff, A . (1968). *Adjustment and Mental Health*. Mcgraw hill. New York

Borkowski, G.& Kurtz, E .(1987). Development of Strategic Skills in Impulsive and Reflective Children : A longitudinal Study of Metacognition. *Journal of Experimental Child Psychology Vol. 43 .* (pp. 129 - 148).

Burnard ,P. (1991).*Coping with Stress in the Health Professions: a Practical Guide*, London : Chapman & Hall .

Coe,W.(1972).*Challenges of Personal Adjustment* ,San Francisco, Rinehart Press .

Cormier,M. & Cormier,L.(1991) Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental skills and Cognitive Behavioral Interventions. Brooks Cole Publishing Company.

Everatt,L. Worllington ,J. Shumate, M . (1981) . Emagery and Verbal Counseling Methods In Stress Inoculation Training for Pain Control ,*Journal of Counseling Psychology Vol. 28 No.1* (pp,1-6).

Feldman,R.(1989).*Adjustment Applying Psychology in a Complx*, Word Mc Hill Book Company New York .

Folkman, S. (1984).Personal Control and Stress and Coping Processes Atheoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology Vol.46 No.4* (pp. 839 - 852) .

Fleshman , J .(1984) . Personality Characteristics and Coping Patterns , *Journal of Health and Social Behavior Vol. 25*.

Golrow, L. & Walter, K. (1968).*Readings in the Psychology of Adjustment*,second edition, Mcgraw book company.

Hansen , J, Richard , W, Werner (1980) *Group Counseling: Theory and process*. Mcnally College .

Hiebert,B. & Fox,E (1981) . Reactive Effects of Self-Monitoring Anxiety. *Journal of Counseling Psychology ,Vol.28 No.3* (pp.187-193)

Kanfer ,F.& Goldstein,A. (1984) . *Helping People Change : A Text Book of Methods* , pergamon press,inc.

Kaplan, H. (1985) . *Psychosocial Stress: Trends Theory and Research* ,New York Academic .

Kelly, R. ,& Stone, L. (1987).Effects of three Psychological Treatments and Self-monitoring on reduction of Type A behavior. *Journal of Counseling Psychology Vol34 No.1* (pp.46 - 54) .

Jart, K. (1987). Stress Intervention using Cognitive Principles, *Annual meating of The National Association*. New York.

Laporta,M. & Falloon,R(1993). *Managing Stress in Families* . Mc graw Hill.

Lazarus,R. (1966).*Psychological Stress and the Coping Process*, Mcgraw Hill Book Company.

Lazarus,R. (1961).*Adjustmant and Personality* , Mcgraw Hill.

Lazarus ,R. (1969) . *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness* ,Mcgraw Hill Book Company .

Lazarus,R. Monat. A. (1985)*Stress and Coping* , second edition. Mcgraw Book Company .

Moos,H. & Billings . G . (1984). Coping, Stress, and Social Resources ,Among Adults with Unipoler Depression *Journal of Personality and Soical Psychology Vol.46 No.4* (pp. 877 - 891)

Morris, G.,Charles.(1990).*Contemporay Psychology and Effective Behavior*, Seven Edition,Haupt Collins Pulishirs.

Nakano,K. (1991)Coping Strategies and Psychological Symptoms In Japanese Sample. *Journal of Clinical Psychology Vol. 47 No. 3* - (pp. 346-356) .

Neale , M .& Stone. A , (1984) New measure of Daily Coping : Development and Preliminary results . *Journal of Personality and Soic- al Psychology - Vol46 No.14* (pp. 892 - 906) .

Noshiptz , J .& Coddington, R. (1990). *Stressors and the Adjustment Disorders* , John wiley & Sons ,New York .

Rosenbaum, C.(1992) .Counseling Strategies to help Children Cope with Stress of living in Homes with a Chemically Dependent parent, *Riemar, 1993*

Stewart, R. Daley,C. , Larry,J & Jarry,L.(1983). Treatment Effectiveness of Anxiety Management Training in small and large Group Formats, *Journal of Counseling Psychology Vol. 30 No.1* , (pp. 104 - 107).

Thomas. & Dorthy, J,(1989). *Developing Coping Skills to Deal with stress in second and fourth Grade Children Through small group counseling*. Eric, 1998.

Sadek, N & . Day, C. (1982). The Effect of Benson's Relaxation Response on Anxiety levels of Lebanese Children under Stress. *Journal of Experimental Child Psychology Vol34*, (pp. 350 -356).

Selye, H. (1974).*Stress without Stressor* , New York , New American Library .

