

الجامعة العربية المفتوحة  
في الدنمارك

فعالية برنامج إرشادي " معرفي - سلوكي " للتخفيف من الضغوط النفسية  
للطلبة المراهقين من العراقيين \_ المهاجرين  
في عمان \_ الاردن

أطروحة

مقدمة الى مجلس كلية الاداب والتربية في الاكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك  
كجزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علم النفس  
( الارشاد التربوي والصحة النفسية )

إعداد

ابتسام خالد كامل الجنابي

إشراف

الاستاذ الدكتور كامل علوان الزبيدي

( عمان ٢٠١٥ )

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا  
مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴾

سورة الكهف : الآية ١٠

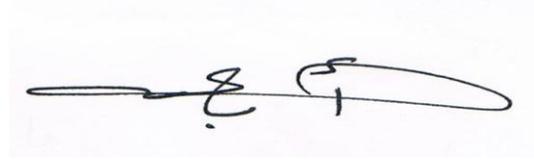
" سورة الكهف : آية ١٠ "

## التفويض

أنا أبتسام خالد كامل

أفوض الجامعة العربية المفتوحة في الدنمارك بتزويد نسخ من أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبها .

الاسم : أبتسام خالد كامل



التوقيع :

التاريخ : / / ٢٠١٥

## إقرار الخبير اللغوي

أقر بأن الاطروحة الموسومة :-

" فعالية برنامج إرشادي معرفي \_ سلوكي ، للتخفيف من الضغوط النفسية للطلبة المراهقين

من العراقيين المهاجرين في عمان / الاردن "

قد جرى مراجعتها من الناحية اللغوية ، حيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الاخطاء

اللغوية ولاجله وقعت .

التوقيع :-

الاسم :-

الدرجة العلمية :-

التاريخ :-

## أقرار المشرف

أشهد إن إعداد هذه الدراسة جرى تحت إشرافي ، وهي جزء من متطلبات درجة  
الدكتوراه

في علم النفس .



الاستاذ الدكتور

كامل علوان الزبيدي

بناء على التوصيات المتوافرة ، أرشح هذه الرسالة للمناقشة

الاستاذ الدكتور

رئيس قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية

## قرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة ، إطلعنا على الاطروحة الموسومة :-

فعالية برنامج أرشادي " سلوكي \_ معرفي " للتخفيف من الضغوط النفسية للطلبة المراهقين

من العراقيين المهاجرين في عمان / الاردن .. وأجيزت بتاريخ :-

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

-

-

-

-

# "شكر وتقدير"

أتوجه الى العلي القدير بالحمد ، أن وهبني الصبر والمثابرة على أنجاز هذه الرسالة ..  
كما أثنى بالعرفان والشكر لما أبداه الاهد من مساندة وتعزير لجهودي فلا بد أن أثنى  
وأعترف بالجميل ..

وأقدم بالشكر والامتنان لاساتذني الفاضل الاستاذ الدكتور وليد الحيايلى، رئيس الجامعة  
العربية المفتوحة بالدنمارك وذلك لما قدمه من معلومات علمية قيمة تثري الجانب العلمي  
لطلبة الدراسات العليا كافة .. كما أشكر الاستاذ الدكتور كامل الزبيدي والذي رافقني في  
رحلة البحث ، فمنحني الصبر وعلمي الثقة بالنفس فله خالص شكري وتقديري .

وأقدم بالشكر والتقدم الى أعضاء لجنة المناقشة المتمثلة برئيس اللجنة ، الاستاذ الدكتور  
\_\_\_\_\_ والى الاستاذ الدكتور \_\_\_\_\_ والدكتور \_\_\_\_\_  
على تفضلهم بالمشاركة في مناقشة هذه الرسالة ، مقدرا لهم  
ملاحظاتهم وأرشاداتهم التي سنثري الرسالة ، فلهم مني جزيل الشكر والتقدير وعظيم  
الامتنان .

وتقديري للاستاذ الدكتور فرات والدكتور كاظم العادلي والدكتور وائل علي والى كل  
الزملاء في قسم علم النفس والارشاد التربوي في الجامعة العربية المفتوحة بالدنمارك ،  
الذين أمدوني بعلمهم الوافر وملاحظاتهم القيمة ونصائحهم الثمينة .

وشكري وتقديري لاتحاد المرأة الاردنية ومؤسسة الاميرة بسمة بنت طلال لانقاذ الطفولة  
ورعاية الطفولة بعمان / الاردن .. كما أقدم بالشكر الجزيل لمديرية تربية محافظة عمان ،  
لما أبدوه من تعاون وأهتمام وتسهيل أمر لانجاز هذه الاطروحة.

وأخيرا" أقدم الشكر الجزيل لكل من ساهم في تقديم المساعدة والعون ، وممن كانوا  
جنودا" مجهولين فلهم كل المحبة والتقدير .

الباحثة

أبتسام خالد كامل الجنابي

# " الإهداء "

أهدي ما أكرمني الله

الى منقذ البشرية ورسول رب العالمين .. ومعلم الاجيال الاول .. رسول الله محمد ( ص )  
الى من علمتني كيف أمسك القلم ومعنى العلم وحب العمل والايمان بالله .. الحاضرة التي لم  
تغب والغائبة التي

لم تحضر .. الى روح والدتي لها الرحمة ..

الى والدي الذي منه تعلمت .. واليه ما تعلمت

والى روح أخي الغالي والوفي حسام ( رحمه الله ) .. والى أخوتي وسام وبسام " حفظهم الله "  
والذين كانوا

خير سند لي ..

والى عائلتي الصغيرة " زوجي .. وبناتي جمان ونورهان .. الذين صبروا وتحملوا عناء  
الدراسة "

منهم الامل .. وفيهم العطاء .. ولهم البركة

كما وأهدي بحثي الى عائلتي الكبيرة .. كل العراقيين الطيبين والشرفاء المخلصين لعراق  
الرافدين .....

وأرض سومر وبابل وأشور .. والى الارواح التي سكنت تحت تراب الوطن الحبيب ... الشهداء  
الابرار ...

الى بلدي العراق ....

أضع ثمرة جهدي المتواضع هذا بين أيديكم

الباحثة

أبتسام خالد الجنابي

# "فهرس المحتويات"

الصفحة	الموضوع
	الاية القرآنية
	التفويض
	اقرار الخبير اللغوي
	اقرار المشرف
	قرار لجنة المناقشة
	شكر وتقدير
	الاهداء
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الملاحق
	الملخص باللغة العربية
	<b>الفصل الاول : التعريف بالبحث مشكلة الدراسة وأهميتها</b>
	مقدمة
	مشكلة الدراسة
	الاهمية
	هدف و فرضيات الدراسة
	حدود الدراسة
	مصطلحات الدراسة

	<b>الفصل الثاني: الأدبيات النظرية والدراسات السابقة</b>
	أولاً: - محور الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية وأثرها النفسي على الطلبة المهاجرين
	ثانياً: - محور الدراسات المتعلقة بمهارات المرشدين في حالة لضغوط النفسية .
	المهاجرين .
	<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>
	منهج الدراسة وجراءتها - التصميم التجريبي
	مجتمع الدراسة
	عينة الدراسة
	أدوات الدراسة
	صدق المقياس
	ثبات المقباس
	البرنامج الإرشادي التدريبي
	التحليل الاحصائي
	<b>الفصل الرابع: عرض النتائج وإخبار الفرضيات</b>
	<b>الفصل الخامس: مناقشة النتائج والنوصيات</b>
	الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات
	المراجع
	الملاحق
	الملخص باللغة الانكليزية

# "قائمة الجداول"

ت	عنوان الجدول	الصفحة
١	جدول (١) : عينة الدراسة من الطلبة موزعين على اساس جنس الطالب والمدارس	
٢	جدول (٢) : وصف الخصائص الديموغرافية لافراد عينة الدراسة	
٣	جدول (٣) : نتائج اختبار ثبات ادارة الدراسة باستخدام ( معامل كرونباخ الفا)	
٤	جدول (٤) : نتائج اختبار (t) لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من (الذكور) المهجرين والدارسين في الاردن تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي	
٥	جدول (٥) : نتائج اختبار (t) لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبات العراقيات المهاجرات الدارسات في الاردن تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي .	
٦	جدول (٦) : نتائج اختبار (t) لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين ( ذكور و اناث ) الدارسين في الاردن تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي	
٧	جدول (٧) : نتائج تحليل التباين المشترك (تحليل التباين) (ANCOVA) لاختبار الفروق في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين والدارسين في الاردن لدى طلبة المجموعة التجريبية تعزى الى التفاعل بين طريقة ( تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي ) ومتغير الجنس	
٨	جدول (٨) : نتائج اختبار (T) لاختبار بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من ( الذكور ) المهاجرين الدارسين في الاردن تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي	
٩	جدول (٩) : نتائج اختبار (t) لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبات العراقيات المهاجرات الدارسات في الاردن تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي .	

١٠	جدول (١٠) : نتائج اختبار (t) لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين ( ذكور و اناث ) الدارسين في الاردن تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي
١١	جدول (١١) : نتائج تحليل التباين المشترك (تحليل التباين) (ANCOVA) لاختبار الفروق في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين والدارسين في الاردن لدى طلبة المجموعة التجريبية تعزى الى التفاعل بين طريقة ( تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي ) ومتغير الجنس
١٢	جدول (١٢) : نتائج اختبار (T) لاختبار الفروق بين متوسطي طلبة المجموعة التجريبية في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الاردنية ( الحكومية و الخاصة ) تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي
١٣	جدول (١٣) : نتائج اختبار (T) لاختبار الفروق بين متوسطي طلبة المجموعة التجريبية في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الاردنية ( الحكومية و الخاصة ) تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي

# "قائمة الملاحق"

الصفحة	عنوان الملحق	ت
	كتاب تسهيل مهمة من قبل الجامعة العربية المفتوحة بالدنمارك	١
	كتاب وزارة التربية والتعليم الاردنية الى مديريات التربية والتعليم الحكومي والخاص في عمان	٢
	كتاب مديرية التربية والتعليم في العاصمة عمان الى مديري المدارس الحكومي والخاص في عمان	٣
	المدارس التي شملتها عينة الدراسة	٤
	استبانة البحث	٥
	اسماء المحكمين لادارة البحث	٦
	قواعد الجلسات الارشادية	٧
	الخطة التنفيذية لبرنامج العلاج المعرفي - السلوكي	٨
	وصف الجلسات الارشادية	٩

# "قائمة بالأشكال"

الصفحة	عنوان الشكل	ت
	شكل (١) : مكونات الضغوط النفسية	١
	شكل (٢) : مخطط توضيحي لنظرية البرت اليس (A,B,C)	٢
	شكل (٣) : التصميم التجريبي للبحث	٣

## المخلص

هدفت الدراسة الى إعداد برنامج إرشادي معرفي \_ سلوكي وقياس أثره في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى الطلبة العراقيين من فئة المراهقين المهاجرين في عمان/ الاردن، كما هدفت الدراسة للتعرف على مدى أختلاف أثر البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية بأختلاف جنس الطالب ( أنثى أو ذكر) وتبعاً لمتغير طبيعة النظام التعليمي ( حكومي،خاص) ومدى التفاعل بينهما.

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة العراقيين بمرحلة المراهقة ومن المهاجرين في مدينة عمان/الاردن، والبالغ عددهم ( ١١٤ ) طالباً وطالبة ضمن الاعمار ( ١٢\_ ١٥ )سنة ضمن المدارس الحكومية والاهلية لمديرية تربية عمان ( الاولى والثانية والثالثة والرابعة ) وتم أختيار (٣٠) طالباً وطالبة عشوائياً كعينة أستطلاعية للفترة من ١٠/٩/٢٠١٢ ولغاية ٢٥ / ٢ / ٢٠١٣ وتم أختيار ( ٣٠ ) طالباً وطالبة عشوائياً كعينة أستطلاعية وتكونت عينة الدراسة الفعلية والنهائية من ( ٨٤ ) طالباً وطالبة لحصولهم على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية الذي أستخدم في الدراسة بعد تطبيق الاختبار القبلي ، وبعدها تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين تجريبية ( ٤٢ ) وضابطة ( ٤٢ ) حيث روعي التجانس في بعض الخصائص لدى تلك المجموعتين .

كذلك صممت الباحثة أداة البحث لقياس الضغوط النفسية للطلبة بمرحلة المراهقة وتكونت من ( ٨٧ ) فقرة تم التحقق من خصائصها السايكومترية ، والاداة الثانية برنامج تدريبي أشتمل على ( ١٠ ) جلسات إرشادية ، تم التأكد من تناسبها مع أهداف البحث وفرضيات وسلامة الاجراءات والانشطة المستخدمة فيها.

## وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي :-

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (  $\alpha=0.05$  ) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من ( الذكور والاناث) والمهاجرين في الاردن بالمدارس الحكومية والخاصة تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي \_ السلوكي ولصالح المجموعة التجريبية .

\_ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (  $\alpha=0.05$  ) في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية في المدارس الحكومية والخاصة تعزى الى التفاعل بين تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي ومتغير الجنس . مما يدل على أن الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية لا تتأثر بجنس الطالب كونه ( ذكرا" أم أنثى )، وهذا يعني بأن الضغوط النفسية تكون متكافئة لدى الطلبة العراقيين من المهاجرين في الاردن والدارسين بالمدارس ( الحكومية والخاصة ) وبغض النظر عن جنسهم .

\_ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (  $\alpha=0.05$  ) في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية تعزى الى التفاعل بين تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي ومتغير الجنس .

\_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (  $\alpha=0.05$  ) بين متوسطي طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين والدارسين في المدارس ( الحكومية والخاصة ) في الاردن ، وتعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي وهذا يعني أن الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية لا تتأثر بنوع المدرسة سواء كانت ( حكومية أم خاصة ) أي أن الضغوط النفسية تكون متشابهة لدى الطلبة العراقيين المهاجرين والدارسين في المدارس الاردنية بغض النظر عن نوع المدرسة .

وقد أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالطلبة اليافعين والمهاجرين من قبل السلطات ذات الصلة بالبلد الاصلي والمنشأة الام ( العراق ) لتوفير الدعم المعنوي والمادي وتشجيع

العودة للبلد لأغراض إنسانية ومن أجل التنمية البشرية و التخفيف من الازمات والاضطرابات النفسية ، وذلك من خلال الاستفادة من هذه البرامج العلاجية للفئات العمرية ضمن المرحل الدراسة وبالأخص خلال فترات الطفولة والمراهقة .

# الفصل الأول

## التعريف بالبحث

- ❖ المقدمة
- ❖ مشكلة البحث
- ❖ أهمية البحث
- ❖ أهداف البحث
- ❖ حدود البحث
- ❖ تحديد المصطلحات

بسم الله الرحمن الرحيم

( وقل أعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون )

## الفصل الاول

### المقدمة

إن الارشاد التربوي عبارة عن عملية تعلم وتعليم تساعد على أن يفهم الفرد نفسه وجوانب شخصيته وتساعد على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بدقة وموضوعية حتى يستطيع أن ينمو نمواً شخصياً واجتماعياً وتربوياً ومهنياً. ولكي يتم ذلك يجب أن يكون هنالك علاقة إنسانية بين المرشد النفسي والمسترشد الذي يتولى دفع العملية الارشادية نحو تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية من خلال خبراته المهنية والتربوية والانسانية ( أبراهيم، ٢٠٠٥، ص٤٥).

إن عملية التربية والارشاد تتطلب وسائل وأدوات خاصة وطرق فنية لإشباع حاجات الطلاب الذهنية والسلوكية والاجتماعية ( Hewarsd & Orlansky, 1980:p22 ) ، كذلك تحتاج التربية وعملية الارشاد التربوي منهجاً يشمل على طرق وأساليب تعليمية معينة ، تطبق من قبل كوادر متخصصة، كذلك يجب توفير تجهيزات خاصة تلبى طموحات وتطلعات الطلاب كل حسب اهتماماته وميوله ( الحسية والحركية والذهنية ) ، كما أن عملية الانسجام مع البيئة التي يعيشون فيها والتكيف للظروف المحيطة بهم وسبل توفير الاجواء المناسبة لأعدادهم من قبل الاسرة أو المؤسسات التربوية المعنية بمرحلة الطفولة ، كدور الحضانه والروضة ونوعية الكوادر التربوية والتعليمية العاملة بها. كذلك دور المرشدين والمعلمين بالمراحل الاساسية للمدرسة له بالغ الاثر والاهمية في تنمية وتطوير المهارات الابداعية للطلاب وبناء مستقبلهم المشرق لأنفسهم ضمن الاسرة والمجتمع ( العطية، ٢٠٠٢، ص٥٢ ).

إن المفهوم الحقيقي للعلاقات الانسانية يختلف من حيث المضمون ، كما يختلف من حيث طبيعة العلاقات القائمة أو التي تربط الافراد فيما بينهم ، فمصطلح العلاقات الانسانية ينطبق في أوسع معانيه على التفاعلات التي تتم بين الأفراد ، والعلاقات التي تقوم فيما بينهم في مختلف أنشطتهم ..

فالعلاقات الانسانية تتحكم فيها عناصر مختلفة ، كالهدف في العلاقة ومدتها والمسافة التي تربط فيما بينهم أو بين طرفي أو أطراف العلاقة ومتطلباتها ومنشأها وقيمة العلاقة في حد ذاتها . فيمكن للعلاقة الانسانية أن تكون مؤقتة أو مستمرة أو تكون شخصية أو تعاقدية ، كما يمكن ان تكون في إطار تنظيمي او إطار عام ، كذلك قد تكون العلاقة ودية او مهنية أو رسمية وغير رسمية ، علاقات جماعية أو علاقات فردية محدودة .

ولذلك فالعلاقات الانسانية لها ظواهر و حيثيات ترتبط بها كما تتحكم فيها ، فهي علاقات تقوم بين الافراد حسب المكان والزمان ، فتكون بين الرئيس والمرؤوس في الدوائر الادارية وبين العمال والمشرفين والادارة في الوحدات والمؤسسات الاقتصادية وتكون في المعاهد والجامعات والكليات والمدارس . بين الاساتذة فيما بينهم وبين الطلبة والاساتذة ، كما تكون بين عامة الناس في أماكن مختلفة تجمعهم ( أبو غزال، ٢٠٠٦، ص ١٨-٢٠).

والانسان يعتبر الوحدة التي تتكون منها المنظمة أو المؤسسة البشرية .. فنجاحها أو فشلها يتوقف على الجهد البشري وتحقيق أهداف هذه المنظمة يتطلب تحقيق أهداف أفرادها ، وهذا لا يتم إلا بتوفير قيادة رشيدة ملمة بالسلوك الانساني وماهرة في تطبيق أسس العلاقات الانسانية ، وتحضير أرضية ملائمة للدراسة والتطبيق العملي للمناهج الدراسية ( بدر، ٢٠٠٢، ص ٥١).

ومن الطبيعي أن يكون هنالك دور للأسرة وبالأخص الوالدين في تقديم الرعاية وتلبية احتياجات المراهق الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية ، وتدريبه على اكتساب القيم الاسرية والعادات الاجتماعية ، والاعراف القانونية والاخلاقية بالمجتمع (حمدي ١٩٩٨، ص ٤٦).

إن المراهق مرآة المجتمع ، ومرآة أسرته وما يتعرض له من مثيرات أو معوقات للتعليم يكون له أثر كبير على إعدادة الاكاديمي والاجتماعي .. ويعتبر الضغط النفسي من أبرز العوامل التي يمكن أن تترك أثراً خطيرة

على المراهق سواء على مستوى الفرد أو الجماعة ( سعد، ٢٠٠١، ص ٥٤) . كما أن اضطراب شخصية المراهق وسلوكه يعود الى اسلوب التنشئة الاسرية بالإضافة الى الصفات التي يرثها ، وطريقة نقل التوعية الثقافية اليه، وعليه فأن التبيان النهائي لشخصيته يتأثر الى حد كبير بنوع التجارب التي يمر بها وكذلك الى طبيعة المرض الذي قد يصاب به خلال مراحل النمو والتطور وما يلاقيه من طبيعة ونوعية العناية والاهتمام الذي يتلقاه ، كما إن طبيعة الاحداث والفرص التي يمر بها الفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى البلوغ ، بل وحتى طبيعة تنقلاته من مكان لأخر في داخل بلاده أو خارجها ، كلها أمور لها أهميتها في تشكيل معالم شخصيته ، ذلك الفرد ضمن البيئة التي يستقر فيها وطبيعة الافراد الذين يتعامل معهم ( الكبيسي، ١٩٩٧، ص ١٨) .

هذه الادوار الانتقالية والمهمة جداً في حياة الفرد تعتبر مصدر تشكيل الصفات المميزة للأفراد وخاصة بمرحلة المراهقة المبكرة، وذلك عندما لا يكون المراهق قد توصل بعد الى تحقيق ذاته، وتكوين هويته ، أي أنه بنفس الوقت ، محتمل أن يكون معتمد على نفسه ومستقبل شخصيته أو حدياً ومتحدياً أو جباناً وخضوعياً أو غير مكترث ومعتمد على غيره أو جريئاً وقيادياً ( الهاشمي، ٢٠٠٨، ص ٦) .

وعندما يمر الفرد بفترة المراهقة المبكرة ، أن يسعى لتحقيق ذاته المستقلة وتحديد معالم هويته المتميزة اعتماداً على خبراته الخاصة وقدراته الموروثة . لكن من البديهي ، يحتاج الى كثير من العناية وحسن الارشاد لتخطي الصعوبات ومواجهة الأزمات ( النجار، ٢٠٠٥، ص ٣٣).

فالمراهق يمر بالعديد من الخبرات الذاتية ، ويتعرض لكثير من العقائد الدينية أو السياسية أو الايديولوجية وغيرها من الامور ، قبل أن تأخذ شخصيته بالاستقرار على وضع ما. فاذا سارت كل الامور مع المراهق على ما يرام فإنه يخرج من تلك المرحلة الانتقالية ، وقد تمكن من ترسيخ المعالم الرئيسية لبنيان شخصيته وتحديد خط مسيرها الثابت على أسس وطيدة وبذلك يكون قد أكمل مرحلة تحقيق الذات وتكوين الهوية الشخصية ( نذر، ٢٠٠٠، ص ١٤)

وتعتبر الهجرة من أكثر المشاكل والصعوبات التي يشعر بها الطفل الذي يهاجر مع عائلته ظلماً وبهتاناً ، أو قد تواجههم أسباب قاهرة كالتهديد أو العنف أو التهجير القسري ، لأي سبب كان يكون أزمات اجتماعية أو اختناقات اقتصادية أو حتى صراعات سياسية ، فهذا الامر يؤثر على العائلة والوالدين بالدرجة الاولى من ضغوط نفسية ومادية وجهد وتعب بدني ومعوقات صحية تنعكس على المراهق وبالتالي تعوق تقدمه الاجتماعي واستقراره النفسي ( الخواجا ، ٢٠٠٤ ، ص ٢١ ) .

إن ردود الأفعال والمشاعر الإنسانية للطلاب بالفترة العمرية للمراهقة ( ١٢ - ١٥ ) سنة، والتفاعلات مع الأحداث سواء بالمحيط الأسري والبيئة الخارجية التي تشمل التوتر العصبي وحالات الغضب والشعور بالذنب والحزن والخوف من المجهول أو الرفض وعدم التصديق والإنكار لواقع الحال، الامر الذي أدى بهم الى الهجرة والاعتراب ، هذه المشاعر والتفاعلات قد تساعد الطلاب في تفهم حقيقة الوضع وضرورة تقبل واقع الامر وكيفية التعامل مع هذه الحالات والمتغيرات كما ينبغي مع تذكير الأهل بكيفية التعامل مع المراهق بالمهجر والحاجة الى دعمهم النفسي أكثر من أي وقت مضى لإظهار طبيعة مشاعره ومخاوفه وعدم كبتها (الخواجا، ٢٠٠٤، ص ٣٣).

وتحدث حالة الضغوط النفسية بسبب بعض المواقف التي تهدد الشخص والامور المرتبطة بالذات وغالباً ما تكون مثيرة لتفكير الفرد ، إذ يعتقد بأنها لا يمكن التحكم بها أو ضبطها (ميتشنوم، ١٩٨٥ ، ص ٣٠) . حيث وضع ميتشنوم طريقة عملية للتعامل مع الضغوط النفسية والاجتهادية التي تسبب القلق، إذ أن الشخص الذي يتعود على مواجهة الضغوط ذات الدرجة البسيطة والمتوسطة ، سوف يصبح قادراً على التعامل مع الضغوط الصعبة ، ومن هنا تبدو أهمية هذه الطريق في معالجة الضغوط النفسية بما في ذلك اضطراب ما بعد الصدمة والالام والقلق.

والشخص الطبيعي والواثق من نفسه ، هو الذي يتصرف بشكل مناسب في المواقف الاجتماعية ويكون صادقاً وحرّاً في التعبير عن أفكاره ومشاعره بشكل واضح ومباشر أخذاً بالحسبان مشاعر ومصالح الآخرين ( هيل جارد ، ١٩٩٣ ، ص ٣١) . أما الشخص الذي يعاني من الضغوط النفسية فيحتاج أن يراقب سلوكياته، ولغته

وتصرفاته الغير لفظية وانفعالاته التي قد تؤذي الاخرين ، وعليه العمل تعديل كل هذا السلوك بواسطة استشارة مرشد نفسي وأسري لضبط سلوكه ، وإذا أستمرت الضغوط النفسية على الفرد ، تعمل سلباً وتولد الشعور بالاكتئاب ، وقد تعزز البيئة الجديدة للفرد أنشطة سارة ، وتوفر فرصاً لتعزيز التفاعل الاجتماعي ، وبذلك يعتبر تغيير البيئة من الخطط الجيدة لتحسين المزاج، ويكون إداء الاشخاص المتوترين مشابهاً لمن يعاني من الضغوط النفسية (الذويب، ١٩٩٥، ص ١٥). وعلى الفرد أن يراقب نظرتة للمستقبل والتي غالباً ما تكون متشائمة ويحاول استبدالها بمواقف ورؤى ايجابية تعطيه دعم بالحاضر وثبات للمستقبل ( الريحاني ، ٢٠٠٠، ص١٢).

وبذلك نستخلص بأن الانسان كائناً متطوراً لا يعيش من فراغ ، وإن كل ما يحدث في الطفولة يترك أثراً في شخصيته بالمستقبل ، لذلك ليس هناك وصفة واحدة تصلح لتربية كل الاطفال في الاسرة الواحدة . ونظراً لكون الانسان ( أي كان ) شكله أو لونه و حجمه أو عمره ، كائن محترم خلقه الله وكرمه، بحيث أوجده في أحسن تقويم وهو ليس موضوعاً للتجارب العلمية وبالتالي فإن أي إجراء أو بحث ينبغي أن يعود بالفائدة الاكيدة على نفسيته وشخصيته وتحسين الظروف البيئية والسلوكية للإنسان وعليه يكون علم النفس والارشاد التربوي، ضروري لإضافة معرفة جديدة للسيطرة البيئية الذاتية والتوافق مع الاحداث الخارجية في محيط الانسان وكذلك ضمن البيئة الداخلية للفرد ( معتز، عبد الله ، ٢٠٠٠، ص٣٨).

ويعد علم النفس والارشاد التربوي، علم متخصص ومهم لفهم أنفسنا وأبنائنا والجيل الناشئ ويساعدنا على فهم بعض المشاكل التي لا نستطيع البوح فيها أحياناً لسبب من الاسباب ، ومن أحد فروع علم النفس ، يأتي علم الارشاد التربوي الذي يعتبر علم ضروري ، لأنه يساهم في زيادة قيمة الانسان، إذ أنه عن طريق فهم الانسان يتحول من إنسان ذو قيمة ثمينة يفتح عوالم حضارية تساهم في فهم الذات ويكون هدف لمشروع إنساني وحضاري ( الزعبي، ٢٠٠٣، ص٥٣).

ولقد أصبحت المعرفة بالسلوك البشري ضرورية لكل الناس، ذلك لان الناس يعيشون في سلسلة متواصلة من التفاعلات الاجتماعية كما يهتم علم الارشاد التربوي بالمشاعر والرغبات ، كما يهتم بالأفكار والضوابط الذهنية

و القرارات التي يتخذها الفرد.. والانسان بطبيعته مدفوع نحو المعرفة والفهم لإزالة الغموض ويحارب الجهل ، ويميل بطبيعته لإيجاد الحلول لمشكلاته ، ولكل سلوك دافع نفسي يهدف فيه للتعبير عن ذاته الفكرية والوجدانية ومشاعره الانفعالية ( رامي، عبد الله، ٢٠٠٢، ص٦٢ ) .

ويعد الارشاد التربوي الدليل لفهم النفس والذات أولاً، ثم اختيار الادوات المناسبة لدراستها ومعالجتها بحالة وجود أي خلل في الشخصية ثانياً .. إن مفهوم الذات يمكن أن يتحدد الى درجة كبيرة أيضاً من خلال معرفة لوجهات نظر الاخرين عنه ، وكيف يقيم ذاته من حيث توقعاته وخبراته بالحياة ومعتقداته وأفكاره ومحاولاته لتغيير وتطور وازدهار ذاته وشخصيته ( إبراهيم، ٢٠٠٣، ص٤٤ ) .

وأهتم العلماء والباحثون بدراسة عملية التنشئة الاجتماعية والتأكيد على مدى تربية الطفل " إذ قد يؤكد الاباء على احترام سلوك معين واكتساب اتجاه معين في حين أن الجماعات الاخرى المحيطة بالطفل ( من الاقرباء والاصدقاء)، قد تؤكد على سلوك آخر واتجاه آخر يناقض تأكيدات المحيطين بالطفل ويرجع هذا التفاوت في التأكيدات الى وجود مسافة ثقافية بين التغير المادي الذي يطرأ بسرعة على المجتمع والذي يسود أساليب المعيشة باستخدام المبتكرات وبين التغير في أفكارنا وقيمنا ومعتقداتنا(مكي حمد ، ٢٠٠٦، ص١٣ ) .

إن الاهتمام بالطفولة ، هو الاهتمام بالحاضر والمستقبل وتعتبر مرحلة المراهقة من أهم وأحرج المراحل في عمر الانسان فالمجتمع الواعي هو الذي يعرف ويقدر مدى أهمية مرحلة الطفولة ، ولذلك يوليها من العناية والرعاية والاهتمام أكثر من أي مرحلة أخرى .. وتحل مرحلة المراهقة في حياة الفرد اهتمام بالغ من معظم الدارسين والباحثين في مجال الطفولة لان خبرات سنوات العمر المبكرة من حياة الانسان تشكل وتخزن في الذاكرة ، ويكون النمو الفكري والوجداني والاجتماعي حصيللة هذه السنين السابقة وبذلك تتشكل شخصية الانسان ، وتعد امتداداً لمراحل النمو بفترة الطفولة القبلية وكذلك مرحلة انتقالية للنضج والادراك ( حواشين ، ١٩٩٧ ، ص ٤٤ ) .

وهناك كثير من الآيات القرآنية والاحاديث النبوية الشريفة التي تحت على التكريم والاهتمام والعطف على الاطفال واحترامهم لشخصهم وذاتهم . والتربية في الاسلام تعني إعداد الفرد وتنشئته على نحو متكامل في جميع الجوانب الاخلاقية والصحية والعقلية وتنظيم سلوكه وعواطفه في إطار كلي يستند على الاجراءات والطرق التي تقبلها الشريعة. كذلك ورد في القرآن لفظ التزكية بمعنى التربية، حيث قال تعالى بسم الله الرحمن الرحيم ((كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنْكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ) ، ( البقرة: ١٥١ ).

أي أن التربية أصلح وتغيير بالسلوك والمعرفة والتمسك بمكارم الاخلاق وندس النفوس لان الدين الاسلامي يخرج الافراد الاقل حظاً من الظلمات الى النور. كما ورد وأكد الدين الاسلامي على أن المدخل الى التربية والارشاد التربوي هو الحب وهو المفتاح الاساسي والحقيقي لكل أنواع الآداب، بل توصل الباحثين في مجال الارشاد التربوي أن أهم العوامل التي تساعد على الالتزام بالقيم والطاعة ونمو الجانب الوقائي والخلقي للنفس هو توفير الحب والحنان الذي يوفر المناخ الملائم للجو لطبيعي في مجال التربية والارشاد التربوي ، وتشربها في نفس الفرد بحيث تغدو مظهراً" لسلوكه السوي عن طريق توفير النموذج القدوة ، وتقليد السلوك المعبر عن تلك القيم وتطبيق مبدأ التوازن في الثواب والعقاب ولترسيخ القيم كسلوك مرغوب بالأداء والامانة والتعاون بين أفراد الاسرة والمجتمع ( حجازي، ٢٠٠٣، ص ١٥\_١٨ ).

وقال رسول الله محمد ( صلى الله عليه وسلم )، ( رحم الله عبداً أعان ولده على بره بالإحسان إليه والتآلف له وتعليمه وتأديبه )، و ذكر رسول الهدى ( بروا آباءكم يبركم أبناءكم ). وأشاع الاسلام مبدأ التعاطف والتسامح والأخوة والتكامل و التعاون بين أفراد المجتمع الاسلامي والحث على ما يزيد من هذه الروابط المبدئية بين مكونات المجتمع الاسلامي سواء أكانوا أفراد جماعات أو مؤسسات وعلى المستويات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والدينية ، وهذا ما يجعل الاسرة وأفرادها ضمن نسيج حي من العاطفة الاجتماعية التي يدعو إليها المنهج التربوي الاسلامي. كما ركز المنهج التربوي والإرشادي النفسي من منظور إسلامي على أهمية العاطفة الاسرية وأعتبرها الأساس الحقيقي للتكوين الاجتماعي بالزواج الشرعي الذي يمنع تفكيك وتدمير العلاقات

الاسرية ، الامر الذي يترك أثراً واضحاً على توازن وتكيف الشخصية وخاصة بالجانب العاطفي والاجتماعي والواقعي الذي يحتاجه الفرد والانسان بما يتوافق مع الفطرة الانسانية والسلام والعدل وعدم إتباع الاهواء ورد المظالم ووجوب الامر بالمعروف والنهي عن المنكر لاستقامة الفرد ضمن المجتمع الحضاري ( العبيدي، ١٩٩٠، ص ٢٣-٢٥) .

أن الاهتمام بالفتيان اليافعين ليس وليد اليوم ، بل على مر العصور حفظن المجتمعات حقوق رعاية وتربية اليافعين ، بعهد حمورابي (حسن،١٩٧٩،ص٤٥). وأهتم البابليون قديماً بالتربية البدنية والرياضية ووظفوها كوسيلة لبناء الجسم وتنمية اللياقة البدنية، وأدركوا أهمية التكامل بين النواحي البدنية والصحية والنواحي الفكرية والعقلية ، واستخدموها للأغراض الترويحية والحربية ، لذلك كان الملوك يركضون لمسافات طويلة قبل توليهم مقاليد الامور في البلاد حتى يبرهنوا على قدراتهم البدنية والصحية وتحمل أعباء الحكم بما تتطلبه من قدرات عقلية وبدنية وصحية بالإضافة للأنشطة الرياضية الأخرى كالسباحة والمبارزة والصيد والمصارعة والجمباز والرماية. وبهذا فإن العلماء البابليون هم أول أكد على ضرورة وأهمية مزاولة الأنشطة الرياضية والبدنية التي تساهم في تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل والاتزان النفسي الذي يبعث الشعور بالسرور والنجاح والرضا الأمر الذي يؤدي الى ما يسمى بالتنمية حسب المفهوم البابلي (حسين قاسم، ١٩٧٨، ص ٣٠) .

وكذلك بمصر وشبه الجزيرة العربية وبلاد الشام ، فقد أهتم العرب بأطفالهم وكانت الام تقوم بتربية أطفالها بحنان ويرسل أبناءهم للبادية لينشئوا في رعاية صفات ويتعلموا اللغة ويشبوا على الفصاحة والشجاعة والتعليم . ولقد عني الاسلام بالطفولة عناية خاصة ، فاذا كان العالم يفخر بأن أول إقرار لحقوق الطفل يرجع الى عام " ١٩٢٤ ، وما تلاه في أعوام ١٩٤٨ ، ١٩٥٩ ، ١٩٧٩ " من تأكيد لحقوق الطفل .. فإن الوطن العربي ، يجب أن يفتخر بما كان له من سبق في مجال حقوق الطفل ، فقد جاء الاسلام الحنيف منذ ما يزيد على ألف والأربعمئة سنة ليقرر حقوق الطفل ، قال تعالى " بسم الله الرحمن الرحيم ، قَدْ خَسِرَ الَّذِينَ قَتَلُوا أَوْلَادَهُمْ سَفَهًا بِغَيْرِ عِلْمٍ " ( سورة الانعام ، ١٤٠ ) ، كما أمن الاسلام للطفل الغذاء والرعاية فأمر الامهات أن يرضعن الطفل حولين

كاملين ، "قال تعالى وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّ الرِّضَاعَةَ" (سورة البقرة ، آية ٢٣٣) ، وأمر الاباء برعاية الاطفال والانفاق عليهم ، ونظراً لأهمية مرحلة المراهقة ، تتوالى مؤسسات تربوية عديدة مسؤولة التوجيه والارشاد في هذه المرحلة ومن أهمها الاسرة ، والمدرسة ووسائل الاعلام .

فالأسرة أول مؤسسة تربوية يتعامل معها الطفل ، وهي البيئة الثقافية داخل المجتمع والتي يكتسب منها الطفل ، لغته وقيمة وتؤثر في تكوينه الجسمي والنفسي والاجتماعي والعائدي . كذلك فإن للأسرة دور مهم ومسؤولية عن حفظ النوع الانساني وتوفير الامن والطمأنينة للطفل وتنشئته وتنشئة ثقافية تتلاءم مع مجتمعه وتحقق له التكيف الاجتماعي ( حسن ، ١٩٩٣ ، ص ١٩ ) . وللأسرة دور مهم في عملية التطبع الاجتماعي للطفل تمثل الجماعة الاولى للفرد ، فهي أول جماعة يعيش فيها الطفل ويشعر بالانتماء اليها ، وبذلك يكتسب أول عضوية له في جماعة يتعلم منها كيف يتعامل مع الاخرين في سعيه لإشباع حاجاته وتحقيق مصالحه من خلال تفاعله مع أفرادها ( الهاشمي ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٠ ) .

ويرى علماء النفس والتربية إن مرحلة المراهقة مرحلة مهمة في حياة الانسان ، إذ تعتمد عليها مرحلة النضوج التالية في حياته بل إن بعض المربين يرى أن أثر الاسرة يرجح على عوامل التربية الاخرى بالمجتمع ، وأن أثارها تتوقف على الاسرة فبصلاح الاسرة تصلح أثار العوامل والوسائط التربوية الاخرى وبفسادها وانحرافها تذهب مجهودات المؤسسات الاخرى هباء ( طنطاوي ، ١٩٩٦ ، ص ٧١-٧٢ ) .

كذلك علينا أن نقف بتأمل وتمعن حول بعض الممارسات الخاطئة ولبعض الاسر في التربية ، لننتقنها ونشخصها ومن ثم نضع الحلول لها ولتجاوزها وتخطيها ، حيث يعتقدون أن هذه الاساليب سوف تساعد في تربية الطفل وبذلك تصبح هذه الاساليب غير التربوية منتهج لها أسوأ الاثر على الطفل وإن أتباع مثل هذه الاساليب إن دل على شيء ، إنما يدل على قصور في الثقافة التربوية للأسرة كالتدليل والحماية الزائدة ، أو الاهمال والقسوة الزائدة ، أو التفرقة بالمعاملة بين الابناء ، أو حالات وجود بعض المربييات الاجنبيات التي لا تفهم ولا تطبق القيم العربية على الاطفال وبذلك تترك أثار نفسية سيئة على الاطفال

(حسين عبد الحميد ١٩٩٢ ، ص ٦٠-٦٢) . كما أن دور الحضانه ورياض الاطفال في التنشئة ضرورة تربوية ، بعد أن خرجت المرأة للعمل أصبحت هذه المؤسسات التربوية مهمة في تشكيل شخصية الطفل وتنمية قدراته ( ذياب ، ١٩٨٨ ، ص ١٩- ٢٠ ) ، بل وتساعد في فردية الطفل من خلال تطبيقها الاسس السيكولوجية للتعليم وتنمية تفكير الطفل بشكل ابتكاري من خلال الانشطة الجماعية والمترابطة تستند على اهتمامات الطفل ضمن بيئته الاجتماعية ، بالإضافة لإكساب الطفل المفاهيم والمهارات الاساسية للغة والعلوم والفنون والموسيقى والتربية الحسية الحركية والصحة العامة ، والعمل على توسيع مدارك الطفل وغرس الاخلاق الحميدة والانضباط الاجتماعي .