الملاحق

ملحق رقم (١)

درجات طلاب الصف السابع والتكرارات على مقياس
مهارات التوافق

التكرار	درجة الطالب	التكرار	درجة الطالب
٣	٥٤	١	٢٦
١٥	٥٦	١	٣٢
١٣	٥٧	٢	٣٣
٤	٥٨	١	٣٤
١١	٦٠	١	٣٥
١٠	٦١	٢	٣٦
١٢	٦٥	٢	٣٧
١٦	٦٦	١	٣٩
١٢	٦٧	٣	٤٠
١١	٦٩	٤	٤١
١٧	٧٠	٢	٤٢
٧	٧١	١	٤٣
٥	٧٤	١	٤٤
١٤	٧٩	٦	٤٦
١	٨٠	١٠	٤٧
٤	٨١	٧	٤٨
١٠	٨٢	٣	٤٩
١	٨٦	٩	٥٠
٤	٨٨	٤	٥١
المجموع : ٢٣١ المتوسط الحسابي ٦١,٤			

ملحق رقم (٢)

مقياس مهارات التوافق

الاسم :

الصف والشعبة :

أخي الطالب :

تصف هذه الفقرات ردود أفعالنا نحو المواقف الضاغطة
والمؤثرة.

أرجو وضع إشارة (✓) أمام كل فقرة عند الحالة التي تنطبق
عليك علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، كما أن أجابتك
عن فقرات الاستبيان سوف يتم التعامل معها بشكل سري وسوف
تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

عندما يواجهني موقف ضاغط يزعجني ، فأتني :

الرقم	الفقرة	يحدث دائما	يحدث أحيانا	لا يحدث أبدا
١	أبحث عن شخص قريب ليساعدني			
٢	انشغل بعمل شيء آخر			
٣	أفكر بأن علي أن ابذل جهدا اكبر في مواجهته			
٤	استلقي			
٥	أفكر بالمشكلة من مختلف جوانبها			
٦	أقدم تفسيراً لما حدث			
٧	أحاول استغلال طاقاتي في التعامل مع الموقف			
٨	أذهب للمرشد التربوي			
٩	أضع حلولاً مقترحة للمشكلة			
١٠	أقبل الموقف			
١١	انظر للفائدة التي اجنيها من الموقف			
١٢	أخطط لما سوف افعله لحل المشكلة			
١٣	أقدم اعتذارا إذا ألحقت ضررا بالآخرين			
١٤	أفكر بالمواقف المشابهة وكيف استطعت النجاح بمواجهتها			
١٥	أحاول استعادة حالة الهدوء والتوازن			
١٦	أقنع نفسي بأن ما حدث قضاء وقدر			
١٧	أعد للعشرة قبل عمل أي شيء			
١٨	أشعر بالتنازل أثناء الموقف المزعج			
١٩	أبتعد عن الموقف			
٢٠	أعبر عن مشاعري بشكل ملائم بحيث لا يلحق الضرر بالآخرين			
٢١	أفكر بأن علي ألا أشعر باليأس			
٢٢	أستمع إلى الموسيقي			
٢٣	أتحدث مع صديق			
٢٤	أفكر بالحصول على نتائج إيجابية بالمرّة القلّامة			
٢٥	أتمسك بالحل الذي توصلت له			
٢٦	انتظر حتى ينتهي الموقف لوحده			
٢٧	أذهب للمشّي			
٢٨	أشجع ذاتي			

٢٩	أنتفس تنفساً عميقاً
٣٠	أكتب ما أشعر وأفكر به
٣١	أفكر بأنني تعلمت أشياء جديدة من الموقف
٣٢	اجلس في مكان هادئ
٣٣	أناقش الأمر مع والدي
٣٤	أشجع نفسي كي لا أشعر بالخوف إثناء الموقف
٣٥	أفكر بأن الأسف لن يساعد في تجاوز الموقف
٣٦	أقول لنفسي بأنني نجحت بالتعامل مع مواقف أصعب بالماضي
٣٧	أفكر بالموضوع واتشغل به حتى أجد الحل المناسب
٣٨	أقوم ببعض التمارين الرياضية
٣٩	أفكر بأنني أستطيع تجاوز هذا الموقف
٤٠	أتخيل موقفاً محبباً لذاتي
٤١	أقوم للصلاة
٤٢	أضع خطة للتعامل مع الموقف
٤٣	أفكر بما أستطيع فعله لمواجهة الموقف
٤٤	أقول لنفسي إن الموقف لا يستحق كل هذا الاهتمام
٤٥	أكافئ نفسي بعد نجاحي بالتعامل مع الموقف

إذا كانت لديك أساليب أخرى في التعامل مع الموقف الضاغط الذي يزعجك ، اكتبها فيما يلي :

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

ملحق رقم (٣)

اختبار التكيف النفسي

عزيري الطالب :

الاسم :

الصف والشعبه :

هذه بعض العبارات التي يستخدمها الأولاد والبنات ليصفوا
أنفسهم أو ليصفوا شعورهم .

ضع إشارة (×) في الخانة التي تصف شعورك . أجب
بصدق حيث لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة .

					أعدل من أفكارى أو سلوكى عند الضرورة	٢٥
					أشعر برغبة فى البكاء	٢٦
					أشاور مع أفراد أسرتى فى إتخاذ قراراتى	٢٧
					أشعر أن معاملة الآخرين لى سينة	٢٨
					أشعر أننى أقل من غيرى	٢٩
					أشعر أنه لى من السهل جرح مشاعرى	٣٠
					أشعر أن وضع أسرتى يحد من حرىتى	٣١
					أشعر أن علاقتى حسنة مع الآخرين	٣٢
					أعمل على حل المشكلات التى تواجهنى	٣٣
					أشعر بالتململ وعدم الرغبة فى الاستقرار فى مكان معين	٣٤
					أحب أن أفضى كثيرا من الوقت مع أفراد أسرتى	٣٥
					أشعر بالراحة إذا انصاع الزملاء لإرادتى	٣٦
					أتردد كثيرا قبل قبولى بالأمور	٣٧
					أشعر أن حياتى مليئة بالفرح	٣٨
					أتمنى لو كنت من أسرة غير أسرتى	٣٩
					أطوع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها	٤٠

ملحق رقم (٤)

الفقرات السلبية والإيجابية للأبعاد التي يتكون منها اختبار التكيف
النفسي لكل بعد من الأبعاد الأربعة

رقم الفقرة	الجانب الشخصي		الجانب الانفعالي		الجانب الأسري		الجانب الاجتماعي	
	الإيجابية	السلبية	الإيجابية	السلبية	الإيجابية	السلبية	الإيجابية	السلبية
١	١	٥	٦	٢	٣	٧	٨	٤
٢	٩	١٣	١٤	١٠	١١	١٥	١٦	١٢
٣	١٧	٢١	٢٢	١٨	١٩	٢٣	٣٤	٢٠
٤	٢٥	٢٩	٣	٢٦	٢٧	٣١	٣٢	٢٨
٥	٢٣	٣٧	٣٨	٣٤	٣٥	٣٥	٤٠	٣٦

ملحق رقم (٥)

برنامج الإرشاد الجمعي

(التدريب على مهارات التوافق)

- كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي تحتوى على :
- ١- بدء الجلسة بمراجعة وتلخيص للجلسة السابقة .
 - ٢- مناقشة الواجب المنزلي المعطى .
 - ٣- مناقشة الموضوع أو هدف الجلسة .
 - ٤- تلخيص الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي .

الجلسة الأولى

*الأهداف:

- ١ - إتاحة المجال للتعارف بين الأعضاء والمرشد .
- ٢ - إتاحة المجال للتعارف بين الأعضاء أنفسهم .
- ٣ - تحديد واجبات وحقوق كل عضو بالجماعة .
- ٤ - تعديل الاعتقادات الخاطئة لدى الأعضاء .
- ٥ - الاتفاق على مكان وزمان الالتقاء .
- ٦ - تحديد هدف البرنامج ومكوناته ومناقشة توقعات الأعضاء منه .

يتم في هذه الجلسة التعارف بين أفراد المجموعة فيما بينهم وبين المرشد ، بحيث يعرف المرشد عن نفسه وعن وظيفته بالمدرسة ثم يطلب المرشد من كل عضو بالمجموعة التعريف عن نفسه بذكر الاسم والصف والشعبة .

يقدم المرشد بعض التمارين التي تساعد على إيجاد نوع من الراحة والآلفة بين أفراد المجموعة مثل تمرين (ابحث عن صديق) وهو تمرين يتضمن محاولة كل فرد من الأعضاء اختيار شخصا آخر بالمجموعة يكون قريبا منه من حيث الشكل واللبس والصف ويتحدث كل عضو مع الآخر لفترة معينة من الزمن يحددها المرشد بقصد التعارف .

ويعمل المرشد عند إعطاء الأسماء عكس أدوار على أن يقوم كل طالب بالتعريف عن الطالب الآخر بذكر الاسم والصف والشعبة والعمر .