ولا يمكن تجاهل وسائل الاعلام بأي حال من الاحوال وأثره على سلوكيات وقيم أفراد المجتمع ، وتشكيل شخصياتهم ، أما بالنسبة لعلاقة الطفل بهذه الوسائل الاعلامية ( المقروءة والمسموعة والمرئية والتي تعمل على جذب انتباه الطفل وإثارة اهتماماته باستخدام ما يتاح له من تقنيات حديثة يكون لها تأثير مباشر وفعال على سلوك الاطفال وقيمهم ، فكل القصص والصحف والمجلات وإذاعة وتلفاز وراديو ومسرح وسينما له دور في تربية الطفل(جوزيف ،١٩٩٠، ص١٠) .

لذلك يؤكد (سيرل بيرت، ١٩٩٢ )، أستاذ علم النفس الانكليزي، إن مرحلة المراهقة . مرحلة انتقالية صعبة وحساسة وحرجة وخلالها ترسي في الشخصية أسس الاخلاق الفاضلة وأسس الاستعداد لممارسة الحياة الاجتماعية والاسرية والمدرسية أو التربوية والحياة المهنية أو الحياة الزوجية من بعدها ( كلير فهيم، ١٩٩٣ ص ٢٢) . فإذا علمنا بأن أكثر من نصف مليون طفل بعمر المراهقة (١٢-١٥) سنة يموتون سنويا" بعمر المراهقة بسبب الاهمال وسوء التغذية ، العنف والتهمير والحوادث وكذلك من جراء مضار التدخين ( Unicef, 2012) .

## مشكلة البحث :-

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة ، بأن الانسان يمر بمراحل عديدة من النمو والتطور منذ فترة مبكرة وهو جنين داخل رحم الام ثم الى ما بعد الولادة ، حيث يتطور عبر سلسلة من المراحل العمرية يكتسب خلالها تجارب وخبرات معرفية وسلوكية وتربوية.

ومن الطبيعي أن يكون هنالك دور للأسرة وبالأخص الوالدين في تقديم الرعاية وتلبية احتياجات الطفل الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية ، وتدريبه على اكتساب القيم الاسرية والعادات الاجتماعية والاعراف القانونية والاخلاقية بالمجتمع.

ويقول (كمال علي ، ١٩٨٤ ، ص ٦٤) ، إذا لم يجد الانسان أشباعاً لحاجاته بالأمن والحب والتقدير فإنه سيفشل في تحقيق تطور شخصيته بشكل متوازن وطبيعي . كذلك تمر على الفرد بعض الصعوبات التي تعيق تكيفه مع التطورات ، سواء كانت فسيولوجية مرضية "وراثية أو مكتسبة" ، او صعوبات بيئية تؤثر على صقل شخصية الطفل ومواهبه وتطلعاته بما ينسجم مع قدراته وامكانيات اسرته و التطورات الاجتماعية ضمن المحيط الخارجي الذي يعيش فيه ( الحياي ، ، ١٩٨٩ ، ص ٥٠) .

أن للإرشاد دور مهم للفرد منذ مرحلة الطفولة المبكرة ، سواء بالحضانة أو الروضة وكذلك بالمدرسة تبعاً الى الجامعة.. ذلك لان عملية الارشاد حالة تعليمية تمر في خطوات معينة تمكن الفرد من مواجهة مشكلاته و حلها من خلال ، علاقة إنسانية وإرشادية بين المرشد و المسترشد في تقديم المعونة وحل المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية ( عقل ، ١٩٩٦ ، ص ٨٣)

والهدف الرئيسي للتربية ، هو مساعدة الافراد في إدارة ذواتهم وحل مشكلاتهم و قيادتهم للأبداع والنمو المتكامل.. ومن هنا يبرز دور المرشد التربوي في محيط المؤسسة التعليمية ، لتقديم المساعدة للطالب شخصياً والالتقاء مع أولياء الامور أو أحد أفراد أسرته المقربين لغرض تذليل الصعوبات وتمكينه من الاعتماد على نفسه وتحقيق النجاح والتكيف النفسي (ربيع ، ٢٠٠٤ ، ص ٧٨).

ومن مهمات المرشد التربوي داخل المدرسة أقامه علاقات ودية مع أولياء الامور للتعاون معاً من أجل حل مشاكل الطلاب الدراسية والتعرف على الظروف الاسرية والبيئية التي يعيش فيها الطلبة خارج المدرسة ،إضافة الى توجيههم نحو الطرق المثلى لرعاية أبنائهم الرعاية السليمة ( الهواري، ٢٠٠٧، ص٢٦). كما أن للمرشد دور مهم في التعاون مع إدارة المدرسة لوضع برنامج عمل منظم للإرشاد والتوجيه بحيث يشمل التركيز فيه على الطلبة غير العاديين لرعايتهم ، كل حسب احتياجاته ( أبو حطب، وصادق، ١٩٨٠، ص٦١) .

وتشير المصادر الحديثة ، بأن للمرشد دور أساسي في تنمية قدرات الطلبة على التكيف السليم مع المشكلات المختلفة التي تواجههم في الحياة المدرسية والاجتماعية و البيئية ( أبو حميدان ، ٢٠٠٣، ص٩٤). و للمرشد دور مهم وفعال وخاصة بالتعامل مع الحالات النفسية المستعصية والاضطرابات السلوكية الحادة للطلبة ، بإحالتهم الى الجهات المتخصصة . كما أن للوالدين دور أساسي في العملية التربوية والتعليمية ( حداد، ١٩٩٨، ص٢٤) ، حيث تعتبر الأسرة المدرسة الاولى واللبننة الاساسية بالمجتمع لرفده بأبناء وبنات بررة صالحين لا نفسهم وعوائلهم ومجتمعهم ( حمدي ؛ و أبو طالب، ١٩٩٨، ص٥٧). وعلى المرشد التربوي التحلي بالقدرة على فهم ذاته وفهم الاخرين والتصرف الحميد إزاء المواقف الاجتماعية والتميز " بالذكاء الاجتماعي ". والتسامح والمرونة وحب المساعدة للآخرين والتعاون معهم وخاصة للطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة وكذلك الموهوبين أو من ذوي العوائل المهاجرة والمهجرة لظروف استثنائية وغير طبيعية . أن هذا الامر ، يتطلب من المرشد التربوي والنفسي التعرف عن كثب على طبيعة أحوال وظروف الطلبة وخاصة بمرحلة المراهقة لما تنسم به هذه الفترة من سرعة بالنمو الجسمي والتطور النفسي والاجتماعي ولخصوصية وحساسية هذه المرحلة للتكيف مع البيئة والاستقرار النفسي والعاطفي والاجتماعي .

لذلك فأن للإرشاد دور مهم وأساسي لمساعدة الافراد والتميز بحسن القدرة على التصرف بحالة الاضطرابات و المشاكل النفسية الطارئة والناجمة بسبب عوامل خارجية غير متوقعة ، كما بحالات الحروب والهجرة لظروف قاهرة و صعبة على الطالب تحملها وتجاوزها لمواكبة المتطلبات الدراسية والعيش بكرامة .

ومن هنا كانت فكرة الدراسة الحالية ، وهي محاولة وضع برنامج معرفي وسلوكي ، للتخفيف من الضغوط النفسية للطلبة المراهقين من الطلبة العراقيين و أسلوب مواجهة الضغوط النفسية ، كأسلوب للإرشاد الفردي أحيانا والارشاد الجماعي أحيانا أخرى ، حسب ما تقتضيه الحالة وحاجة الطلبة للتخفيف من الاثار النفسية من جراء ازمات الحرب على العراق ( لعام ٢٠٠٣ ) ومساعدتهم في كيفية التصدي لهذه الضغوط ومن خلال الدعم النفسي والمساندة لتخطي عوامل الاحباط والاثار السلبية للصعوبات والضغوط على الفرد ومعيشتة اليومية وتحصيله الدراسي وتعامله مع الاخرين وبالتالي المحافظة على صحتهم واستقرارهم النفسي .

إن مشكلة البحث هذا تتبع من أهمية هذه الفئة العمرية ، فهي فترة التطبيع الاجتماعي و التكيف مع البيئة وتحديد نوع وشكل العلاقات الاجتماعية ، وتتوقف قدرة الطفل ومهارته في تكوين علاقات اجتماعية مع أقرانه من الاطفال على ما تكون عليه حالته من الشعور بالطمأنينة والاستقرار النفسي والثقة بالنفس ومن البديهي أن تؤثر حالة المعاناة المتمثلة في ( الهجرة والتهجير) على الافراد وبضمنهم الطلاب وعوائلهم والمقربين لهم ، وخصوصاً عند استمرار هذه الظاهرة ولفترة طويلة حيث تحد من النشاطات الحياتية واليومية والاجتماعية والتربوية الثقافية للطلاب ، وبالتالي فإن تفاقم المشاكل النفسية والفسولوجية ، الامر الذي يؤدي الى الشعور بالضغوط النفسية ، مما يجعل ضرورة معالجة هذه المعاناة وتأثيراتها الجانبية على الصحة العامة للطلاب من أولويات الخطط والمواضيع الحياتية التي ينبغي للأهل مناقشتها والتداول بشأنها مع الكادر التربوي ضمن بلد الطالب المهجر بالإضافة الى الامر الذي يستدعي العمل الجماعي وبشكل وثيق لتحقيق معالجة فعالة لهذه الازمة الانسانية

إن ردود الفعل الاعتيادية في ظروف الهجرة تشمل العديد من المشاعر المتشابكة والمربكة والتي تتضمن الرفض ، الانكار وعدم التصديق والتوتر العصبي والغضب والشعور بالذنب والحزن والخوف والارتباك وهي مشاعر وتفاعلات قد تساعد الفرد على تفهم حقيقة الوضع وضرورة تقبل الامر وواقع الحال الذي يلزمهم بالتعامل معه ، كما ينبغي . ومن المهم أن يساهم الاهل والكادر التربوي وأصحاب القرار في تقرير مصير

الطالب ، لأنه يحتاج الى الدعم أكثر من أي وقت مضى ، ولأن هذه المشاعر السلبية ، تؤثر على نفسيته وشخصيته وردود أفعاله ، وقد يلجأ لإخفاء مشاعره وعدم إظهار مخاوفه .. ويلجأ للانعزال من أقرب مصدر .

مقرب اليه ويجعله ضعيف البنية والشخصية (Robinson,2007,p.17). ونظراً لملاحظات الباحثة في عدم وجود متابعة للطلبة المهاجرين العراقيين من قبل الجهات الرسمية لا صاحب القرار العراقي وعدم وجود دورات تدريبية مستمرة ومتجددة ومتواصلة للطلبة تساعدهم في تطوير ما لديهم من مهارات على تقدير الموقف والتعامل مع الضغوط النفسية ، لذلك جاءت هذه الدراسة وتبلورت للاهتمام وتقديم الرعاية والمساندة النفسية للطلبة المغتربين من خلال إعداد برنامج وقياس مدى فاعلية برنامج معرفي - سلوكي للتخفيف من حدة الضغوط النفسية ولتطوير مهارات الطلبة في التعامل مع الضغوط النفسية بشكل منظم ومدرّس .

## أهمية البحث :-

إن التعليم هم من أهم جوانب الحياة الاجتماعية التي تركز عليها حضارة الامم والشعوب، إذ تتضمن عملية التحصيل الدراسي بكل أبعادها وجوانبها الانسانية والثقافية . ويشمل التعليم في أبسط مفاهيمه مدى استيعاب وفهم الطالب للمواد الدراسية التي تعلمها أو طبقها في جوانب الحياة المختلفة لا عداد الفرد للحياة وفي المجتمع الذي ترعرع فيه، بما له وما عليه من قواعد وأنظمة وقوانين وعادات وتقاليد لتطوير قدراته ومهاراته وسلوكه ضمن العلاقات الاجتماعية ( سعيد، ٢٠٠١، ص ٢٤ ).

وتتعرض العملية التعليمية لكثير من المشكلات التي تعيق بلوغ أهدافها ومنها الهجرة ، التي تحتل مكاناً بارزاً لدى ذوي المختصين في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والبيولوجية ومن أهم المشاكل التي تقلق أولياء الامور لما يترتب عليها من مشكلات نفسية واجتماعية وتعليمية والتي تؤدي الى التخلف التربوي والثقافي ( الكيلاني، ٢٠٠١، ص ٤٢ ) . ذكر تقرير التنمية البشرية لعام ( ٢٠٠٢ ) أن موازنات البحث العلمي للبلاد المتقدمة أكثر من ٢% من ميزانياتها على الابحاث ويبلغ نصيب الفرد على التعليم (٢٥٠٠\$)، بينما نصيب

المواطن العربي لا يتجاوز ( \$٣٤٠ ) سنوياً ، ويبلغ مدى إنفاق العالم العربي على البحث العلمي ١,٠% من الموازنات السنوية في أحسن الاحوال. كذلك أطلقت وكالة الغوث الدولية سنة ( ٢٠٠٢ ) شعار (حق التعليم للجميع).

كما تتأثر شخصية الفرد بعوامل وراثية واجتماعية وتربوية تساهم في بلورة ونضج أسلوب التنشئة خلال مراحل النمو والتطور الطبيعية ، كما تعتبر دوافع التعلم والادراك من العوامل المهمة في توجيه وتطوير السلوك. فالإنسان يعتبر نتاج الخبرات والقدرات والقابليات التي اتيحت له واعطته الطابع المتميز به ، بالإضافة الى العوامل الوراثية التي اثرت عليه قبل عملية الولادة. فالوالدات والمعلمون والافراد المقربون والمحيطون بالطفل، يمكن ان يكونوا جزءا مهما من شخصية الطفل .

علماً انه يولد الفرد ويجد نفسه في وسط بعض الادوار التي لا خيار له فيها سواء ذكرا كان ام انثى .. وبعض الادوار تكون اختيارية ومن صناعة الثقافة المحيطة بالفرد وكذلك الحال بالنسبة لطبيعة المهنة التي يسلكها او يسعى اليها او المركز الاجتماعي او الحضاري الذي يكون عليه (الرشيدي،٢٠٠١،ص١٥) . وذكر ( سعد، ٢٠٠١،ص٢٨)، أن اضطراب شخصية الطفل وسلوكه ، يعود الى أسلوب التنشئة الاسرية بالإضافة الى الصفات التي يرثها ، وطريقة نقل التوعية الثقافية اليه وعليه فان البنين النهائي لشخصيته يتأثر الى حد كبير بنوع التجارب التي يمر بها وكذلك الى طبيعة المرض الذي قد يصاب به خلال مراحل النمو والتطور، وما يلاقيه من طبيعة ونوعية العناية والاهتمام الذي يتلقاه .

كما ان طبيعة الاحداث والفرص التي يمر بها الفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى البلوغ ، بل وحتى طبيعة تنقلاته من مكان لأخر في داخل بلاده أو خارجها ، كلها امور لها اهميتها في تشكيل معالم الشخصية ، ذلك الفرد ضمن البيئة التي يستقر فيها وطبيعة الافراد الذين يتعامل معهم . وهناك مجالان يعيش وفقهما الطفل وتتطور به شخصيته :

أولاً) البيئة الموضوعية ، وهي البيئة المحيطة والموجودة على ارض الواقع الذي يعيش فيها الطفل ويتفاعل معها، والبيئة السيكولوجية وهي البيئة التي تؤثر فيه ويكون تأثيرها مرتبطا بالتفاعل معها والشعور بوجودها ( المجالي، ٢٠٠٥، ص٢٣) هذه الادوار الانتقالية والمهمة جداً في حياة الفرد، لأنها تعتبر مصدر تشكيل الصفات المميزة للأفراد وخاصة بمرحلة المراهقة المبكرة ، وذلك عندما لا يكون المراهق قد توصل بعد الى تحقيق ذاته ، وتكوين هويته ، أي انه بنفس الوقت، محتمل ان يكون معتمد على نفسه ومستقبل شخصيته أو جديا ومتحديا او جباناً وخضوعاً او غير مكترث ومعتمد على غيره او جريئاً وقيادياً.

وعلى الفرد بفترة المراهقة المبكرة ، ان يسعى لتحقيق ذاته المستقلة وتحديد معالم هويته المتميزة اعتماداً على خبراته الخاصة وقدراته الموروثة ، لكن من البديهي يحتاج الى كثير من العناية وحسن الارشاد لتخطي الصعوبات ومواجهة الازمات ( سعادة، ١٩٩٥، ص٩) . فالمراهق يمر بالعديد من الخبرات الذاتية ، ويتعرض لكثير من العقائد الدينية أو السياسية أو الايديولوجية وغيرها من الامور ، قبل ان تأخذ شخصيته بالاستقرار على وضع ما. فاذا سارت كل الامور مع المراهق على ما يرام فانه يخرج من تلك المرحلة الانتقالية ، وقد تمكن المراهق من ترسيخ المعالم الرئيسية لبنيان شخصيته وتحديد خط سيرها الثابت على اسس وطيدة وبذلك يكون قد أكمل مرحلة تحقيق الذات وتكوين الهوية الشخصية (نذر، ٢٠٠٠، ص١٢).

ويعتبر علم النفس والارشاد التربوي ، علم متخصص ومهم لفهم أنفسنا وأبنائنا والجيل الناشئ ، ويساعدنا على فهم بعض المشاكل التي لا نستطيع البوح فيها أحياناً لسبب من الاسباب ، ومن أحد فروع علم النفس ، يأتي علم الارشاد التربوي ، الذي يعتبر علم ضروري ، لأنه يساهم في زيادة قيمة الانسان ، إذ انه عن طريق فهم الانسان يتحول من انسان خام الى انسان ذو قيمة ثمينة ، يفتح عوالم حضارية تساهم في فهم الذات ويكون هدف لمشروع أنساني وحضاري (Silverman, 2009, p.20) .

لقد اصبحت المعرفة بالسلوك البشري ضرورية لكل الناس ، ذلك لان الناس يعيشون في سلسلة متواصلة من التفاعلات الاجتماعية .. كما يهتم علم الارشاد التربوي بالمشاعر والرغبات والافكار والضوابط الذهنية والقرارات التي يتخذها الفرد .والانسان بطبيعته مدفوع نحو المعرفة والفهم وإزالة الغموض ويحارب مالا

يعرفه عادة ويميل بطبيعته لإيجاد الحلول لمشكلاته .. ولكل سلوك دافع نفسي يهدف فيه للتعبير عن ذاته الفكرية والوجدانية ومشاعره الانفعالية .. ويصف ( هيلجارد ، ٢٠٠٢، ص١٢)الاتجاهات الاساسية للسلوك بأربعة أصناف تعكس أفكار وميول ورغبات واهتمامات الذات البشرية ، وهي :-

### **أولاً:- الاتجاه السلوكي ( Behavioral Approach )**

ويقول العالم من الضروري دراسة المثيرات البيئية التي تحدد سلوك الانسان من حيث انها الممهات الرئيسية لحدوث ذلك السلوك . لذا فإن أصحاب هذا السلوك يحاولون تفسير ما يجري خارج الجسم من احداث بينية و يفترضون ان العلاقة النظامية بين هذه الاحداث سلوك الانسان، كافي لتفسير الحالة بدل اللجوء الى دراسة الخلايا الدماغية ووصلاتها العصبية المعقدة ولقد كان العالم الامريكي واطسون يؤكد على التأمل الذاتي ( Introspection ) ويذكر بان حتى يكون علم النفس علماً ، لا بد ان تكون مادته ممكنة الملاحظة ويمكن اخضاعها للقياس والسلوك الظاهر هو فقط الذي يمكن ان يلاحظ وان يقاس . ويركز عالم النفس الامريكي ( الكسندر ، ٢٠٠٠، ص ٢٧-٢٩ )، على دراسة المثيرات سواء كانت مثيرات مباشرة تحدث قبل السلوك ، أو مثيرات تحدث في ماضي الفرد، وعلاقة البيئية التي تحدث بعد السلوك وتعمل على التحكم فيه .. ومن اهم هذه المثيرات والاحداث البيئية ، الثواب والعقاب اللذان يتبعان السلوك ويعملان أما على المحافظة على قوته ، أو أضعافه من خلال التغييرات والتعديلات في أنماط الثواب والعقاب .

### **ثانياً: الاتجاه المعرفي ( Cognitive Approach )**

ويشير الباحثون هنا ، الى ان الدماغ هو آلة التفكير الانساني.. وان معرفة ما يدور في الذهن وتمثيله يضيف بعداً كبيراً لعلم الانسان .. ويأتي علم النفس المعرفي الذي يدور حول محور الاليات الذهنية لعلم فهم الانسان ، وادواته وأسباب اختلاف معالجاته الذهنية في المواقف البسيطة والمتطورة .

## ثالثاً: الاتجاه التحليلي ( psychoanalysis Approach )

تطور هذا الاتجاه على يد سيجموند فرويد ، الذي أطلق في تفسيره لسلوك من أسس بيولوجية ، وافترض من منطلق بان سلوك الانسان محكوم بدوافع فطرية لا شعورية في معظمهما ، ويذكر العالم فرويد بأن هنالك قوى خفية تحكم سلوك الانسان تمثل رغبات طفولية قوية متمركزة بمناطق اللاوعي . فالعمليات اللاشعورية إذن عبارة عن الافكار والرغبات والمخاوف التي لا يعيها الفرد . والتي تعمل على الرغم من ذلك على التأثير في سلوكه ، ويظهر تأثير هذه الرغبات اللاشعورية من خلال متنفسات عدة منها : الاحلام وزلات اللسان ، والتعبيرات المرضية ن وبعض ألوان النشاط الفني . ويذكر العالم فرويد بأن الطفل عندما يكبر ويتطور ، تقل لديه التلقائية والانسانية الحقيقية .. وكلما أمعن الطفل الداخلي بالاختفاء ، يبتعد الانسان عن القدرة على تمثيل أفكاره ومشاعره وانفعالاته وازدادت صعوبات مهمة لنفسه وفهم الاخرين له .

## رابعاً: الاتجاه الانساني ( Humanistic Approach )

أن أصحاب الاتجاه الانساني، يرون أن الانسان ، يختار بإرادته الحرة، ويقرر أفعاله وبالتالي فهو المسؤول عنها ، ولا يستطيع إزاء أفعاله أن يلوم البيئة الحرة ، ويقرر أفعاله وبالتالي فهو المسؤول عنها، كذلك لا يستطيع الفرد أن يلوم أبويه أو الظروف المحيطة به ، لأنه لا يستطيع إزاء أفعاله أن يلوم أي منها ، ومن أهم دعماء هذا الاتجاه ( روجرز ، ١٩٩٣، ص٤٣ ) الذي ذكر بان للإنسان الحق أن يعيش حراً واطلاق مشاعره وقدراته وله الحق في التعلم وله الحق في توفير الفرص لاستغلال أقصى قدراته ، كما له الحق في استثمار أفكاره المألوفة لإشاعة الخير ورفاهية مجتمعه وكذلك له الحق في تحقيق ذاته (Michel, 1995,p56) .

وبذلك نستخلص بأن الانسان كائن متطور ولا يعيش في فراغ ، وإن كل ما يحدث في الطفولة يترك أثراً في شخصيته بالمستقبل ، لذلك ليس هنالك وصفة واحدة تصلح لتربية كل الاطفال في الاسرة الواحدة ، ( عبد المجيد، ٢٠٠٥ ، ص٢٨ ) . وبذلك تكون نظرتنا للإنسان (أي كان) شكله أو لونه أو حجمه أو عمره، كائن محترم خلقه الله وكرمه، بحيث أوجده في أحسن تقويم ..وهو ليس موضوعاً للتجارب العلمية ، وبالتالي فان أي إجراء أو

بحث ينبغي أن يعود بالفائدة الاكيدة على نفسيته وشخصيته وتحسين الظروف البيئية والسلوكية للإنسان وعليه يكون علم النفس والارشاد التربوي ، ضروري لإضافة معرفة جديدة للسيطرة البيئية والاحداث الخارجية في محيط الانسان وكذلك ضمن البيئة الداخلية (Mclellarn & Ponzoha, 2008,p.49) . .

ويعتبر الارشاد التربوي الدليل لفهم النفس والذات أولاً، و ثم اختيار الادوات المناسبة لدراستها ومعالجتها بحالة وجود أي خلل في الشخصية . ان مفهوم الذات يمكن ان يتحدد الى درجة كبيرة أيضاً من خلال معرفة لوجهات نظر الاخرين عنه وكيف يقيم ذاته من حيث توقعاته وخبراته بالحياة ومعتقداته وأفكاره ومحاولاته لتغيير وتطوير وازدهار ذاته وشخصيته (Stewart & Kenneth, 2003,p.38).

فالفرد قد يرى نفسه بصورة ايجابية أحياناً، وبصورة سلبية ، أحياناً أخرى . ومن على المرء أن يحدد ذاته النفسية بنفس الدرجة من المعرفة والدقة التي يستطيع بها تحديد ذاته الجسدية ، ولذلك فإن محاولات الانسان للتعرف على ذاته ، وتحديد معالمها تبدأ بشكل واضح في مرحلة المراهقة ، وتستمر لمدى حياته تبعاً لظروف البيئة من حوله وحسب ما يطرأ عليها من تغيرات وتعديلات، فالبعض ينجح في تحديد طبيعة شخصيته في وقت مبكر بينما يحتاج البعض الاخر لوقت أطول ( Whazlo, 1990,p.181) .

إن فكرة الفرد عن نفسه وذاته تتميز بالتفرد وتعتمد في تكوينها وتشكيلها على البناء البيولوجي الخاص به ، ولكنها عرضة للتعديل فيما بعد بتأثير من الظروف البيئية والاجتماعية التي قد تحيط به وأسلوب تنظيم تلك الخبرات التي يمر بها طوال حياته .فنظرة الفرد الى ذاته هي محصلة عدة أشياء تربطها معاً عدة روابط قد تكون أما قوية أو ضعيفة .. فالمراهق أحياناً يضع نفسه في اماكن وأزمات أخرى غير التي يعيشها ، فمثلاً امتلاك الاشياء المادية من بيوت أو سيارات أو مصوغات تعتبر قريبة من النفس ولكن تبقى الاعمال التي يقوم بها ، تعتبر أكثر قرباً الى نفسه (Edwards, 1957,p. 20) .

ولقد ذكر ( Erikson, ١٩٦٠، p.32 ) ، أن الفرد يمر في عدة عقبات وأحياناً " صعوبات شأنه كبقية الافراد في المجتمعات والبيئات المختلفة .. تصادفه عقبات ومحن، عليه تخطيها لتأكيد ذاته.. فعندما يكون في مرحلة

الطفولة ، يتولد لديه شعور بالثقة، أو يكون سلبي ويشعر بعدم الثقة بالآخرين، وحسب طريقة أشباع حاجاته الأساسية بطريقة صحيحة أو غير صحيحة.. خلال مراحل النمو المتتالية وبعد السنوات الأولى من حياته بميل الى الاستقلال والاعتماد على النفس .. وهنا قد تساوره بعض الشكوك في قدراته على تحقيق ذلك ، اعتمادا على ما قد يصادفه من نجاح أو فشل فيما يقوم به من مجودات نحو ذلك ، وهنا قد يتدخل أولي الامر والنهي لأملأ عليه ما يمكنه أن يقوم به من أعمال وما لا يمكنه أن ينجزه ( Kowalski, 2001, p.35 ).

كما و قد يصادف عدم ثبات في نوعية الاوامر والنواهي التي توجه اليه ، وبالتالي قد يجد ويواجه عدم التقبل لما يصدر عنه من قبل الكبار والآخرين المحيطين به . وبمرحلة ما قبل المدرسة، أي سن اللعب ، يتولد عند الطفل نوع من التلقائية مقابل الشعور بالذنب . حيث يكون هنالك تشجيع لاهتماماته مصحوبا" بتركيز على إمكانيات فشله ، وسبل تخطيها لمحدودية قدراته ، إن سن المدرسة يخلف لدى الطفل أما حماسه للعمل أو شعوره بالنقص يقوده الى الانعزال ، وذلك لكثرة ما تتطلبه المدرسة من اجتهاد وتحصيل لعلامات النجاح وخاصة بمرحلة المراهقة يجد الفرد نفسه امام احتمالين فأما ان يصل الى تحقيق ذاته بشكل مقبول ومحدد أو أنه بدلاً من ذلك يواجه وضعاً طابعه تشعب الذات وتفككها ، وبهذه المرحلة يبدأ الفرد في المفاضلة بين الادوار المتاحة له ، ويختار منها ما يراه مناسباً لأمر حياته وفي حالات أخرى ، قد يفشل المراهق في التكيف مع التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على جسمه ، وفي مواجهة المتطلبات الاجتماعية الجديدة التي تفرضها هذه المرحلة عليه .

وفي مرحلة الشباب ، فهناك عقبات من نوع آخر ، فالأفراد هنا عادة يدورون في دوامات كثيرة ، فأما أن يحققوا نجاحاً في تكوين علاقات صحيحة ومناسبة مع الآخرين أو أنهم يلجئون الى العزلة والانسحاب حول ذواتهم . إن الفرد بمرحلة الشباب .. أما أن ينجح في تحقيق أهدافه وطموحه .. فنطلق عليه أنه قد حقق ذاته ( Self actualization ) وانه ينجح في تقوية علاقته مع الآخرين ، وأما أن يفشل في تحقيق ما يريد فينسحب من المجموعات والمواقف والانشطة التي تتطلب التعامل مع الآخرين (علاونة، ١٩٩٤، ص٤٠) .

لقد أثبتت الدراسات أن الافراد الذين يتصفون بحسن التكيف يدركون حقيقة ذاتهم أكثر من غيرهم ، أنهم أكثر تقبلاً للحقائق الخاصة بخبراتهم أو إمكانياتهم ويقدرون أنفسهم حق قدرها تماما ، كما يقدرها غيرهم ممن يتصفون بالموضوعية والقدرة على رؤية الامور ( أحمد الشاش،٢٠٠٦،ص٥٤ ) . إن ادراك الفرد لذاته و اكتشاف وتقييم الذات يأتي عن طريق التعلم فالأفراد يتوصلون الى فهم ذاتهم من خلال الطرق التي يعاملون بها من قبل الاخرين أثناء فترات نموهم وتطورهم .

يقول ( Zarro, 2002,p.15 ) الافراد يكتشفون ذاتهم من خلال الخبرات التي يمرون بها في الحياة وليس عن طريق كلام الاخرين لهم عن ذلك ، وهذا الامر يتم عن طريق الخبرة الذاتية فقط . والافراد يتولد عندهم الشعور بتقبل الاخرين لهم إذا كان ما يصدر عنهم من قول أو عمل يلقي بحق تقبل الاخرين . والفرد يتعلم ان يرى ذاته على نحو معين ووفق مواصفات معينة ، ليس عن طريق قول الاخرين له على أنه فعلاً كذلك ، ولكن من خلال خبراته الذاتية الناتجة من معاملة الاخرين له على أنه فعلاً كذلك . هذا هو الطريق أفراد ذو كفاية ايجابية وأفراد مؤهلين نفسياً، بحيث نجعلهم يمرون في خبرات تعلمهم كيف يكونون أكفاء و ايجابيين .

يقول ( وولمان، ١٩٨٥، ص ٤٠ ) ، يتحول مفهوم الذات من مرحلة الانغلاق على النفس ، كما عليه الحال في سنوات الطفولة الى مرحلة الانفتاح على الاخرين كما هو الحال في سنوات الرشد ، والارتباط بالأخرين ، يولد عند الفرد ميلاً "لمراعاة شعور الاخرين وتقديراً لظروفهم .. وتتصل القدرة على الارتباط بالأخرين عادة بالناحية الايجابية من الذات عندما يشعر الفرد أنه جزء من العالم المحيط به . والبعض الاخر من النوع الذي لا يمكنه أن يشعر بصلة تربطهم بالأخرين . إذ أنهم قد يعيشون طول حياتهم دون أن يصبح لديهم اهتمام بغير أمورهم الخاصة .. على العكس من ذلك ، يوجد بعض الافراد ممن يجد متعة خاصة في التعامل مع الاخرين بينما يشعر بعضهم الاخر بالقلق نتيجة لاتصالهم بالأخرين ، على رغم من كون الاخرون ودودون بتعاملهم مع الجميع .

وتحدث الهجرة تغيرات على شبكة العلاقات الاجتماعية ونمط الحالة النفسية للمهاجر والاسرة برمتها وذلك لتأثير الهجرة على أحساس الفرد بضمور في الفاعلية وانعدام الاهمية وتغير في البيئة الثقافية واللغوية وأسلوب

المعيشة ، حيث يولد هذا الشعور الاغتراب عن الذات نتيجة لتأثيرات الضغوط الاجتماعية وماتحمله من نظم وأعراف وتقاليد مما قد يؤدي الى طمس الذات الحقيقية للفرد، بحيث يكون غير على إيجاد الانشطة والفعاليات التي تكافئ قدراته وإمكانياته وهذا قد يؤدي به الى الشعور بعدم الرضا عن ذاته ويفقد صلته الحقيقية بذاته وقد يرفض كل ما يحيط به وكذلك قد يصاحبه الشعور بالضيق وعدم الارتياح لكل ما هو حوله ( المحمداوي، ٢٠٠٧ ، ص ٤٠-٤١).

وذكر ( الكيلاني، ٢٠٠٨، ص ٣-٤) أن الاناث هم الاكثر تعرضاً للاضطرابات النفسية وبنسبة ( ٥٤,٨ % )، وأن أصحاب الدخل المنخفض أكثر تعرضاً للاضطرابات النفسية من غيرهم وبحسب إحصائيات مركز الاحصاء النرويجي ( Nasjonalt, 2008, P16 ). وفي رسالة الدكتوراه التي أعدت تحت رعاية المعهد الطبي التابع لأكبر مؤسسة طبية في مدينة أوسلو : مستشفى ( Ullevål ) للجالية المهاجرة في أوسلو حيث بينت الدراسة بأن الاجانب المنحدرين من أصول غير غربية هم أكثر تعرضاً للمشاكل والاضطرابات النفسية ، وأن الفئة المنحدرة في الشرق الاوسط أكثر هذه المجموعات إصابة بالاضطرابات النفسية ( ikk\_ vestlige, 2004, p.24). وأن المجموعات العربية يعيشون حالة قلق من المستقبل في اتجاهات عديدة تجاه وضعهم الاجتماعي وذلك من خلال تقليص تغطية الضمان الاجتماعي ، وتقلص فرص العمل خاصة بعد موجات المهاجرين من دول أوروبا الشرقية والتنافس في تقديم الخدمات مقارنة بما هو معمول سابقاً في النرويج وكذلك تجاه هوية الابناء وسيادة القيم الفردية ، وتجاه المصير والمستقبل .

وذكر ( Jell anger, 2007, p34-44) أن المستوى المعيشي الضعيف ، وضعف العلاقات الاجتماعية والتمييز الاثنى هي مسببات للقلق من المستقبل والاضطرابات النفسية ما بين المهاجرين. وتشير بعض البحوث الى أن عصرنا الحالي يتميز بسمات عديدة محفزة للقلق مثل الفردية والعزلة النفسية وعدم القدرة على التكيف السريع مع تقنيات الاتصال المعاصرة وعالم التكنولوجيا الحديث وما أفرزته من حالة الاغتراب النفسي والقلق والاضطرابات الجسمية ومنها الأمراض القلبية - الوعائية ( عبد الخالق، ٢٠٠٤، ص ١٢).

وتشير بعض الدراسات ايضاً أن ٩٥% من الناس يشكون من الضغوط النفسية مما يجعل الفرد في حالة قلق مستمر على صحته ومكاسبه ومستقبله، هذا الامر يقلل من ذواتهم وقدراتهم وطاقاتهم ( المعايطة، ٢٠٠٩، ص٢٨). وتشير دراسات أخرى أنه ٦٦% من الذين يعانون من هذه الضغوط النفسية لديهم تقدير متدن للذات، أما بالنسبة للذين يعانون من الافكار السلبية وغير البناءة شكلت ٧٧% ( مالهى وريذنر، ٢٠٠٦، ص٥).

ويعد مفهوم تقدير الذات (Self-esteem) من الابعاد المهمة للشخصية، بل البعض يراه الاهم والاكثر تأثيراً في السلوك لان ضعف تقدير الذات يرتبط بشكل ملموس بالعديد من الاضطرابات النفسية ، كالاكتئاب والقلق والتوتر العصبي والنزوع الى العدوانية والخجل ، وقلة الشعور بالرضا في الحياة وعلى عكس الاشخاص الذين لديهم تقدير إيجابي لذواتهم يكونون في الغالب أسعد حالاً" وأفضل صحة وأكثر إنتاجية فمن لديهم تقدير متدن لذواتهم ( د. إبراهيم، ٢٠٠٨، ص١٢).

وتجدر الاشارة هنا، الى أن الامريكيين مثلاً" قد وسعوا اهتماماتهم بتقدير الذات ليكون عاملاً" مهماً في الحياة المدرسية فهم يؤكدون على أن تقدير الذات الايجابي أكثر أهمية ليهم من النتائج المدرسية ( Patho, 2005, p10). فكثير من الناس يخفقون في تحقيق نجاح أكبر في الحياة بسبب مشاعرهم الذاتية السلبية، وليس بسبب ضعف قدرتهم أو مقدرتهم فالأشخاص الذين لديهم صورة سلبية عن ذاتهم ، ينتهي بهم الحال عموماً" بتقدير متدن للذات ، وهم لا يحبون أن يكونوا ذاتهم، ونتيجة لذلك يشعرون بعدم أهليتهم للعيش وعدم كفاءتهم للتعامل مع التحديات الاساسية بالحياة ، لان تقدير الذات مرتبط بتكامل شخصية الفرد والواقع الاجتماعي، وأن التقدير المنخفض للذات له ارتباط كبير بتقبل الجماعة للفرد يمنحه القدرة على تعديل وتغيير السلوك ويكون أيسر عليه أن يحظى ويحتفظ بالشجاعة اللازمة لتغيير سلوكه، فالهجرة وانتقال الفرد الى مجتمع جديد، قد يكون له تأثير سلبي على مستوى تقدير الذات للفرد أو كيانه وشخصيته ( عوض عبد اللطيف، ١١٩٠، ص٣٠).

يمكن إيجاز أهمية الدراسة فيما يلي:-

### الأهمية النظرية:-

مساهمة الدراسة الحالية في إعطاء تصور واضح حول فاعلية برنامج معرفي - سلوكي في التخفيف من الضغوط النفسية وبالتالي مساعدة المسؤولين والقائمين على الهجرة في إعداد البرامج المناسبة للمهاجرين. يعتبر هذا البحث من أول البحوث التي تناولت دراسة واقع الحالة النفسية للطلبة العراقيين من المراهقين والمهاجرين في عمان \_ الاردن، ويعتبر هذا البحث وحسب تقدير الباحثة من البحوث القليلة التي تناولت العلاقة بين متغير الهجرة والضغوط النفسية للطلبة العراقيين من فئة المراهقين وتأثير البرنامج المعرفي\_ السلوكي عليهم.

### الأهمية العملية:-

تقديم بعض المعلومات العملية حول واقع الطلبة من الجالية العراقية بالأردن وصورة عن طبيعة الضغوط النفسية وتأثير برنامج معرفي- سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية، ومن الممكن أن تفتح نتائج البحث آفاقاً لدائرة الهجرة والمهجرين في العراق لفهم التغيرات النفسية التي تحدث لفئة الطلاب المغتربين من العراقيين بعمر المراهقة.