وبعد أن يتأكد المرشد من معرفة جميع الطلاب لأسماء بعضهم البعض يتحدث عن الإرشاد الجمعي ويصفه بأنه عملية إرشاد الطلاب ضمن مجموعات صغيرة . ويهدف الإرشاد الجمعي إلى مساعدة الطلاب في كشف وتحليل مشاكلهم وفهم ذواتهم وتقبلها ضمن الجو الجماعي الآمن للمجموعة . ويذكر المرشد بأنه حريص بالإرشاد الجمعي على أن يأخذ كل طالب المساعدة التي يحتاجها .

ويناقش المرشد آراء الطلاب عن الإرشاد ويعمل على تصحيح الأفكار الخاطئة ويقدم تعزيزا للأفكار الصحيحة وبعد ذلك يقوم المرشد بسؤال الطلاب السؤال التالي :

ماذا تتوقعون من جلسات الإرشاد هذه ؟

ويعمل المرشد على الاتفاق مع الطلاب على كيفية الالتقاء والاجتماع مع بعض ومدة كل لقاء .

ويناقد المرشد مع الطلاب هدف برنامج الإرشاد الحالي بأنه محاولة اكتساب مهارات للتوافق مع الضغط النفسي وتحسين مستوى التكيف النفسي للطلاب المشاركين

ويتحدث المرشد عن قواعد ومعايير الإرشاد الجمعي والتي يجب أن يلتزم بها الأعضاء داخل الجلسات:-

- ١ - الالتزام بالحضور والتواجد في مكان الإرشاد الجمعي في الوقت المحدد .
- ٢ - المشاركة ضمن نشاطات وتفاعلات الجماعة .
- ٣ - عدم الغياب إلا للضرورة .
- ٤ - السرية والحرص على عدم التحدث عن الخصوصيات التي تناقش داخل المجموعة
- ٥ - الصراحة والصدق في المشاركة .

يتحدث المرشد عن تسلسل جلسات الإرشاد الجمعي على النحو التالي :

- ١ - **الجلسة الثانية:** تعريف التوتر وأساليب خفض التوتر .
- ٢ - **الجلسة الثالثة:** جمع معلومات عن الموقف الضاغط .
- ٣ - **الجلسة الرابعة:** طلب المساعدة من الآخرين .
- ٤ - **الجلسة الخامسة:** التفكير بالموقف من جوانب مختلفة .
- ٥ - **الجلسة السادسة:** استخدام العبارات الذاتية الإيجابية .
- ٦ - **الجلسة السابعة:** الابتعاد عن الموقف والتحول عنه .
- ٧ - **الجلسة الثامنة:** الاسترخاء
- ٨ - **الجلسة التاسعة:** التقييم والمراجعة .

الجلسة الثانية

(تعريف التوتر والمواقف الضاغطة وأساليب خفض التوتر)

*الأهداف:

- ١ - توضيح معنى الضغط النفسي وآثاره السلبية على الفرد وردود الفعل نحوه .
- ٢ - تقديم لمحة عن المهارات التوافقية مع الضغط النفسي مع الشرح المختصر .

يرحب المرشد بالطلاب ويناقش معهم مفهوم التوتر وي طرح السؤال التالي :

ما هو التوتر والضغط ؟

وبعد ذلك يتحدث المرشد عن التوتر والضغط بأنها حالة من الانزعاج يصاحبها نوع من الاضطراب والشد الجسمي والفسولوجي ويرافق هذه الحالة أفكار ومشاعر محددة .

يطلب المرشد من الطلاب التحدث عن حوادث تعرضوا لها وشعروا خلالها بالضغط والتوتر النفسي وكيف عملوا على التوافق مع هذه المواقف .

وبعد ذلك يعمل المرشد على توضيح أساليب للتعامل مع الضغط النفسي خفض التوتر التي سوف يتم تناولها بالجلسات :

- ١ - جمع معلومات عن الموقف المزعج (الموتر) .
- ٢ - طلب المساعدة .
- ٣ - الاسترخاء .
- ٤ - استخدام عبارات التشجيع الذاتي .
- ٥ - الابتعاد عن الموقف وتجاهله .
- ٦ - التفكير بالموقف بشكل مختلف .

يناقش المرشد الأسئلة التالية :

- ١ - لماذا تعتبر هذه المهارات ضرورية ؟
- ٢ - هل هذه المهارات والأساليب مناسبة لجميع المواقف التي نتعرض لها ؟

واجب : يطلب المرشد من الطلاب تسجيل بعض المواقف المزعجة التي تعرضوا لها ، وكيف تعاملوا مع هذه المواقف ووصف مشاعرهم وأفكارهم أثناء مواجهة تلك المواقف وبعد النجاح بالتعامل معها .