وإصبحت العلاقة بين الضغوط النفسية ومضاعفاتها الجسمية والنفسية وبالأخص لتقدير الذات تحظى باهتمام متزايد وهذا الأمر بحاجة إلى مزيد من البحث ويعتبر هذا الموضوع من المواضيع الجديدة التي لم يعثر بعد على دراسات أو نتائج علمية واقعية ، الأمر الذي يمنح البحث الحالي أهمية علمية ما بين تخفيف الضغوط النفسية وتقدير الذات وما يمكن أن يبني على ذلك في وضوح للمعلومات والتي تعد مهمة في مواصلة البحث لمواجهة التحديات والصعوبات التي تواجه المهاجرين وتساهم في الكشف عن خبايا ذواتهم ليصبحوا الطلاب المهاجرين من العناصر المفيدة لمجتمعهم وعوائلهم وأنفسهم وبطريقة إنسانية يمكن الاستفادة منهم ضمن التنمية البشرية بالمجتمع العراقي.

تمكين الطلبة المراهقين لتحمل الضغوط وتجاوز المعاناة النفسية نتيجة للحروب والكوارث المدمرة على الصعيد البشري والمادي والمعنوي وتقديم العلاج النفسي حسب الضرورة والاولويات لكل حالة.

ومن خلال النتائج والتوصيات تكمن أهمية الدراسة كدليل لمساعدة الباحثين والمهنيين بعوامل الهجرة وتأثيرها على الصحة النفسية والاجتماعية للأجراء دراسات أخرى في مجال علم النفس.

وستحاول الدراسة الاجابة على الاسئلة التالية :-

### هدف البحث وفرضياتة:-

- ما فاعلية برنامج " معرفي سلوكي " في تحسين وتخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من المهاجرين في عمان/ الاردن . ومن خلال اختبار الفرضيات الاتية :-

### فرضيات الدراسة :-

أولاً: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من المهاجرين والدارسين في الاردن تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي.

ولاختبار صحة الفرضية الرئيسية الاولى من عدم صحتها وذلك من خلال صحة الفرضيات الفرعية المنبثقة عنها .

١\_ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من ( الذكور ).

٢\_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من ( الاناث ).

٣\_ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين ( ذكورا " وأناثا" ).

**ثانياً:** لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في الاردن لدى طلبة المجموعة التجريبية تعزى الى التفاعل بين طريقة البرنامج المعرفي والسلوكي ومتغير الجنس.

**ثالثاً:** لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في الاردن ، ولاختبار صحة الفرضية الثالثة وذلك من خلال صحة الفرضيات الفرعية المنبثقة عنها .

١-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية من ( الذكور ) .

٢-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة ( الاناث ) .

٣-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين ( ذكورا " وأناثا" ).

**رابعاً:** لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في عمان / الاردن لدى طلبة المجموعة التجريبية تعزى الى التفاعل بين طريقة تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي ومتغير الجنس.

**خامساً:** لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) بين متوسطي طلبة المجموعة التجريبية في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس ( الحكومية والخاصة ) تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي .

سادساً: لا توجد فروق ذات دلالة أحصائية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) بين متوسطي طلبة المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الاردنية ( الحكومية والخاصة ) تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي.

### محددات الدراسة:-

تحدد الدراسة بمجموعة من العوامل وإمكانية تعميم نتائجها بما يلي :

(١) العينة المستخدمة بالدراسة هي الطلاب المراهقين ( ذكور وأناث )، من العراقيين المهاجرين بالاردن، وضمن المدارس الحكومية والاهلية .

(٢) الفئة العمرية: تتضمن طلاب بمرحلة المراهقة للاعمار ( ١٢ \_ ١٥ ) سنة .

(٣) طبيعة البرنامج التدريبي للطلاب المراهقين والمهاجرين من العراقيين في المدارس(الاهلية والحكومية ) الاردنية بالعاصمة عمان، حيث يتضمن مهارات معرفية وسلوكية لتعزيز إرادة وشخصية الطالب .. لتنمي فيه القيم الاخلاقية والاجتماعية وقوة تعزيز الذات والاعتماد على النفس بالتحمل والصبر والتنفيس لغرض حل المشاكل ومواجهة التوتر والضغوط النفسية بشكل علمي يعتمد على نظريات نفسية وخبرات متخصصين بمجال علم النفس والارشاد التربوي .

(٤) الفترة الزمنية التي تتحدد بها الدراسة والتي أجريت من ٢٠١٢/٩/١٠ ولغاية ٢٠١٣/٢/٢٥ وهي المدة التي تم تطبيق البرنامج فيها .

(٥) الادوات التي استخدمت في تحديد الدراسة والمتغيرات التي اشتملت عليها والمتطلبات النظرية هي: البرنامج الارشادي " المعرفي - السلوكي " ومقياس الضغوط النفسية .

(٦) لذا فإن نتائج هذه الدراسة ستكون صالحة للتعميم على مجتمعها الاحصائي والمجتمعات المماثلة لها، كما تتحدد بأدوات الدراسة وما تحقق من صدق وثبات .

## مصطلحات الدراسة :-

### (١) البرنامج الارشادي :-

#### التعريف النظري:-

"هو عبارة عن خطة عمل ومشروع تربوي يستند على أسس علمية لتقديم خدمات مباشرة أو غير مباشرة للمسترشدين ، ويكون بصورة فردية أو جماعية ويهدف لتقديم المساعدة وتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي ويتضمن مجموعة من الارشادات المترابطة على شكل جلسات ومحاضرات ومناقشات ونشاطات معرفية وتربوية لتطوير المهارات للمسترشدين بحالات الازمات النفسية" (الداهري، ٢٠٠٥ ، ص١٥) .

#### التعريف الاجرائي :-

"هو مجموعة من الانشطة القائمة على النظرية المعرفية والسلوكية يهدف الى خفض حدة الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين من العراقيين المهاجرين بهدف تحقيق الاستقرار والاسترخاء والراحة النفسية مع الاخذ بنظر الاعتبار طبيعة الظروف الاجتماعية والنفسية للطلبة والاطلاع على أحوال أسرهم للتعرف على الاجواء الدراسية للطلاب ، وتهدف لتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي مع البيئة الجديدة التي يعيشون فيها" .. والمقدمة في صورة جلسات وعددها ( ١٠ ) اعتمادا على نظرية أليس وبيك ( ١٩٧٣ ) .

### (٢) الضغوط النفسية :-

#### التعريف النظري:-

"هي تراكم الاحداث والمواقف السلبية في حياة الفرد، فهي لا تكون بالضرورة مادية مثل الحروب والزلازل والحوادث ، بل يمكن أن تكون حياة الفرد حضارية أو معنوية .. ولعل أكثر الكوارث على شخصية الفرد تكمن في فقدان الهوية أو الخوف من فقدانها ، إن عدم مقدرة الفرد للسيطرة على ردود أفعاله المعرفية تجاه التأثيرات

السلبية ومواجهة الاحداث بالوسائل السلمية والطبيعية المعتادة، يولد اضطرابات سلوكية ، الامر الذي يتطلب قدرات غير اعتيادية للتعامل معها، وإعادة الفرد الى توازنه وفقاً لنظرية" (ميكنبوم ، ١٩٧٣، ص٨٨ ) .

### التعريف الاجرائي :-

"الدرجة التي سيحصل عليها المسترشد ( الطلاب العراقيين من المراهقين والمهاجرين ) على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة" ..

### ٣) المراهقون :-

#### التعريف النظري :-

"هم الافراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين ( ١٢ - ١٨ ) سنة ، وتسمى بالمرحلة الانتقالية من الطفولة ولغاية البلوغ ، حيث تتميز طبيعة هذه المرحلة بالنمو الجسمي السريع وتغيرات بالهرمونات وزيادة بالانفعالات النفسية ، حيث يسعى الفرد للتكيف مع المتغيرات البيولوجية والبيئية والاجتماعية. وهي مرحلة حرجة في مسار النمو الانساني ، مع إنها يمكن أن تكون مرحلة نمائية عادية أو مرحلة متأزمة بناءً على موقف المحيطين بالمراهقين واتجاهات المراهقين نحو أنفسهم من ناحية أخرى" ( حمدي ، ١٩٩٨ ، ص ٤٠ )

#### التعريف الاجرائي :-

"هم الطلاب المراهقين ضمن الفئة العمرية ( ١٢ - ١٥ ) سنة ومن العراقيين المهاجرين بعمان/ الاردن وضمن المدارس الحكومية والاهلية" .

#### ٤) المهاجرون :-

##### التعريف النظري :-

"هم الاشخاص الذين يتركون ديارهم وأوطانهم لأسباب أمنية واقتصادية أو هرباً من الكوارث والحروب طلباً للأمان والايواء في مناطق يسودها الاستقرار الامني وحفاظاً على حياتهم وكرامتهم والبحث عن فرص لتأمين مستلزمات معيشتهم واستقرارهم" ( الهاشمي، ٢٠٠٨، ص ٢١ ).

##### التعريف الاجرائي :-

"هم الافراد العراقيون الذين نزحوا من العراق الى عمان / الاردن طلباً للامان والاستقرار والعيش بكرامة" .

# الفصل الثاني

## الاطار النظري

## والدراسات السابقة

## الفصل الثاني

يشمل هذا الفصل الجانب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع أهمية الطفولة والمراهقة ضمن المراحل العمرية ، كذلك عن عوامل الهجرة وأسبابها وطبيعة الضغوط النفسية لدى المراهقين المهاجرين مع عوائلهم بسبب عوامل الهجرة، كذلك توضيح مفهوم الضغوط النفسية من حيث الاعراض والحالات المسببة للاضطرابات السلوكية .

ويشتمل هذا الفصل على بعض الدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال ، سواء العربية منها أو الاجنبية والتي تطرقت بشكل عام الى أثر الهجرة على الجانب التربوي والنفسي للطلبة المراهقين. ومن هذا المنطلق قامت الباحثة بمراجعة الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات البحث والمواضيع ذات العلاقة ليتم عرضها على ثلاث مجموعات .

(١) الدراسات التي تناولت عوامل الهجرة والظروف المحيطة بالعائلة والتي شكلت الضغوط النفسية .

(٢) الدراسات التي تناولت أهمية المرحلة الانتقالية لفترة المراهقة من مرحلة الطفولة الى مرحلة البلوغ والنضج والنظريات المتعلقة بهذه المرحلة .

(٣) الدراسات التي تناولت فعالية وأثر البرامج الارشادية والعلاجية الجمعية في التخفيف من الضغوط النفسية للطلاب .

### أولاً) الإطار النظري:-

تمثل ظاهرة هجرة الشباب هجرة للمهارات والكفاءات والطاقات وهدر للتنمية البشرية وتعد الهجرة ظاهرة مجتمعية مركبة ومتعددة الأبعاد فهي ليست تتاح لعوامل محلية وإقليمية فقط وإنما هي نتائج لأبعاد عالمية حيث ادت العولمة دورا مباشرا في هذه الظاهرة وتنتج عن ذلك تفاقم ظاهرة الهجرة غير المنتظمة وتأثر بها المجتمع

داخل العراق خصوصا تأثيرا يستحق الدراسة والمعالجة لوضع الآليات المناسبة لمواجهة الصعوبات وتقديم الأساليب العلمية للمعالجة على الصعيد العام وكذلك على الصعيد الفردي والعائلي أيضا (إمام: ٢٠٠٩ ص ٣-٥)

الشباب هم صانعي التنمية والتنمية أعدت من أجلهم علماً بان الفرص التي تتيحها الهجرة للمجتمع تتمثل في التحويلات المهاجرين المالية فهي ليست الا ضريبة تأخذها الدولة مقابل التفريط في ثروات فشلت في تشغيلها أو توظيفها أو إعطاءها فرصة أثبات الوجود بالشكل الأمثل أو الأحسن وبذلك فان العامل الحيوي للبقاء داخل الوطن لغرض التغيير والتطوير يصبح ضعيف وغير فعال (حجازي ٢٠٠٥/ص ٢١١) اذا تحولت الهجرة لهدر الطاقات والكفاءات وبذلك يصبح لهذا الهدر آثار سلبية على أبناء المجتمع ونمائه على صحة الفرد وعافيته النفسية وعلى الأمن الاجتماعي لان الطاقات الشبابية تطور مهارات التنمية وتساهم في تقدم المجتمع لان الشباب هم عماد التنمية الذين يساهمون في تقدم مجتمعاتهم وتوضيح الفرص والتحديات بما تتضمنه من آثار إيجابية وسلبية بالهجرة والتركيز على البعد التنموي للهجرة لوضع رؤية مستقبلية لظاهرة هجرة الشباب وكذلك وضع استراتيجيات و تحديات متعلقة بالتنمية البشرية وتعزيز قيم (الحرية\*العدالة\*التميز\*الاستدامة) (حجازي ، ٢٠٠٥ ، ص ٢١١).

**والمراهقة** مرحلة عمرية انتقالية من الطفولة الى مرحلة البلوغ وهي فئة اجتماعية تتحد خصائصه وأوضاعه وطاقاته البنائية للمجتمع وعلاقتها بالحقب التاريخية التي مرت بها بعد سابق أثرت على طموحاتهم وأفكارهم وساهمت في أعدادهم وأتاحه الفرص لمستقبلهم وصقل شخصيتهم وأوضاعهم وأفعالهم ومستقبلهم تقرير (جامعة الدول العربية ٢٠٠٦/ص ١٤)

وتشير تقرير الأمم المتحدة المتعلقة بالشباب العام ٢٠٠٣ الا أن مفهوم الشباب يعكس معاني مختلفة ترتبط بشكل واضح بالسياق المعرفي المراد استخدامه فيه فالبعض يراهم الفئة العمرية الواقعة بين ١٥-٢٤ سنة ولهذا التحديد أهميه عندما يتعلق الامر بعقد مقارنات جيليه داخل البلدان المعنية وبين البلدان والمجتمعات حيث يكون العمر هو المحك الأساسي فيها وثمة اتجاه واضح لتوسيع الشريحة العمرية التي إدماجها تحت عنوان الشباب حيث نقل أحيانا الى (٣٥ سنة) ونقل ذلك يتفق وما تنتجه اليه المواثيق الدولية من التوسع في حماية حقوق قطاعات

سكانية أوسع بهدف أن تصبح مشمولة ضمن شبكات أمان اجتماعية جديدة كما في مصر حيث تجد أسكان الشباب يمتد ليشمل فئات جاوزوا ال(٣٥) سنة وبرغم الخلاف السائد حول تحديد المرحلة العمرية لفئة الشباب الا انه اصبح من المعروف ان الشباب أيا كان مرحلتهم العمرية هم الذين يقبلون على الهجرة بنوعها المنتظمة وغير المنتظمة (undp:2000p.12) والشباب عنصرا فعلا تنمويا أصيلا في البنية الاجتماعية وهو المستقبل الجدي للبلاد لانهم مشاريع وفرص اقتصادية واجتماعية حيث تؤثر قضية الهجرة على إمكانات وقدرات الظروف العامة بالمجتمع بشكل كلي أو جزئي سلبي على تطوير وتنمية وتوظيف المصادر والكوادر الفردية والجماعية للبلاد (حجازي، ٢٠٠٥، ص ١١-٢٢) ان الشباب والمراهقين هم الفئات الأكثر حساسية إزاء المجتمع وفعالية مؤسساته واحتمالات المستقبل الأمر الذي يجعل إشكاليات المراهقة والشباب (على المستوى العالمي والإقليمي والوطن) ترتبط مباشرة بالأسئلة والتحديات التي يطرحها العالم المعاصر بالتنمية للإنسان حياة صحية وسليمة في الحصول على المعرفة (من العائلة أو المدرسة) وان يحيا من الفقر .

ويرى(امام،٢٠٠٧) ان هذا المفهوم اعتمدت عليه التقارير الدولية والمحلية كذلك اعتمدت سياسات الدولة التنمية البشرية الدولية ومن خلال مكونات هذا المفهوم تقاس موارد التنمية البشرية وكذلك من خلال دليل التنمية البشرية الذي يتضمن مكونات (الصحة\*التعليم\*الدخل). ان هذا المفهوم أدى الى تطورات عديدة منها التنمية الإنسانية وحقوق الانسان لتحقيق الارتقاء بنوعية الحياة الإنسانية التي تنتج ركائز ثابتة لإرضاء وسعادة الإنسان (امام،٢٠٠٧،ص ٨) .

وعلى الرغم من وجود بعض الاختلافات بين الباحثين حول مفهوم المراهقة والمراحل العمرية المتعاقبة لغاية البلوغ والنضج ، فهناك بعض جوانب الاتفاق بين هذه التعريفات والتي يمكن تلخيصها كما يلي :-

(١) هنالك تغيرات تحدث في الوظائف الفسيولوجية للمراهق قبل بلوغه فترة النضج .

(٢) إن هذه التغيرات هي حصيلة عدد من التراكمات البيولوجية والنفسية الاجتماعية التي يمر بها الفرد في حياته ، وتظهر آثار هذه التراكمات بوضوح في المرحلة الانتقالية ما بين الطفولة ومرحلة البلوغ .

٣) إن المؤشر الزمني غير كاف وحده لتفسير التغيرات التي تطرأ على الفرد في مرحلة المراهقة فهي مرحلة لها مظاهرها وخصائصها البيولوجية والسايكولوجية والاجتماعية المصاحبة لها ( Arean, 2003, p.51).

ومن أجل عالم أفضل للمراهقين، ترى منظمة اليونسيف التابعة للأمم المتحدة ، ضرورة مشاركة المراهقين بعملية التنمية لتعبئة الجهود وبلوغ الاهداف المرسومة والتي تتمثل بالتمتع بحقوقهم كأفراد والعمل على مشاركة أسرهم حول زيادة الوعي والادراك بأن لدى أبناءهم المراهقين من القدرات والمواهب ما يساعدهم في التغلب على مشكلاتهم من خلال تكثيف الجهود الثقافية لزيادة المعرفة بحقوقهم الانسانية ، كذلك من خلال الاعلام الهادف أو طباعة الكراسات الخاصة برعاية الاطفال ومشاركة المؤسسات الاكاديمية والمجتمع المدني في عمل الندوات والمناقشات للتثقيف بحقوق الطفل بشكل عام والتركيز على الاساليب المهنية والانسانية للارتقاء بأسلوب وطريقة تقديم الخدمات الضرورية للطفل لنيل حقوقهم التي تكفلها لهم القوانين والانظمة التي اعتمدت من قبل المجلس العام للاتحاد الدولي لإغاثة الاطفال في جلسته بتاريخ ٢٣ فبراير ١٩٢٣، ص٢٦ وتم التصويت النهائي عليه من قبل اللجنة التنفيذية في جلستها بتاريخ ١٧ مايو، ١٩٢٣ والموقع عليه من أعضاء المجلس العام في فبراير ، ١٩٢٤ ، ص٢٣ . وطبقاً لإعلان حقوق الطفل المسمى إعلان جنيف ، يعترف الرجال والنساء في جميع أنحاء البلاد بأن على الانسانية أن تقدم للطفل خير ما عندها ، ويؤكدون واجباتهم بعيداً" عن كل اعتبار بسبب الجنس أو الجنسية أو الدين.. إن ردود الافعال للضغوط النفسية تشمل الاحساس بالحزن والغضب وأحياناً" عدم التصديق بالصدمة وإنكارها وتصيبهم حالة من الفزع والاعتراض قد تؤدي بعدها الى الذهول والفتور وقد يستمر الافراد على ممارسة نشاطاتهم الاعتيادية .. وقد تكون فترة حزن الاطفال أقصر من البالغين وتكون استجاباتهم السلوكية حادة وإدراكهم الذهني يختلف عما كان عليه قبل الصدمة أو الحدث وأحياناً يكون لديهم حالة غضب شديدة نحو من يقدمون لهم المساعدة إذا ما تأخروا عليهم، وذلك لحساسية المشاعر كونها تعتبر بؤرة أنتباههم وأساس تخيلاتهم لأفكارهم المستقبلية ( unicef,2011,p.33) .

### حقوق الطفولة حسب ما بينته Unicef وتشمل الفقرات التالية :-

(١) يجب أن يكون الطفل في وضع يمكنه من النمو بشكل عادي من الناحية المادية والروحية .

٢) الطفل الجائع يجب أن يطعم ، والطفل المريض يجب أن يعالج، والطفل المتخلف يجب أن يشجع والطفل المنحرف يجب أن يعاد للطريق الصحيح واليتيم والمهجور والمهاجر يجب إيوأؤهما وأنفاذهما .

٣) يجب أن يكون الطفل أول من يتلقى العون في أوقات الشدة .

٤) يجب أن يكون الطفل وفي وضع يمكنه من كسب عيشه ، وأن يحمي من كل استغلال.

٥) يجب أن يربى الطفل في جو يجعله يحس ويجعل بأحسن صفاته في خدمة أخوته.

كما أجريت بعض الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية للكبار والصغار ، ضمن عينات مختلفة من أفراد المجتمع من حيث الاهداف والمتغيرات والنتائج .. وهناك بعض الدراسات التي تضمنت أثر البرامج الارشادية في خفض مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة بحالات مختلفة ومتنوعة ضمن البيئة .

ومن أجل تقديم الرعاية الافضل والخدمات والبرامج الارشادية المناسبة لفئة المراهقين لابد من إجراء الدراسات والبحوث لمعرفة مشكلات وحاجات هذه الفئة والجهات التي تتعامل معها وتقدم لها الرعاية خاصة وإن السنوات والعقود القادمة سوف تشهد تغيرات كبيرة في نسبة المراهقين وحاجاتهم الى الرعاية الخاصة والاهتمام المتزايد ( Harris, 2009,p20). بالإضافة الى المعايير الثقافية والاجتماعية السائدة وأثرها في تحد مفهوم المراهقة كمرحلة عمرية فإن الحالة الصحية وطبيعة حياة الفرد والتي تشمل لتغذية والسكن وسبل توفير أساليب الراحة ، هذه العوامل تشكل تفسيراً لتحديد المتغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية للمراهق ( Kinment, 2007,p.28).

### محددات وملامح هجرة الشباب:-

ان الهجرة الدولية يتسع نظامها كل يوم وأصبحت واسعة النطاق في زيادة مستمرة بمقدار ٣٥مليونا خلال فترة (١٩٩٠-٢٠٠٥) وان الميل التاريخي يتجه الى تزايد هجرة المتعلمين وذوي الكفاءات على حساب العمالة غير الماهرة وشبه الماهرة وبالتحديد لأوروبا وامريكا والبعض منها هجرة غير نظامية أو غير قانونية وخاصة من

افريقيا جنوب الصحراء الى أوروبا (في حدود عشرة ملايين)ومن المكسيك ودول أمريكا اللاتينية الى الولايات المتحدة (في حدود ١٣ مليوناً)فان الدول الصناعية المتقدمة تتزايد حاجتها الى المهاجرين بصورة منتظمة استمرارا لاتجاه تاريخي يتمثل في انخفاض معدل النمو السكاني الطبيعي لديها والناشئ والفرق بين المواليد والوفيات الى حدود الصفر تقريبا بين عامي ٢٠١٠-٢٠٣٠ ان اجمالي المهاجرين في العالم بمعنى أجمالي العدد الافراد الذين يعيشون خارج أوطانهم ومناطق ميلادهم ويقدر بأكثر من ١٨٠ مليوناً وهو ما يعادل ٣٠% من سكان العالم (نصار/٢٠٠١:ص٣٢)وتتأثر الهجرة الدولية إيجابا بعاملين:الاشتراك في اللغة وقرب المسافة الجغرافية بالإضافة الى توقع الزيادة المحتملة في داخل المهاجر كما ان الهجرة المؤقتة والتي يعقبها عودة المهاجر لوطنه كما يساهم في زيادة الدخل الذي يتقاضاه بنسبة ٣٨%وذلك لزيادة التأهيل والخبرة للفرد عند العودة وهذا النهج من سياسات الهجرة المؤقتة والمنظمة فهي اكثر من الهجرة الدائمة ويمكن ان يساعد في الحد من الظاهرة المعروفة بهجرة الكفاءات او نزيف العقول (الليثي وخير الدين:٢٠٠٧/ص٣٨) وارتفعت الدعوة في الخليج الى أحلال العمالة الوطنية محل العمالة الوافده واتخذت بعض الدول مثل الكويت خطوات عملية باتجاه إقرار نسب إحلال سنوية في قطاعات مختارة (صحة والتعليم) أن تزايد وزن العمالة الاسيوية في الخليج من حيث هنالك نسبة للبطالة بين الشباب في الدول العربية الى حوالي ٢٥%وهي تمثل ضعف المعدل العام للبطالة في المجتمع عموما والبالغ نحو ١٢,٢%اما في مصر تقل الى ١٠%عام ٢٠٠٨وفقا لبيانات الجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء فهناك مؤشرات بالنسبة لتزايد البطالة بين الشباب المتعلم اذ يلاحظ ان البطالة بين الاميين اقل منها بين المتعلمين وهي اقل بين حملة الشهادات الابتدائية عنها بين حملة المؤهلات الثانوية والجامعية وهنالك تزايد بنسبة الشباب المستقل في قطاع غير الرسمي او غير المنظم الذي يعتمد لأبسط شروط البيئة العمل والتي تسبب الإحباط والاستلاب والتي تؤثر على الامن النفسي والصحي والمادي والاجتماعي خلال فترة الاغتراب عن المواطن الأصلي للفرد ان للشباب المهاجرين مساهمات في التنمية الاقتصادية والاجتماعية في بلدانهم الأصلية وفي الدول المستقبلية لهم وذلك لانهم يساهمون بمهاراتهم وعملهم ومعرفتهم ومبادراتهم في تقدم بلدانهم الاصلية بفضل تحويلاتهم المالية وعودة المواهب منهم مما يساهم في تحسين راس المال البشري والاقتصادات المحلية كما ان هجرة الشباب أصبحت ميزة رئيسية في تمكين البلدان

الصناعية لمواجهة التحديات الاقتصادية المتعلقة بسوق العمل والإنتاجية في اقتصاد فعولهم فالهجرة اليوم أداة لتكثيف مهارات أسواق العمل الوطنية والإقليمية المتغيرة بسرعة في مجال المهارات والافراد بسبب التغيرات التكنولوجية والتغيرات وظروف الأسواق والتحويلات الصناعية في البلدان التي يتسم سكانها بالتقدم في العمر اذا تنتج الهجرة إمكانية تجديد القوة العاملة بضخ اعمال اكثر شبابا وزيادة الدينامية والابتكار وحرارك قوة العمل ((Dumont, 2006, p.7)) وترى العولمة بآليتها ونتائجها اطارا وسياقا عاما موحد لتطور المجتمعات حتى وان اختلفت بعض المجتمعات في مواقعها من العولمة وفي ردود فعلها عليها الا ان الأليات العولمة قادرة على احتراق الحدود الوطنية يساعد في ذلك ثورة الاتصالات ووسائل الاعلام بل يمكنها من التأثير او حتى خلف سلوكيات ومفاهيم عابرة للقوميات اعتبارا ان الشباب والمراهقين هم الفئات الأكثر حساسية إزاء المجتمع وفعالية مؤسساته واحتمالات المستقبل الأكثر وقد اثبتت احدى الدراسات ان من أسباب الهجرة الريفية شيوع البطالة لعلى دخل اعلى وذلك بسبب قلة وارد العمل او حيازة ملكية محدودة كما اثبتت دراسة المركز القومي للبحوث الاجتماعية ان من اهم العوامل الدافعة للهجرة عدم وجود فرص عمل مناسبة تتناسب مع ارتفاع مستوى المعيشة كل ذلك يعد من العوامل الدافعة للهجرة حيث يتطلع الشباب الى حياة افضل في ظل الانفتاح على العالم وثورة التوقعات المتزايدة وانتشار أنماط الاستهلاك ذات الطابع الغربي في المجتمعات النامية كحد ادنى لتحقيق متطلبات الشباب هو في إيجاد فرصة عمل توفر له الحد الكافي من مستوى معيشي لائق وتكوين اسرة ولما كانت هذه الفرصة غير متاحة فليس امام الشباب الا هذا الطريق المليء بالمخاطر والتي يضطرون لها للمغامرة بحياته في سبيل تحقيق نوعية الحياة الأفضل.

## مشاكل الهجرة :-

إن اغتراب الاب .. وعدم وجود معيل وولي بالأسرة يؤثر على نفسية أفراد العائلة لان الانشغال بدوامه الحياة ومتطلبات المعيشة أو البحث عن الوظيفة والشعور بالأثار السلبية للغربة من حيث الحنين للأهل والموطن الاصلي للتنشئة الاولى والمبكرة لمرحلة الطفولة وبالتالي ينعكس هذا الشعور والتأثير السلبي على أفراد الاسرة أحيانا" وتارة على الام وقد تتحول الى المرأة الرجل ، حيث تتنازل عن حريتها الشخصية وتنجرف بمعترك

الحياة ويصبح تعاملها وتصرفاتها بديل للرجل رب الاسرة. وقد ينتج من جراء عوامل الهجرة سلوك غير سوي لبعض أفراد الاسرة وخاصة من الذكور بفترة المراهقة ، كما أن افتقاد الحب والحنان يعرضهم لمشاكل معترك الحياة، ولذلك على الوالدين أن يكونوا بحالة الصلح مع النفس ولا بد من تقوى الله ..

قال تعالى ، "بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى). (البقرة: من الآية ١٩٧) "

"وقال الرسول محمد ( ص ) ( ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب) " .

وتشير إحصاءات منظمة العمل العربية حول خصائص ودوافع هجرة الشباب في الدول العربية وتأثير البطالة على التنمية البشرية لسنة ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ نجد انها تتركز في دولة فلسطين ٢٣.٥% وذلك يرجع الى الظروف السياسية والحروب التي مر بها الشعب الفلسطيني ويليها اليمن ١٦.٣% اما اقل المعدلات للبطالة في سوريا ومصر (٨%\_٩%) في حالة مقارنةهم بباقي دول المشرق العربي والتي تعتبر هي منبع للطاقات والكفاءات والقدرات على الخلق والابداع .

وفي استطلاع للرأي قام به مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار بهدف التعرف على درجة شعور الشاب المصري بالانتماء من خلال عدد من التغيرات فيها الرغبة في الهجرة الى خارج وبيين ان ١٩% من الشباب يرغبون في الهجرة الدائمة الى الخارج وأشار اغلبية المحبوبين في السفر الى الخارج (٨٨%) الى ان اهم سبب وراء الرغبة في الهجرة ه وحصول فرصة عمل ودخل اكبر وفي استبيان على الأسباب التي تدفع الشباب المصري الى الهجرة وبالتحديد الى أوروبا تبين ان الأسباب الدافعة من دولة المنشأ نفسه وتكون أغلبها اقتصادية في الأساس ويرى الشباب ان الهجرة سواء كانت منظمة او غير منظمة وسيلة للهروب من الفقر والبطالة فهذا اما يتوافق مع انخفاض المستويات المعيشة في مصر مقارنة بأوروبا إضافة الى محدودية فرص العمل خاصة عند التخرج فنسبة كبيره من خريجي الجامعات فشلوا في الحصول على فرصة عمل لسنوات طويلة بعد التخرج ( Adman Zachary 2006/p.22).

**الضغوط النفسية :-** تحدث هذه الحالة بسبب بعض المواقف التي تهدد الشخص والامور المرتبطة بالذات

وغالبا ما تكون مثيرة لتفكير الفرد ، إذ يعتقد بأنها لا يمكن التحكم بها أو ضبطها .

والشخص الطبيعي والواثق من نفسه ، هو الذي يتصرف بشكل مناسب في المواقف الاجتماعية ويكون صادقاً

وحرراً في التعبير عن أفكاره ومشاعره بشكل واضح ومباشر آخذاً بالحسبان مشاعر ومصالح الآخرين .

أما الشخص الذي يعاني من الضغوط النفسية فيحتاج أن يراقب سلوكياته ، ولغته و تصرفاته الغير لفظية ،

وانفعالاته التي قد تؤذي الآخرين .. وعليه العمل على تعديل كل هذا السلوك بواسطة استشارة مرشد نفسي

وأسري لضبط سلوكه .

وإذا أستمرت الضغوط النفسية على الفرد، تعمل سلباً وتولد الشعور بالاكتئاب وقد تفرز البيئة الجديدة للفرد

أنشطة سارة ، وتوفر فرصاً لتعزيز التفاعل الاجتماعي ، وبذلك يعتبر تغيير البيئة من الخطط الجيدة لتحسين

المزاج ، ويكون أداء الأشخاص المتوترين مشابهاً لما لا يعاني من الضغوط النفسية(إمام مجدة، ٢٠٠٩، ص٨) .

وعلى الفرد ان يراقب نظراته للمستقبل والتي غالبا ما تكون متشائمة .. ويحاول استبدالها بمواقف ورؤى

ايجابية تعطيه دعم بالحاضر وثبات للمستقبل . كذلك على المرشد ، تحديد فترات معينة يقيم ما قام به من ضبط

لسلوكه وتحديد معايير مناسبة ومحددة وواضحة تساعد في التقييم الذاتي .. وعلى المرشد ، تقديم المساعدة

للمسترشد (وخاصة إذا كان طالباً)، لوضع الخط الاساس للبداية ومراقبة الذات وتجديد دوره والاطلاع على

برنامج تقديم وتعزيز الذات وضبط العقاب الذاتي بطريقة تدعم المسترشد لكافة المراحل .

ومن أهم أساليب تميز الضبط الذاتي وجود خط قاعدي للقياس القبلي والبعدي ، وضبط المثير ويقصد به

إعادة تنظيم وترتيب البيئة من جانب المسترشد ، لكي يحدث أو يقلل بعضاً من سلوكياته كالشعور بالأرق أو

بحالات زيادة الوزن أو وجود حالة التدخين .. كذلك إعطاء التعليمات الذاتية . وهو ذلك النوع من حديث النفس

الذي يأخذ صورة الحث والتوجيهات لتغيير الانواع الاندفاعية من العدوانية والنشاط الزائد أو الغضب وخاصة

عند الاطفال .

ومن الخطوات المهمة لإعادة ترتيب المحيط البيئي في المراحل المبكرة للإرشاد الطلابي هو مساعدة المسترشد على فهم العوامل المؤثرة لسلوكه اليومي. ومن خلال هذا يستطيع المرشد التعرف على الحوادث والمواقف والمشاعر المرافقة للسلوك عند فئة من الطلاب الذين تعرضوا للضغوط النفسية ، كالهجرة أو التعرض للتفجيرات أو الحالات الغير طبيعية مما بين ن تهديدات أو خطف أو تردي الحالة المعيشية وعدم الحصول على فرصة للعمل أو تردي الحالة المعيشية لقلّة الدخل بالنسبة للمتطلبات والاحتياجات الاسرية ، حيث ان كل واحدة من هذه الحالات هي رواسب للحروب والفوضى وعدم انتظام الحياة اليومية . وكلها دوافع للضغوط النفسية ( محي الدين، ٢٠٠٩، ص١٧ ).

هذا التقارب بالأفكار والاحاسيس فيما بين المرشد والطالب ، يساعد بالتعرف على طبيعة سلوك الفرد وبشكل واضح ، كما ان تحديد أهمية التحليل الوظيفي للسلوك يساعد للتعرف على الافكار والمشاعر والاحاسيس والازمنة والامكنة والاشخاص الذين لهم علاقة بالمشكلة ، ضمن الزمان والمكان المرتبطين بمشكلة الطالب .

كذلك فان التعاون والتفاهم فيما بين المرشد والمسترشد يساعد بالتعرف على سلوك الطالب وبشكل واضح لتحديد أهمية التحليل الوظيفي للسلوك .. كما يساعد للتعرف على المكاسب الثانوية التي تساهم في بقاء السلوك متوازن . والتعرف على النتائج الفورية والمتأخرة ، أي وضع منهجية لكيفية التخلص من النتائج السلبية للأفكار والسلوكيات والمشاعر التي تحدد علاقات الطلبة بالأخرين من حولهم سواء من الاسرة أو المجتمع .

أكدت الكثير من الدراسات والاختصاصيون النفسيون (الجنابي، ١٩٩٥، ص١١-١٢) والتربويون على وجود مؤشرات لارتفاع نسبة الهجرة والمهاجرين من العراق (الطائي، ٢٠٠١، ص١١٣). إن العوائل المهاجرة وبضمنهم أفراد شابة من فتيّة وفتيات وبأعمار فتيّة (، 2008 UN, p21) الى دول الجوار، وعليه فان تأثير هذه الظاهرة ، سلبي على نفسية الافراد ، الامر الذي يجعل من تأثير هذا الاضطراب على وظيفة الفرد بشكل خطير ومدمر على مستقبل العوائل وخاصة لفئة الشباب ( الفسفوس، ٢٠٠٧، ص٤٧).

أضافة لذلك ما لمستة الباحثة من خلال ملاحظات بعض الطلبة العراقيين حول دوافع الهجرة والمشاكل التي تعرضوا لها خلال الحروب بالعراق وابتعادهم عن موطنهم واهلهم ومدارسهم بالعراق . هذا الوضع ادى اصابتهم بالإحباط والشعور بعدم الامان والخوف من الظروف المحيطة بهم ، الامر الذي ادى الى اصابتهم بالحيرة والتردد في المشاركة في بعض الانشطة الطلابية المدرسية وخاصة ما يتعلق بالمشاركات اللاصفية أو الاجتماعية كإقامة الرحلات أو المعارض أو الورش العلمية .. وبالتالي فإن هذه الحالة تؤثر سلباً على مستواهم الدراسي .

كذلك تؤدي بعض العوامل الاسرية والاجتماعية دوراً مهماً في نشوء بعض حالات الضغوط النفسية ، فقد بينت الدراسات ( الخواجا، ٢٠٠٢، ص٢١)، أن المرضى المصابين بهذا أن المرضى المصابين بهذا الاضطراب كانت طفولتهم غير سعيدة وأنهم عانوا من الحرمان النفسي والعاطفي والمادي ( درويش، ١٩٩٧، ص١٨).

وفي دراسة أخرى، قيم ووصف فيها بعض المصابين بالتوتر والقلق ، رعاية أسرهم لهم خلال مرحلة الطفولة بأنها كانت تتصف بشكل عام بالحماية الزائدة ضد أي خطر خارجي أو تهديد على حياتهم (عبد الهادي والعزة، ٢٠٠٤، ص٥٠). كذلك فإن الاساليب التي تستخدمها الاسر في تنشئة الاطفال تتباين بدرجات مختلفة ، إذ تجد أسراً تلجأ الى الاسلوب المرن والديمقراطي في التعامل مع ابنائها . بينما نجد أسر أخرى تمارس التسلط على أطفالهم وعدم السماح لهم بالتعبير عن أفكارهم أو مشاعرهم والتنفيه عن ذاتهم بأدى قدر من الحرية . وبحالات أخرى نجد عامل التفرقة أو التذبذب بين اللين والقسوة في التعامل أو الحوار مما يجعل تصرفات أبنائهم متذبذبة نتيجة شعورهم بالقلق أو التوتر وهذا بمرور الزمن يسبب تراكمات من الضغوط النفسية التي لا تجد لها متنفس بالتعبير أو التفاعل الطبيعي وخاصة بين أقرانهم من الاطفال .

ويشير الباحثون التربويون والنفسيون الى ان هذه الاساليب مهما تعددت لكل منها أثرها في نمو وتكامل شخصيته (مصطفى عبد العزيز، ٢٠٠٨، ص١٨). أن العوامل التربوية داخل الاسرة أو من يقوم مقامها وكذلك بالمدرسة وضمن أقران الطفل من نفس العمر، تؤثر على طبيعة قدرته في التعبير والتفاعل التلقائي مع الاخرين . فمثلاً عند الاشارة أو الصاق الصفة أو النعوت على الطفل وبمرور الزمن تصبح أمر مسلّم به ولصيقة به ،

كان يوصف بأنه خجول أو ضعيف وغيرها من الصفات، سواء كانت سلبية أو إيجابية كالشجاعة أو الكرم ، الهدوء أو الانفعال بالسلوك .

وكرر فعل طبيعي، فالطفل يتأثر بها وتصبح بعقله الباطن ، وممكن أن يتقمصها . لذلك علينا ان نعزز الايجابيات في سلوكه ونحاول الابتعاد والتخلص من الصفات والسلوكيات السلبية والتي قد تكون مؤقتة وعابرة ومرحلية لها أسبابها التي سرعان ما تختفي من حياة الفرد ( Nehal , 2006,p 1-12 ) .

وذكر ( المالح ، ١٩٩٥، ص ٢٠ ) ، أن كثرة النواهي والممنوعات التي يجب على الابناء أتباعها أو اجتنابها، أثناء المواقف الاجتماعية ، يؤدي الى زيادة القلق والشعور بالحرج والارتباك وبالتالي يحتاج من الطفل مراجعة الذات لتحديد التصرف الذي يسلكه الفرد بحيث يكون مطابقاً لهذه الضغوط التي ينبغي أتباعها أو الامتناع أو الامتناع عنها ليصبح الفرد رسمياً في تعامله مع الآخرين . ويؤكد ( كامل ، ١٩٩٩ ، ص ٤٤ ) ، الى ان الاخطاء في تربية الاطفال وتنشئتهم ، تنتج أفراداً غير ناضجين . اجتماعياً ، فمن المظاهر التي تنتج عن الاستخدام السيء لبعض أساليب التنشئة الاسرية اضطراب علاقة الفرد بالآخرين ، فمن يتعامل معهم بشكل أو بآخر إذ تظهر عليه علامات التردد والحيرة والخوف .. فتراه أحياناً ترتجف يديه أو يتعرق أو يتلعثم بالكلام أو تغيب عنه الافكار التي يريد التعبير عنها وأحياناً يصل به الامر لحد الاغماء ، نتيجة للتوتر أو الاحتقان الفكري والضغوط النفسي ، وهذه الاعراض يتفق عليها الكثير من علماء النفس ، على أنها ضمن المشاكل التي تتولد بسبب الضغوط النفسية .

وهناك عوامل أخرى تؤدي دوراً هاماً كأسباب في نشوء الضغوط النفسية ، فلقد ذكر ( مخيمر ، ١٩٨٧ ، ص ٥٠ ) ، أن اختلاف البيئة الثقافية والاجتماعية والتي يعيش فيها الفرد . تكون في أثر بالغ في تكوين الشخصية ، وهذا ما أثبتته علماء الأنثروبولوجي للعلوم الانسانية . وعليه فان الكثير من موروثنا الاجتماعي متعلق بالكثير من الاخطاء والسلبيات التي تسربت بشكل او بآخر الى ثقافتنا العربية كأطر مرجعية ومن ثم تحدد نسق استجابات الافراد في المجتمع . إن ردود الافعال للضغوط النفسية تشمل الاحساس بالحزن والغضب وأحياناً " عدم التصديق بالصدمة وإنكارها وتصيبيهم حالة من الفرع والاعتراض قد تؤدي بعدها الى

الذهول والفتور وقد يستمر الافراد على ممارسة نشاطاتهم الاعتيادية .. وقد تكون فترة حزن الاطفال أقصر من البالغين وتكون استجاباتهم السلوكية حادة وإدراكهم الذهني يختلف عما كان عليه قبل الصدمة أو الحدث وأحياناً يكون لديهم حالة غضب شديدة نحو من يقدمون لهم المساعدة إذا ما تأخروا عليهم، وذلك لحساسية المشاعر كونها تعتبر بؤرة أنتباههم وأساس تخيلاتهم لأفكارهم المستقبلية.

ويعد عامل السن ونمط الشخصية والطابع الثقافي والبيئي بالمنزل والمدرسة والفروق الفردية بين الجنسين من العوامل التي تؤثر في طريقة استجابات الافراد للضغوط النفسية. فالفتيات يسهل التعرف على مشاعرهن و التعبير عنها، في حين يجد الاولاد صعوبة في ترجمة مشاعرهم الداخلية والتعبير عنها بالكلمات. لذا يفضل توجيههم نحو الاعمال والواجبات المدرسية ومراعاة إعطائهم الفرصة والجو المناسب داخل الصف .. ليعبروا عن انفعالاتهم ومشاعرهم وخبراتهم (Thompson,1996, p.51).

وقسم ( ديروجريف، ١٩٩٤، ص ٤٢ )، ردود أفعال المراهقين للضغوط النفسية على النحو التالي:-

١- ردود الفعل الفورية:- وتشمل المشاعر السلبية للانفعالات الحادة كالاكتئاب وعدم التصديق والحزن والاحساس بالصدمة والذي يؤدي بعد ذلك للذهول والفتور ثم الاقتناع بواقع الحال .

٢- ردود الفعل اللاحقة : وتشمل القلق والتوتر ، وكثرة الحركة وفقدان الشهية والفرع والخوف ورفض إداء الواجبات المكلف بها من ( دراسة أو إنجاز أي عمل يكلف به من قبل الاسرة ) ويصبح تجسيد الذكرى مرافق للحزن ثم البكاء والانسحاب الاجتماعي ... ثم لوم الذات والشعور بالذنب والخجل من الاخرين .. لذلك تظهر الاعراض الفسيولوجية لاحقاً وبعد الاحساس بالضغوط النفسية كالصداع وآلام العضلات والشكاوي الجسمية وصعوبة التركيز وانخفاض الطاقة والقدرة وقد تدوم هذه الاعراض لفترة طويلة تستغرق سنتين على أقل تقدير وتزول تدريجياً الى أن يسترجع الفرد إمكانياته المهدورة إزاء الشعور بالحزن والغضب من الذات أو الافراد او الاحداث الغير طبيعية والمسببة للضغوط النفسية .

ويختلف أنتشار حالة الضغوط النفسية من مجتمع لأخر ، فعلى سبيل المثال، هنالك دراسات أجريت في المجتمعات الناطقة باللغة الانكليزية ، وجدوا أن نسبة أنتشار هذا الاضطراب بالولايات المتحدة الامريكية بلغت ( ٢.٤ % ) وفي كندا ( ١.٧ % ) وفي نيوزلندا ( ٣ % ) ، حيث طبقت دراسات على عينة عشوائية من المجموع العام للسكان، حيث تمركزت معظم العينات حول المناطق الحضرية ، في تلك الدول في حين تكون شدة المعاناة متوسطة في دول أميركا الجنوبية مثل بورتوريكو والتي بلغ نسبة أنتشار المعاناة من الضغوط النفسية مما يقارب ( ١.٦ % ) من مجموع العام للسكان ( الاسكوا ، ٢٠٠٧ ، ص ٤٨-٥٤ ) .

وتقل النسب في دول شرق آسيا والدول الاوروبية مثل تايوان، والتي شكلت نسبة الضغوط النفسية فيها) ( ٠.٦ % ) ، كما وجدت أن هناك مجتمعات سجلت معدلات عالية من حالات الضغوط النفسية، مثلاً في إنكلترا ، بلغت نسبة الانتشار ( ٣:١ ) فيما بين أفراد المجتمع ، وهذا يسبب ضعف في الاداء الوظيفي والمهني والاجتماعي كما وجدت الدراسة التي أجراها ( Humberg,2002,p 26-27 ) ، أن نسبة الضغوط النفسية تختلف بين الذكور ، كما هي عليه بين الاناث ، ومن مجتمع لأخر، وقد تتساوى في بعض المجتمعات .. وفي دراسة أخرى ( قنوع، ٢٠٠٦، ص ٥٢ )، وجد أن الفراد الذين لديهم ضغوط نفسية يمثلون ( ٢.٢-٣.٤ % )، من أجمالي سكان اميركا الشمالية ، كما أنه أكثر انتشارا بين الاناث مقارنة بالذكور وبين العازبين عنه بين العازبين عنه بين المتزوجين وبين منخفضي المستويات التعليمية عن أقرانهم من مرتفعي المستويات التعليمية .

كما ذكر (Ross,2009,p15): أن حوالي ( ٢.٤ ) مليون راشد أمريكي يعانون من الضغوط النفسية وان خمسة ملايين شخص تتراوح أعمارهم ما بين ( ١٦ - ١٨ ) يشعرون باضطرابات نفسية وان ٢٥% منهم يعانون من القلق والتوتر وتقلبات في الامزجة وكوابيس خلال النوم وفقدان للشهية واضطرابات هضمية بالمعدة وتشير الدراسة التي أجراها ( Marks,2007,p19-20 ) على طلبة المرحلة العاشرة في أمريكا بأن الضغوط النفسية منتشرة بنسبة ( ١٠.٣ % ) بين الطلبة وأظهرت دراسة أخرى ، بأن طلاب المرحلة السابقة ضمن المجتمع البريطاني يعانون من اضطرابات النفسية بنسبة ( ٣.٥ % ) لأنها مرحلة انتقالية من الطفولة للمراهقة

وعلى المستوى العربي ، فقد أشارت بعض الدراسات الى ان نسبة انتشار الضغوط بأنواعها المختلفة تصل في بعض الدول العربية الى ( ١٢% ) ، وهي نسبة تبدو عالية ، إذا ما قورنت مع نسب أنتشارها في مجتمعات أخرى من العالم (العبيدي،١٩٩٩) . وتدل بعض الدراسات التي أجريت في مستشفى الملك فيصل التخصصي في المملكة العربية السعودية ، أن عدد حالات المصابين من مراجعي العيادات النفسية في المستشفيات العامة بلغت حوالي ( ١٣% ) من مجمل الاضطرابات النفسية المختلفة .

وفي اليمن ، فهناك دراسة أجريت حول الاضطرابات النفسية بشكل عام ، وجد فيها ، أن مخاوف الاناث تختلف عن مخاوف الذكور التي يعانون منها ، كما وجد أن الطلبة بالمستويات الادنى أكثر اضطراباً من طلبة المستويات الاعلى في المرحلة الثانوية . كما وجدت الباحثة (جباري،٢٠٠٣،ص ٦١) ، أن أكثر أساليب التنشئة الاجتماعية شيوعاً هو الاسلوب التسلطي و يليه الاسلوب القهري، وذلك في تعامل الام والاب كل حدة مع أبنائهم وذلك لان السلطة الجائرة التي يفرضها الاباء على الابناء من شأنها أن تفقد الطفل الثقة بالنفس وخاصة بالمواقف الاجتماعية .

ويذكر ( مخيمر ، ١٩٨٧،ص٢٦-٣٥) أن التسلط والسيطرة أو التفرقة في التربية تفقد عنصر المبادرة لدى الابناء وتجعلهم غير قادرين على التوافق مع متطلبات الحياة الاجتماعية . ومع أن هناك البعض ممن يلجأ الى استشارة أخصائيين بعلم النفس أو الطب النفسي ، إلا عدد الذين يقومون بمراجعة المراكز والعيادات والمستشفيات النفسية يظل قليلا جدا إذا ما قورن بالعدد الفعلي لمن يعانون من الاضطرابات النفسية .

ويعتبر العلاج بطريقة تطبيق برنامج العلاج المعرفي السلوكي

( Cognitive - Behavioral Therapy ) ، الذي يشجع الفرد المضطرب على الاسترخاء ثم تعليمه

مهارات التعريض الاجتماعي التي تكسبه الثقة بالنفس وقد يتطلب منه في البرنامج أن يقوم بتمثيل الادوار ،

حيث يسند له دور معين ضمن مجموعة علاجية ( هيلز وهيلز ، ١٩٩٩،ص٧٥) . وهناك علاج بواسطة برنامج

سلوكي لحالات الاضطرابات النفسية والاجتماعية يسمى ( العلاج بالفاعلية الاجتماعية)

" Social Effectiveness Therapy " وكما ذكر ذلك ( Turner,1994,p17 ) واستخدمت تقنيات

أخرى مثل إعادة البناء المعرفي "Cognitive Restricting" وذلك باستخدام التدريب على أساليب تغيير أنماط التفكير أثناء المواجهات الاجتماعية ، حيث أثبتت هذه الطريقة ، أنها أكثر فاعلية في خفض وتخفيف الضغوط النفسية والتغلب على الظواهر السلبية في شخصية المراهقين وزيادة العوامل الايجابية التي تساهم لحد كبير في تطوير وتغيير الذات وتكوين الشخصية السوية ( جاسم ، ٢٠٠٠ ، ص ٤٤ ) .

## أسباب نشوء حالات الضغوط النفسية :-

### (١) العوامل الاسرية :-

إن نمط العلاقة داخل الاسرة تشكل نمط استجابات الطفل واتجاهاته وعاداته وتقاليده ضمن الخلية الاولى التي تمارس التنشئة الاجتماعية ، لذلك فإن التدليل الزائد والحماية المفرطة للطفل يسلب حق الطفل الطبيعي في الاعتماد على نفسه ، ومن جهة أخرى فإن التسلط والسيطرة في التربية تفقده عنصر المبادرة وتجعله ضعيف وغير قادر على التوافق مع متطلبات الحياة لاجتماعية (الرفاعي، ١٩٩٥، ص ٢٠).

ويذكر ( المالح ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٢ ) ، أن التوتر الاسري والمشاكل بين الابويين يؤدي الى زيادة القلق في جو الاسرة ويساهم في زيادة السلوك الانسحابي عند الطفل، يضاف الى ذلك أن تفضيل الاسر للذكور دون الاناث قد يؤدي الى الشعور بالدونية، إذ يعد هذا من بين الاسباب التي اشتكك منها بعض الحالات التي درستها الباحثة ضمن العينة .

لقد بينت بعض الدراسات أن المصابين بالضغوط النفسية يذكرون في تاريخهم الشخصي أن طفولتهم كانت غير سعيدة وأنهم عانوا من الحرمان النفسي والمادي وأن علاقتهم بوالديهم كان يسودها الحرمان العاطفي والبرود، إضافة الى عدم تقبل الاهل للطفل ويشعرونه بأنه لا حول له ولا قوة ويرغمونه على طاعتهم دون تفكير أو تردد أو تأمل ، كما يستهزئ بعض الكبار من الطفل بشدة من قوله أو تفكيره القاصر وهذا من شأنه أن يفقده أهم سلاح يجب أن تسلحه به الاسرة وهو الثقة بالنفس ( الشناوي، ١٩٩٨، ص: ٤٤ ) .

كما أن الضغط النفسي يمكن أن يكتسبه الفرد عن طريق التعلم المباشر وذلك بطريقة التقليد لسلوك الاب أو الام أو الاخ والاخت الاكبر سناً" عندما تتكرر لديهم أستجابات التوتر والقلق من بعض المواقف الاجتماعية كخوف الام من مواجهة الناس ، وهذا من شأنه أن يتيح لطفلها نموذجاً للاضطراب النفسي والشعور بالضغط والتوتر(عبد الله، ٢٠٠٠،ص:٣٢-٣٣). وهناك بعض الاسر مسؤولة عن ظهور وتدعيم المشاعر بالضغط النفسي لدى الاناث بصفة عامة حيث تشجع الذكر على أن يكون ألباً لا يقبل الحيف ولا يتسامح في العدوان الذي يقع عليه ولا يفرط في التعبير عن التعبير عن انفعالات الحزن أو البكاء، بينما تشجع الانثى وعلى الاقل يتسامح معها الوالدين إن هي أظهرت الخنوع والاستكانة أو استسلمت للبكاء ، إذ يتوقع من الذكر أن يكون أكثر إيجابية ويبادر بالمواقف الاجتماعية وبالتالي يترسخ فيه هذا السلوك على خلاف من الانثى التي تصبح خائفة ومترددة من بعض المواقف الاجتماعية ( Arean, 2003,P.51 ).

## (٢) أسباب حضارية- ثقافية :-

هنالك موروث اجتماعي منتشر في المجتمعات العربية يتمثل بتفضيل الذكور على الاناث في المعاملة والحقوق منذ الطفولة المبكرة ولو كانت مخالفة للمنطق والدين ، وهذا ما يجعل الانثى أسيرة تخلف مجتمعا. حيث أثبت علماء الانثروبولوجيا الانسانية أن الحضارة والثقافة والبيئة الاجتماعية ذات أثر بالغ في تكوين الشخصية ، وعليه فإن القيم المرجعية تبدو بجلاء كأطر تحدد نسق استجابات الافراد تجاه مجتمعهم لكي يحقق التوافق الاجتماعي والتمسك بالمسالك السوية للأفراد داخل مجتمعاتهم ( معالي، ٢٠٠٣ ، ص ٤٣-٤٥).

ويمكن القول بأن موروثاتنا الاجتماعية المتعلقة بكثير من الاخطاء والسلبيات التي تسربت بشكل أو بآخر الى ثقافتنا العربية تعد مسؤولة عن ظهور وتدعيم مشاعر التوتر والقلق والضغط النفسي في مجتمعنا العربي ، وتزايد هذه المشاعر تجاه الانثى بصفة خاصة، إذ تتناسى البيئة الاجتماعية إيجابيات المرأة العربية على مدى تاريخها الطويل الذي مازال بحاجة الى كثير من الدراسات للكشف عن حقيقة المعاناة النفسية والمشاعر السلبية والتي يمكن أن تنتقل عبر الاجيال والحاجة لتوفير الناس بهذا الشأن والخصوص ( الزعبي، ٢٠٠٣،ص ٦٨-٧٠).

### ٣) الاقتران الشرطي :-

ويفسر أنصار المدرسة السلوكية المعرفية الضغوط النفسية بأنه يرجع الى عوامل الارتباط الشرطي الكلاسيكي أو الاجرائي أو التعلم بالملاحظة ( سلامة، ١٩٨٥، ص٤٢-٤٥ ). وعل ذلك فإنه استجابات يكتسبها الفرد عند تعامله مع الاخرين . حيث يثاب عليها أو تعزز تبعاً لظروف وعوامل مختلفة ترتبط بالموقف المثاب أو المعزز..

### ٤) عوامل نفسية لا شعورية :-

ويؤيد هذه العوامل أنصار المدرسة السايكودينامية ( التحليل النفسي ) الذين يعتقدون بوجود عوامل لا شعورية للتوتر والضغط النفسي من جراء المخاوف الاجتماعية والتي تعد تحولاً من القلق الداخلي الى قلق خارجي باستخدام ميكانيزم الازاحة على نوع معين من المواقف أو على فئة محددة من الاشخاص كالغرباء وذوي السلطة أو لاختناقات والازمات الاجتماعية من جراء الحروب.

### ٥) أسباب وراثية وجسمية:-

أجريت دراسة قام بها كل من ( Buss & Cheeck, 2000, P.56 ) على التوائم المتماثلة حيث وجد ارتباطاً عالياً بين مستويات الضغط النفسي للتوائم المتماثلة مقارنة بالارتباط لدى التوائم غير المتماثلة ، إذ قسر ذلك بالتشابه في التركيبية الوراثية ( السيد، ٢٠٠٠، ص٦٢ ). واجريت دراسة أخرى في النرويج عام ( ١٩٨٩ ) على ( ٩٥ ) من التوائم المتماثلة بينت أن التوائم المتماثلة تشترك بنسب أكبر من التوائم غير المتماثلة في مظاهر الضغط والتوتر النفسي، وهذه المظاهر تشمل الرجفة وصعوبة الكلام والتحدث مع الغرباء ويشعر الفرد بأنه موضع مراقبة الاخرين أثناء الدراسة أو الكتابة والعمل.

ويعتمد بعض الباحثين أن هناك اضطراباً داخلياً أساسياً يرتبط بالتكوين الجسمي والخلقي للإنسان جوهره الاستعداد الوراثي للإصابة بالقلق الذي يهيئ لظهور حالات القلق الحاد والاضطراب والشعور بعدم الاستقرار الاسري الاجتماعي ( Wolman,2007,P:17-22 ).

## تفسير الضغوط النفسية من منظور بعض النظريات النفسية :-

إن الانسان بمكوناته الجسمية والعقلية والروحية والاجتماعية لا يزال لغزاً كبيراً من الناحية العلمية ، وإن معظم الاضطرابات النفسية يصعب إبراز أو تحديد سبب أو عامل مؤثر واحد من حيث تأثيره على نشوء الضغوط النفسية ( الحبيب ، ١٩٩٩ ، ص ١٢٥ ). ويرى بعض الباحثين انه لا يعرف على وجه التحديد السبب الرئيسي لنشوء الضغوط النفسية ، إلا أن البعض الاخر من الباحثين يشير الى أن القلق والتوتر يسبب عوامل عضوية أو نفسية واجتماعية يمكن أن تكون عاملاً مهماً للاضطرابات والضغوط النفسية .

## أولاً:- نظرية التحليل النفسي ( Psychoanalytic )

يرى فرويد إن الفرد لا يستطيع أن يتكيف مع بيئته ، الا إذا تمكن من السيطرة على الطاقة الغريزية لديه، فالمنشأ الاساسي الذي ينتج الضغط النفسي أو التوتر والخوف أو القلق عند فرويد يرتبط أساساً بعقدة أوديب التي تتعلق بتنافس الابناء وصراعهم مع الاب أو الام من نفس الجنس وخوفهم وخشيتهم منهم من ناحية ، أو الفوز بحب الام او الاب من ناحية أخرى ، ثم يتطور توتر وخوف الطفل تدريجياً ليرتبط بعقدة الاخفاء ( Castration Complex ) التي تمثل نوعاً من القلق والتوتر الداخلي المرتبط بتهديدات الذات في تكوينها وقدرتها على مواجهة مصادر القوة والسلطة ، حيث تتكون لدى الفرد منذ الطفولة مجموعة من التصورات والآراء المتناقضة حول نفسه ورغباتها، وفي حال التعبير عن مثل هذه الرغبات في المواقف الاجتماعية، فإن التوتر والخوف والضغط النفسي والقلق سينتاب الفرد حول إمكانية مثل هذا التعبير وكونه مقبولاً" من ضميره ومن قبل الاخرين ، ويزداد التوتر وتستمر هذه العقدة والصراعات ( سميكنزيميات ) فعالة في حالة الضغوط النفسية كمرحلة وهي كالاتي:-

أ- كبت رغبة مؤلمة يتم تحولها إلى اللاشعور إذ تتعلق هذه الرغبة بوجود حافز عدواني .

ب- إن هذه الرغبة اللاشعورية ( المكبوتة ) يتم إسقاطها على موضوع أو موقف خارجي يواجه الفرد . إسقاطها على موضوع أو موقف خارجي يواجه الفرد . إسقاطها على موضوع أو موقف خارجي يواجه الفرد .

ج- تراح هذه الرغبة على موضوع ثانوي غير الموضوع الاصلي.

د- يصبح هذا الموضوع الثانوي (محمد، ٢٠٠٠، ص١٢)، للتوتر ويكون تجنبه تخفيفاً للضغط النفسي ( عبد الخالق، ١٩٨٧ ص ٩٥ ) ( عمر، ١٩٩٣، ص٣٤).

وأكد فرويد على أهمية معرفة خصائص وسمات الاضطرابات النفسية لغرض التشخيص وحدد في نظريته المحاور التالية التي تؤثر على الشخصية:-

- اضطرابات الصدمة النفسية .

- اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة.

- الرهاب الاجتماعي.

- الرهاب البسيط.

- رهاب الاماكن العامة.

- قلق الهلع .

- اضطرابات القلق المعمم .

ويركز فرويد على مصطلح الانا ، ذلك لان الشخصية عنده مكونة من ثلاث قوى نفسية: ( الهو، الانا، الأنا العليا ) ويمثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الاساسية ولا يمكن السيطرة على الهو لأنها بعيدة عن متناول يد الانسان ونظرا لإصرارها على تحقيق شهواتها فإن ذلك يدفعها عن طريق القصور الذهني الى التعويض عن عدم الاشباع لحاجاتها كما يحصل في الاحلام وتقوم الانا بالتدخل من أجل تقديم حلول مناسبة ( الدايري، ٢٠٠٥، ص١٠٧ ). ويعمل الهو بناء على اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية وعلى العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع الذي يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي، فالأنا هي الاداة التي تقوم على تهذيب تلك الحاجات والرغبات

النظرية ، وكلما قويت سلطة الانا كان سلوك الفرد اجتماعيا الانا هي الجهاز الذي يمكن الشخصية من الملائمة بين المتطلبات الشخصية والواقع ( الدايري، ٢٠٠٥، ص١٠٨ ).

وتمثل الانا العليا مخزناً للقيم المغروسة والمثل والمعايير الاخلاقية الاجتماعية ، والانا العليا تتكون من الضمير والانا المثالية ، فالضمير ينسب الى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب ، أما الانا المثالية فما هي الا تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة. وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الانا ، حيث يكون المنفذ الرئيسي فهو يتحكم ويسيطر على الهو والانا العليا ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم الذاتية . إن عملية التوافق الشخصي- النفسي التي تصنع ذات سليمة غالبا" ما تكون لا شعورية ، أي أن الفرد لا يعي الاسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته. فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا. ويرى فرويد إن العصاب والذهان ما هو إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق ويقرر إن السمات الاساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي : قوة الانا، القدرة على العمل ، القدرة على الحب ( عسيري، ٢٠٠٤، ص٣٦-٣٧).

ويشير بعض الباحثين الى أن فرويد أسقط في اعتباره الذات وأكد على الانا (عبد الرحمن، ١٩٩٩، ص٧٣) ولكن هذا القل لم يمنع البعض الاخر من تلمس مفهوم الذات لديه فهو ينشأ في نظرهم من خلال التفاعل بين الدوافع البيولوجية أو الغريزية للهو والانا للتصنيفات الوالدية والثقافية التي تشكل الانا العليا ( سليمان، ٢٠٠٥، ص٣٧). وهو المفهوم الكلي للفرد الذي يشتمل على الخصائص المميزة شعورياً ولا شعورياً جسمية وعقلية ( عبد الرحمن ، ١٩٩٩ ، ص٦٧ ).

وقد ركز فرويد على المعتقدات الروحية والعقلية، فهو يرى أن التطور النفسي يتكامل للفرد في مرحلة الرشد المتواصل وأن غاية الفرد القصوى هي تحقيق الذات ، ويربط فرويد الانا بباقي الجوانب النفسية وهي الانا العليا والهو ، بينما تعتبر نظرية الذات أن الذات هي حجر الزاوية في الشخصية وجوهرها ذلك أن فرويد ينظر الى الانا على أنه قائد ديناميكي للشخصية ( زهران، ٢٠٠١، ص٦١ ).

وقدم محللون آخرون في هذه النظرية تفسيرات أخرى للضغط النفسي، إذ ارتأوا أن الإنسان يسقط بعض محتويات ضميره القاس والشديد المتطرف ( الأنا العليا ) على الآخرين .. ونظراً لشدة هذا الضمير وتعذيبه للإنسان فإن القلق الناتج عن ذلك يعد كبيراً" ويصعب احتمالاه ، لذلك فإنه يسقط على الآخرين كثيراً من : ضميره هو وطريقته القاسية اللاذعة في انتقاد نفسه، فهو يعتقد مثلاً" إن الآخرين يتهامون عنه أو يسخرون منه أو ينتقدونه عند مقابلتهم أو الحديث أمامهم، وهذا يفسر أعراض الضغط النفسي وبعض الأفكار اللاعقلانية التي تراود نفسية الفرد ( المالح، ١٩٩٥، ص ١٢٥ - ١٢٦).

### ثانياً: المدرسة الانسانية:-

إن عدم الاتساق بين مفهوم الذات والخبرات التي يواجهها الفرد والتي لا تتسق مع مفهومه عن ذاته يدركها الفرد على إنها تمثل تهديداً له ومن ثم يعمل على تحريفها أو تجاهلها ويشعر عندئذ بالقلق والتوتر ( حسين، ٢٠٠٧، ص ٣١ ). وتعتبر المدرسة الانسانية من أهم أسباب الاضطراب النفسي هو الاحباط حيث أنه يعوق مفهوم الذات ، ويهدد إشباع الحاجات الاساسية للفرد .. كما أن عدم توافق الخبرات السابقة مع الخبرات المكتسبة الجديدة تجعل الفرد في حالة اضطراب نفسي.

أما الخبرات التي تتفق مع مفهوم الذات والمعايير الاجتماعية تؤدي الى الراحة والخلو من التوتر والى التوافق النفسي ، والخبرات التي لا تتفق مع الذات أو مفهوم الذات والتي تتعارض مع المعايير الاجتماعية يدركها الفرد على إنها تهديد ويضفي عليها قيمة سلبية (www.almualem.net).

ويعد ماسلو روجرز من مؤسسي نظرية الانسانية وفق هرم محدد من خمسة مستويات من الحاجات وكالاتي:-

١- الحاجات الاساسية ( البيولوجية ) : تأمين متطلبات الجسد البيولوجية أو الفطرية وهي في قاعدة الهرم وتعتبر حاجات أساسية للفرد ( الطعام – الشراب – الماء – الهواء - النوم ) وتقوم هذه الحاجات بتوجيه سلوكنا

وتظهر آثار هذه الحاجات في أثناء الحرمان الشديد حيث يصبح إشباعها هو المهيمن على سلوك الفرد.. ولا ينتقل الفرد الى المستويات العليا في الهرم إلا إذا أشبع هذه الحاجة.

٢- الحاجة الى الأمن : أي الحاجة الى الاستقرار وهي تعبر عن شعور الفرد بالاطمئنان والسلامة والامن ويبدو هذا عند الاطفال الذين يتعرضون الى مواقف غير مألوفة وأيضاً الكبار عندما يتعرضون لأشياء تهدد بقاءهم (الكوارث - الحروب - الامراض) ويمتد الأمن النفسي والأمن الروحي .

٣- الحاجة الى الانتماء والحب: أي العلاقات الدافئة مع الاصدقاء والاسرة ، هنا يريد الفرد أن يكون محبوباً وأن يكون جزء من الجماعة أي الانتماء، ومن هنا فهو يتعاطف مع أفراد أسرته ومع أفراد من خارج أسرته وهو يشعر بالضيق عند غياب الأصدقاء عنه وهنا تتجلى وتظهر هذه الحاجة عندما يتعاون الفرد مع أفراد مجتمعه، وعلى العكس فإن التمرد والعصيان المدني نتيجة لعدم إشباع هذه الحاجة .

٤- الحاجة الى الاحترام والتقدير:- وهنا يريد الفرد تحقيق قيمته الشخصية ويعظم الدور الذي يقوم به في المجتمع وشعوره بالتميز واحترام مجتمعه له أي سعي الفرد للحصول على احترام الاخرين وهذا الامر يخلق أرتياحاً داخلياً بتقديره لذاته . لذلك فإن إشباع هذا الجانب من الشخصية يؤدي الى شعور الفرد بالقوة والثقة بالنفس والكفاءة وقيمه وسط الجماعة، وعلى العكس قد يشعر بالدونية والعجز والضعف وهذا الشعور مرتبط بنجاح الفرد في أعماله المدرسية.

٥- الحاجة الى تحقيق الذات : "وهي الهدف النهائي والحاجة العليا لدى غالبية الافراد ويعرفها ماسلو بأنها عملية تحقيق مستمرة للقدرات والامكانيات والمواهب " ( صالح والطارق، ١٩٩٨، ص٢١٥) و ( أحمد، ٣٨٧، ٢٠٠٤-٣٨٩) و ( عبد الرحمن ١٩٩٨، ص٤٣٥-٤٣٨) .

إن عدم إشباع هذه الحاجات وعدم بلوغ الفرد حاجته العليا بتحقيق الذات، يؤدي حسب ماسلو الى حدوث القلق مما يدفعه الى إعادة المحاولة طلباً في استعادة التوازن ، ذلك أن القلق والخوف لا ينشأ من ماضي الفرد، وإنما

هو خوف من المستقبل وما يحمله من أحداث تهدد وجود الانسان وإنسانية الفرد، فالقلق ينشأ من توقعات الفرد المستقبلية ( الجنابي وصبيح، ٢٠٠٤، ص ٢٢ ).

### **ثالثاً: المدرسة السلوكية ((Behaviourism- Theory) :-**

إن هذه النظرية تقوم على تحليل السلوك الى وحدات من المثير والاستجابة ، وتشترك السلوكية مع التحليلية في المنظور الذي يؤكد أن الخوف والقلق كلاهما استجابة انفعالية من نوع واحد ، مع الاختلاف بأن الخوف مصدره موضوعي يدركه الفرد، بينما القلق يخرج عن مجال إدراك الفرد ( حسين ، ٢٠٠٧، ص٢٢). وإن السلوكية تقوم على تحليل السلوك الى وحدات من المثير والاستجابة ، والقلق في التصور السلوكي يمدنا بأساس دافعي للتوافق بالنسبة للضغوط النفسية ، علماً بأن السلوكية رفضت مفاهيم التحليل النفسي ( الهو، والانا، والانا العليا ) وذكرت بأن الخوف والقلق اللذان يسببان الضغوط النفسية يكون مصدره موضوعي ويدركه الفرد.. وتشترك السلوكية مع التحليلية في القول بأن القلق يرتبط بماضي الانسان والخبرات التي تم اكتسابها والمدرستان تتفقان على أن الخوف والقلق كلاهما استجابة انفعالية من نوع واحد ، مع الاحداث البيئية.

ويقر حسين بأن القلق في السلوكية يظل مرتبطاً بالصراع لا يختلف في ذلك كثيراً عن التحليل النفسي غير أن الصراع في السلوكية يكون شعورياً بينما في التحليل النفسي يكون صراعاً لا شعورياً ( حسين، ٢٠٠٧ ، ص ٢٣). وترى السلوكية أن الفرد يشعر بالاغتراب عن ذاته عندما ينصاع ويندمج بين الآخرين بلا رأي أو فكر محدد حتى لا يفقد التواصل معهم وبدلاً من ذلك يفقد تواصله مع ذاته ( المحمداوي، ٢٠٠٧، ص٤٦). إن المثيرات الاجتماعية السلبية تؤثر سلباً على تقدير الذات ، كما أن عملية التوافق النفسي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق التلميحات البيئية أو إثباتها ، وعندما يجد الافراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود بالإثابة فأنهم قد ينسلخون عن الآخرين ، ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلاً أو غير متوافق ، يدفع الى تقدير منخفض للذات ( Renard, 2004, p55).

والعلاج السلوكي تبلور على يد علماء منهم (جوزيف وولب ولا زاريوس) ، مروراً (بجون واطسون وسكينر وباندورا وكلاارك)، وأهتم هؤلاء العلماء بدراسة التجارب المؤلمة التي يتعرض لها الفرد خلال تاريخ حياته في تفسير الاضطراب النفسي وقد استعملت مفاهيم بسيطة تعتمد على التعلم والتعلم الشرطي (Conditional Learning) والمكافآت (Rewards) والنتائج المترتبة على سلوك معين ( القطان، ١٩٨٠، ص٦٣).

قامت السلوكية على أساس من دراسة الانسان بوصفه ظاهرة طبيعية يمكن دراسة وتفسير السلوك بشكل ميكانيكي وعرض نموذج ( المثير والاستجابة Response- Stimulus )، ومن ثم دراسة جوانب أخرى مثل الفكر والتفكير واللاشعور، فالشيء الاساسي هو تكوين العادة ، إذ يعتقد أن الاعراض العصابية ومن ضمنها الرهاب تمثل عادات سلبية وسيئة وهي استجابات شرطية أي مكتسبة ومتعلمة عن طريق التشريط أو الارتباط الشرطي بين مثير طبيعي (سبب ) ومثير اصطناعي ويفترض ولبى (Wolpe, 1969, p27) مثلاً إن كل توتر وقلق يسبب الضغط النفسي ، إنما ينشأ بالشكل التالي:

١) يطرأ حدث جديد وغريب عن نمط حياة الفرد يولد قلقاً مع وجود مثير ( طبيعي) وآخر ( صناعي) أو محايد أثناء أو قبيل الحدث.

٢) يصبح المثير الصناعي أو المحايد مرتبطاً بالقلق من خلال هذا التداعي العارض .

وفيما بعد يصبح الشخص متوتراً وقلقاً لوجود هذا المثير (الموقف الاجماعي ) الذي يجعله يعاني من الضغط النفسي ( بيك، ٢٠٠٠، ص١٨٠). أن الفرد وسلوكه هما نتاج لعملية التعلم التي يرى أنها عملية شاملة ومستمرة فالشخصية في نظرها تمثل نتاج مجموعة من العادات والسلوكيات، إذ يعني ذلك من وجهة السلوكيين أن أي سلوك متعلم يقوم على أساس تطبيق نظريات التعلم الحديثة، المنهج أنه في الآونة الاخيرة أصبح العلاج السلوكي هو المنهج الذي يركز في العلاج على الاعراض (Symptoms) التي يعاني منها المريض أكثر من

التركيز على الصراعات الداخلية أو اللاشعورية أو الاسباب التي تكمن وراء الاعراض ويستهدف هذا المنهج معالجة المريض من أعراضه بأسرع ما يمكن (العيسوي، ١٩٩٧، ص٢٠١).

ويشير المكون السلوكي الى التحرك الاجمالي أو التجنب الفعلي للموقف الذي يسبب التوتر النفسي أو الاضطرابات والشعور بالضغط النفسي ، إذ يصبح الفرد بأي تفاعل اجتماعي معزولاً ومكتئباً لتجنب العواقب التي التعبيرات السلبية للذات والشعور بالذنب ( جاسم ، ٢٠٠٠ ، ص٧٣ ).

إن التأثير السلوكي الرئيسي يظهر على شكل ميل واضح لتجنب أي موقف اجتماعي يدرك على أنه موقف اجتماعي يدرك على أنه مهدد للفرد وعندما تطلب الظروف تفاعلاً اجتماعياً جديداً ، فإن التوتر والشعور بالضغط النفسي والقلق سيؤدي الى صعوبات واضحة في الاتصال وضعف جدير بالاهتمام في عدد من أوجه السلوك اللفظي وغير اللفظي (Frude, 1998,p.41).

ومن الفرضيات السلوكية الاخرى لتفسير ما يحدث لدى الافراد الذين لديهم المشاعر بالضغط النفسي، ظهور أعراض جسدية مرافقة لحالتهم النفسية ، حيث تعتاد أجهزة أجسامهم وأعصابهم على تلك الحساسية فينتج من ذلك أنهم قد تعلموا أن المواقف الاجتماعية ترتبط بزيادة التوتر والشعور بالقلق والضغط النفسي و بالتالي يتجنبون المواقف ويتعدون عنها ولا يواجهونها . ويرى أصحاب هذه النظرية أن ردود أفعال الافراد الذين يشعرون بالضغط النفسي تكون استجاباتهم للمثيرات الاجتماعية هي عادات خاطئة وغير ملائمة، ويسعى العلاج على إعادة تعلم عادات جديدة أكثر توافقاً في المواقف الاجتماعية من خلال تغيير ما يسبق السلوك نفسه والنتائج التي تليه (المالح، ١٩٩٥، ص ١٢٩).

### **رابعاً: النظرية المعرفية:- ( Cognitive Theory )**

يرى أصحاب النظرية المعرفية إن اكتساب السلوك يتم من البيئة وهو أكبر من أن يكون نتيجة ارتباط واستجابات خاصة بمثيرات خاصة ( Stimulus \_ Response ) والذي يعني أن السلوك قائم على مثير

واستجابة ولا دخل للكائن البشري أو العضوي في هذه المثيرات والاستجابات كما ترى السلوكية (العيسوي، ١٩٩٧، ص ١٢٣).

إلا أن تولمان (Tolman) والذي اشتق علم النفس المعرفي أساساً من أعماله ، يرى أن الانسان لديه هدف أو غرض ( Purposive ) إذ يعتقد أن هذه النظرية تذهب الى أبعد من التفسير الميكانيكي لاكتساب السلوك، حيث أكد على أخذ الاحداث العقلية بالحسبان وعلى أنها عوامل وسيطة بين المثيرات والاستجابات ( كالأفكار والتوقعات والمعتقدات والتخيلات)، ( عمر، ١٩٩٣، ص ٥٠).

ومن المعروف أن نظرية فرويد كانت قد انتشرت بقوة على ساحة علم النفس طيلة النصف الاول من القرن العشرين ، حيث كان المفهوم الاساسي في التحليل النفسي الذي قدمه فرويد في علم النفس ( اللاشعور ) والذي تتمحور فكرته الاساسية على أن معظم النشاط العقلي يحدث بصورة لا شعورية، ويتضمن كل المخاوف والعقد والمكبوتات غير المرغوب فيها (العيسوي، ١٩٩٧، ص ١٢٤).

ثم النظرية السلوكية والنظرة المجردة لعلم النفس ودراسة الانسان على انه ظاهرة طبيعية يمكن دراستها وطرحها كنموذج مثير واستجابة ( S\_R ). ولقد ظهر علم النفس المعرفي من بين هذين الموقفين المتعارضين ( نظرية التحليل النفسي - والسلوكية) حيث كان بيجه و فيكونسكي و اوزيل وبرونز وكذلك كولنبرج وسكوت من أبرز العلماء الذين ساهموا في ظهوره (سولسو ، ١٩٩٦، ص ٢٧ ) وعلى الرغم من اختلاف اهتمامات هؤلاء العلماء وتوجهاتهم النظرية إلا أن الاهتمام بالتوجه المعرفي يعزى الى ( Tolman ) الذي صنف المتغيرات المفسرة للسلوك الى مثيرات مستقلة- ووسيطه وتابعة ( Bachrach,1980,p.378).