الجلسة الثالثة

(جمع معلومات عن المشكلة)

يقدم المرشد تلخيصا عاما حول الجلسة السابقة ويعمل على مناقش الواجب المنزلي المعطى للطلاب ويعمل على التأكيد والتركيز على أهمية حل الواجبات باستمرار لأهميتها في المساعدة على التعلم ويصحح الأخطاء التي وقع بها بعض الأعضاء أثناء التطبيق .

* الأهداف :

- ١ - توضيح معنى أسلوب جمع المعلومات عن الموقف الضاغط كمهارة توافقية .
- ٢ - تحديد أهمية أسلوب جمع المعلومات عن الموقف .
- ٣ - تدريب الأعضاء على مهارة جمع المعلومات عن الموقف الضاغط .

يناقش المرشد السؤال التالي :

هل المعلومات عن الموقف والمشكلة تساعد في حلها ؟

يقدم المرشد معلومات عن أهمية جمع المعلومات وما هي المعلومات التي يجب أن نجعلها عن المواقف مثل :

- ١ - متى أشعر بالمشكلة .
- ٢ - أين تحدث المشكلة .
- ٣ - ما هي الأفكار التي أفكر بها قبل وبعد وإثناء الموقف الضاغط .
- ٤ - مع من عادة تحدث المشكلة والموقف .
- ٥ - كيف يحدث الموقف .
- ٦ - ما تأثير المشكلة على الآخرين من حولي .

ويقدم المرشد مثلا لمشكلة ويجمع معلومات عنها ويقدم تمرينا به لعب دور بين الطلاب يهدف إلى جمع معلومات عن المشكلة .

ويوضح المرشد أهمية جمع المعلومات بأنه يساعد على حل المشكلة وتجاوز الموقف بالإضافة إلى أنه يساعدنا على مواجهة الموقف بدون أي قلق أو خوف أو تهديد وهذا يؤدي بدوره إلى تقليل حساسية الموقف لدينا لأن الفرد عندما يواجه

المشكلة ولديه معرفة سابقة عنها يقل خوفه وبالتالي تزداد احتمالات نجاحه في مواجهتها .

واجب : يعطى المرشد واجب منزلي يتضمن ذكر مشكلة ومحاولة جمع معلومات عنها للجلسة القادمة مع نكر ما هي المعلومات التي تم جمعها وكيف تم جمع المعلومات وكيف ساعد جمع المعلومات على تقليل التوتر ومواجهة المشكلة .

الجلسة الرابعة

(طلب المساعدة من الآخرين)

يناقش المرشد الجلسة السابقة ويقدم ملخصا لها ويحاول أن يناقش الواجب السابق ويقدم تصحيحا للواجبات التي تم حلها من قبل الأعضاء .

*الأهداف:

- ١ - توضيح معنى طلب المساعدة من الآخرين .
- ٢ - توضيح أهمية مهارة طلب المساعدة من الآخرين .
- ٣ - تدريب الأعضاء على إستخدام مهارة طلب المساعدة من الآخرين .

يوضح المرشد بأن المواقف التي يتعرض لها الفرد قد تكون جديدة عليه ولم يختبر مواقف سابقة مشابهة بحيث أن هذه المواقف تستدعي منه معرفة في كيفية التعامل معها .

ومن الطرق المناسبة للتعامل مع مواقف المشكلات هي طلب المساعدة من الآخرين واستشارتهم بشأن المشكلات التي نتعرض لها

ما هي نوع المساعدة التي نطلبها من الآخرين : -

- ١ - المساعدة المباشرة الحقيقية : نطلب هذه المساعدة من الأشخاص القادرين على المساعدة في مواقف الضغط والأزمات عن طريق القيام بعمل ما مثل (المساعدة في أداء الواجب المدرسي - اقتراض النقود)
- ٢ - المساعدة عن طريق الإمكانيات الاجتماعية المتوفرة : نطلب هذه المساعدة من أشخاص بإمكانهم المشاركة مع الآخرين في نشاط اجتماعي أو رياضي كالمشاركة في الرحلات أو الحفلات .
- ٣ - المساعدة عن طريق إعطاء المعلومات والتوجيه : نطلب هذه المساعدة من أشخاص لديهم معلومات هامة قد تساعد الفرد في حل المشكلة مثل المرشد التربوي - المعلم .
- ٤ - المساعدة عن طريق الدعم الانفعالي : نطلب هذه المساعدة من أشخاص يقدمون لنا المساعدة عن طريق إتاحة المجال الواسع للحديث معنا وخاصة عند حديثنا عن المشكلات ويستمعون للآخرين دون ملل أو إحراج مثل (المرشد التربوي أو الأم و الصديق وغيرهم من الأشخاص القريبين لنا) .

يناقش المرشد السؤال التالي :

إلى أي الأفراد نلجاء في طلبنا للمساعدة ؟

واجب : يعطي المرشد واجباً منزلياً فيطلب من الطلاب تسجيل مواقف تعرضوا لها والعمل على طلب مساعدة الآخرين ونكر ما هي نوع المساعدة التي تم أخذها من الآخرين وكيف ساعد طلب المساعدة في النجاح في مواجهة الموقف .

الجلسة الخامسة

(التفكير بالموقف من جوانب مختلفة)

يناقش المرشد الجلسة السابقة ويقدم لها تلخيصا وينتقل إلى مناقشة الواجب المعطى السابق ومناقشة مدى واقعية الطلاب في إدايتهم للواجبات المطروحة .

* الأهداف :

- ١ - توضيح معنى مهارة التفكير بالموقف المزعج من جوانب مختلفة .
- ٢ - تحديد أهمية أسلوب التفكير المختلف في عملية مواجهة المواقف الضاغطة .
- ٣ - توضيح العلاقة بين القدرة على التفكير بشكل مختلف وبين النجاح في مواجهة المشكلة والتصدي لها .
- ٤ - تدريب الأعضاء على استخدام مهارة التفكير بشكل مختلف في مواجهة الضغط النفسي

يوضح المرشد للطلاب طبيعة الموقف المزعج أو طبيعة المشكلة من حيث إنها يمكن أن تتضمن على إيجابيات وسلبيات والمهم لنا كأفراد أن نعمل على زيادة التفكير في الموقف وحصر النقاط الإيجابية به .

ويناقش المرشد السؤال التالي :

لماذا نحن دائما ننظر للمواقف المزعجة نظرة سلبية فقط بالرغم من أنها يمكن أن تتضمن أمورا إيجابية مفيدة إذا تم استغلالها سيكون لها فائدة كبيرة للفرد ؟

يطرح المرشد موقفا ضاغطا للطلاب ، ويعمل على مساعدتهم على حصر الأمور الإيجابية التي قد توجد بالموقف ويكون من المفيد طرح حوادث تتعلق بالرسوب بالامتحان - الشجار مع زملاء - الإصابة الجسدية - موت أحد الوالدين أو أحد الأخوة ويذكر المرشد النقاط التي يمكن أن تساعدنا على حصر النقاط الإيجابية للمواقف الضاغطة :

- النظر إلى الموقف بأنه موقف تعليمي مفيد .
- التركيز على الأخطاء التي وقع بها الفرد و معرفتها والعمل على تجنبها .
- استدعاء المواقف السابقة المشابهة .

- التركيز على العلاقات الاجتماعية الجيدة والمهارات التي تعلمها الفرد أثناء مواجهته للموقف المزعج .

ويناقد المرشد السؤال التالي : -

كيف يعمل أسلوب التفكير بإيجابيات الموقف على النجاح في مواجهته ؟

واجب : يطلب المرشد من كل طالب تسجيل موقف ضاغط حقيقي أو افتراضي وكيف عمل على اكتشاف بعض النقاط الإيجابية به وكيف ساعد ذلك الأسلوب على التقليل من مستوى الضغط الذي يشعر به .

الجلسة السادسة

(استخدام العبارات الذاتية الإيجابية)

يناقش المرشد الواجب المنزلي المفروض ويقدم بعض الملاحظات عليه ويحاول مساعدة الطلاب على اكتشاف المزيد من النقاط الإيجابية في المواقف التي تم ذكرها .

* الأهداف :

- ١ - توضيح معنى أسلوب استخدام العبارات الإيجابية الذاتية كمهارة من مهارات التكيف مع الضغط النفسي .
- ٢ - توضيح الفرق بين العبارات السلبية والإيجابية الذاتية .
- ٣ - توضيح أهمية استخدام العبارات الذاتية المشجعة عند مواجهة المواقف المزعجة .
- ٤ - تدريب الأعضاء على استخدام العبارات الإيجابية الذاتية عند مواجهة مواقف الضغط النفسي .

يناقش المرشد السؤال التالي :

لماذا من المهم لنا أن نقول لأنفسنا عبارات ذاتية إيجابية ؟

يقوم المرشد بتوضيح اثر العبارات الذاتية الإيجابية على سلوك الفرد ، فالحديث مع الذات يلعب دورا مهما في زيادة قدرة الفرد على مواجهة الموقف لأنه قد يؤثر على سلوكه ومشاعره و ثقته بنفسه ، ويوضح المرشد أن استخدام العبارات الذاتية الإيجابية وتعزيز الذات في المواقف الضاغطة قد يشعر الفرد بنوع من التحسن .