لقد تزايد الاهتمام بالجوانب المعرفية بوصفها وسائل تكشف عن الاسباب الهامة للاضطرابات النفسية ، ويرى جلاس وشيا (Glass&Shea,1986,p66)، أن أعمال كل من بيك (Beck) وإليس (Ellis) ومايكنبوم ( Meichenbaum ) قد قدمت بديلاً لتفسير الاضطرابات الانفعالية في حالات الضغوط النفسية ، فهي بدلاً من أن تنظر الى هذا الاضطراب على أنه يتصل بعوامل نفسية لا شعورية، أو يتصل بعملية تشريط

سابقة فإن النظرية المعرفية شعورية ، أو يتصل بعملية تشريط سابقة فإن النظرية المعرفية ترى أن التقديرات السلبية للذات والتفسيرات الخاطئة للأحداث ، والتفكير المشوه والتوقعات غير المنطقية والمعتقدات اللاعقلانية ، والحوار الداخلي للذات في المواقف الاجتماعية تلعب جميعها دوراً هاماً في أحداث الاضطرابات النفسية بصفة عامة والضغط النفسية بصفة خاصة ( محمد ، ٢٠٠٠، ص١٢-٢٠ ).

لقد أعطت النظرية المعرفية أهمية كبيرة لأفكار الانسان عن نفسه وعن الاخرين وعن المستقبل، إذ أنها ترى أن السبب الرئيسي للضغط النفسية يكمن في طريقة رؤية تفكير الانسان حول نفسه فهو ينظر الى نفسه نظرة سلبية ويقلل من إنجازاتها ونقاط القوة فيها ويضخم نقاط ضعفه وقصوره، ومن ناحية أخرى فإن الفرد الذي يشعر بالتوتر والضغط النفسي يعطي تبريراً للآخرين عن معاناته ومشاكله ويحاول أن يتجنب تدخل الاخرين وأبداء آراءهم .

لقد وجد إليس ( Ellis ) وبعض الباحثين الاخرين أن عدداً من الافكار التلقائية اللاعقلانية التي يفكر بها الفرد الذي يعاني من الضغوط النفسية، تشكل جزءاً من اضطرابه ، ومن أمثلة هذه الافكار التلقائية اللاعقلانية التي يفكر بها الفرد الذي يعاني من الضغوط النفسية، تشكل جزءاً من اضطرابه، ومن أمثلة هذه الافكار ما يتردد في ذهن الفرد من أنه إنسان محمل بالهموم وثقيل على الاخرين وأن كلامه ممل ومرفوض وأن الاخرين يراقبونهم ويمعنون النظر عليه وينتبهون على زلاته وبالتالي يحتقرون تصرفاته.. ويقوم العلاج المعرفي على استبدال الافكار السلبية بأفكار إيجابية ومقبولة وذلك بمعرفة عادات التفكير الخاطئة وتعديلها. ومنذ بعيد الزمن تنبه الفلاسفة الاغريق الى أن الطريقة التي ندرك بها الاشياء في حد ذاتها هي التي تشكل سلوكنا بالاضطراب أو تنسم بالعقلانية. وفي هذا الصدد يقول أبيقورس لا يضطرب الناس من الاشياء ولكن من الآراء التي يكونونها عن تلك الاشياء ( أبراهيم ، ١٩٩٨، ص:٥٤-٥٦ ).

## الضغط النفسي في تصنيف الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA):-

ورد مصطلح اضطراب الضغط الحاد ( Acute stress disorder ) ضمن الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) في قائمة مصطلحاتها العلمية لعام ( ١٩٨٠ ) وذلك في الطبعة الثالثة من الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات النفسية ( DSM III ) ، ثم أعادت تصنيفه في النسخة المعدلة للدليل الثالث ( DSMIII-R ) وكذلك في الدليل الرابع .

وقد وضعت الجمعية الأمريكية للطب النفسي ( APA ) معايير تشخيصية للضغوط النفسية تحت محور اضطرابات القلق ( Anxiety Disorder ) ضمن الفقرة السادسة بالجدول (DSMIV,1994) وكما هو مبين ضمن التصنيف الآتي :-

1-Panic Disorder	١- اضطراب الهلع أو الذعر.
2-Social Disorder	٢- الرهاب الاجتماعي.
3-Simple Phobia	٣- الرهاب البسيط (المحدد).
4-Simple Obsessive Compulsive	٤- اضطراب الوسواس القهري.
5-Post Traumatic Stress Disorder	٥- اضطراب الاجهاد التالي للصدمات.
6-Acute Stress Disorder	٦- اضطراب الضغط الحاد.
7-General Anxiety	٧- اضطراب القلق العام .

### ويتركز الضغط النفسي حول ثلاثة مكونات هي :-

- ١- المكون المعرفي ( Cognitive Component ).
- ٢- المكون السلوكي ( Behavioral Component ).
- ٣- المكون الانفعالي ( Emotional Component ).

## والشكل ( ١ ) يوضح مكونات الضغوط النفسية



(Baron , R. ,A. , 1989 , P.390)

## الاعراض الجسمية ( الفسيولوجية ) للضغوط النفسية:-

من خلال مراجعة الكثير من الدراسات والادبيات ، وكذلك من خلال ملاحظة وتدقيق الحالات التي قابلتها كباحثة وجدت أبرز الاعراض لحالات التوتر والقلق النفسي الذي يسبب الضغوط النفسية للطلاب هي ما يأتي:-

١- زيادة التعرق.

٢- توتر العضلات وانقباضها خاصة (عضلات الوجه والاطراف).

٣- احمرار الوجه أو أحياناً اصفراره (حسب طبيعة البنية).

٤- صعوبة التنفس.

٥- زيادة دقات القلب .

٦- ارتجاف اليدين أو ارتعاش الساقين والشعور بالتنميل .

٧- الشعور بالدوار أو الاغماء في بعض الحالات.

٨- طنين في الاذنين.

٩- الشعور بارتفاع درجة الحرارة للجسم أو الشعور بالبرودة أحيانا".

١٠- غشاوة على النظر أو بما يسمى (زغللة العينين).

١١- جفاف الحلق وصعوبة التكلم.

١٢- الشعور بالغثيان أو الحاجة للتقيؤ.

١٣- عدم التوازن عند المشي أو الوقوف.

١٤- الصداع وارتفاع الضغط أو هبوطه.

١٥- برودة اليدين والكفين.

وعلى الرغم من كثرة الاعراض التي تم ذكرها إلا أنه قسم منها تظهر على الفرد وهناك فروقات فردية بطبيعة الحال ومن غير الممكن الاعتقاد بوجودها مجتمعة في شخص واحد، إلا أنها عادة ما ترتبط بتاريخ وبيئة ونشأة المرض النفسي لدى الفرد الذي يعاني من الضغوط النفسية وإدراكه لذاته وعلاقته بالآخرين والبيئة التي يعيش فيها ( مخيم ،١٩٨٧، ص١٠٤ ).

## أهمية النشاط الرياضي للضغط النفسي :-

للنشاط الرياضي فائدة ملحوظة في تطوير مقدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية وذلك لانخفاض مستوى التوتر بعد القيام بالنشاط الرياضي ولاحظ المختصين وعلماء النفس تحسن بالحالة المزاجية عند المرضى النفسيين ، وكذلك عند الذين يعانون من القلق واضطراب النوم بسبب حاجة الجسم للرياضة المنتظمة لتخفيف التوتر النفسي الذي يقلل من آثاره الضارة والنتيجة عن زيادة إفراز الأدرينالين الذي يؤدي إفرازه الى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، ومما لا شك فيه فأن القلق والتوتر والاضطرابات النفسية كالمشاكل الاسرية والاجتماعية والاقتصادية والانشغال الذهني بهذه المشاكل تؤثر على أعمال أعضاء الجسم الحيوية كالقلب والرئتين والدماغ والكليتين وتسبب الامراض السايكوسوماتية وتقلل من مناعة الجسم . ويؤكد العلماء في مجال علم النفس والمتخصصين بالبحوث الرياضية ، على أهمية إزالة حدة التوترات التي تسبب الضغوط النفسية والشعور بالقلق من خلال مزاوله الرياضة اليومية أو الاسبوعية، على أن لا تقل عن ( ٢ ) ساعة باليوم الواحد أو مزاوله الرياضة لمدة لا تقل عن ( ٦ ) ساعات بالأسبوع ، بطريقة تضمن إفراز هرمون ( الاندروفين ) الذي يجعل الشخص يشعر بالراحة والهدوء الرياضة في إزالة حدة التوترات والشعور بالضغط النفسي من جراء الدراسة أو العمل أو ظروف الحياة المختلفة ( العيسوي ١٩٩٥ ، ص ٥٦ ).

## الجانب الروحي في التخفيف من الضغوط النفسية :-

كذلك يؤكد علماء الدين على أهمية التواصل الروحي من الاله والرب في العبادة والصلاة وتقوية حاسة خشوع العبد للرب الخالق والمعبود وهذا الامر يبعث الاحساس بالأمان والاطمئنان والراحة النفسية ، وبذلك تفرز مادة الاندروفين بالجسم والتي ثبت علمياً بأنها تؤدي الى استرخاء الجسم والتخلص من التوتر والشعور بالضغط النفسي .

ويمكن القول بأنه كلما أستطاع الانسان العيش مع ذاته ليخلو بنفسه مع ربه كلما أستطاع التوجه فكرياً وروحياً مع الاله والتركيز على جوانب القوة الايجابية والداخلية الموجودة بشخصيته وتحصين وعزل نفسه من الهموم

والمعاناة والظروف الواقعية الصعبة ، بالتسبيح والذكر والحمد والصلاة لان الصلاة عماد الدين والدنيا بصلاح صلاة الانسان ، تصلح كل أقواله وأفعاله قال تعالى : "بسم الله الرحمن الرحيم لئن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۗ"

"وقال الرسول محمد ( ص ) أغتتم خمسة قبل خمسة ، شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وصباك قبل شيخوختك وغناك قبل فقرك وحياتك قبل موتك "، وبذلك نستطيع أن نعود أطفالنا وشبابنا على كسب النعم وحمد وشكر الله عليها ( فالصحة والعافية نعمة . والسلام والامان نعمة وكذلك الاهل نعمة والتعليم نعمة ) وبذلك نخفف من السلبيات ونقوي ونعزز الايجابيات في شخصيه الافراد المراهقين من خلال لاعتماد على الذات في حل المشاكل والتواصل الروحاني مع الاله ، ومن أجل مستقبل أفضل لأطفالنا وشبابنا (شوكت، ٢٠٠٩، ص ٣٢).

### تقييمات السلوك والصحة النفسية :-

من المفيد الحصول على تشخيص دقيق عندما يكون لدى الطالب أزمات سلوكية أو نفسية وإرشادات سلوكية فقط، قد لا نستطيع فهمها أو تجاوزها في وقت وظرف معين، لذلك عندما نريد أن نشخص الاضطرابات السلوكية والنفسية ، كأخصائين في مجال الصحة النفسية والارشاد التربوي ، علينا أن نعمل على تقييم الحالة للتوصل الى تشخيص دقيق ، ومعرفة البعد النفسي والعائلي من خلال جمع المعلومات وتحديد وتطبيق البيانات بالاستبانة وقائمة التقييم النفسي ثم مناقشة الحالة العامة للتوصل الى قرار مناسب لطبيعة البرنامج العلاجي ( زكي ، ١٩٩٨، ص. ١٩ )، والذي يتضمن :

#### (١) تقييم السلوك الوظيفي :-

ويشمل ملاحظة الطالب عبر فترات زمنية منتظمة وفي مواقف مختلفة ، لمشاهدة ما يحدث مباشرة قبل وبعد حدوث السلوك غير المرغوب فيه، حيث يعمل المرشد على تطوير خطة لمساعدة الطالب ، وهذا يتضمن تغيير البيئة او كيفية عرض المعلومات، وتعليم الطالب مهارات محددة مثل إدارة الغضب وتنظيمه (السعيد، ١٩٩٨ ، ص.٤٤).

## ٢) تقييم السلوك التكيفي:

وهذا التقييم يقيس السلوك التكيفي كجزء من عملية التقييم عندما يكون هنالك مشكلة طبية أو أزمة سلوكية أو نفسية حيث يتم التعرف على كيفية تصرف الطفل في مواقف الحياة الفعلية، حيث تتم عبر المقابلة الرسمية ، أو سؤال الوالدين أو المعلم أو الشخص المقرب لرعاية الطفل .

## ٣) تقييمات اللغة والكلام :-

يستخدم هذا الاختبار من قبل أخصائي علاج اضطرابات اللغة والكلام . ويتضمن عملية جمع خلفية معلوماتية عن الطالب وتاريخه الطبي والمدرسي ، وبالتالي يقدم الاخصائي تقييماً رسمياً يتضمن أسلوب الطالب باللغة والمحادثة وبذلك ينظر الى عملية فهمه وانتاجه للأصوات والكلمات والجمل ، وعليه يفترض أن تكون مهام التقييم ممتعة بالنسبة للطالب وتعتمد على كمية المعلومات اللازمة ، بحيث تكون غير مطولة ومملة للطالب ويرحب بوجود أحد الوالدين في جلسة التقويم بالتنسيق مع الاخصائي والمدرسة ( زكي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٦ ) .

## ٤) التقويمات النفسية - التربوية :-

هي عبارة عن مجموعة من التقويمات التي تهدف الى تحديد ما تعلمه الطالب ، وما يمكن اكتسابه من معلومات جديدة ، وتتكون التقييمات من عدة اختبارات وكل اختبار يتكون من اختبارات فرعية، وغالباً ما يتم إعطاؤها خلال فترة يومين أو أكثر.

وبهذه الحالة لا يمكن إبقاء الوالدين في غرفة التقويم مع الطالب، لان ذلك قد يؤثر على مدة استجابة الطالب وأداءه أثناء الاختبار ، ولا بد أن يتضمن التقييم النفسي التربوي مقابلة مع الوالدين على حدى لجمع المعلومات الطبية والنفسية ومكامن القوة والضعف عند الطالب .

وقد يتضمن التقييم أيضاً مقابلة مع معلمة الطالب وقد تشمل ملاحظات الطالب داخل الصف أو في ساحة المدرسة، بحيث يراجع الاخصائي النفسي السجلات المدرسية الخاصة بالطالب لمعرفة ماذا يعاني الطالب وماذا بوسعنا عمله لمساعدته على تجاوز الازمة أو أي معاناة تسبب له الضغط النفسي . وبذلك يكون التقويم ، صورة

شمولية واضحة عن قدراته ، وهذه التوصيات تعتبر مهمة جداً للتخطيط وتقديم الخدمات التربوية والتعليمية وكذلك الصحية للطالب وخاصة في بناء وتطوير الخطة التربوية الفردية .

## أخلاقيات التقويم النفسي - التربوي :-

تتطلب عملية التقويم النفسي التربوي الالتزام بمجموعة من الاسس المنهجية والمعايير المهنية والأطر القانونية لضمان سرية التقرير النفسي والبيانات والمعلومات التي يتم الحصول عليها والتي تخص حالة الطالب ، والتأكد من استخدام الادوات المناسبة لعملية التقويم تبعاً لأهداف التقويم وبما يتناسب مع طبيعة الفرد، وتشكل هذه القواعد الاخلاقية الخطوط العريضة التي على الاخصائي النفسي الالتزام والاسترشاد بها، وهي تشكل ضابطاً أخلاقياً لعمله وإنجازاته (السعيد، ٢٠٠٧، ص ٨٢). وتعتبر المبادئ الاخلاقية هي الركيزة التي يمكن أن نبني عليها تقويم السلوكيات الصحيحة أو الخاطئة في عملية التقويم النفسي التربوي، من أجل تحديد المهام والمسؤوليات الاخلاقية ، ويتم تطوير المبادئ المهنية وتبنيها من قبل المؤسسات المهنية المتخصصة وتشمل المبادئ والممارسات الاخلاقية المرتبطة بالمهنة، وتمثل المبادئ مجموعة من القيم التي تقدم للمؤسسة كمعايير للسلوك الذي يلتزم به أعضاء هذه المؤسسة .

كما أن نتائج التقويم تستخدم لاتخاذ قرارات من شأنها أن تؤثر بفعالية في المستقبل التعليمي للطلاب الذين يشملهم هذا التقويم، وهؤلاء الذين يقومون بعملية التقويم يتحملون مسؤولية التأكيد على توفير الخدمات المهنية للشخص الذي تم تقويمه، وترتكز المعايير المهنية على المبادئ الاخلاقية ليتم تطويرها بما يتناسب مع ممارسات التقويم النفسي التربوي، ولإرشاد المسؤولين عن تطوير السياسات وأفضل الممارسات في عملية التقويم ( مايكل ، ١٩٩٣، ص ٩١ ).

وترجع الاساليب النفسية التربوية عامة الى عمليات التقويم النفسي وتصميم البرامج العلاجية التي تليها ، وإن الهدف من هذه العملية هو تسهيل عملية التعلم، وتعتبر المعايير والمبادئ الاخلاقية نابعة من عدد من المنشورات المتعلقة بالمبادئ الاخلاقية ذات العلاقة بعملية التقويم النفسي التربوي، وهناك أمور أساسية تسعى الى تطوير

هذه المعايير المنبثقة من هذا التقييم، ويمكن أن تصنف الى مبدئين أخلاقيين رئيسيين صادرة من جمعية الاخصائيين النفسيين الكندية (Canada Psychological Association,1991,p.52)، إن لموضوع التقييم النفسي التربوي أهمية خاصة في مجال تقييم الأشخاص ولمختلف المراحل العمرية، لما يترتب على هذا التقييم من إجراءات لتوفير مجموعة من الخدمات والبرامج التأهيلية وتصميم البرامج والخطط المناسبة للمناهج الدراسية ونشاطات الارشاد التربوي ، وبذلك فأن الوصول الى التقييم الشامل للجوانب النفسية والاجتماعية للطلبة ، يتطلب استخدام أدوات تشخيصية حديثة ومناسبة وذات معايير مناسبة ضمن المراحل العمرية لتطوير ونمو الطلبة ( ومن ضمنها مرحلة المراهقة ). والامر الاخر هو ان، هذه البرامج لا تقف عند حدود الاختبارات النفسية والعقلية فحسب بل يجب أن تمتد الى أبعد من ذلك لتشمل مجموعة من العوامل المتعلقة بحياة الطالب الاجتماعية والاسرية وملاحظة سلوكه في مختلف البيئات الاجتماعية والتعليمية ومن قبل كل الأشخاص الذين يتعاملون معه، ويمتلكون معلومات حول نموه وسلوكه وقدراته ، إضافة الى مقابلة الأشخاص التربويين من المعنيين لاستسقاء المعلومات اللازمة لعملية التقييم .

إن تقديم المهارات وأساليب القيم المهنية والانسانية التي يجب أن يتحلى بها الأخصائيين التربويين ومن المشرفين بمجال الارشاد النفسي من خلال استعراض النقاط الاساسية التي تبني عليها الموثيق الاخلاقية للأخصائيين النفسيين في ميدان التربية الخاصة من حيث موضوعية التعامل في مختلف الحالات والازمات النفسية وكذلك بالنسبة للحفاظ على سرية البيانات واحترام خصوصية الحالة وأساليب التوجيه الصحيح والمناسب للفرد والعائلة ضمن المجتمع ( السيد صابر ، ١٩٩٧ ص. ٧١ ).

ويعتبر المرشد التربوي الدليل الارشادي بمثابة المتخصص في مجال الارشاد التربوي والنفسى بالمدارس والكليات والمؤسسات التربوية الخاصة بالمراكز التأهيلية من حيث تقديمه شروحات حول آليات التقييم وأسسه وخطواته والمشكلات التي قد يواجهها الاخصائي أثناء التقييم، وكيفية عرض النتائج ومناقشتها والتعليق عليها من خلال التقرير النفسى - التربوي وعرض نتائجها والتعليق عليها وتقديم التوصيات المناسبة من أجل الاسترشاد بها ، وبما يتناسب مع طبيعة الحالة مع تقديم شروحات مفصلة عن عملية التقييم من حيث أسسها النظرية المبنية

عليها وإجراءاتها العملية مع مجموعة من التصورات والاقتراحات المفيدة في عملية التقويم لتحقيق أمثل الحلول والنتائج الايجابية.

وهناك عدد من الظروف والمواقف التي تمنع التقويم المنهجي أو تعيق صدقه، وثباته والفائدة منه ، ومن هذه المواقف الرئيسية؛ تداخل الظروف السلوكية والطبية التي تمنع التقويم المنهجي ، والقيود التشريعية التي تؤثر بشكل واضح على فرص تقويم الطالب ، والتنوع الثقافي والعوامل اللغوية التي تؤثر في المعلومات المطلوبة من أجل اتخاذ قرارات سلمية .

### الإرشادات التربوية :-

هنالك مجموعة من الارشادات التي تسهل عملية التغلب على التحديات والازمات التي تتضمن استخدام المعرفة المبنية على البحث لتطبيق المقاييس ولاستراتيجيات المتوفرة حالياً واستخدام المعايير المهنية لتطوير تقنيات جمع البيانات المطلوبة، مع استخدام مصادر البيانات متنوعة ( كالتقييم الشخصي والوظيفي ) من أجل استخدام مصادر لبيانات متنوعة ( كالتقييم الشخصي والوظيفي ) وبالتالي الحصول على إجابات مرتبطة بالأسئلة الهامة التي يتم طرحها بأدوات التقييم التي تميل الى التنوع وتكون ذات معايير مقننة على مجموعات متنوعة ولها خصائص سيكو مترية مقبولة، كذلك للتحقق وفهم طبيعة الثقافة ودرجة التبادل الثقافي للطلبة ضمن أقرانه وزملائه وأسلوب الحوار ولغة الفرد التي يستعملها خلال نشاطاته اليومية ( حسين ، ٢٠٠٣ ، ص. ٦٧ ).

إن التقويم النفسي التربوي، هو أمر ضروري للتأكيد على أفضل الممارسات في حالة الازمات النفسية وأنه من المفضل استخدامه في حالات خاصة لتحسين مستوى الضبط والدقة والامانة في اتخاذ القرارات من قبل المختصين وتوصياتهم لاتخاذ الاجراءات الاستراتيجية .

وهو نمط خاص في إصدار الحكم على الشخص وينبثق مباشرة عن البيانات المتوفرة عن الفرد، ومرتبطة بمستوى عال من المعرفة والخبرة التخصصية ( AAID ) والتي ترتبط بثلاث سمات أساسية هي :-

١- النظامية ( التنظيم، التابع، المنطقية ) .

٢- المنهجية ( الوضوح والعقلانية ) .

٣- الشفافية ( وتكون ظاهرة وواضحة للعيان ) .

إن كفاءة التقويم النفسي - التربوي تنبع من كونه يسهل عملية التنبؤ، فالدقة وشفافية القرارات التخصصية التي يتم اتخاذها والتوصيات التي يتم الخروج بها، وإنه من المهم الإشارة الى أن التقويم النفسي التربوي ليس مجرد تبريز للتقويمات المختصرة، ولا وسيلة للحلول الجاهزة والتوقعات المسبقة أو بديلاً لأسئلة لم يتم توضيحها بشكل كافي أو اعتذار عن بيانات مفقودة أو غير كاملة ، بل طريق لحل المشكلات واستراتيجية هامة للتشخيص و خطة مساندة للتقويم وتطوير القرارات وتحسين مستوى الاداء للطلبة .

### استراتيجيات وإجراءات التقويم النفسي التربوي :-

هنالك مجموعة من الاستراتيجيات التي تعتبر هامة للاختصاصيين في عملية التشخيص وهي ملخصة في الخطوط الارشادية الاربعة العريضة التالية :-

#### أولاً:-

من المهم للأخصائيين الاطلاع على دراسة تاريخ الحالة وجميع البيانات الاجتماعية والصحية للوصول الى إجابات عن الاسئلة الهامة والدرجة بالنسبة للطلاب .

#### ثانياً:-

عمل الاختصاصيين كفريق عمل واحد من أجل تحليل مخرجات التقويم وتحديد المساندة

التي تتناسب مع ثقافة الفرد ولغته .

## ثالثاً:-

أن يجعل الاختصاصيون ضمن الفريق الواحد خطة المساندة المطلوبة جزءاً لا يتجزأ من التقويم والمخرجات المطلوبة .

## رابعاً:-

إضافة الى هذه الاستراتيجيات يحتاج الاختصاصي النفسي الى الاسترشاد بإجراءات التقويم النفسي التربوي التالية وحسب ( AAIDD,2007 ).

أ- توضيح الاسئلة بشكل دقيق، والتي تم دراستها ووضعها من قبل المرشد التربوي.

ب- استخدام إطار عمل مرتبط بالأسئلة التي تم طرحها .

ج- تنفيذ الانشطة المطلوبة.

د- تحليل البيانات.

هـ - وضع التوصيات وتطوير القرارات .

و- تقديم الاستشارات والتوصيات الى الجهات المعنية وذات العلاقة لمصلحة الطالب كالمؤسسات التربوية.

ومن المهم التأكيد على العناصر الاساسية في عملية التقويم النفسي التربوي للطالب كالسلوك التكيفي للعالم المحيط بالفرد وحياته الشخصية والهدف من هذا تقويم الاداء التربوي اليومي بالترابط مع الاداء العقلي والسلوك التكيفي ذات نسق متوازن ومترابط ، وفق معايير خاصة بمرحلة النمو والتطور للطالب من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحسين مستوى الضبط والدقة والامانة في اتخاذ القرارات من قبل المختصين وتوصياتهم (Ellis, 2002).

## تقويم مقاييس السلوك التكيفي :- (Adaptive Behavior Scales)

هي عبارة عن المهارات التكيفية التي يتعلمها الفرد وهي عبارة عن قياس لأداء الفرد بالمقارنة مع أقرانه في نفس البيئة المجتمعية ، وإن التركيز في هذا التقويم يكون على نمط مهارات السلوك التكيفي التي تظهر على تظهر عند الفرد والتي يتم استخدامها أساساً لتشخيص مستوى أداء الطالب وتحديد الاهداف التربوية والتدريبية ( AAID, 2007 ).

كما إن تقويم الافراد في سن المدرسة ، يتم عن طريق تقييم السلوك الوظيفي، وعملية تخطيط فردية تترجم على شكل خطة مساندة سلوكية (Behavioral Support Plan)، أو خطة تربوية فردية (Individual Education plan)، وخطة مساندة فردية (Individual Support - Plan ) وخطة مساندة أسرية فردية ( Individual Family Support Plan ) .

وأخيراً فإن خطة التقويم الشامل لشدة الازمات وأساليب المساعدة، تشمل تقويم نمط المساعدة المطلوبة عبر ستة مجالات حياتية هي ( حياة البيت ، حياة المجتمع، التعلم على مدى الحياة، التوظيف، الصحة والسلامة، والحياة الاجتماعية والنفسية) . أخذين بالاعتبار خيارات الشخص وأهليته بعملية التكيف المجتمعي ، لذلك يجب أن يكونوا أكثر انفتاحاً عند استخدام التقويم النفسي والتربوي الجيد والذي تتوفر فيه المعلومات النوعية والكمية ، والشيء الأكثر أهمية يصبح هو المناسب لمستقبل الطالب وماهية الخدمات الواجب تقديمها له كفرد والتي تنبع من التقويم المباشر وترتكز على أساليب استخدام الاستراتيجيات الخاصة بالتقويم النفسي والتربوي (ماهر محمد ، ٢٠٠٢، ص٥٦).

## الاختبارات والمقاييس المستخدمة :-

تحتوي التقويمات التربوية والنفسية على مقاييس الاستعداد والقدرة، بما فيها اختبارات الذكاء والوظائف المعرفية الاخرى ، الاداء العصبي النفسي ، الكلام واللغة ، الادراك البصري والمكاني، التأزر البصري

الحركي، التحصيل، لانتباه والادراك والاستعداد الوظيفي - المهني للأفراد الذين تزيد أعمارهم عن الرابعة عشر.

كذلك يحتوي التقييم التربوي النفسي على مقاييس للأداء النموذجي (Typical Performance)، والذي يتطلب من الطالب فيها أن يكون صادقاً مثل اختبارات الاداء الاجتماعي والعاطفي ، استبيانات الشخصية والميول المهنية) للطلاب الذين تتجاوز أعمارهم الرابعة عشر ) وكذلك الاختبارات الاسقاطية ، وقوائم تقدير الذات (Self-esteem)) ولا بد أن يحتوي التقييم النفسي التربوي على مقاييس متعددة البناءات والاهداف وتوفير صورة عن نقاط القوة لدى الطفل واحتياجاته في كل مجال من المجالات ( منصور، ٢٠٠١ يوسف ، ص ٤٤ ).

لذلك يجب أن يكون الاختصاصيون النفسيون في المدارس مدربين لتحقيق التقييم النفسي التربوي الدقيق للطلاب في مرحلة المدرسة وتقديم بيانات هامة عن الطفل بالاستناد الى أفضل الممارسات العالمية لتلبية احتياجات الطالب من خلال تصميم التعليم الذي يتناسب مع قدراته (السعيد فاروق، ٢٠٠٧ ص ٧٥).

ويتضمن التقييم النفسي التربوي مجموعة من الملاحظات المنهجية ، والتي يتم الحصول عليها وفق ظروف معيارية ويعتبر هذا التقييم هاماً للغاية لتقرير أهلية الطالب ومدى حاجته لخدمات التربية الخاصة، ويمكنه أن يوفر المخطط الافتراضي لكتابة وتنفيذ وملاحظة البرنامج التربوي الفردي (عبد العظيم، ١٩٩٨، ص ١٨). وغالباً ما تعتمد المدارس والمناطق التعليمية و اولياء الامور على الاختصاصي النفسي، لتقديم رأيه المتخصص خلال العملية التعليمية وهذا يعني ضرورة أن يكون الاختصاصي النفسي على قدر من التعليم، الخبرة والمعرفة لأبداء رايه المتخصص فيما يتعلق بالبرنامج المناسب للطلاب وطبيعة الخدمات التي ينبغي تقديمها له، سواء كانت عبر خدمات التربية والتعليم العام والخاص ( الجردى ، عكروش، الأحمد، ٢٠٠٧، ص ٩-١٥ ).

ولا بد أن يكون الاختصاصي النفسي، على معرفة بأبحاث ومعارف التربية الخاصة الحديثة وعلى معرفة بأفضل الممارسات العالمية في التقييم والخدمات المناسبة للطلاب ويمتلك نظرة شمولية أثناء التقييم وتفسير

النتائج وتقديم التوصيات بحيث لا تقتصر عملية التقويم على الدرجات التي يحصل عليها الطالب من خلال الاختبارات بل يجب أن تمتد الى الاشارة الى كيفية إداء الطفل في الاختبار " تقويم العملية " والاخذ بالاعتبار الظروف الشخصية للطفل أثناء التقويم وحالته المزاجية والانفعالية والخلفية الثقافية والاجتماعية التي ينحدر منها، وتاريخه الطبي والتعليمي ( إمام، ٢٠٠٩، ص ٢١-٢٣).

ومن المهم أن يطلع الاختصاصي النفسي على نتائج الاختبارات والتقويمات السابقة و على آراء المختصين الاخرين، وملاحظة سلوك الطالب قدر الامكان، واستخدام وسائل متعددة في التقويم تتناسب مع حالة الطفل، حيث التنوع في الاختبارات والمقاييس، جنباً الى جنب مع ملاحظات المعلمين والاباء والاشخاص الذين على علاقة مباشرة ومستمرة بالطالب في مختلف المواقف التعليمية والاجتماعية والاسرية حتى يؤدي كل ذلك الى بناء البرنامج التربوي الفردي المناسب للطالب والذي يشارك فيه مختلف الاختصاصيين المعنيين بتوضيح وتفسير المفهوم الحقيقي للعلاقات الانسانية من حيث المضمون وطبيعة العلاقات التي تربط بين الافراد فيما بينهم فمصطلح العلاقات الانسانية ينطبق في أوسع معانيه على التفاعلات التي تتم بين الافراد والعلاقات التي تقوم فيما بينهم في مختلف أنشطتهم الطلابية التي تشمل الفنية والرياضية والعلمية والاجتماعية (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ص ٣٣).

ويذكر ( Weiss,2005,P.43)، أن العلاقات الانسانية تتحكم فيها عناصر مختلفة، كالمهدف من العلاقة ومدتها والقيم المشتركة التي تربط فيما بينهم أو بين طرفي أو أطراف العلاقة ومتطلباتها ومنشأها وقيمة العلاقة في حد ذاتها.. فيمكن للعلاقة الانسانية أن تكون مؤقتة أو مستمرة أو تكون شخصية أو تعاقدية ، كما يمكن أن تكون في إطار تنظيمي أو في إطار عام، كذلك قد تكون العلاقة ودية أو مهنية أو رسمية وغير رسمية أو علاقات جماعية أو علاقات فردية محدودة، ولذلك فالعلاقات الانسانية لها ظواهر وحيثيات ترتبط بها كما تتحكم فيها ، فهي علاقات تقوم بين الافراد حسب المكان والزمان ، فتكون بين الرئيس والمرؤوس في الدوائر الادارية، وبين العمال والمشرفين والادارة في الوحدات والمؤسسات الاقتصادية وتكون في المدارس والمعاهد

والكليات والجامعات .. بين الطلبة والاساتذة وبين الطلبة فيما بينهم وبين الاساتذة والادارة ، كما يكون بين عامة الناس في أماكن مختلفة تجمعهم ( Marcotte,2007,p.50).

إن الإرادة الذاتية للطلاب مهمة من أجل اكتساب المعرفة والاعتماد على النفس وكذلك من أجل التغيير والتطوير، فبالإرادة الذاتية تكمن القوة الحقيقية والفعالة للعملية التربوية والتعليمية، إن لم يصحبها تغيير للإنسان من حيث القيم والعلاقات والتطور الفكري والمجتمعي.. حتى تكون الاهداف موضوعية وإنسانية .. فالدراسات المستفيضة للعلاقات الانسانية في ميدان دراسة السلوك البشري أثناء نشاطه وخلال مرحلة الشباب ، لغرض الاستفادة من هذه الدراسات في التطبيق الواقعي ضمن المجتمع . فالإنسان يعتبر الوحدة التي تتكون منها الاسرة فنجاحها أو فشلها يتوقف على الجهد البشري كما أن تحقيق أهداف المجتمع يتطلب تحقيق أهداف أفرادها ، وهذا لا يتم الا بتوفير قيادة رشيدة ، ملمة بالسلوك الانساني وماهرة في تطبيق أسس العلاقات الانسانية، وتحضير أرضية ملائمة للدراسة والتطبيق العملي للمناهج الدراسية (الجنابي، ١٩٩٥، ص١١-١٢). لذلك فإن الادارة الناجحة في مجال التربية والتعليم يجب أن تمثل الادارة الناجحة وتركز على إنتاجية الفرد عن طريق توفير الحوافز واستثمار عوامل النجاح حسب المكان والزمان ودراسة العلاقات الانسانية والسلوكية ، فيما بين الطلاب من جهة وبين الطلاب والكادر التعليمي والاداري من جهة ثانية (فدريك تايلور، ٢٠٠١، ص٥٦).

إن عملية التربية والتعليم عملية لا يقصد منها بلوغ أهداف تربوية معينة من خلال ما يكتسبه التلاميذ من معلومات ومهارات وخبرات عبر توجيه المعلمين ، فكلما كان المعلمون مؤهلين لمهنة التعليم فأغلب الظن والاحتمال بأن هذا التعليم سيلعب دوره الفعال في معاونة التلاميذ من أجل الوصول الى الاهداف التربوية المطلوبة .

لذلك يؤكد ( علي، ١٩٩٩ ، ص٨ )، بأن البحوث التربوية والارشادية مهمة وتأخذ دورها الشامخ عبر

المواقف المتواصفة ومن خلال القنوات التالية :-

أ - تؤدي دور المساعد في تنمية اتجاه الكادر التدريسي نحو اليقظة والوعي لمختلف نواحي التقدم المعرفي الانساني الذي لا حدود له .

ب - تزود الكادر التدريسي بحقائق ومهارات كي يتمكنوا من القيام بعملهم على خير ما يرام .

ج - تساعد الكادر التدريسي على الاكتشاف والخلق والابداع لحقائق جديدة من أجل مزيد من العلم والمعرفة ومساهمة في أضافة لبنة جديدة لي هرم الحضارة الانساني.

د - تساهم في تطوير النمو الاجتماعي من خلال عملية التعلم والتعليم وإزالة العقبات امام المتعلم وزيادة المعرفة العلمية بالمفاهيم العامة كالنضج بالتعليم والتفكير والانتظام بالحياة ومراعاة الفروق الفردية بالدافعية والقدرة على التعلم وإعطاء الوقت اللازم للتعلم والمثابرة والاجتهاد للإنجاز وعدم الاستسلام لليأس والاحباط ( د. الصيداوي ، قابلية التعلم - معهد الانماء العربي، ١٩٨٦، ص.٧٩ ).

ذ - تعزيز الاساليب السلوكية الايجابية والتغلب على المشكلات الدراسية لتحقيق رغبة وهدف النجاح وإدخال السرور الى قلب الطلاب والتركيز على النجاح خطوة بخطوة ، وكافأ الطالب بنجاحه ليكون له حافز للتغيير والمثابرة ومتابعة تقييمه بشكل مستمر.

### أهمية الارشاد التربوي :-

إن الارشاد النفسي عبارة عن عملية تعلم و تعليم تساعد على أن يفهم الفرد نفسه وجوانب شخصيته بدقة وموضوعية حتى يستطيع أن ينمو نمواً شخصياً واجتماعياً وتربوياً ومهنياً ( الفسفوس، ٢٠٠٧، ص٦ ).

ولكي يتم ذلك يجب أن يكون هنالك علاقة إنسانية بين المرشد النفسي والمسترشد الذي يتولى دفع العملية الارشادية نحو تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية من خلال خبراته المهنية والتربوية والانسانية لتلبية حاجات الطلاب الذهنية والسلوكية والاجتماعية ( Heward & Orlandky, 1980 ).

لذلك فإن الارشاد النفسي والتربوي يحتاج منهجاً وأساليب تعليمية خاصة تطبق من قبل كادر متخصصة ، كذلك يجب توفير تجهيزات خاصة تلبى طموحات وتطلعات الطلاب كل حسب اهتماماته وميوله الحسية والحركية والذهنية (الشناوي، ١٩٩٦، ص ٢١).

وبالإضافة للعوامل السابقة ، يحتاج الطالب المهاجر فترة زمنية للانسجام مع البيئة التي يعيشون فيها والتكيف للظروف المحيطة بهم وسبل توفير الاجواء المناسبة لأعدادهم من قبل الاسرة أو المؤسسات التربوية والانسانية ، وبالتعاون مع المرشدين والمعلمين .. الامر الذي يشكل دور في بالغ الاهمية لتنمية وتطوير المهارات الابداعية للطلاب بشكل عام والمغتربين بشكل خاص لصياغة مستقبلهم المشرق والايجابي بالمجتمع ..