يقدم المرشد بعض الأمثلة للعبارات الذاتية الإيجابية مثل (أنا لست بمثل ذلك السوء - الموقف صعب ولكن أستطيع أن أحاول وأنجح - أنا أستطيع تحمل ذلك - الوضع ليس بمستوى السوء الذي كنت أتوقعه - أستطيع أن أبذل جهدا إضافيا بالمررة القادمة - الفشل مرة لايعنى فشل الإنسان) وغيرها من العبارات الذاتية الإيجابية

يطلب المرشد من أعضاء المجموعة تخيل موقفا مزعجا مع ترديد عبارات إيجابية للذات و مناقشة أثر هذه العبارات على مشاعرهم وسلوكهم بعد التخيل .

واجب : يطلب المرشد من كل طالب تسجيل العبارات الذاتية التي يوجهها لنفسه في مواقف ضغط نفسي مع ذكر تأثيرها على قدرته في تجاوز الموقف

الجلسة السابعة

(التجاهل والابتعاد عن الموقف)

يناقش المرشد الواجب المنزلي المعطى المتعلق بأثر العبارات الذاتية الإيجابية ويقدم تلخيصاً للجلسة السابقة .

* الأهداف :

- ١ - أن يتعرف الطلاب على معنى التجاهل و التجنب للمواقف المزعجة لهم .
- ٢ - أن يتعلم الطلاب الطرق المناسبة والملائمة لتجاهل المواقف وتجنبه .
- ٣ - أن يذكر الطلاب الحالات والمواقف الممكن استخدام أسلوب التجاهل بها .
- ٤ - تدريب الطلاب على إستخدام مهارة الابتعاد عن الموقف وتجاهله في المواقف الحياتية المختلفة .

ويناقش المرشد السؤال التالي :

هل الابتعاد عن الموقف يفيد في تجاوزه ؟

ويقدم المرشد أهمية أسلوب تجاهل بعض المواقف والابتعاد عنها ويعطي المرشد آلية تطبيق هذه المهارة في مواقف الضغط النفسي .
ويوضح المرشد التجاهل والتحول عن الموقف بأنه تلك السلوكيات التي تساعد في تأجيل التعامل مع الضغط النفسي إذا كانت المواجهة غير ضرورية و لا تساعد على حل المشكلة .

ويناقش المرشد السؤال التالي :

في أي المواقف أستطيع استخدام هذه المهارة ؟

ويوضح المرشد أن سلوك التجنب والتجاهل قد يفيد في مواقف المشكلات التي تتصف بمستوى معتدل من الضغط النفسي لا مع المواقف المعقدة التي يجب مواجهتها وتولد ضغط نفسي كبير .

ويوضح المرشد بعض النشاطات التي يمكن أن يمارسها الشخص وتساعد على تجاهل الموقف مثل: النوم و مشاهدة برنامج تلفزيوني والاستماع للمسجل أو الاستلقاء على السرير أو الذهاب في رحلة وغيرها من النشاطات .

واجب : يطلب المرشد من الطلاب كتابة موقف معين قد تعرضوا له وقاموا باستخدام مهارة التجاهل وكيف ساعد هذا الأجراء على تجاوز ذلك الموقف .

الجلسة الثامنة

(تمارين الاسترخاء)

يناقش المرشد الواجب المعطى ويصحح الأخطاء ويعزز الأداء الجيد .
يقدم المرشد في هذه الجلسة تمارين الاسترخاء ويبين للطلاب أهمية الاسترخاء
الجسمي وعلاقته بمواجهة المشكلات وخفض التوتر والضغط النفسي .

* الأهداف :

- ١ - توضيح معنى أسلوب الاسترخاء كمهارة توافقية تستخدم لمواجهة الضغط النفسي .
- ٢ - توضيح أنواع مهارة الاسترخاء (التخيل ، التنفس ، العضلات) .
- ٣ - تحديد أهمية استخدام أسلوب الاسترخاء في مواجهة المواقف المشكلة مع إظهار لنتائج الإيجابية .
- ٤ - تدريب الأعضاء على ممارسة مهارة الاسترخاء في مواجهة المواقف الضاغطة

يوضح المرشد أنواع الاسترخاء الجسمي :

- ١ - الاسترخاء بواسطة العضلات .
- ٢ - الاسترخاء بواسطة التخيل .
- ٣ - الاسترخاء بواسطة التنفس .

ثم يعطى المرشد أمثله على كل نوع من هذه الأنواع و يدرّب الطلاب بشكل جماعي على هذه الأنواع و يوضح متى وأين استخدام هذه المهارة

يناقش المرشد السؤال التالي بعد عملية التدريب :

ماذا تشعر الآن ؟

ويظهر المرشد بأن هذه التمارين تساعد ليس فقط إلى الراحة والاسترخاء ولكن تساعدنا على مواجهة مشكلاتنا بشكل أكثر فعالية .

يناقش المرشد السؤال التالي :
في أي المواقف تستخدم الاسترخاء ؟

واجب : يطلب المرشد ممارسة الاسترخاء من كل طالب مرة واحدة كتدريب ومرة واحدة أثناء مواجهة مواقف ضاغطة .

الجلسة التاسعة

(التقييم والمراجعة)

• يناقش المرشد محتوى الجلسة السابقة ويناقش الواجب المنزلي المعطى .

* الأهداف :

- ١ - مساعدة الأعضاء على ملاحظة الحاجة للتقييم في مهارات التوافق .
- ٢ - مساعدة الأعضاء على ملاحظة العلاقة بين لشعور بالضغط النفسي من جهة
واستخدام مهارات التوافق من جهة أخرى .
- ٣ - أن يعبا الطلاب مقياس مهارات التوافق واختبار التكيف النفسي .
- ٤ - إنهاء الجلسات .

• يناقش المرشد الجلسات السابقة ويحاول أن يؤكد على ضرورة استخدام هذه المهارات في مواقف المشكلات .

يطبق المرشد على أعضاء المجموعة :

- ١ - مقياس مهارات التوافق .
- ٢ - اختبار التكيف النفسي .

ثم ينهي الجلسات

ملحق رقم (٦)

درجات أفراد المجموعة الضابطة القبليّة والبعدية على مقياس مهارات التوافق واختبار التكيف النفسي

التكيف النفسي	مقياس مهارات التوافق		رقم الطالب
	البعدي	القبلي	
١٠٥	٣٣	٤٣	١
٩١	٤٤	٤٠	٢
١٠٣	٤٠	٤١	٣
٩٠	٣٥	٢٦	٤
٨٩	٣٦	٤٠	٥
٩٠	٤٤	٤٤	٦
٩٥	٣٩	٤١	٧
٩٠	٥٢	٤٢	٨
٩١	٣٢	٣٣	٩
٧٩	٤٠	٣٣	١٠
١١١	٣٥	٤١	١١
٩٥	٣٨	٤١	١٢
٩٤,٠٨٣	٣٩	٣٨,٧٥	المتوسط الحسابي

ملحق رقم (٧)

درجات أفراد المجموعة التجريبية القبلية والبعديّة على مقياس مهارات التوافق واختبار التكيف النفسي

رقم الطالب	مقياس مهارات التوافق		التكيف النفسي
	القبلي	البعدي	
١	٣٤	٤٧	١٢٥
٢	٤٢	٥٨	١٢١
٣	٣٧	٥٤	٩٨
٤	٣٩	٤٠	١٠١
٥	٣٢	٥٣	١٠٥
٦	٣٥	٤٧	١٠٠
٧	٤٠	٥٥	١٢٤
٨	٣٦	٦١	٩٨
٩	٣٧	٥٨	٩٠
١٠	٣٦	٥٦	١١٠
المتوسط الحسابي	٣٦,٨	٥٢,٩	١٠٧,٢

ABSTRACT

The Efficacy Of A Group Counseling Program On The Children's Coping Skills and Adjustment

Prepared by:

Jalal k.Damra

Supervised:

Dr. Nazih Hamdi

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of a group counseling program upon student's skills in dealing with stressors .

Twenty-two male students, in Al-Itthad Secondary School of seventh grade who obtained the lowest scores on the Coping Skills Scale were randomly assigned to two groups as follows:

- 1 - The experimental group consisted of ten students participated in a group counseling program, aimed at enhancing the students skills in coping with stress. The program consisted of nine 45minutes sessions.
- 2 - The control group consisted of twelve students who were not exposed to any program .

This study is concerned with the effect of group counseling program as the independent variable with relationship to students coping skills and adjustment as the dependent variable .In this study ,a Coping Skills Scale was developed .to be used as a pretest.- posttest model .An adjustment scale which was developed by Jebreel (1996) was used as a posttest

٤٩٤٩.٢

This study was designed to examine two major findings :

- 1 - There were significant differences in coping skills enhancement within the counseling group and the control group.
- 2 - There were significant differences in adjustment enhancement within the counseling group and the control group .

The results of this study indicate that the group counseling program was effective in the improvement of the students coping skills concerning stress and adjustment.