### نظرية العلاج المعرفى السلوكى:- ( Cognitive BEHAVIORAL Therapy )

هي أحد النظريات العلاجية الحديثة والتي تهتم بصفة رئيسة بالمدخل المعرفى للاضطرابات النفسية وتهدف ألي أقتناع المريض بأن معتقداته وأفكاره السلبية وغير المنطقية وكذلك أحاديثه الذاتية هي التي تحدث ردود أفعال دالة على سوء التوافق والمرض ويهدف الى تعديل تلك الأفكار المشوهة وتعليم المريض أن يحل محلها طرائف أكثر ملائمة للتفكير المقبول وذلك من أجل أحداث تغييرات معرفية وسلوكية وانفعالية لدى المريض (Glass:Shea:1986:p317). كذلك هي منهج علاجي وإرشادي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى العميل وتمثل أساليبه في التدريب على مهارات المواجهة والتحكم بالقلق والتحصين ضد الضغوط والتدريب على حل المشكلات والتدريب على التعليم الذاتي وتغيير طرق التفكير مليكة (٤٧ص:١٩٩٤) وتعتبر النظرية أحد أساليب العلاج النفسي الحديثة نسبيا وتنتج كما أدخل العمليات المعرفية مع أساليب العلاج السلوكي حيث من المؤكد وجود ارتباط بين التفكير والانفعال والسلوك إذ أن الفرد حينما يفكر فهو يفعل ويسلك أيضا والعكس صحيح (محمد :٢٠٠٠:ص ١١) وهي أتجاه حديث نسبيا يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفئاته المتعددة والعلاج السلوكي بما يضم من فئات ويعمد الى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد إذ يتعامل معها معرفيا وانفعاليا وسلوكيا كما يعتمد على أقامه علاقة علاجية تعاونية بين المعالج والمريض تتحدد في ضوئها المسؤولية الشخصية للمريض كذلك مسؤولية أحداث التغيير العلاجي

من خلال تصحيح تلك الأفكار المشوهة الاعتقادات اللاعقلانية (والمرجع نفسه :ص ١٧) ونضريه العلاج المعرفي السلوكي يتم من خلال تحديد وتقييم وتتابع السلوك ويركن على تطور وتكيف السلوك من خلال هذا المدخل العلاجي ويتم تعديل العديد من العديد من المشكلات الأكلينية مثل/القلق والاكتئاب والعدوان وغيرها من الاضطرابات ويستخدم في تعديل سلوك كل الأشخاص ويشمل الأطفال والمراهقين والكبار وهو استراتيجية تقوم لتعديل سلوك الفرد والذي يحمل مشكلات مختلفة (شقير، ٢٠٠٢، ص ١٥) وبرنامج العلاج المعرفي-السلوكي منهج علاجي حديث ينتج عن الدمج بين العلاج المعرفي بتقنياته المتعددة والعلاج السلوكي بتقنياته المتعددة ويعتمد الى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد معرفيا وانفعاليا وسلوكيا وأذلك من خلال التأثير في عمليات التفكير المشوهة لدى العميل وتعليمه طرقا أكثر ملائمة للتفكير المنطقي المقبول للصحة النفسية كما يستخدم فنيات مساعده كالاسترخاء أو لعب الدور والتدريب على المهارات المواجهة والواجبات اليومية من أجل تعديل السلوك المضطرب أمر أزالته أو تخفيفه على الأقل وفقا لبرنامج البناء المعرفي والاسترخاء وإنجاز بعض من الواجبات داخل المنزل كلعب الأدوار أو تبادل بعض الأدوار والتعزيز والتعرض لجلسات مبرمجه علميه من قبل المرشد النفس الغرض منها معالجه أعراض الاضطرابات النفسية في وقت زمني حسب احتياجات المرشد النفسي

### محاور العلاج المعرفي السلوكي:-

للعلاج المعرفي السلوكي محاور متعددة تشمل ما يأتي:

أ- اساليب علاج سلوكية: تقوم على أساس نظريات التعلم عند بافلوف وسكينر بشكل خاص.

ب- الاساليب الاجتماعية: وتركز على تدريب المهارات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي الجيد خلال ملاحظة النماذج السلوكية والقوة الحسنة (شقير، ٢٠٠٢، ص ٢١٢).

### مبادئ العلاج المعرفي- السلوكي:-

أشار بريسلي ( ١٩٧٩ ) الى وجود عدد من المبادئ الثابتة لهذا النوع من العلاج تدرجها الباحثة فيما يأتي:

١- أنه يركز على التغيير المعرفي الذي يجعل الفرد نشطاً مما يؤدي الى نجاح العلاج.

٢- أنه يركز على فهم الفرد للجزء أو الجانب المراد تعديله.

٣- أنه يؤكد على العلاج الذاتي الذي يعتمد على قدرة الفرد على رؤية وتنظيم وتقدير السلوك المكتسب.

٤- أنه يركز على التفاعل الذي يحدث في الفرد وبيئته ( دحادحة، ١٩٩٥، ص:٣٣ ).

### أساليب و فنيات العلاج النفسي المعرفي- السلوكي:-

يرى كل من (بيلاك وهيرسن وهمبرج) أن العلاج المعرفي\_ السلوكي له أساليب متعددة أهمها:-

١ التحكم الذاتي ( Control -Self )

٢- التعبير عن الذات بطريقة لفظية ( Self-Verbalization )

٣- التدريب على أسلوب حل المشكلات ( Problem Solving; Problem Solving )

٤- التمثيل أو لعب الدور ( Role Playing )

٥- الاسترخاء العضلي ( Muscular, Relaxation ).

٦- إعادة البناء المعرفي ( Cognitive Restructuring ).

وتقسم فنيات العلاج المعرفي\_ السلوكي الى ثلاثة أقسام هي، كما يأتي:-

أ- فنيات معرفية:- مثل التعليم ( psycho - education ) والمناقشة والتعرف على الافكار اللاعقلانية

وتعديلها وإعادة البنية المعرفية، والعلاج الموجه بالاستبصار، والمقابلة الكلينيكية ، والمراقبة الذاتية ، والتحكم

الذاتي ، والتدريب على حل المشكلات ، والتعبير عن الذات بطريقة لفظية، وفنيات البناء المعرفي

(Problem Solving Skills, Training, Cognitive Restructuring).

ب- فنيات سلوكية:- ومنها القصص ، والواجبات المنزلية، والتمثيل والاشتراط الاجرائي) كالتعزيز والعقاب وأشرط التخفيف من القلق والتحصين التدريجي ، والتعريض ومنع الاستجابة.

ج- فنيات انفعالية:- مثل لعب الدور، النمذجة، الحوار، المناقشة، والوعظ المنطقي.

تناولت الباحثة عدداً من هذه الفنيات التي ضمننت فنيات معرفية ، مثل:- إعادة البناء المعرفي وهو الاسلوب الرئيسي الذي استندت اليه الباحثة في بناء البرنامج العلاجي وكذلك اسلوب التعبير عن الذات بطريقة لفظية وفنيات انفعالية منها: لعب الدور، الحوار، والمناقشة والنمذجة وهي فنيات يمكن الاستعانة بها واستعمالها في البرنامج العلاجي للمساعدة في أسلوب البناء المعرفي. كما استخدمت الباحثة فنيات سلوكية، مثل : الاسترخاء العضلي والتمثيل والتعزيز والتعرض لبعض المواقف التي تم التدريب عليها أثناء الجلسات العلاجية ، وهي فنيات مساعدة أيضاً للأسلوب الرئيسي في العلاج وهو إعادة البناء المعرفي ، وفيما يلي عرضاً موجزاً لبعض الفنيات الهامة والتي اعتمدت الباحثة على بعض منها في برنامجها العلاجي، وهي كما يأتي:-

### ١- التعبير عن الذات بطريقة لفظية :- (Self -Verbalization)

يفترض أصحاب العلاج المعرفي\_ السلوكي أن بعض الاضطرابات تكون نتيجة لما يقوله الافراد لأنفسهم من أفكار خاطئة ولفشلهم في أن يقولوا ما هو مناسب ، وتركز هذه الاستراتيجيات على الافكار الخاطئة التي يحدث الفرد بها نفسه (حديث سلبي للذات) ، إذ يتعلم الفرد في هذا الاسلوب أن يتوقف على قول تلك العبارات الذاتية غير الملائمة وتعليمه تكوين عبارات ايجابية ملائمة في الوقت نفسه (Bellack& Herssen,1980,p.52).

ومن الطرائق التي تساعد الافراد على أن يصبحوا واعين بالاحاديث الذاتية السلبية في المواقف الاجتماعية هي أن يساعدهم المعالج على أن يكونوا قادرين على ملاحظة افكارهم في المواقف الفعلية خارج جلسات العلاج وذلك بتوجيه منه الى مناقشة تلك الافكار في قلقهم وذلك بأن يقدم مثلاً أو موقفاً شائعاً مثل: إنك دخلت قاعة مليئة بالناس في حفل ما ، إذ يطلب من الافراد تخيل الموقف ومناقشة الافكار أو الاحاديث التي قالوها لأنفسهم في هذا الموقف ثم يدرّبهم على تردد أفكار وأحاديث ملائمة ينبغي أن يرددها لفظية وتوكيدية. وهذا من شأنه

أن يوعيمهم بطبيعة الحوار الداخلي السلبي الذي يؤدي الى انهزام الذات وبذلك يمكن أن يكون لهذا الاسلوب فائدة كبيرة في تعديل مثل هذا الحوار السلبي لديهم ، ثم يقدم لهم بعد هذا التدريب واجبات منزلية يناقشونها وفقاً لما يتم أتباعه في المثال السابق.

## ٢- التحكم الذاتي ( Self-Control ):-

ويعرفه فروستر ( Fruster ) بأنه ذلك الاداء الذي يؤدي الى تغيير العلاقة بين سلوك الفرد وبيئته لكي يقلل النتائج المترتبة نتيجة تصرفه ل (كامل، ١٩٨٩، ص٣٣). والتحكم الذاتي هو الاقرار بأنشطة إيجابية وتحديد أهداف طويلة المدى ، ثم العمل على تبني خطوات تجاه هذه الاهداف من أجل تحقيقها كما يتضمن مجموعة عمليات يمكن للفرد من خلالها أن يغير أو يعدل من ظهور الاستجابة في وجود أو غياب التدعيم الخارجي ( شقير، ٢٠٠٢، ص٢١٢). وقد قدم كانفر نموذجاً اعتبر فيه أن التحكم الذاتي ما هو الا سلسلة من الاستجابات المحددة ، فالاستجابة الاولى هي رؤية الذات والثانية هي تقييم الذات والاستجابة الثالثة هي تدعيم الذات (متولي، ١٩٩٣، ص٦٨).

وفيما يأتي تقدم الباحثة توضيحاً موجزاً لهذه العمليات :-

## ١) مراقبة أو رؤية الذات ( Self-Monitoring ):-

وتتطلب من الفرد إجراء ملاحظات لسلوكياته والمواقف التي تظهر فيها والاسباب التي تؤدي إليها، وكذلك ملاحظة النتائج المترتبة على سلوكه.

## ٢) تقويم الذات ( Self-Evaluation ):-

ويتم فيها مقارنة الفرد لأوجه استجاباته وأدائه في مواقف معينة - مقارنة بالمعايير والمحكات الداخلية بالمستوى السائد للسلوك.

## ٣) تدعيم الذات ( Self-Reinforcement ):-

وهي المكافئات أو العقوبات التي يقدمها لنفسه بصورة ظاهرة أو ضمنية (شقيير، ٢٠٠٢، ص ٢١٦).

#### ٤) التدريب على أسلوب حل المشكلات (Problem Solving Skills Training) :-

أي إعداد برنامج لتدريب المرضى على حل المشكلات ابتداء من تحديد المشكلة وتحديد نوعية الاستجابات البديلة ، أو اختيار الاستجابات الأكثر احتمالا وذلك لتجاوز المشكلات التي يعانون منها (مرسي، ٢٠٠٢، ص ١٥٠). وهذا النهج والاسلوب يشجع الفرد على تقديم أكبر قدر ممكن من الحلول وإمكانية تطبيق أو دعم هذا الاسلوب من التفكير، عندما يتعرض لمشكلات أخرى (شقيير، ١٩٩٩، ص ٥٢٢).

#### ٥) الاسترخاء العضلي (Muscular Relaxation) :-

إن استخدام هذه الطريقة يؤدي الى فوائد علاجية ملموسة بين الافراد الذين يعانون من التوتر والضغط النفسي والقلق ، وصاحب هذه الطريقة العلمية هو الطبيب ( جيكبسون Jacobson ) الذي قدم طرائق للاسترخاء العضلي بطريقة منظمة في كتابه المشهور الاسترخاء التصاعدي ( Progressive Relaxation )، حيث قدر أن استخدام هذه الطرائق يؤدي الى فوائد علاجية ملموسة بين الافراد الذين يعانون من الاضطرابات النفسية بحالات القلق والتوتر، والضغط النفسي.

ويجمع علماء العلاج النفسي السلوكي اليوم على اهمية التدريب على الاسترخاء في خفض القلق وتطوير الصحة النفسية ( ابراهيم ، ١٩٨٨ ص ١٥٣ : ١٥٨ ) حيث وضع جيسبون تعريفا للاسترخاء ( بانه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر )، ( ابراهيم ، ١٩٩٨ : ص ٢٣٩ ) : وكانت يقوم بتدريب مرضاه على الاسترخاء بجعلهم يميزون بين الارتخاء والشده في أعضاء الجسم المختلفة ( ابراهيم ، ١٩٨٣ ، ص ٩٠ )

وفيما يلي اهم فوائد الاسترخاء التي تذكرها الباحثة كما يأتي :

١- القدرة على تجنب النشاط الزائد الذي يكون مصاحب للضغط .

٢- خفض الاعراض الناتجة عن المشكلات المتعلقة بالقلق والضغط .

٣- خفض مستوى القلق وبخاصة لدى الأشخاص المتوترون .

٤- يستخدم كأجراء علاجي وقائي لخفض اعراض الضغط المتوقع حدوثها .

٥- يقلل من الاعراض الجانبية كحالات الضغط والربو وذات الرئة ومرض الشريان التاجي للقلب .

٦- يحسن الدورة الدموية .

٧- يساعد على الشفاء من الامراض التي تكون ذات منشأ نفسي جسمي ( أمراض تحويليه ) كقرح المريء

والقولون والمعدة والاثنى عشر .

٨- يقلل من افراز العرق ، ويزيد من تدفق الدم الى العضلات الهيكلية .

٩- وسيله محسنة تؤدي الى تقليل التعب وتحسن النوم وتقليل القلق بوجه عام .

١٠ - وسيلة مساعده على خفض التوتر العالي الذي يصاحب التشويش العالي .

١١ - يوفر ويدخر طاقه شخصيه وعدم اهدارها بضير طائل ، اذ كثير الدراسات الإكلينيكية والفسولوجية اكدت

أن الانسان اثناء التوتر يعتمد على استهلاك طاقته الشخصية في كل لحظة انه يحرق ثالث فوسفات الاديونزين

في الياف العضلات والاعصاب وخلايا المخ واليافه ( عثمان ، ١٩٩٣ ، ص ١٨ - ٩٠ ) ( داود ، ٢٠٠٢ ، ص

٨٣ ) .

ان أعداد الشخصي المفحوص او المريض للممارسة التجريب على الاسترخاء يجب ان تتوفر فيه النقاط الآتية :

١- يبين المعالج للمريض انه مقبل على تعلم خبرة جديدة او مهارة لا تختلف عن اية مهارة يكون قد اكتسبها في

حياته كقيادة سيارة او تعلم سباحة ويبين له انه مثلما تعلم ان يكون مشدودا ومتوترا فانه وبنفس المنطق يمكن ان

يتعلم ان يكون على عكس ذلك اي انه يكون قادرا على الاسترخاء والهدوء وان دور المعالج هو ان يعلمه ويدربه لكي يصل الى ذلك .

٢- يبين المعالج للمريض بانه قد يواجه بعض المشاعر الغريبة كالتنميل في اصابع اليد او احساس اتقرب للسقوط ، لذلك فانه عليه ان لا يخشى من هذه الأحاسيس لأنها دليل ان عضلات الجسم بدأت تتراخى وتستجيب للاسترخاء .

٣- ينصح المعالج المفحوص بان تكون افكاره كلها مركوزه في لحظة عملية الاسترخاء وذلك للمساعدة على تعميق الاحساس به ويطلب منه ان يتخيل مشاعر تثير لديه الهدوء متى تساعده اكثر على الاسترخاء .

٤-يتدخل المعالج بين الحين والآخر بتعليق او اكثر لكي يبحث الطمأنينة في نفس المفحوص وخاصة عندما يكون من غير جنس المعالج وحتى لا يشعر المفحوص بانه سيفقد القدرات على ضبط الذات .

٥- اغماض العينين لمنع المشتتات البصرية التي قد الاسترخاء التام وقد يكون من الضروري السماح للمفحوص بانه يفتح عينه بين الحين والآخر اذ يعد ذلك ضروريا وبخاصة في حالات الأشخاص الذين تملكهم الريبة والشك او عندما يكون المفحوص من الجنس الاخر .

٦- من الأفضل الرجوع بأفكار الشخص الذي قد تجول الموقف الى الموقف الذي تتمركز حوله عملية الاسترخاء بقدر الاستطاعة .

٧ – على المعالج فهم مريضه وان يكون حساسا لكل مخاوفه وشكوكه وقادرا على كسب ثقته وتعاونه من اجل نجاح الاسترخاء .

مع ملاحظة ان يكون التدريب على الاسترخاء في مكان هادئ يبحث على الراحة والهدوء لدى الفرد ، وينبغي على المعالج ايضا ان يهتم بإيجاد الوقت الكافي للممارسة الاسترخاء عن طريق التدريب اليومي عليه يصبح عادة ممترسة في الفرد يستخدمها تلقائيا وبخاصة عند مواجهة الموقف الاجتماعية المرهوبة لديه في الحياة اليومية .

وهناك طرائق للاسترخاء منها الاسترخاء التدريجي واسترخاء النفس ، واليوجا التنويم الايحائي ( المغناطيس )  
( ابراهيم ١٩٩٤ ، ص ١٦ - ١٧ ) ( ابراهيم ١٩٩٨ ، ص ٢٤٥ ) ، ( عثمان ، ١٩٩٣ ، ص ١٢ )  
( Beech , 1982,p.33 ).

لعِب الدور ( Role playing ) : يتيح هذا الاسلوب الفرصة للتنفيس وتفريغ الشحنات والرغبات الانفعالية  
او يتم تمثيل سلوك او موقف اجتماعي معين كما لو انه يحدث بالفعل على ان يقوم المعالج بدور الطرف الاخر  
في التفاعل وينبغي تكرار لعب الدور كي يتم تعلم المريض للسلوك المرغوب ، مسترشدا بالتعليمات التي يقدم  
المعالج لأداء الموقف الاجتماعية بطريقة مقبولة والتي سبق ان عرضها المعالج ( ابراهيم ، ١٩٩٣ ، ص ١٣٢ )

الواجبات المنزلية ( Home Work ) : تتمثل في تحديد مجموعة من السلوكيات والمهارات التي يتعين  
ادائها من قبل المريض سواء بالمنزل او اثناء الجلسة ، ويتم تحديدها نهاية كل جلسة ، كما يتم تقييمها مع بداية  
الجلسة التالية على ان يتم التدريب عليها في بداية الجلسات العلاج ، وان تتم بصورة تدريجية من السهل البسيط  
الى السلوك المركب ، على انه لا يتم الانتقال من نمط سلوكي معين الى اخر حتى يتم التأكيد من نجاح تنفيذ  
السلوك السابق ، ويتم اختيار نوع الواجبات المنزلية بما يناسب مع هدف العلاج ، كما ان التنوع الواجب  
المنزلي ينبغي ان يتم تحديده نهاية كمل جلسة ( شقير ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٧٤ )

اسلوب اعادة البناء المعرفي ( Cognitive Restructuring ) : وهو من الاساليب او الفنيات التي تساعد  
المريض على تغيير افكاره اللاعقلانية واتجاهاته غير المنطقية الى أفكار واتجاهات عقلانية جديدة ويتسنى  
المريض فلسفة فكرية واضحة ومقبولة من الحياة تقوم على العقلانية ( شيحة ، ٢٠٠٢ ، ص ٦٥ ) ، ويعتمد هذه  
الاسلوب على فنيات فرعية عديدة هي الاتية :

أ - الحوار الذاتي : يقوم المريض بتسجيل معتقداته افكاره اللاعقلانية اثناء مواجهته لبعض المواقف المرهوبة  
شريطة ان يقوم بعضها وتفنيدهم اثناء محاولته تسجيلها ( Wilde, 1992,p.46 )

ب- الدحض والاقناع : ان عملية الدحض للأفكار الخاطئة مع الاقتناع بعدم جدواها تساعد المريض عن التخلي عن تلك الافكار ( غير المنطقية ) ويكون ذلك بتعليمه وايلد ( Wilde ) بانها تجعل الفرد بفحص معتقداته وفلسفته في الحياة ويحدد ما اذا كانت عقلانية او غير عقلانية ( شيحة ، ٢٠٠٢ ، ص ٨٦ ) .

ج- المناقشة بطريقة لفظية مقبولة : ينبغي على المرضى ( العملاء ) معرفة كيف يناقشون معتقداتهم غير العقلانية وكيف يستوقف على قول تلك الافكار او العبارات غير المنطقية اثناء مواجهة المواقف الاجتماعية المرهوبة وكيف يعملون على مواجهتها بنفس القوة ، وفي نفس الوقت يتعلم المريض على كيفية تكوين عبارات ايجابية ملائمة للصحة النفسية ومقبولة في الحياة . وكيف ان المناقشة هادئة والحوار اللفظي وتزاجها مع تلك الافكار سيؤديان الى تغيير ولو مؤقت او ضئيل فيها ( Bellack,et , 1980,p.51-55 ) .

د- التعزيز والتشجيع والمرح : ينبغي ان يظهر المعالج للمريض الثقة في نجاح العلاج وتشجيعه على طرح حلول منطقية للأفكار اللاعقلانية اذ يستخدم المعالج كلمات تشجيعيه مثل ( ممتاز ، جيد ) اثناء محاولة المريض لتغيير افكاره اللامنطقية واحلال افكار اكثر منطقية وعقلانية بدلا عنها .

ويساعد المدح الذي يشمل التلاعب بالألفاظ والسخرية وتقليل مخافة الافكار المضطربة يساعد المريض في تخفيف الاضطراب النفس اثناء محاولته استبدال تلك الافكار بأفكار اكثر عقلانية ومنطقية ( شيحة ، ٢٠٠٢ ، ص ٦٦ - ٦٨ ) .

وهناك فنيات فرعية اخرى مثل الواجبات المنزلية ولعب الدور والاسترخاء تعد بمثابة فنيات ووسائل مساعده لأسلوب البناء المعرفي تساعد المريض على تغيير افكاره واتجاهاته اللاعقلانية وهناك بعض الطرائق والاتجاهات العلاجية التي تندرج تحت اسلوب اعادة البناء المعرفي وتركز على تقليل تفكير الفرد ومعتقداته واتجاهاته التي تبنى عليها معارفه اذ يعد المرض النفسي اضطرابا في التفكير ينطوي على عمليات عقليه مشوهة او منحرفة تؤدي الى نظره مشوهه للعالم والى انفعالات غير ساره وصعوبات سلوكيه ( باترسون ، ١٩٩٠ ، ص ١٣٣ - ١٤٣ ) ومن هذه الاتجاهات العلاجية العقلاني الانفعالي السلوكي

البرث اليبس ، واتجاه بيبك ( Beck ) او اتجاه ميكنبوم ، وسوف تستعرض الباحثة بعض هذه الاتجاهات لكون البحث الحالي قد اعتمد على بعض طرائق هذه الاتجاهات :

١- طريقة اليبس في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي :

### (Eillis's Rational Emotive Behavior Therapy:REBT)

بدا اليبس بوضع اسلوب جديد للعلاج في عالم ( ١٩٥٥ ) وهو العلاج العقلاني الانفعالي الذي يتكون من نظام فلسفي ونظريه في الشخصية وفنيات علاجيه ، وتقوم فكرته الأساسية على ان هناك علاقه وثيقه بين التفكير والانفعال .

وانه لا يمكن فصل انفعال الفرد عن طريق تفكيره ، وبالتالي فالاضطراب الانفعالي يرجع الى طريقة التفكير اللاعقلانية ( باثرسون ١٩٨٧ ، ص ٣٠ ) كما ان كيفية ادراك الفرد وتفكيره يؤثران على انفعاله وسلوكه بل ويؤديان الى الاضطراب الانفعالي ( عمارة ، ١٩٨٥ ، ص ١٠٠ ) .

لقد وضع البرث اليبس ( A . Eillis ) فلسفته الخاصة بهذا الاتجاه الارشادي والعلاجي من مفهوم فلسفي كلاسيكي ظهر في القرن الاول قبل الميلاد اذ كانت صياغته على النحو التالي ( لا يضطرب الناس بالمواقف والاحداث المحيطة بيهم ولكنهم يضطربون من رؤيتهم الخاصة لها ) ( عمر ، ٢٠٠٣ ، ص ١٩ ) .

\* تؤكد نظرية العلاج النفسي الانفعالي العقلاني على ان الافكار غير العقلانية هي المسبب الاساسي لأي اضطرابات نفسيه وانحرافات سلوكيه عند الانسان ويوصي ( البرث اليبس ) بضرورة واهمية تحديد هذه الافكار اللامعقوله عند الانسان حتى يتمكن المعالج النفسي السلوكي الانفعالي العقلاني من التعامل معها ومساعدته على تغييرها وتحويلها الى افكار عقلانية مما يدعم تنمية شخصيته ، ويدعم تعديل سلوكياته نحو الافضل مما يحقق له الاستقرار النفسي والثبات الانفعالي كهدف رئيسي نهائي للعملية العلاجية ( عمر ، ٢٠٠٣ في ٣٢ ) .

## ويطلق على نظرية البرث اليس احيانا بنظرية ( A,B,C ) (اليس ) وذلك كالآتي :

أ - حدث يثير نشاطا ( موقف اجتماعي )

ب - نظام معتقدات لا عقلانية بخصوص الحدث

(أ) والتي تعود الى (ج)

ج - استجابة انفعالية وهي ناتجة عن ( ب )

د - مناقشة وعنيد الافكار اللاعقلانية

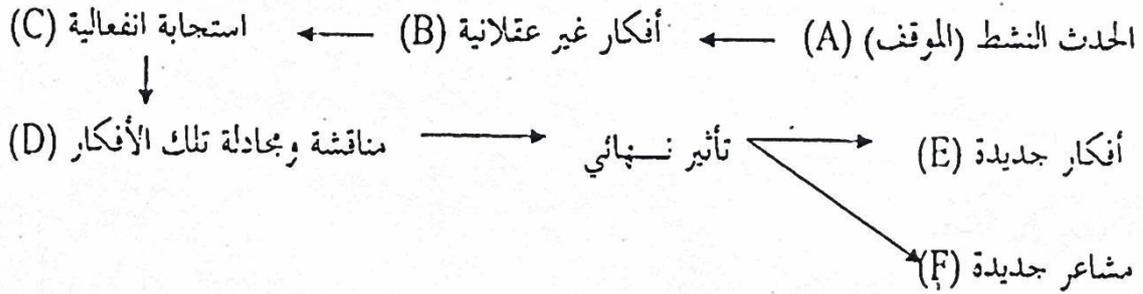
هـ - اكتساب الفرد افكار اكثر عقلانية

نتيجة المناقشة والدحض ( د )

و - تغير الاستجابة الانفعالية السلبية الى ايجابيه وهي مشاعر جديده

ويمكن تخطيط تلك الخطوات كما في الشكل التالي :

### مخطط توضيحي لنظرية البرث اليس (A,B,C)



وعلى ذلك يرى اليس ( Ellis ) ان جوهر فنية ( A,B,C ) هو اقناع العميل بان النتائج الانفعالية

المضطربة وغير المرغوبة ( C ) ليست نتيجة الحدث او الموقف الاجتماعي ( A ) وانما يناسب الافكار

والمعتقدات اللاعقلانية التي يحملها الفرد عن ذلك الحدث او الموقف الاجتماعي والمتمثلة في ( B ) اذ انها تحدد وتتحكم في نوعيتها وبالتالي للتخلص من ( C ) غير المرغوب بها لا بد من الدحض والمناقشة لهذه المعتقدات حتى يتم الوصول الى التأثير النهائي الذي يتمثل بالأفكار الجديدة ( العقلانية ) ( E ) او ( F ) التي تمثل المشاعر و الانفعالات المقبولة كنتيجة طبيعية للأفكار العقلانية المقبولة للصحة النفسية Patterso , 1999 (P. 88 )

## ٢- طريقة بيك في العلاج المعرفي :- ( Beck's Cognitive Therapy ) :

طور بيك هذه الطريقة التي تدخل في اطار اسلوب اعادة البناء المعرفي علم ( ١٩٦٣ ) اذ ان هدفها لا يختلف عن اهداف الطرائق السابقة فهو تنمية انماط من التفكير العقلاني المتوافق مع الصحة النفسية ( الشناوي ، عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ص ٢٢٢ ) ويشمل العلاج المراحل الآتية :

١- ان يصبح الفرد واعيا بأفكاره .

٢- ان يتعلم كيف يتعرف على الافكار غير الدقيقة او المشوشة .

٣- استبدال الافكار غير الدقيقة بأفكار دقيقة وجوانب عقلية اكثر موضوعية .

٤- ان رد الفعل من جانب المعالج وتدعيمه للعميل .

وتعتبر الاساليب المستخدمة في تحقيق هذه الاهداف العلاجية ذات طبيعة سلوكية ومعرفية في الوقت نفسه ، ففي الجانب السلوكي يتضمن هذه الطريقة وصفا لجدول واضح ومحدد من الواجبات ( المتدرجة ) التي تسعى الى تزويد المسترشد بخبرات ناجحة وكذلك تشتمل على واجبات منزليه يقوم بها.

اما الجوانب المعرفية فتشمل على عملية التفرقة بين ( أنا اظن ) وهي فكرة يمكن ان تقيل التشكيك وبين ( انا اعرف ) وهي حقائق لا تحتمل الرفض وكذلك عملية الفصل ( Dconnecting ) وذلك بتعليم المرضى ان يفصلوا انفسهم عن خبرات الاخرين وعن الاعلانات التي يقوم بها الاخرون وعلى سبيل المثال فان شخصا

قد يسمع ان جاره قد مات بأزمة قلبية ، فيصبح قلقا بفكره ، وهذا ما قد يحدث له او لأي من افراد اسرته وقد طور بيك طريقتين من خلال ابحاثه على علاج مرضى الاكتئاب حيث يرى في نظريته للاكتئاب ان الشخص المكتئب تكون لديه نظره سلبية نحو ذاته ونحو المستقبل وللعالم من حوله ( هوب ٢٠٠٢ ، ص ٢٤٦ - ٢٤٨ ) اما نظريته الاخرى فقد طورها بيك مع اميري ( Emery ) حول حالات القلق وحالات الاضطراب الاجتماعي والضغط النفسي وهي نظرية معرفية لتفسيره منشأ الاضطرابات النفسية بحالة القلق والضغط النفسي والخوف الاجتماعي .

وحسب هذه النظرية فان الافراد الذين يعانون من الضغوط النفسية والتوترات الاجتماعية يكونون سريعو التأثر من الاحداث والظروف الاسرية والاجتماعية ومن ثم فهم المهينون للإصابة بهذا الاضطراب الانفعالي، بمعنى آخر فان هؤلاء الافراد يرون العالم على انه مكان خطر ومهدد ومن ثم يظل هؤلاء الافراد شديدي التيقظ باستمرار لمواجهة اي تهديد محتمل ويصبحون أكثر تركيزاً للالتفات على أي تهديد قد يشير الى احتمالات تقييم سلوكهم الاجتماعي سلبيا من قبل الأشخاص الاخرين ، وربما تكون هذه التهديدات ذات طبيعة موقفيه ( كما يحدث عند تعليق احد المعلمين تعليقا على احد الطلاب الذي يحيب عن سؤال محدد امام فصله ، او ذات طبيعة شخصيه متبادلة مثل زميل العمل الذي يفشل في الاستجابة لتحية زميله ) او ذات طبيعة داخلية ( مثل معدل ضربات القلب المتزايد او حرارة الجسم التي تشير الى وجود قلق واضح او شعور بالنقص من الاخرين ) ( Gorman, 1993,p.40) .

ويستخدم العلاج المعرفي - السلوكي الجمعي في هذا المجال لمعالجة معلومات الافراد الذين يعانون من الضغوط النفسية لغرض ان تمدهم برؤية وادارك اكثر توازنا فيما يتصل بالمنبهات الداخلية و الخارجية ( شقير ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٨ - ٤٠ ) . ويتم ذلك عن طريق الاختبارات اللفظية للأفكار المعرفية ، وعن طريق اسلوب التعرض بأداء الادوار ومن ثم تحديد الواجبات المنزلية . واخيرا فقد قام بيك ( Beck ) ببناء سجل بيك اليومي لتسجيل الافكار السلبية وذلك بتعريض المرضى لمواقف حقيقية من تلك التي تسبب المخاوف ويتم التدريب على اعادة بنائها المعرفي قبل وبعد تأدية هذا الواجب اذ يرون كل ذلك في السجل الذي تم استعماله في الكثير

من الدراسات والابحاث وخاصة في رسائل الماجستير والدكتوراه مثل ( عمر ، ١٩٩٣، ص٤٩ )  
( شقير ، ٢٠٠٢، ص ٢٠٠-٢٠١٢ ) ( العراقي ، ١٩٩١، ص ٤٤-٤٨ ) .

٣- طريقة التدريب محل التعليمات الذاتية لميكنبوم:

### (Meichenbaum's Sel Instructional Training)

إن واضع هذه الطريقة هو دونالد هيربرت ميكنبوم (D.Meichenbeum,1973,p.88) الذي تطور اهتمامه مع ازدهار حركة الاهتمام ، بفنيات العلاج المعرفي والسلوكي ومواكبته لأفكار اليس ( Eills ) وبيك ( Beek ) ، واخرون من المؤيدين للعلاج المعرفي عن طريق التدريب على تقديم تعليمات ذاتية ( نصح ذاتي ) على اساس فكرتين اساسيتين :

١- فكرة العلاج العقلاني الانفصالي السلوكي لألبرت ليس وتركيزها على ان الاشياء غير العقلانية التي يقولها الانسان لنفسه هي السبب في الاضطرابات الانفعالية .

٢- تتابع النمو لدى الاطفال والذي يطور فيه الاطفال الحديث الذاتي الداخلي والضبط اللفظي الرمزي على السلوك ( الشناوي واخرون ١٩٩٨ ، ص ٢٢٠-٢٢١ ) ، وكذلك من خلال تنمية الحديث الصحي ( Health Talk ) لدى بعض الافراد الذين يعانون من القلق والضغط النفسي ، حيث لاحظ ان الافراد الذين كانوا منخرطين في تعليمات الذات التلقائية كانوا اقل تشتتاً للأفكار ، واطهروا أداء متميزاً كما اظهرته المقاييس النفسية التي طبقت عليهم ( Dobson, 1988 , P. 18 )

اشتمل التدريب على التعليمات الذاتية التي تتضمن الخطوات الاتية :-

- ١- تدريب الفرد على التعرف والوعي بالأفكار غير التوافقية ( المقولات الذاتية ) .
- ٢- يقوم المعالج بنمذجة السلوك المناسب بينما يشرح لفظياً الطرق الفعالة التي تشمل احاديث لشرح متطلبات الواجب والتعليمات الذاتية التي تقود الى الأداء المتدرج والاقوال الذاتية التي تؤكد كفاءة الشخص وتضاد الانشغال بالفشل والتدعيم الذاتي الضمني للأداء الناجح ( الشناوي ، ١٩٩٩٨ ، ص ٢٢١ ) .

وتدل الابحاث على ان التدريب على التعليمات الذاتية يمكن ان يساعد بشكل كبير على تعديل مجموعة كبيرة من السلوكيات عند الاطفال والكبار على السواء، وقد استخدم هذا الاسلوب بنجاح لمعالجة مشكلات متعلقة بالتوتر او الضغط او القلق النفسي والاضطراب الاجتماعي للفرد ، كما استخدمه الشناوي كذلك في علاج عدد من حالات الرهاب الاجتماعي لدى طلاب الجامعة المترددين على وحدة الارشاد النفسي ، حيث كانتا نتائج استخدامه له مشجعة للغاية ( المراجع نفسه ، ص ٢٢٢ ) .

قدم ميكنيوم ( ١٩٧٥، ص ٥٢-٥٧ ) طريقة التعليمات الذاتية في معالجة الضغوط النفسية ، حيث تستند طريقته على مراحل عديده وكالاتي :

### \* المرحلة الاولى ( مرحلة التصور العقلي ) :

في هذه المرحلة يقوم المعالج بمساعدة المسترشد على فهم مشكلته ، وذلك من خلال فهم طبيعة المشكلة وتحديد مصدرها ، وتحديد الافكار والانفعالات المصاحبة للاضطراب وفي هذه المرحلة يتم استبدال مقولات المسترشد الذاتية والسلبية الى مقولات ايجابية .

### \* المرحلة الثانية ( مرحلة اكتساب المهارات ) :-

وهذه المرحلة تشمل تقديم مجموعة من المهارات المواجهة والمعرفية والسلوكية المتضمنة تمارين الاسترخاء ومواجهة المقولات الذاتية .

### \* المرحلة الثالثة ( التطبيق والمواصلة حتى الانجاز ) :-

ويقوم فيها المسترشد بالتدريب على مهارات المواجهة التي اكتسبها خلال المرحلة السابقة وعن طريق الخيال والنمذجة يقوم بتطبيق ما تم اكتسابه كالتعليمات الذاتية ( داود ، ٢٠٠٢، ص ٧٥ - ٧٦ )

**العلاج الدوائي :** يستخدم العلاج الدوائي من قبل الاطباء النفسيين عند علاجهم لحالات الضغوط النفسية والتي تسبب ارهاقات جسدية او اعراض سايكوسوماتية على بنية الجسم كالصداع او الارق او التوتر العضلي

وغيرها من الاعراض وحسب استعداد الفرد لتحمل بعض الظروف المؤثرة على الفرد وحسب ما ذكرت بالفصول السابقة من البحث لذلك يصبح الامر ضروري يستوجب الاحالة والاستشارة للطبيب النفسي لتقديم النصيحة الطبية واعطاء الوصفة الطبية التي تمنح الراحة الجسمية ولو لفترة قصيرة المدى للفرد وفي هذه الادوية مركبات ( Benzodiazepine ) ويشمل هذا المستحضر مجموعة من المنتجات كالليبريوم والفاليوم ( السيد ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٥٨ ) . كما يوصف العلاج الطبي بمضادات القلق ( Anxiolytic ) للعديد من حالات التوتر والضغط النفسي لمساعدتهم على التحكم والسيطرة على العوامل التي تسبب الارق والقلق .

وهناك اهتمام كبير حاليا من قبل الاطباء بنوع من العقاقير كمجموعة ( SSRIs ) و ( Antidepressants ) و ( Imipramine ) وتساهم عملية الدمج بين العلاج النفسي وبخاصية العلاج ( المعرفي - السلوكي ) والعلاج الدوائي والامر الذي يجعل من تحسن الفرد وتواصله مع نشاطاته اليومية والاسرية والاجتماعية امر طبيعي وسلس وذو فعالية ايجابية ( عبد الرحمن ، ١٩٩٩ ، ص ٧٣ ) .

وعلى الرغم من تأثير العلاجات الدوائية غير انها تظل محدودة اذ وجد ان هنالك ميلا الى عودة الاضطراب بعد الانقطاع عن العلاج ، اما اذا تمت المزوجة بين العلاج الدوائي وبعض اساليب العلاج المعرفي السلوكي فسيكون لها تأثير ايجابي في علاج الاضطرابات النفسية . كما برهنت الدراسات على كفاية العلاجات المعرفية - السلوكية للضغوط النفسية لمعالجة الافراد ومساعدتهم على التكيف والانجاز الطبيعي داخل الاسرة والمدرسة والمجتمع ( Antony Barlow , 1997 , p. 1054 ) .

## (٢) محور الدراسات السابقة:-

شملت معظم الدراسات العربية والاجنبية والتي تناولت فعالية وأثر البرامج الارشادية والعلاجية على مرحلة المراهقة والجانب النظري لتحديد خصائص وحاجات ومتطلبات مرحلة المراهقة والمشكلات الناجمة عن عدم توفير الاحتياجات وطبيعة المعاناة النفسية بحالة حرمان الاطفال بسبب الظروف المحيطة بهم أو من جراء الجهل واهمال الوالدين لخصوصية مرحلة الطفولة وطبيعة المتغيرات النفسية التي يمرون خلالها ولغاية البلوغ

## أولاً) :- محور الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية وأثرها النفسي على الطلبة المهاجرين .

أجرى ( ششتاوي ، ١٩٩٣ ، ص٢٥-٣٠ ) بعمان - الاردن ، دراسة هدفت للتعرف على مصادر الضغط التي يتعرض لها الاطفال في الصفين الخامس والسادس في محافظة عمان العاصمة ، كما يدركها الاطفال والمعلمون والمرشدون ، تكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالباً من طلبة الصفين الخامس والسادس و (٦٠) معلماً ومعلمة ، و (٢٠) مرشداً ومرشدة ، استخدم الباحث مقياس الضغط النفسي لدى الاطفال ، وقد أشارت النتائج الى ان مصادر الضغط النفسي التي أحتلت الاولوية في الترتيب من حيث الشدة والتكرار ، لدى الاطفال هي : موت أحد أفراد الاسرة أو الاقارب ، مرض أحد أفراد الاسرة والاقارب ، فقدان شيء عزيز يخص الطالب ، شعور الطالب بالمرض والحصول على علامات متدنية في الدراسة .

أما دراسة مينك ( Mink, 1995,p.36-68 ) فقد هدفت الى التعرف على الازمات والكوارث التي تواجه الطلبة الجامعيين في حرم الجامعة ، وتبين أن هناك أزمات تواجه الطلبة ومنها العنف وعدم الاستقرار المدني والزلازل وتشير الدراسة الى أهمية دور النشاطات والبرامج المتعددة لطالب الجامعة في مواجهة هذه الازمات وتوصي الدراسة بان يأخذ المهنيون دورهم في المسؤولية في هذا الجانب ، وان يتم الاخذ بخطة الطوارئ المتقدمة والنشطة التي تم اعدادها للتعامل مع الازمات الطارئة وتدريب الافراد الاخرين عليها .

وفي دراسة (الكبيسي والطراني ، ١٩٩٧، ص١٢-٢٧)، التي هدفت لمعرفة الاثار لما بعد الصدمة لدى طلبة المرحلة الاعدادية في ضحايا قصف ملجأ العامرية في العراق ، أثناء حرب الخليج الثانية بهدف معرفة نسبة الاصابة لدى المتعرضين له من الطلاب ، من أقرباء الضحايا وأصدقائهم ونسبتها تبعاً لدرجة القربى والجنس ، تكونت عينة الدراسة من ( ٣٠٠ ) طالب ، موزعين بالتساوي بين الجنسين من أقرباء الضحايا وأصدقائهم ، والنصف الثاني لم يتعرض لأحداث صادقة وأزمات ، وتكونت الاداة من مقياس أعد خصيصاً لذلك ، وأظهرت النتائج أن التعرض للأحداث الصادمة لها دور في الاثار المترتبة على المتعرضين لها ، وأظهرت أيضاً إن نسبة الاصابة أعلى لدى الذين فقدوا أفراداً من أصدقائهم ، وكذلك أظهرت النتائج إن إصابة عدد من

الطلبة في المرحلة الاعدادية باضطرابات نفسية ناتجة عن التعرض للأحداث الصادمة والتي تمثلت بقصف ملجأ العامرية .

وفي دراسة ( الزعبي ، ١٩٩٩ ، ص ٤١ - ٥٨ ) ، والتي هدفت الى رصد أهم الازمات النفسية المحتملة الوقوع لطلبة المدارس من وجهة نظر المرشدين في الاردن ، فقد تكونت عينة الدراسة من ( ١٨٦ ) مرشدا ومرشدة ، قامت الباحثة بتطوير أداة لقياس الازمات ، فقد أظهرت النتائج إن الفقرة المتعلقة بالمشاجرات العائلية الحادة ، والمؤذية داخل الاسرة ، وخارجها أعلى ترتيباً من حيث احتمالية الوقوع في حين احتلت أزمات الحروب الاهلية أدنى تكرار لاحتمالية حدوث الازمات .

كما أجرى ( عبد الله ، ٢٠٠٠ ، ص ١٨ - ٣٣ ) ، دراسة هدفت الى معرفة الازمات التي يواجهها طلبة المدارس في محافظات شمال فلسطين من وجهة نظر المديرين والمرشدين ، تكونت عينة الدراسة من ( ٢٨١ ) مديرا ومديرة ومرشدا ومرشدة ، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحث بتطوير أداة المستخدمة ، أظهرت نتائج الدراسة أن تقييم الازمات عند المرشدين أعلى منها عند المديرين ، وتقييم غير المتزوجين أعلى منها عند المتزوجين عل المجال الاجتماعي ، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في المجالات النفسية والتربوية والصحية ، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي ( دبلوم ، بكالوريوس ) عند المجالات النفسية والاجتماعية والصحية والطبيعي ، والدرجة الكلية للمجالات .

أجرى عبد الودود ( ٢٠٠٤ ، ص ٦٣ ) ، دراسة هدفت للتعرف على المشكلات النفسية والاجتماعية للطلبة المهاجرين في سوريا وتطرق الباحث بدراسة وصفية لتلك المشكلات والمعوقات الدراسية، حيث تكونت عينة الدراسة من ( ١٠٠ ) طالب وطالبة ، وأستخدم الباحث مقياساً خاصاً بالمشكلات المرتبطة بالجانب التربوي وأظهرت الدراسة إن مشكلة القلق والاكتئاب من أبرز المشاكل النفسية التي يعاني منها الطلاب . فضلاً عن زيادة الابعاء الاجتماعية والاقتصادية جراء الاغتراب والبعد عن الوطن والاهل مما يؤثر على كاهل الاسرة.

وقد أوضحت دراسة أبو نواس (٢٠٠٥، ص٤٢) التي هدفت الى التعرف على الفروق في اضطرابات ما بعد الصدمة ودافعية الانجاز، ودافعية الانجاز والتحصيل بين الطلبة الفلسطينيين الذين يقطنون المناطق التي احتلت عام (١٩٦٧م) والطلبة الذين يعيشون في مجتمعات اللاجئين بالأردن وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٦٨) طالباً وطالبة في فلسطين المحتلة و (٥٩٤) طالباً وطالبة في مدارس وكالة الغوث بالأردن ، أستخدم الباحث في الدراسة عدة مقاييس هي: مقياس اضطراب ما بعد الصدمة من إعداد الباحث، ومقياس دافعية الانجاز، وقد أظهرت النتائج أن الطلبة في فلسطين المحتلة عام (١٩٦٧م)، سجلوا أعلى الدرجات في مجال أعراض ذكريات متكررة، وأعراض ملحة تدور حول الحدث الصادم، ودوام الاضطراب. بينما الطلبة في مدارس وكالة الغوث في الاردن درجات أعلى في تجنب ما له صلة في الحدث الصارم والشعور بالكرب .

وهدف دراسة (البياتي، ٢٠٠٦، ص٢٢) ، هدفت الى التعرف على المشاكل النفسية و الاجتماعية التي يعاني منها المغتربون العراقيون في أستراليا ومدى علاقتها بمتغيرات الجنس و العمر. وتكونت عينة الدراسة من أربع مجموعات متساوية في كل مجموعة (٣٠) حالة وأستخدم الباحث مقياساً للمشكلات النفسية ، وأظهرت الدراسة إن القلق والتوتر والاضطراب النفسي من أهم المشكلات التي منها العراقيين البالغين (١٨- ٢٤) مما يؤثر سلباً على أسلوب تنشئة أطفالهم وشؤونهم الاسرية .

كذلك اجريت دراسة استطلاعية بأشراف (عز الدين، ٢٠٠٩، ص٤١) ، في لندن تهدف الى توفير معلومات أساسية وارشادات عامة ، تسهل عملية تقرير حاجة طالبي اللجوء من العراقيين الى الحماية الدولية ، في ظل حالة عدم الامان وعدم الاستقرار والارتباك والفوضى التي يعيشها العراقيون وحقيقة إن الجماعات المهاجرة والعائدة للوطن قد تكون مستهدفة لأعمال العنف أو الاختطاف وما الى ذلك من تداعيات واحترازات أمنية ، لم يقصد ان تكون هذه الارشادات شاملة أو عبارة عن معادلة صارمة ، فكل حالة فردية يجب أن تقيم لذاتها من خلال تطبيق المعايير الملائمة والمناسبة ، حيث تم جمع (٣٠٠ مهاجر عراقي من البالغين) ، وأستخدم الباحث عينة من مقياس الاساليب الاستيعابية للتعامل مع الازمات والضغوط النفسية ، وأشارت النتائج الى ان هنالك تطابقاً بين التوافق والشخصية في أساليب التعامل مع الازمات النفسية وكذلك أشارت النتائج الى الاساليب

الاحكامية وإقدااميه لى الجنسين حيث شملت طريقة الاحكام المعرفي للذكور أكثر من الاناث وكان التنفيس الانفعالي لصالح الاناث أكثر من الذكور، وأوصت الدراسة على ضمان حقوق المهاجر وخاصة بحالات العمل ونصرة المرأة من الاستغلال والاذى الجنسي ومنع الاتجار بهن أو ما شابه ذلك من الممارسات الخاطئة بالعمل وإعطاء حقوق اللاجئين من المغتربين على مستوى الاتحاد الاوربي من قبل منظمات الحماية الدولية وفق معايير قانونية وإنسانية .

وبدراسة (الاغا ، ٢٠١٠، ص ٥٦- ٥٨) بحث عن المعايير القانونية والدولية بشأن حماية ورعاية الاطفال اللاجئين من المغرب العربي والمنفصلين عن أهلهم في فرنسا ، وحسب استجابات منظمات حقوق الانسان لتوفير احتياجات الاطفال بالمستوطنات غير الرسمية من ناحية صحية و نفسية- اجتماعية لضمان عدم استعمال العنف والقوة قياساً على اتفاقية جنيف الرابعة وفق المبادئ الدولية لإنقاذ الطفولة ( Save the children; Unicef ) والتي تهىء الكادر المتخصص للاعتناء بهم من قبل العناصر المسؤولة والتابعة للدولة لمناقشة مشاكل الهجرة والعمالة ، حيث تكونت عينة الدراسة من ( ٦٠٠ ) مراهق وصبي للأعمار ١٢-١٦ سنة ( ٣٢٥ ذكور و ٢٧٥ أناث ) وهدفت الدراسة لمعرفة الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة والصادمة واستخدام مقياس الاساليب التكيفية للازمات النفسية ( Inventory Coping Responses )، و أظهرت النتائج أنه التعرض للأحداث الصادمة والازمات يؤثر على الافراد باختلاف الجنس والعمر وعليه فهناك اختلافات فردية لأساليب التكيف النفسي والاجتماعي.

### **ثانياً):- محور الدراسات المتعلقة بمهارات المرشدين في حالة الضغوط النفسية :-**

أجرى (Smead,1988,p.22-30) دراسة هدفت للتعرف على الازمات وركزت على ضرورة ان يقوم علماء النفس والمستشارون والمرشدون والعاملون الاجتماعيون والمعالجون النفسيون بتقديم البدائل بواسطة مهاراتهم ، أو باستشارة الاخرين أو بالاستعانة بأطراف أخرى ، وركزت الدراسة على ثلاثة بدائل للعودة ، وبأسرع وقت ممكن لوصفه قبل حدوث الضغوط النفسية من جراء الازمات وهي ( التعريف ، التخمين ، المقابلة والتدخل ) .

- التخمين يشكل التقرير الذي من خلاله يعمل المرشد الى الكشف عن جو الموافقة والقبول والامن والثقة بالنفس حول المستقبل ، والتخمين يتم من خلاله الاتصال المباشر بين المرشد والفرد الذي يعاني من أزمة ..

- المقابلة والتدخل بعد التعريف بالمشكلة وتخمينها والشخص الذي يعاني منها ، تحدث المقابلة ويتفق المختصون على تسمية عدة خطوات للتدخل ، وهي من قواعد التعامل مع الازمات :-

- الدعم والاصغاء والتقصص العاطفي للشخص الذي يعاني من الضغوط النفسية .

- الاستماع بتمعن للمرشد وتشجيعه للتعبير الكامل عن مشاعره وعواطفه .

- تشجيع الشخص الواقع بحالة المعاناة والضغوط النفسية الاجابة عن أسئلة المرشد لتوضيح الحادث ومعرفة بدقة تامة .

وأجرى ( Exline,1993,p15-20) دراسة أكدت على أهمية معرفة المعلمين لزامات الاطفال داخل غرفة الصف في عدد من المدارس الامريكية ، وعلى ضرورة الاهتمام بمعرفة ردود فعل الاطفال ومشاعرهم فيما يتعلق بالحادث الذي يمر به ، والخبرة التي يعيشونها عند الازمة ومراجعة الاعراض الاجتماعية والنفسية والجسمية الشائعة في حالة التعرض للضغوط النفسية ، وطرق توفير المساعدة أثناء الشعور بالتوتر أو الاضطرابات والقلق و الاحتفاظ بحدود مناسبة للإرشاد وتقييم المسترشد خلال التعامل معه .

كما أجرى ( الترك ، ١٩٩٣ ، ص١٣-٢٠) دراسة هدفت الى استقصاء العلاقة بين استخدام المرشد لفيئات المقابلة وبين تقييم فاعلية المرشد من قبل المشرقيين والمديرين ، فقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠) مرشداً ومرشدة من تربية ضواحي عمان ، وقد قامت الباحثة بتصوير مقابلة مدتها ٣٠ دقيقة لكل مرشد ومرشدة في بيئة المرشد الواقعية بحيث تكون المقابلة أولية ، تستهدف تعريف الطلبة بطبيعة العمل الارشادي ، وقد طلب من ملاحظين اثنين مشاهدة المقابلة ، والاجابة عن قائمة تقدير الملاحظ لاستخدام المرشد لفيئات المقابلة أو تقييم فاعليته بغض النظر عن المقيم ، سواء أكان مشرفاً أم مديراً أو مسترشداً ، وقد أظهرت النتائج أهمية فيئات المقابلة وأهمية استخدامها من قبل المرشدين وعلاقتها بفاعليتهم .

\*وفي دراسة أخرى قام بها (Gilliam,1993, p15-17) ، هدفت الى معرفة كيفية السيطرة على الضغوط النفسية للطلاب الذين يعانون من مشاكل عاطفية ، حيث أظهرت نتائجها أن التنبؤ وإدارة الازمات مع الطلبة منصبة على ان هذه الضغوط النفسية هي مشكلات سلوكية ، واطهرت النتائج بأن هنالك ثلاثة أساليب لإدارة الضغوط النفسية ، وهي ما قبل التعرض للضغوط النفسية وأثناء التعرض للضغوط النفسية ، وما بعد الضغوط النفسية .

أما ( داود وفريحات ، ١٩٩٧ ، ص ١٠-١٥) ، فقد أجريا دراسة هدفت الى استقصاء العلاقة بين مهارات الاتصال لدى المرشد التربوي وجنسه وخبرته وفاعليته في تقديم الخدمات الارشادية كما يراها المسترشدون ، فقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلبة الصفين التاسع والعاشر الاساسيين والصفين الاول الثانوي والثاني ثانوي ، موزعين على أربعين مدرسة من مدارس مديرتي تربية عمان الاولى والثانية ، منها عشرون مدرسة للذكور وعشرون مدرسة للإناث وأستخدم الباحث مقياس مهارات الاتصال لدى المرشد ، ومقياس فاعلية المرشد في تقديم الخدمات الارشادية قام بتطويرها ، وتأكد من ثباتهما الذي بلغ للمقياس الاول (٠٩٥) وللمقياس الثاني (٠٩٢) ، قد أظهرت النتائج إن هناك ارتباطاً ذا دلالة إحصائية بين مهارات الاتصال لدى المرشد ، وفاعليته في تقديم الخدمات الارشادية ، كما أظهرت أيضاً النتائج وجود أثر ذي دلالة إحصائية لعدد سنوات الخبرة على فاعلية المرشد في تقديم الخدمات الارشادية ، في حين لم تظهر النتائج أية فروق ذات دلالة احصائية في الفاعلية الارشادية تعزى لمتغير الجنس .

وأجرى ألين ( Allen,200, p.25-30) دراسة هدفت الى التعرف على أعداد الاختصاصيين النفسيين المدرسين للتعامل مع الازمات ، وتكونت عينة الدراسة من ( ٢٨٦ ) مرشداً ، طبقت عليهم مقاييس تناولت الاعداد الجامعي ، والاستمرار في التطور المهني بعد التخرج ، والتخطيط والاعداد لفريق التدخل وقت الازمات ، أشارت النتائج الى ان حوالي (٨٥% ) من المشاركين في الدراسة أوضحوا أنهم لم يتلقوا الاعداد المناسب خلال الدراسة الجامعية للتدخل وقت الازمات ، وكذلك أشار (٨١% ) من المشاركين بأنهم تلقوا دورات مهنية أسهمت في إعدادهم وتحضيرهم للتدخل وقت الازمات، كما أوضح (٩١% ) من الاختصاصيين المشاركين في

الدراسة أنهم قاموا بإعداد خطة للتدخل وقت الازمات وان (٥٣%) ركز تدريبهم على التعامل مع أزمات عنف مدرسي ومحاولات انتحار .

وأجرى (Durkan,2002,p.5-18) دراسة هدفت الى التعرف على إعداد المرشدين التربويين للتدخل خلال الضغوط النفسية و ألتعرض للازمات ، حيث تكونت الدراسة من (٤٠٠) مرشداً منتسباً للجمعية الأمريكية لعلم النفس ، ويمارسون الارشاد المدرسي ، أشارت النتائج بأن ( ٦٤ % ) من المشاركين بالدراسة درسوا مساقات تشمل موضوعات مرتبطة في التدخل وقت الازمات ، كما أشاروا الى أهمية الاعداد الجامعي للمرشدين للتدخل وقت الازمات ، كذلك أشار ( ٥٤ %) من المشاركين بالدراسة أنهم اشتركوا خلال التدريب الميداني في التدخل وقت الازمات في مواقف أزمات إساءة جنسية وجسمية ، ومحاولات انتحار، فقدان أعزاء ، وعنف مدرسي ، كما أشار أفراد العينة الى أن الاشراف الاكلينيكي المدرسي لعب دوراً مهماً في تحديد المواقف الواجب التدخل فيها ، كما أشارت النتائج الى ان ( ٧٥ %) من المشاركين ذكروا ان إدارة المدارس التي يعملون بها قد زودتهم بالتمويل اللازم ، من أجل الاستمرار في الاشتراك في دورات تتناول مهارات التدخل وقت الازمات ، وأشارت أيضاً الى ان ( ٧٥ %) من المشاركين على معرفة جيدة بالتخطيط للتدخل وقت التعرض للضغوط النفسية .

وفي دراسة (بيسلاند، ٢٠٠٧، ص٤٥-٦١) ، التي هدفت الى التعرف على الاعمال التي قام بها المعلمون خلال أحداث ١١ سبتمبر/ ٢٠٠٢، وكيف كانت هذه الاعمال بمنزلة خدمة عامة، وتتضمن : الايثار وتقديم حاجات الاخرين على حاجاتهم الشخصية والخاصة ، التركيز على الاستجابات الشخصية والعاطفية والمهنية للأحداث مقارنة مع ردود الفعل للأفراد في القطاع الخاص ، وأيضاً هدفت الدراسة الى التعرف على آراء النساء وبشكل رئيس المعلمات في المرحلة الاساسية ، وأيضاً نساء القطاع الخاص ، إذ طلب من عينة الدراسة كتابة ملاحظاتهم من لحظة استيقاظهم في يوم ١١، سبتمبر/٢٠٠٢ حتى لحظة ذهابهم للنوم من اليوم نفسه ، إذ احتوت هذه المذكرات على أفعالهم وأفكارهم ومشاعرهم تجاه ما حدث ، وقد أظهرت النتائج ان جميع أفراد العينة كانت ردود أفعالهم تعبر عن المشاعر التالية : الصدمة ، الحزن ، الخوف والغضب .

أما دراسة كندا وهيث وموني وأناندلي وفيشر ويونج ( Canada , Heath, Money, Fisher, ) (Young, 2007,p.20-46) فقد هدفت الى المرشدين بالتدخل في الازمات لدى الطلبة من بيئات مختلفة ، وذلك حسب اهتمام هؤلاء المرشدين ، وتركيزهم على الخدمات المقدمة للطلاب حسب حاجاتهم الثقافية ، الا ان هناك مجموعة من الطلبة من بيئات مختلفة تم وضعهم على أنهم أقليات ، إذ تكونت عينة الدراسة من (٢٣٦) مرشداً أستجاب منهم (٥٩ % )، وأشارت النتائج الى ان المرشدين أبدوا فهماً لحاجات الطلبة وكان تركيزهم على مشكلات العنف والافكار الانتحارية بشكل أساسي ، وكذلك تم التركيز على الخطط العلاجية والتي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار حاجات كل من الفرد والمجتمع .

أجرى ( اسماعيل ، و داد ، ٢٠٠٥، ص٤٩ )، دراسة هدفت الى أهمية استخدام المرشد لأساليب العلمية بالمقابلة مع المسترشد سواء كان طالب أو متلقي بالغ وبين تقييم فاعلية المرشد من قبل المشرفين، فقد تكونت عينة الدراسة من ( ٥٠ ) مرشداً في عدد من المدارس الامريكية، وضمن بيئة المرشد الواقعية وتم مشاركة الطلاب بمرحلة الاعدادية من الذين يعانون أزمات عاطفية وأسرية وتأثير ذلك على الجوانب الاجتماعية والنفسية والجسمية وتعريف الطلبة بطبيعة العمل الارشادي لمساعدتهم بحدود مناسبة والتعامل معهم بشكل مهني وعلمي . وتم تصوير فيديو للمقابلة التي استغرقت ( ٦٠ ) دقيقة، يتم خلالها تقييم المقابلة، وقد أظهرت النتائج إن تشجيع المسترشد للإجابة وتوضيح طبيعة المعاناة من خلال الأصغاء الجيد والدعم والتقصص العاطفي للشخص الواقع بالمشكلة للتعبير عن مشاعره وعواطفه ثم الاجابة بشكل دقيق لتفاصيل المعاناة، مع ضرورة أتباع تقنيات المقابلة وأتباع أسلوب الاتصال اللفظي وغير اللفظي المتعادل هو الافضل بالإضافة الى أهمية استخدام فنيات المقابلة من قبل المرشدين له بالغ الاهمية في التفاعل ما بين المرشد والمسترشد خلال المقابلة من أجل نجاح عملية الارشاد التربوي.

وفي دراسة أخرى أجراها (كامل، ٢٠٠٦، ص٥٣ ) للتعرف على الاساليب ولاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون التربويون في التعامل مع الضغوط النفسية التي تسبب اضطرابات سلوكية بسبب فقدان شخص عزيز بالعائلة أو من جراء كنف أسري أو مدرسي أو بسبب إساءة جنسية . و بالتالي كيفية استخدام المهارات العالية ،

بالعلاج النفسي والسلوكي والارشاد الاسري، والمقابلات الفردية والعلاج الجمعي من قبل المرشد التربوي، فلقد ذكر ٧٥% من المرشدين والبالغ عددهم (٢٠٠) مرشداً متنسباً لجمعية علم النفس بأن التخطيط العلمي والمسبق قبل وقوع الازمة له الاثر الكبير في نجاح العملية الارشادية .

### **ثالثاً:- محور الدراسات المتعلقة بالدراسات والبرامج الارشادية التي تعاملت مع الضغوط النفسية :**

أجرى ( الصمادي ، ١٩٩٤، ص٢٣-٢٠٧) دراسة هدفت الى اختبار فعالية برنامج تدريبي في الارشاد لتحسين مهارات المرشدين الاساسية العامة و مهارات تخصصية في مجالات الارشاد التربوي والارشاد الاسري ومهارات تعديل السلوك ضمن عدد من الورش التدريبية ، تكونت عينة الدراسة من مجموعتين تجريبية بلغ عدد أفرادها ٣٩ مرشدا ومرشدة ( ٢١ إناث ، ١٨ ذكور ) شاركوا في البرنامج التدريبي ، ومجموعة ضابطة تكونت من ٤٦ مرشداً ومرشدة ( ٣٩ أناث ، و٧ ذكور ) استخدمت لأغراض المقارنة فقط ، تم اعطاء الاختبارات القبليّة والبعدية لكلا المجموعتين باستخدام مقياس خاص طور لأهداف الدراسة ، يقيس مهارات المرشدين كما يدركونها بأنفسهم ، حيث اظهرت نتائج الدراسة الى عدم فعالية البرنامج في مجال المهارات الارشادية الاساسية و مهارات الارشاد التربوي في حين أشارت النتائج الى ان الورش التدريبية في مجال الارشاد الاسري وتعديل السلوك قد أحدثت تحسناً.

أما دراسة (شقرة ، ١٩٩٥، ص٥٥-٥٦) فقد هدفت الى استخلاص وتوضيح كيفية تعامل الدين الاسلامي مع الازمات ، وذلك بوضع تصور لنموذج اسلامي مقترح لإدارة الازمات ، وقد أعتمد الباحث في دراسته على المنهج الاستنباطي ، والتحليلي للحوادث التاريخية الاسلامية ، المذكورة في القرآن الكريم والسنة النبوية الصحيحة ، وكانت نتائج الدراسة أن الاسلام قدم وسائله التي يتعامل بها مع الازمات مقسمة الى قسمين رئيسيين هما : الاساس للنموذج الاسلامي المقترح هما : وسائل التهيئة : وهي دائمة ومستمرة وتسهل عملية إدارة الازمة في حال وقوعها ، أما الوسائل الادارية فتتقسم الى وسائل وقائية " قبل الازمة " ووسائل إدارية " أثناء الازمة " ووسائل متابعة ، وتقييم " بعد الازمة " .

وفي دراسة وينغ والفك ( Wing & Ulvik,1995,p.12-16 ) التي ناقشت التحديات مع الواقع ببرنامج للوقاية من الازمات النفسية وفيما يتصل بأولياء الامور ، وأزواج وأقرباء لاثني عشر طفلا واربعة اولياء امور قتلوا أثناء حادث باص مدرسة على الطريق العام ، وقد تمثلت أداة الدراسة في برنامج علاج جماعي تضمن كيفية تنظيم برنامج الاتصال بهم ، كجماعات لوقايتهم من التدخل الخطأ من وسائل الاعلام والصحافة ، وتزويدهم بالمعلومات الصحيحة ولذوي العلاقة فقط ، وإيصال الدعم النفسي للمحرومين من أخذ والديهم ، وتوضيح الايذاء الذي تعرضوا له أكدت النتائج ان العلاج الجماعي ساعد اصحاب الصلة بالأزمة في التغلب على المشكلات الصعبة ، وبعض المواقف الضاغطة لما بعد الازمة التي تعرضوا لها وحلها ، وبعد مرور عام أشارك ٤٢ من الافراد ذوي الصلة بالحادث بالإجابة عن استبانة لبرنامج دعم التحديات ، وأشارت النتائج أن الحالة الانفعالية للأفراد تأثرت ايجابياً بالدعم النفسي المقدم وكان البرنامج مفيداً لأقارب الضحايا .

أما دراسة حداد ودحادحة ( ١٩٩٨ ، ص٣١-٤٥ ) ، والتي هدفت الى التحقق من فاعلية برنامج ارشادي جماعي باستخدام أسلوب حل المشكلات ، وبرنامج إرشاد جمعي في الاسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي ، فقد تكونت عينة الدراسة من ( ٣٠ ) طالباً من طلبة الصفين السابع والثامن من الذين يعانون من التوتر النفسي بناءً على درجاتهم على مقياس التوتر النفسي بناءً على درجاتهم على مقياس التوتر النفسي ، حيث اعتبرت درجاتهم قياساً قليباً ، ثم وزعوا عشوائياً الى ثلاث مجموعات : تجريبه أولى وعددها ( ١٠ ) طلاب تلقى أفرادها تدريباً على أسلوب حل المشكلات باستخدام أسلوب الارشاد الجمعي ، مجموعة تجريبية ثانية عددها (١٠) طلاب تلقى أفرادها تدريباً على أسلوب الاسترخاء العضلي باستخدام الارشاد الجمعي ، والمجموعة الثالثة ضابطة تكونت من (١٠) طلاب لم تتلق أي تدريب ، وقد تم تدريب المجموعتين التجريبيتين لمدة عشر جلسات لكل مجموعة ، وبعد انتهاء التدريب مباشرة أخذ القياس المباشر للمجموعات الثلاث ، وبعد أسبوعين من انتهاء المعالجة أخذ قياس الاحتفاظ ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيتين ، كما وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية في القياس المباشر والاحتفاظ فيما يتعلق بانخفاض التوتر النفسي .

وفي دراسة الاسمر ( ٢٠٠٠ ، ص ١٣-٦٠ ) التي هدفت الى التعرف على اثر برنامج تدريب على مهارات التواصل في زيادة قدرة الطالبات على تقديم المساعدة لزميلاتهن اللواتي لديهن اتجاهات تميل للسلبية نحو المدرسة، فقد تكونت عينة الدراسة من ( ١٨ ) طالبة في الصف السادس ممن تدرين على مهارات التواصل في المدرسة الاهلية للبنات في عمان ، فقد تم تقسيم الافراد عشوائياً الى مجموعتين ، المجموعة التجريبية وهي المجموعة التي تلقت تدريباً على مهارات التواصل لمدة ثمانية أسابيع بمعدل ساعة ونصف أسبوعياً ، والمجموعة الضابطة وهي المجموعة التي بقيت على لائحة الانتظار أعطيت المجموعتان اختباراً قبلياً وبعدياً على مهارات التواصل ، وقد أظهرت النتائج تحسناً ايجابياً لصالح المجموعة التجريبية عما أظهرته المجموعة الضابطة ، أما عينة الدراسة التي تناولت الطالبات اللواتي كانت اتجاهاتهن تميل للسلبية نحو المدرسة وتلقين المساعدة من قبل المدربة فقد كان عددهن (٣٦) طالبة ، قسمت هذه المجموعة عشوائياً الى مجموعتين متساويتين تجريبية تتلقى المساعدة من قبل المجموعة المدربة لمدة ستة أسابيع ومجموعة ضابطة تبقى على لائحة الانتظار ، وقد أعطيت المجموعتان اختباراً قبلياً وبعدياً لقياس اتجاهاتهن نحو المدرسة وقد أظهرت النتائج تحسناً ايجابياً لدى المجموعة التجريبية ، وخلصت الدراسة الى أن التدريب على مهارات التواصل بناءً على برنامج (الصديق المساعد)، كان إجراءً فعالاً في تحسين الاتجاهات نحو المدرسة .

وفي دراسة ( العطية ، ٢٠٠٢ ، ص١٥- ٢٨ ) والتي هدفت الى التحقق من فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض بعض اضطرابات القلق لدى عينة من الاطفال بمرحلة الطفولة المتأخرة بدولة قطر ، فقد تكونت عينة الدراسة من ( ٧٤٦ ) طفلة من بعض المدارس الابتدائية للبنات بمدينة الدوحة بقطر تراوحت أعمارهم ما بين ( ٩- ١٢ سنة ) وقد تم اختيار ( ٤٠ ) طفلة منهن ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس اضطرابات القلق المستخدمة في الدراسة ، وجرى تقسيمهن الى مجموعتين عددها ( ٢٠ ) طفلة ، والثانية ضابطة عددها ( ٢٠ ) طفلة، وتمت المجانسة بين المجموعتين من حيث العمر الزمني، ونسبة الذكاء، ومستوى التحصيل، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، واضطرابات القلق ، استخدمت الباحثة الادوات التالية : استمارة البيانات الاولية من إعداد الباحثة ، اختبار رسم الرجل ، مقياس اضطرابات القلق للأطفال ( إعداد الباحثة ) ، البرنامج

الإرشادي المعرفي السلوكي إعداد الباحثة ، اختبار الكات الإسقاطي ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأطفال في القياس البعدي مقارنة بدرجاتهم بالقياس القبلي على مقياس القلق لصالح المجموعة التجريبية ، كما وجدت فروق دالة إحصائياً في القياس التتبعي لصالح المجموعة التجريبية، بينما لم توجد فروق بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي واستمرار تأثير هذا البرنامج بعد تطبيقه لمدة شهر من المتابعة .

وفي دراسة واترز ( Waters,2002,p.14-44) والتي هدفت الى ضرورة ايجاد نموذج ارشادي لخفض الضغوط الناتجة عن انفجارات ١١ سبتمبر، والتقليل من الاثار الناتجة عن الازمات، وقد ركز النموذج على أهمية التدخل المبكر لدى الاسر التي فقدت اشخاصاً أعزاء عليهم خلال الاحداث التي حدثت في أمريكا عام (٢٠٠١)، وقد تكون النموذج من : العوامل المسببة للضغوط ، طبيعة الضغوط ، أو شدة هذه العوامل ، ردود العوامل ، ردود الفعل تجاه هذه العوامل ، الوقاية من الازمات من خلال أساليب معينة تركز على التدخل المبكر خلال الطارئ ، والبرنامج العلاجية التي تركز على الاستجابة الاولى ومناقشتها معهم .

وفي دراسة (الحواجري، ٢٠٠٣، ص١٢ - ٥٠) التي هدفت الى قياس أثر برنامج إرشادي للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الاساسي في محافظة غزة، فقد تكونت عينة الدراسة من (٣٤٠) طالباً وطالبة من الصف السادس ، طبقت عليهم بطارية من الاختبارات تتكون من : مقياس ردود فعل الاطفال للأحداث الصادمة النفسية ، وأعراض ما بعد الصدمة ، ومستوى العصاب قد انخفضت بشكل جوهري لدى طلبة المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، مقارنة بطلبة المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا البرنامج الإرشادي ، وأظهرت كذلك الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين البعدي التتبعي في كل من : مقياس ردة فعل الاطفال للخبرات الصادمة، ومقياس أعراض ما بعد الصدمة PTSD ومقياس العصاب ، وهذا يدل على انخفاض الدرجات على هذه المقاييس في القياس البعدي لطلبة المجموعة التجريبية أستمر بعد انتهاء تطبيق البرنامج بشهرين .

وأجرى جيمرسون وبروك وبلتشر ( Jimerson, Brock, Pletcher,2005,p.18-28 ) دراسة هدفت الى معرفة فاعلية الاستراتيجيات المستخدمة لحل الازمات ، ومشكلات الطلبة من خلال برنامج تدريبي تم تنفيذه في المدرسة ، من خلال إعطاء معلومات للطلبة حول كيفية التعامل مع الازمات ، مثل حدوث فيضانات ، حرائق، هزات أرضية ، فهذه الازمات تؤثر في الاسر والاطفال في المدرسة وكيفية التعايش معها، وفي نهاية البرنامج تم سؤال أفراد الدراسة عن أنواع البرامج التي يحتاجونها حول كيفية التعامل مع هذه الازمات .

أما دراسة روبرت وأوتن ( Roberts & Otten,2005,p.14-64 ) فقد أشارت الى أهمية استخدام نموذج التدخل في الازمات ، وذلك لعدة أسباب منها : إتاحة الفرصة للأفراد للتعبير عن إدراكاتهم تجاه هذه الازمات ، وكيفية حلها في الطرق المناسبة ، واستخدام الاستراتيجيات التي من شأنها التقليل من حدة هذه الازمات وآثارها وقد أثبت هذا النموذج نجاحاً كبيراً في معالجة الازمات ، ويتكون النموذج من :-

- عملية التخطيط ، والتنفيذ من خلال القياس النفسي والمستمر لمظاهر الخطر .

- التعامل مع النواحي النفسية ، والمنطقية من خلال تأسيس علاقة تعاونية .

- التعرف على أهم المشكلات التي تشكل الضغوط النفسية .

- التشجيع على اكتشاف المشاعر، والانفعالات ذات الصلة بالضغوط النفسية .

- اكتشاف طرق جديدة بديلة للتعامل مع نوع وطبيعة الضغوط النفسية .

- تنفيذ الخطة العلاجية للتعامل مع طبيعة الضغوط النفسية .

- المتابعة لمعرفة فعالية الخطة المستخدمة .

وفي دراسة أخرى قام بها سبرانج وكريج وكلاارك ( Clark & raig C& Sprang,2007,p.15-25 ) وكان الهدف منها معرفة كيفية تقديم الخدمات للأشخاص الذين تعرضوا لصدمات نفسية ومشكلات ، إذ قام الباحثون بتصحيح أداة الدراسة المكونة من ٢٢ فقرة ، تضمنت كيفية التعامل مع هذه الازمات ، وتم توزيعها

عن طريق البريد على (٥٧٥٢) فرداً، وتم استعادة (١٢١) استبانة ، وأشارت نتائج الدراسة أن هناك أثراً للجنس وعملية التدريب على إدارة الصدمات ، كذلك أشارت الى نظام الضبط المستخدم لهؤلاء الاشخاص كان له دور أو أثر واضح في هذه الدراسة ، وكذلك أشارت النتائج الى أن هناك أثراً للتوجيهات التي تم إعطاؤها لأفراد العينة بخصوص التعامل مع الازمات النفسية والتكيف معها، وقد تم تقديم توصيات تتضمن إجراء أبحاث حول فاعلية البرامج التدريبية للأشخاص العاملين في مجال تقديم هذه الخدمات .

وأجرى ( نور الدين، محي ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٣ ) دراسة بعنوان " مدى فعالية برنامج ارشادي للتخفيف من حدة القلق لدى اسر الطلاب المهاجرين في مصر" ، إذ هدفت الدراسة الى اختيار مدى فعالية برنامج ارشادي للتركيز على العلاج العقلاني الانفعالي للتخفيف من حدة القلق لدى أسر الطلاب المغتربين . حيث أستخدم الباحث عينة من الاسر المهاجرة الذين لديهم طلاب بالمرحلة العمرية ( ٨-١٢ ) سنة ، وتم تطبيق البرنامج الارشادي الذي أعده الباحث، حيث توصل الى انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاباء والامهات قبل تطبيق البرنامج ، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاباء والامهات بعد تطبيق البرنامج ، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاباء قبل تطبيق البرنامج وبعده نتيجة للبرنامج الارشادي .

وأنجز (رؤوف المحسن، ٢٠١١، ص ٤٥ )، دراسة هدفت لمعالجة البرامج والتشريعات كأداة فعالة لسياسة الهجرة وتفسير منطق وأنواع البرنامج النظامية مع تسليط الضوء على أمكانيات تسهيل تعقيدات الهجرة الدولية وفق سياسات وسياقات حضارية وقانونية لمنع ظاهرة المتاجرة بالبشر والاطفال بشكل خاص وردود الافعال الدولية على هذه حسب اتفاقية الامم المتحدة حول وثيقة حقوق الانسان ، وتسلط الضوء على التوصيات الخاصة بالمهاجرين العراقيين والحقوق الاساسية لهم لضمان الحريات .

## استنتاجات الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية منها :

يمكن أن تستنتج الباحثة من خلال عرضها للدراسات السابقة ما يلي :

١- يحتاج الطلبة بفترة المراهقة من العراقيين المهاجرين بعمان/ الاردن ، الى الدعم المعنوي والنفسي من خلال الارشاد التربوي بالمدارس وذلك من جراء الأثر النفسي والبالغ الخطورة ونتيجة لمخلفات الحروب بالعراق والمعاناة الاقتصادية والمؤثرة على طبيعة النمو والتطور النفسي والاجتماعي للطلبة .

٢- بناء البرامج الارشادية من قبل متخصصين مؤهلين بالتعامل النفسي لمساعدة الطلبة في التعامل مع حالات الضغوط النفسية لفئة الطلبة المهاجرين بفترة المراهقة ، للتخلص من المشكلات المترتبة عليهم ( النفسية ، والاجتماعية منها ) .

٣- توضيح أساليب العلاج الجمعية والفردية وطرق التكيف الذاتي للمستجدات بالظروف العامة للتخفيف من الاضطرابات النفسية للطلبة المراهقين خلال فترة الاغتراب .

٤- الاطلاع على أساليب وأهداف البرامج الارشادية والمهارات الفنية المستخدمة مع المسترشد.

٥- تناولت معظم الدراسات في جانب الضغوط النفسية وأثرها على الجانب التربوي للطلبة وتحصيلهم الدراسي وعلاقة الضغط النفسي بعض

الازمات لدى الطلبة ، للتعرف على طبيعة وحالات وأنواع الضغوط النفسية للطلبة ( ششتاوي، ١٩٩٥، ١٩٩٣، ص ١١-١٦ ؛ Mink عبد الله ، ٢٠٠٠، ص ٢١) .

٦- أهمية الأساليب العلمية للمرشد التربوي خلال تعرض الطلاب للضغوط النفسية وخاصة بفترة المراهقة وخلال ظروف الهجرة

( Allean ، 2002 ، العطوي ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٢-٢٨ ، Bisland,2007,p.40-46 )

٧- ركزت بعض الدراسات على ضرورة وجود نموذج إرشادي لمعالجة حالات الضغوط النفسية ، للتعرف على الخطط وكيفية إعداد البرنامج الإرشادية المتخصصة لكل حالة وحسب ظروفها الموضوعية للمسترشد.

٨- إن الدراسات الخاصة بالبرامج المتعلقة بالخدمات والاستشارات التربوية خلال فترات الضغوط النفسية للمراهقين المغتربين فكانت قليلة.

٩- أظهرت بعض الدراسات السابقة ، إن هناك فروقاً إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ، ولصالح التجريبية كما في دراسة ( النجار ، ٢٠٠٥ ، ص١٨ ، الرواد ، ٢٠٠٥ ، ص١٤-٢٦ ) .

١٠- أتفقت الدراسات على أهمية الدور الإرشادي لمواجهة الاوضاع والاحداث وتطوير المهارات والامكانيات اللازمة لمواجهة وإعداد الطلبة في حالات التعرض للضغوط النفسية من جراء طوارئ الحروب والكوارث الطبيعية .

١١- اختلاف طبيعة الضغوط النفسية للدراسات السابقة وحسب مجتمع الدراسة والفئات العمرية والظروف الموضوعية سواء على صعيد الطلبة أو المرشدين التربويين .

١٢- تنوع أدوات الدراسات المستخدمة من خلال تطوير بعض المقاييس و استخدام مقاييس وقوائم جاهزة تتناسب مع طبيعة متغيرات الدراسة والمنهجية العلمية وفق الاهداف الموضوعية لنوع الدراسة .

### تميزت الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة بما يلي :-

- إعداد إداة لقياس الضغوط النفسية للطلبة المهاجرين بفترة المراهقة والتي يستخدمونها في مواجهة الضغوط النفسية الطارئة .

- تصميم برنامج إرشادي " معرفي سلوكي "مختص بتدريب الطلبة العراقيين و المهاجرين بفترة المراهقة، على كيفية التعامل مع طبيعة الضغوط النفسية للمراهقين خلال فترة الدراسة .

- تطبيق جلسات الارشاد التربوي لعدد من الطلبة العراقيين الذين تعرضوا للضغوط النفسية بالعراق وقبل الهجرة للأردن لمتابعة نوع الازمات والضغوط النفسية التي يعانون منها ، وذلك للتخفيف من حدة هذه الاضطرابات والتوتر والقلق وزيادة امكانياتهم وقدراتهم للتفاعل الاجتماعي والتكيف للبيئة الجديدة بشكل مستقر ومتوازن .

### خلاصة الدراسات السابقة:-

وفي ضوء ما سبق من عرض للدراسات السابقة، يمكن تلخيص نتائج تلك الدراسات بشكل عام كالآتي:

(١) يعاني الطلبة المهاجرون من فئة المراهقين من مشكلات متعددة منها الصحية والنفسية والمادية والاجتماعية والتربوية والتي تحتاج لجلسات علاجية ومتابعة رسمية .

(٢) إن الضغوط النفسية للطلبة المراهقين بالمهجر مرتبطة بالعوامل البيئية السابقة والظروف المعيشية الصعبة والازمات الاجتماعية والاقتصادية كرواسب سياسية من جراء الحروب والاختناقات الحياتية في بلدانهم الاصلية المنشأ والمنبع ..

(٣) بينت الدراسات السابقة أهمية استخدام البرامج الارشادية والعلاجية الجمعية في التخفيف من حدة المشكلات الطلابية وذلك لجودها العملية والاقتصادية كجزء مهم في عملية التنمية البشرية بالمجتمع .

(٤) تنوعت البرامج الارشادية المستخدمة مع الطلاب في التخفيف من الازمات والاضطرابات النفسية ، وذلك حسب الغايات والاهداف الموضوعية لهذه البرامج والمراحل التطورية للفئات العمرية لمرحلة الدراسة خلال فترة الطفولة والمراهقة .

(٥) تناولت الدراسات تقييم فعالية وأثر الطرق التجريبية أو شبه التجريبية ضمن البرامج السلوكية عند أفراد والمعرفية لحل المشكلات المجموعات الارشادية للطلبة المراهقين لتقييم فعاليتها وبيان أثرها ..

٦) جاءت معظم البرامج على الاساليب المعرفية وتنمية المهارات الاجتماعية للطلبة في زيادة النشاط والتفاعل الاجتماعي للتواصل وخفض التوتر والضغط النفسي ورفع الروح المعنوية وزيادة احترام الذات للطلبة وتحسين نوعية حياتهم (Life Style) .

٧) أظهرت البرامج القائمة على استخدام الاساليب المعرفية والسلوكية ، والتدريب على المهارات الاجتماعية، نتائجها دلالة على تخفيف حدة المشكلات النفسية والاجتماعية وأنعكس ذلك على تحسين نوعية الحياة للطلبة بالمهجر، وهذا ما هدفت اليه هذه الدراسة بتطبيق برنامج ارشاد جمعي يقوم على أسلوب حل المشكلات وتنمية المهارات الاجتماعية للطلاب لخفض حدة مشكلاتهم بواسطة الارشاد التربوي وبيان ما يحققه البرنامج من أثر مهم في خفض حدة المشكلات وزيادة الاعتماد على أنفسهم وتقوية أرادتهم بالالتزام بالبرامج والمنهاج الدراسي وإطاعة الانظمة والقوانين بالمجتمع الجديد وضمن الواقع الجديد في بيئة الهجرة والاستيطان وزيادة التفاعل والمشاركة والقناعة بشكل واقعي للمرحلة الجديدة والعيش بونام مع النفس والآخرين ضمن المجتمع الجديد لهم ، والتركيز بشكل إيجابي على جوانب قوة الشخصية لتحقيق هدف النجاح والحياة بسلام لتذليل الصعوبات وتخطي العوامل السلبية والصعوبات التي تعترضهم خلال انتقالهم من بيئة ومكان معتاد عليه الى محيط وبيئة جديدة تبعاً لعوامل الهجرة التي فرضت عليهم .

# الفصل الثالث

## منهجية البحث واجراءاته

❖ التصميم الجزئي

❖ مجتمع البحث

❖ عينة البحث

❖ ادوات البحث

❖ الوسائل الاحصائية

## الفصل الثالث

يتناول هذا الفصل المنهج المعتمد في الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها، والأداة المستخدمة فيها وأسلوب تصميمها وبنائها، وآلية اختبار صدقها وثباتها، وحدود الدراسة، وأهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في عملية التحليل الإحصائي، وعلى النحو الآتي:

### منهجية البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الجريبي لانه منهج ملائم لاجراءات البحث.

التصميم التجريبي : هو مخطط وبرنامج عمل لكيفية تنفيذ التجربة ، والتجربة تعي تخطيط للظروف والعوامل المحيطة بالظاهرة المدروسة بطريقة معينة تم ملاحظة ما يحدث أي ظروف الظاهرة المراد دراستها .

لذلك فقد اعتمدت الباحثة على التصميم شبه التجريبي ذي الاختبار قبلي – بعدي للمجموعة التجريبية وذلك

لانه يتفق وطبيعة البحث الحالي وكما موضح في الشكل (٢)

المجموعة	القياس القبلي	المتغير المستقل	القياس البعدي	المتغير التابع
التجريدية	مقياس الضغوط النفسية	البرنامج الارشادي المعرفي - السلوكي	مقياس الضغوط النفسية	الضغوط النفسية
الضابطة	مقياس الضغوط النفسية	—————	مقياس الضغوط النفسية	الضغوط النفسية

الشكل (٢)

التصميم التجريبي للبحث

## مجتمع الدراسة وعينتها:

### ١- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة العراقيين المقيمين في الأردن الدارسين في المدارس الإعدادية والثانوية (الحكومية والخاصة) في مدينة عمان والبالغ عددهم ( ٢٤٤ ) طالب وطالبة للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣) انظر الملحق رقم ( ٢ ).

### ٢- عينة الدراسة:

بعد انتهاء الباحثة من استحصال الموافقات الخاصة بمديرية تربية عمان تم تحديد مواصفات عينة البحث من الطالبات والطلبة قامت الباحثة بتوزيع ( ١٢٠ ) استمارة استبائيته على الطلبة العراقيين وذكرت الباحثة للطلبة كيفية ملؤها بالمعلومات بشكل صحيح وكذلك توضيح عملية التخطيط لتقديم برنامج تدريبي لهم لمساعدتهم على التوافق مع الضغوط النفسية وكيفية التعامل العلمي والصحي معها. وبعدها تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على الطلبة ثم تصحيح مقياس الضغوط النفسية وتحديد عدد الطلبة الذين حصلوا على أعلى الدرجات في الضغوط النفسية وكان عددهم ( ١٠٠ ) والخطوة الاخرى كانت العمل على مخاطبة الطلبة لاستقصاء درجة استعدادهم للمشاركة في البرنامج التدريبي وقد أبدوا استعدادهم للمشاركة الطوعية في البرنامج التدريبي والالتزام بالقواعد الارشادية والتي تم توعيتهم بها .

وبالنظر لصعوبة شمول جميع الطلبة العراقيين من المهاجرين والدارسين في المدارس الإعدادية والثانوية (الحكومية والخاصة) في العاصمة عمان - الأردن، البالغ عددهم (٢٢٤) طالب وطالبة بعمر المراهقة (١٢-١٥ سنة)، ولأسباب ضيق الوقت وكبير حجم المجتمع المدروس، ولغرض تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي تم توزيع الطلبة عشوائياً على مجموعتين ( ضابطة وتجريبية) لكلا الجنسين (ذكور وإناث) في المدارس(الحكومية والخاصة) باستخدام طريقة (العينة الطبقيّة العشوائية). وقد تم فعلياً استرجاع ( ٨٤ ) استمارة استبيان ، أي بنسبة استرجاع بلغت (٦٨%) من مجموع أفراد العينة، وذلك بسبب توطين الطلبة العراقيين مع عوائلهم

وسفرهم الى أميركا(٧) وأستراليا (٧) وعودة (٢) للعراق وبالتالي تم اعتماد الاستمارات المتبقية (٨٤) لأغراض المعالجة الإحصائية، والجدول (١) يوضح عينة الدراسة:

### الجدول (١)

#### عينة الدراسة من الطلبة موزعين على أساس جنس الطالب والمدارس

المجموع	المدارس الخاصة		المدارس الحكومية		المجموعة
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
٤٢	١٠	١١	١٥	٦	التجريبية
٤٢	١٠	١١	١٥	٦	الضابطة
٨٤	٢٠	٢٢	٣٠	١٢	المجموع

وفيما يلي وصف الخصائص الديموغرافية (الشخصية) لأفراد عينة الدراسة، كما هو موضح في الجدول (٢) الآتي:

### الجدول (٢)

#### وصف الخصائص الديموغرافية لأفراد عينة الدراسة

ت	الخصائص الديموغرافية	الصفة	التكرار	النسبة المئوية %
١	العمر	١١-١٣	٣٦	%٤٣
		١٤-١٦	٤٨	%٥٧
		المجموع ٨٤	%١٠٠	المجموع ٨٤
٢	المرحلة الدراسية (التاسع)	أناث	٣٤	%٤١
		ذكور	٥٠	%٥٩
		المجموع	٨٤	%١٠٠
٣	الديانة	مسلم	٥٧	٣
		مسيحي	٣١	٣٧
		صابئي	٤	٣
		يزيدي	٢	٢
		المجموع	٨٤	%١٠٠

٥٨	٤٩	عربي	القومية	٤
٦	٥	كردي		
٣٤	٢٩	تركمانى		
٢	١	أخرى (شبكة)		
%١٠٠	٨٤	المجموع		

## أدوات الدراسة:

للإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها، قامت الباحثة بإعداد استبانة لهذا الغرض، اعتماداً على ما كُتب من أدب نظري يتعلق بالضغوط النفسية، وعلى الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع هذه الدراسة. وشملت الاستبانة على ثلاثة أجزاء، تناول الجزء الأول منها على الخصائص الديموغرافية (الشخصية) لأفراد عينة الدراسة، أما الجزء الثاني فقد تناول المعلومات الخاصة بالوالدين، في حين تناول الجزء الثالث على الضغوط النفسية المتمثلة بـ ( المشاكل الجسمية، والمشاكل المتعلقة بالناحية التربوية، والجانب الأسري، والمؤشرات السلوكية، والجانب الاجتماعي ) .

### ١. استبانة الضغوط النفسية للطلبة العراقيين

تم تصميم استبانة طبيعة الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من قبل الباحثة، من خلال مراجعة الادب النظري، والدراسات السابقة، والابحاث المتاحة في مجال الطلبة المهاجرين بفترة المراهقة ، وما تضمنته من مقاييس وأدوات ، إذ تم الاطلاع على عدد من هذه المقاييس العربية والاجنبية مثلاً" مقاييس ( سلمان، ١٩٩٨؛ المطارنة، ٢٠٠٠؛ محمد، ٢٠٠٤؛ عبد الاحد، ٢٠٠٥؛ بيرسون، ١٩٨٥؛ هيلمن ومكملين، ١٩٩٧؛ ورينولدز (١٩٩٨).

وتمكنت الباحثة من صياغة ( ٧ ) أبعاد شملت معلومات ديموغرافية عن الطالب وعائلته وطبيعة المشاكل الجسمية والتربوية وطبيعة العلاقات الاسرية والمؤشرات السلوكية والاجتماعية للطالب وبذلك فإن المقياس يتألف من ( ٨٧ ) فقرة ، تقع الاجابة على كل فقرة في المقياس ضمن سلم مؤلف من ثلاثة خيارات هي ( دائماً ،

أحياناً ، ولا أبداً ) أما طريقة الاجابة فتكون بوضع إشارة ( x ) في المربع الذي ينتمي الى درجة انطباق الفقرة على الطالب وتعطى الاجابة ( دائماً ) ثلاث درجات و ( أحياناً ) درجتين و ( لا أبداً ) درجة واحدة. ويمكن استخراج الدرجة الكلية على المقياس بجمع الدرجات التي تمثل مستويات الضغوط على فقرات المقياس. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بأكمله من ( ٨٧ ) حيث تمثل الدرجة الاولى الحد الأدنى، في حين تمثل الدرجة الحد الاعلى (٢٦١)، وتشير الدرجات العليا التي يحصل عليها الطالب على أبعاد المقياس ارتفاع مستوى الضغوطات النفسية لديها.

وبعد الانتهاء من تصميم أداة الدراسة، تم اختبار صدقها وثباتها، وعلى النحو الآتي:

### ١- صدق أداة الدراسة:

للتحقق من الصدق الظاهري (Face Validity)، والصدق المنطقي(Logical Validity) لمحتوى الاستبانة، تم عرضها في صورتها الأولية على الأستاذ المشرف وعلى (١٢) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإدارة التربوية، وعلم النفس التربوي، [راجع ملحق (٥)]، للوقوف على آرائهم وملاحظاتهم وتقديرهم عن مدى صلاحية فقرات الاستبانة وملاءمتها للمحاور المقترحة للدراسة.

وفي ضوء ملاحظات المحكمين المختصين ومقترحاتهم، تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وحذف عدد من الفقرات لتكرارها وعدم ملاءمتها لموضوع المحاور المدروسة، وإضافة فقرات أخرى مع دمج الفقرات المتشابهة مع بعضها، وتم اعتماد الفقرات التي حصلت على نسبة تأييد (٨٠%) فأكثر من قبل المحكمين، مما يجعل أداة الدراسة ذات صلاحية عالية للتطبيق على عينة الدراسة.

### ٢- ثبات أداة الدراسة:

بعد أن تم التأكد من صلاحية أداة الدراسة وجاهزية تطبيقها، الذي تم على عينة الدراسة البالغة (٨٤) طالباً وطالبة، ولغرض التحقق من الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة، استخدمت الباحثة لهذا الغرض معامل (كرونباخ ألفا).

والجدول رقم ( ٣ ) التالي، يوضح نتائج اختبار ثبات أداة الدراسة المتمثل بـ (الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة):

### الجدول ( ٣ )

#### نتائج اختبار ثبات أداة الدراسة باستخدام (معامل كرونباخ ألفا)

المدارس الخاصة		المدارس الحكومية		المجموعة
إناث	ذكور	إناث	ذكور	
٠.٧١٥	٠.٦٩٧	٠.٨٤٨	٠.٧٢٧	التجريبية
٠.٨٣٧	٠.٧٦٨	٠.٦٠١	٠.٧٥٨	الضابطة

وفي ضوء ما تقدم، تُعد البيانات التي يتم الحصول عليها من خلال تطبيق أداة الدراسة، على أفراد العينة البالغة (٨٤) طالباً وطالبة، صالحة لأغراض التحليل الإحصائي وحساب المؤشرات الإحصائية لغرض الإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

#### محددات الدراسة :-

يمكن تلخيص محددات الدراسة بما يأتي :

(١) عدم توفر دراسات سابقة كافية تتعلق بموضوع الدراسة ، مما دعا الباحثة للجوء الى عدد كبير من المراجع والمؤلفات والدراسات الاجنبية ذات الصلة بالموضوع.

(٢) أقتصر جمع العينة على الطلبة العراقيين من فئة المراهقين الموجودين بالعاصمة عمان حيث تعذر الوصول الى مديريات التربية في المحافظات الاخرى من قبل الباحثة نظراً لضيق المدة المحددة للدراسة.

٣) صعوبات تقنية ولوجستية متعلقة بالمراسلة عن بعد مع المشرف العلمي أو مع الاكاديمية لإيصال فصول الاطروحة.

٤) تلف بعض الفايلات الاصلية وخاصة المتعلقة بالجداول الاحصائية وذلك بسبب فايروسات الكمبيوتر.

## ٢) البرنامج الارشادي التدريبي ( ملحق ٦ ):

من أجل تصميم البرنامج الارشادي الذي استخدمته هذه الدراسة قامت الباحثة :-

أ- بالاطلاع على الابحاث والدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية، والاساليب المستخدمة في التعامل مع الافراد الذين تعرضوا للضغوط النفسية وأثرت على حالتهم النفسية ومن هذه الدارسات( الهواري، ٢٠٠٧ ؛ المعاينة ٢٠٠٦ ؛ أبو الرمان ٢٠٠٥، عبد الاحد، ٢٠٠٥ ؛ محمد، ٢٠٠٤ ؛ Waters,2002 ؛ Stapleford,2009; Rossen,2007; Roberts & Otten,2005; Shingo,1983 ).

ب- استخدام استراتيجيات تكيف فعالة في مواجهة الضغوط النفسية من خلال التعبير عن المشاعر ،والدعم الاجتماعي ، والاسترخاء، والحديث الايجابي للذات ويتم الاهتمام خلال البرنامج بمهارات مستمدة من هذه الاستراتيجيات ليتمكن الطلبة من تطبيقها لمواجهة المواقف المسببة للضغوط النفسية .

ج- لقد تم اختيار أسلوب المجموعة الارشادية بناء على ما توفره المجموعات للأعضاء المشتركين من دعم نفسي وانفعالي واجتماعي للطلبة وكذلك لتقديم خدمة الارشاد النفسي الاسري ( Family System Approach ) وتعزز مفهوم الاسرة للطلبة على أنها نظام اجتماعي ديناميكي يؤثر ويتأثر بكل فرد بالأسرة والجو الاسري والتماسك الاسري والاداء الوظيفي الشخصي لكل فرد بالأسرة.

## الاهداف الاجرائية للبرنامج الارشادي :

- توعية الطلبة حول طبيعة الضغوط النفسية ، وأثارها على الصحة النفسية والجسمية.

- مساعدة الطلبة في تحديد نوعية الاضطرابات المعرفية والافكار الآلية.

- تزويد الطلبة بالمهارات والاستراتيجيات التي تمكنهم بالشعور من خلالها بازدياد فاعليتهم في السيطرة على مشاعر الضغط النفسي والغضب، ومواجهة المواقف الضاغطة بفاعلية.

- مساعدة الطلبة على تعميم ما تعلموه داخل الجلسات التدريبية على الاوضاع الحياتية اليومية خارج الجلسات التدريبية وفي حالات التعامل مع الضغوطات النفسية.

يتكون البرنامج الارشادي التدريبي من ( ١٠ ) جلسات مدة كل جلسة ( ١-٢ ) ساعة وبمعدل جلسة واحدة كل أسبوع ، وفي بداية كل جلسة يتم تخصيص ( ١٠ ) دقائق الاولى لتذكير الطلاب بأهم محاور الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي الذي كلفوا به والاستماع لملاحظاتهم وقد اشتملت على أهداف محددة تراعى طبيعة متغيرات الدراسة والفئة العمرية وأهداف الدراسة. وتم عرض البرنامج على خمسة<sup>١</sup> من المختصين في الارشاد النفسي لمعرفة آراءهم حول مدى مناسبة محتوى البرنامج مع أهداف الدراسة، ومدى تطبيق البرنامج واقتراح التعديلات والإضافات المناسبة، وقد أخذت الباحثة بمعظم الاقتراحات التي أشار إليها المحكمون، وبذلك صيغت فقرات البرنامج بصورته النهائية حيث تضمن ( ١٠ ) جلسات تناولت كل جلسة مناقشات، وأنشطة، وتمارين وأمثلة من واقع الحياة اليومية للطلبة ، وفيما يلي ملخص لجلسات البرنامج ، ملحق ( ٦ ) :

**الجلسة الاولى:** التعارف مع الباحثة وافراد المجموعة مع بعضهم البعض وعرض محتوى واهداف البرنامج.

**الجلسة الثانية:** التعريف بالضغوط النفسية وتوقعات أعضاء المجموعة من البرنامج الإرشادي التدريبي.

**الجلسة الثالثة:** توضيح أسلوب العلاج المعرفي السلوكي اسلوب وإعادة البناء المعرفي.

**الجلسة الرابعة:** مناقشة الاسترخاء وأهميته في علاج الضغوط النفسية وكيف يمكن الاستدلال على حالات الضغط النفسي.

<sup>١</sup> ا.د. كامل علوان الزبيدي / جامعة بغداد / كلية الاداب  
ا.د. ساهرة عبد الودود / جامعة بغداد / كلية التربية بن رشد  
ا.د. وهيب مجيد / جامعة بغداد / كلية التربية بن رشد  
ا.د. محمود كاظم محمود / الجامعة المستنصرية / كلية التربية  
فرحان محمد حمزة / الجامعة المستنصرية / كلية التربية

**الجلسة الخامسة:** التدريب على الاسترخاء وأساليب وخطوات إجراء الاسترخاء.

**الجلسة السادسة:** التدريب على أسلوب إعادة البناء المعرفي-السلوكي للطلبة الذين عانوا من الضغوط النفسية .

**الجلسة السابعة والثامنة:** التدريب على أسلوب إعادة البناء السلوكي للطلبة الذين يعانون من الضغوط النفسية.

**الجلسة التاسعة:** تطبيق الاسترخاء ولعب الدور لمواجهة حالة الضغوط النفسية:

**الجلسة العاشرة:** الجلسة الختامية، تقييمية وتطبيق القياس البعدي.

## المعالجة الإحصائية:

لغرض معالجة البيانات وتحليلها إحصائياً، تم استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، إصدار ١١.٥) وقد استخدمنا بعض الأساليب والمؤشرات الإحصائية الوصفية والتحليلية التي تلائم طبيعة اختبار فرضيات الدراسة، والمتوفرة في البرنامج المذكور، نذكر منها ما يأتي:

## أولاً: الأساليب الإحصائية الوصفية:

١- جداول التوزيعات التكرارية والنسب المئوية.

يستخدم هذا النوع من الجداول والنسب المئوية في وصف الخصائص الشخصية (الديموغرافية) لأفراد عينة الدراسة.

٢- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

تستخدم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأغراض وصف استجابات أفراد العينة وتقديراتهم حول فقرات محاور الدراسة المتمثلة بالضغوط النفسية .

٣- معامل الثبات ( معادلة ألفا كرونباخ) .

يستخدم معامل ( كرونباخ ألفا ) لقياس الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة.

## ثانياً: الأساليب الإحصائية التحليلية:

### ١- اختبار (ت) (T-test):

يستخدم لاختبار وجود فروق بين متوسطي عينتين مستقلتين (Independent Samples T-test)، لمجموعتين (ضابطة وتجريبية) عند مستوى دلالة معين ( $\alpha$ ).

### ٢- اختبار (ف) (F-test):

يستخدم اختبار (F) الوارد في جدول تحليل التباين (ANCOVA)، الخاص بتحليل التباين المشترك (تحليل التباين).

### ٣- الدلالة الإحصائية (Sig):

لتحديد الدلالة الإحصائية ( المعنوية ) للفروق بين المتوسطات للمجموعتين عند أحد مستويي الدلالة ( $\alpha = 0.05$  و  $\alpha = 0.01$ ).

## إجراءات التطبيق:

تمثلت إجراءات الدراسة على النحو التالي :

(١) بعد الحصول على إثبات وموافقة رسمية من وزارة التربية والتعليم الأردنية، تم التوجه الى مديرية تربية عمان لغرض السماح والموافقة لتطبيق الدراسة على الطلبة العراقيين في المدارس الاردنية في محافظة عمان ( العاصمة )، ثم التوجه لإدارات المدارس (الحكومي والخاص ) الذين أبدوا ترحيبهم وتعاونهم مع الباحثة

وكذلك السماح للطلبة بالمشاركة بالبحث وحثهم لحضور اللقاءات والجلسات حيث تم عقد جزء منها في قاعة اتحاد المرأة الاردنية والجزء الاخر في قاعة مؤسسة الاميرة بسمة لإنقاذ الطفولة.

(٢) تم تطبيق مقياس الدراسة لتخفيف وعلاج الضغوط النفسية للطلبة المراهقين من العراقيين والمهاجرين في عمان/الأردن " القياس القبلي" من قبل الباحثة، وأستغرق ذلك أسبوعاً على جميع أفراد الدراسة وعددهم (١٢٠) طالباً وطالبة وبعد ذلك تم اختيار أعلى النتائج للضغوط النفسية للطلبة، ومن ثم تقسيم العينة الفعلية المشاركة بالبحث والتي بلغت ( ٨٤ ) طالباً وطالبة الى مجموعتين: المجموعة التجريبية وعددها ( ٤٢ ) طالباً وطالبة و المجموعة الضابطة ( ٤٢ ) طالباً وطالبة.

(٣) بدأت إجراءات تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي للطلبة العراقيين من فئة المراهقين للفصل الدراسي الاول من عام ( ٢٠١٢ \_ ٢٠١٣ ) وكان اللقاء يوم واحد في الاسبوع ( السبت من الساعة ١٠ صباحاً ولغاية الساعة ١١ ق.ظ ) لطلبة المدارس الحكومي في قاعة اتحاد المرأة الاردنية و ( السبت من ١١ صباحاً ولغاية ١٢ ظهراً ) لطلبة المدارس الخاصة في مؤسسة الاميرة بسمة لإنقاذ الطفل ، أما المجموعة الضابطة فلم يتم تدريبهم، وبعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج المقررة وهي ( ١٠ ) جلسات قامت الباحثة بتطبيق مقياس الدراسة على المجموعتين الضابطة والتجريبية .

# الفصل الرابع

عرض النتائج واخيار

الفرضيات

## الفصل الرابع

### عرض النتائج واختبار الفرضيات

#### تمهيد:

يهدف هذا الفصل بشكل أساسي إلى تحليل بيانات إجابات أفراد عينة الدراسة من الطلبة العراقيين المهاجرين في عمان - الأردن المستحصل عليها من خلال أداة الدراسة، وعرض نتائج التحليل الإحصائي التي تم التوصل إليها من خلال استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences - SPSS)، والنتيجة من خلال استخدام مقياس ليكرت (Likert Scale) ثلاثي التدرج، الذي يتوزع من أعلى وزن له، حيث أعطيت الدرجة (٣) لتمثل حقل الإجابة (دائماً)، إلى أقل وزن في المقياس والذي أعطي درجة واحدة لتمثل حقل الإجابة (أبداً) لغرض الإجابة على فقرات أداة الدراسة واختبار فرضياتها. واعتمدت الباحثة معيار الاختبار البالغ (٢) من أصل (٣) درجات، كمعيار لقياس وتقييم الدرجة من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (٨٤) طالبا وطالبة [بواقع (٤٢) طالبا وطالبة للمجموعة الضابطة (٢١) طالب وطالبة من المدارس الحكومية، ٢١ طالب وطالبة من المدارس الخاصة)، و(٤٢) طالبا وطالبة للمجموعة التجريبية (٢١) طالب وطالبة من المدارس الحكومية، ٢١ طالب وطالبة من المدارس الخاصة)]، تم اختيارهم بشكل قصدي من بين الطلبة العراقيين المهاجرين في الأردن والدارسين في المدارس الحكومية والخاصة بالأردن كحالة دراسية، لغرض الإجابة حول متغيرات الدراسة المتمثلة بـ(تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي، وتخفيف الضغوط النفسية). وتسهيلاً لعرض نتائج الدراسة، فقد تم تصنيفها تبعاً لتسلسل الفرضيات الواردة فيها، وعلى النحو الآتي:

#### النتائج المتعلقة باختبار فرضيات الدراسة:

#### نتائج اختبار الفرضيات المتعلقة بالمدارس الحكومية:

## أولاً : نتائج اختبار الفرضية الرئيسية الأولى:

H01 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين متوسطي المجموعتين

التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي.

ولاختبار صحة الفرضية الرئيسية الأولى من عدم صحتها، ينبغي أولاً التحقق من صحة الفرضيات الفرعية المنبثقة عنها، وعلى النحو الآتي:

### ١- نتائج اختبار الفرضية الفرعية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من (الذكور) المهاجرين الدارسين في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي.

ولاختبار صحة الفرضية الفرعية الأولى من عدم صحتها، تم استخدام اختبار (t) للفرق بين عينتين مستقلتين (Independent Samples T-test)، والجدول (٤) يوضح ذلك:

### الجدول (٤)

نتائج اختبار (t)، لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من (الذكور) المهاجرين الدارسين في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي

المجموعة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية (.df)	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية (Sig.)
الضابطة / ذكور	٦	١.٨٤	٠.١١	١٠	٣.٨٤٦	٠.٠٠٣
التجريبية / ذكور	٦	٢.١٣	٠.١٥			

{ قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية (١٠)، ومستوى المعنوية ( $a = 0.05$ ) = 2.228 }

يتضح من النتائج الواردة في الجدول رقم (١) السابق، بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (٣.٨٤٦)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٢٨)، وأن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) البالغة (٠.٠٠٣) هي أقل من مستوى المعنوية ( $a = 0.05$ ). وعليه سيتم رفض الفرضية العدمية (H011)، وقبول الفرضية البديلة (H111) ومفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ )، بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من (الذكور) المهاجرين في الأردن الدارسين في المدارس الحكومية، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي، ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي بلغ (٢.١٣).

## ٢- نتائج اختبار الفرضية الفرعية الثانية:

H012 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبات العراقيات المهاجرات الدارسات في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي.

ولاختبار صحة الفرضية الفرعية الثانية من عدم صحتها، تم استخدام اختبار (t) للفرق بين عينتين مستقلتين (Independent Samples T-test)، والجدول (٥) يوضح ذلك:

## الجدول (٥)

نتائج اختبار (t)، لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطالبات العراقيات المهاجرات الدارسات في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي

المجموعة	عدد الطالبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية (.df)	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية (Sig.)
الضابطة / إناث	١٥	١.٩٠	٠.٢٢	٢٨	٣.٤٠٨	٠.٠٠٢
التجريبية/ إناث	١٥	٢.١٢	٠.١٠			

{ قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية (٢٨)، ومستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ ) = 2.048 }

يتضح من النتائج الواردة في الجدول (٢) السابق، بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (٣.٤٠٨)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٠٤٨)، وأن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) البالغة (٠.٠٠٢) هي أقل من مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ ). وعليه سيتم رفض الفرضية العدمية (H012)، وقبول الفرضية البديلة (H112) ومفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ )، بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطالبات العراقيات المهاجرات في الأردن الدارسات في المدارس الحكومية، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي، ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي بلغ (٢.١٢).

### ٣- نتائج اختبار الفرضية الفرعية الثالثة:

H013 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين (ذكورا وإناثا) الدارسين في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي.

ولاختبار صحة الفرضية الفرعية الثالثة من عدم صحتها، تم استخدام اختبار (t) للفرق بين عينتين مستقلتين (Independent Samples T-test)، والجدول (٦) يوضح ذلك:

### الجدول (٦)

نتائج اختبار (t)، لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين (ذكورا وإناثا) الدارسين في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي

المجموعة	عدد الطلبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية (.df)	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية (Sig.)
الضابطة / ذكور وإناث	٢١	١.٨٨	٠.٢٠	٤٠	٤.٧٩١	٠.٠٠٠
التجريبية / ذكور وإناث	٢١	٢.١٤	٠.١١			

{ قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية (٤٠)، ومستوى المعنوية ((2.021 = a = 0.05

يتضح من النتائج الواردة في الجدول رقم (٣) السابق، بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (٤.٧٩١)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٠٢١)، وأن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) البالغة (٠.٠٠٠) هي أقل من مستوى المعنوية ((a = 0.05. وعليه سيتم رفض الفرضية العدمية (H013)، وقبول الفرضية البديلة (H113) ومفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (α = 0.05)، بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين (ذكورا وإناثا) الدارسين في المدارس الحكومية، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي، ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي بلغ (٢.١٤)

## ثانياً : اختبار الفرضية الرئيسية الثانية:

H02 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )، في تخفيف الضغوط النفسية

للطالبة العراقيين المهاجرين الدارسين في الأردن، لدى طلبة المجموعة التجريبية، تعزى إلى التفاعل بين طريقة (تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي) ومتغير الجنس.

ولاختبار صحة الفرضية الرئيسية الثانية من عدم صحتها، تم استخدام أسلوب تحليل التباين المشترك (تحليل التباين) (Analysis of Covariance - ANCOVA)، كما هو موضح في الجدول (٧) الآتي:

### الجدول (٧)

نتائج تحليل التباين المشترك (تحليل التباين) (ANCOVA)، لاختبار الفروق في تخفيف الضغوط النفسية للطالبة العراقيين المهاجرين الدارسين في الأردن، لدى طلبة المجموعة التجريبية، تعزى إلى التفاعل بين طريقة (تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي) ومتغير الجنس

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية (.df)	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	الدلالة الإحصائية (Sig.)
النموذج المصحح	٠.٠٠٠٨	٣	٠.٠٠٠٣	٠.٢٠٠	٠.٩٠٨
الحد الثابت	٠.٤٠٧	١	٠.٤٠٧	٢٧.١٣٣	٠.٠٠٠
متغير الجنس	٠.٠٠٤	١	٠.٠٠٤	٠.٢٦٧	٠.٦٠٢
تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي	٠.٠٠٧	١	٠.٠٠٧	٠.٤٦٧	٠.٤٩٢
التفاعل (الجنس X تطبيق البرنامج)	٠.٠٠٤	١	٠.٠٠٤	٠.٢٦٧	٠.٦٠٦
الخطأ	٠.٢٥٢	١٧	٠.٠١٥	-	-
الكل المصحح	٠.٢٦٧	٢٠	-	-	-

أشارت النتائج الواردة في الجدول (٧) السابق، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ )، في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية في المدارس الحكومية، تعزى إلى التفاعل بين (تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي) ومتغير الجنس، إن ما يؤيد ذلك قيمة (F)

المحسوبة البالغة (٠.٤٦٧)، وكذلك قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) البالغة (٠.٤٩٢) وهي أكبر من مستوى المعنوية ( $a = 0.05$ ). وعليه سيتم قبول الفرضية العدمية ( $H_0$ ). مما يدل على إن الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية لا تتأثر بجنس الطالب كونه (ذكرا أم أنثى)، وهذا يعني بأن الضغوط النفسية تكون متكافئة لدى الطلبة العراقيين المهاجرين في الأردن الدارسين في المدارس الحكومية بغض النظر عن جنسهم.

### نتائج اختبار الفرضيات المتعلقة بالمدارس الخاصة:

#### ثالثاً : نتائج اختبار الفرضية الرئيسية الثالثة:

$H_03$  : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي.

ولاختبار صحة الفرضية الرئيسية الثالثة من عدم صحتها، ينبغي أولاً التحقق من صحة الفرضيات الفرعية المنبثقة عنها، وعلى النحو الآتي:

#### ١- نتائج اختبار الفرضية الفرعية الأولى:

$H_031$  : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من (الذكور) المهاجرين الدارسين في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي.

ولاختبار صحة الفرضية الفرعية الأولى من عدم صحتها، تم استخدام اختبار (t) للفرق بين عينتين مستقلتين (Independent Samples T-test)، والجدول (٨) يوضح ذلك:

## الجدول (٨)

نتائج اختبار (t)، لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من (الذكور) المهاجرين الدارسين في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي

المجموعة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية (.df)	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية (Sig.)
الضابطة / ذكور	١١	١.٩٠	٠.١١	٢٠	٣.٨١٣	٠.٠٠١
التجريبية / ذكور	١١	٢.١١	٠.١٥			

{ قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية (٢٠)، ومستوى المعنوية ( $a = 0.05$ ) = 2.086 }

يتضح من النتائج الواردة في الجدول (٨) السابق، بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (٣.٨١٣)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٠٨٦)، وأن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) البالغة (٠.٠٠١) هي أقل من مستوى المعنوية ( $a = 0.05$ )، وعليه سيتم رفض الفرضية العدمية (H031)، وقبول الفرضية البديلة (H131) ومفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ )، بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من (الذكور) المهاجرين في الأردن الدارسين في المدارس الخاصة، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي، ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي بلغ (٢.١١).

## ٢- نتائج اختبار الفرضية الفرعية الثانية:

H032 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبات العراقيات المهاجرات الدارسات في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي.

ولاختبار صحة الفرضية الفرعية الثانية من عدم صحتها، تم استخدام اختبار (t) للفرق بين عينتين مستقلتين (Independent Samples T-test)، والجدول (٩) يوضح ذلك:

### الجدول (٩)

نتائج اختبار (t)، لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطالبات العراقيات المهاجرات الدارسات في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي

المجموعة	عدد الطالبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية (.df)	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية (Sig.)
الضابطة / إناث	١٠	١.٧٧	٠.١٠	١٨	٣.٨٠٥	٠.٠٠٢
التجريبية / إناث	١٠	٢.٠٥	٠.٢١			

{ قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية (١٨)، ومستوى المعنوية  $a = 0.05 = 2.101$

يتضح من النتائج الواردة في الجدول (٩) السابق، بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (3.805)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.101)، وأن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) البالغة (0.002) هي أقل من مستوى المعنوية ( $a = 0.05$ ). وعليه سيتم رفض الفرضية العدمية ( $H_0$ 32)، وقبول الفرضية البديلة ( $H_1$ 32) ومفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ )، بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطالبات العراقيات المهاجرات في الأردن الدارسات في المدارس الخاصة، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي، ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي بلغ (2.05).

### ٣- نتائج اختبار الفرضية الفرعية الثالثة:

H033: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين (ذكورا وإناثا) الدارسين في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي.

ولاختبار صحة الفرضية الفرعية الثالثة من عدم صحتها، تم استخدام اختبار (t) للفرق بين عينتين مستقلتين (Independent Samples T-test)، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك:

#### الجدول (١٠)

نتائج اختبار (t)، لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين (ذكورا وإناثا) الدارسين في الأردن، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي

المجموعة	عدد الطلبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية (.df)	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية (Sig.)
الضابطة / ذكور وإناث	٢١	١.٨٤	٠.١٨	٤٠	٥.١٧٠	٠.٠٠٠
التجريبية / ذكور وإناث	٢١	٢.٠٩	٠.١٢			

{ قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية (٤٠)، ومستوى المعنوية (2.021) } =  $\alpha = 0.05$

يتضح من النتائج الواردة في الجدول (١٠) السابق، بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (5.170)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.021)، وأن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) البالغة (0.000) هي أقل من مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ ). وعليه سيتم رفض الفرضية العدمية (H033)، وقبول الفرضية البديلة (H133) ومفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ )، بين متوسطي المجموعتين

التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الخاصة، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي، ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي بلغ (٢.٠٩).

#### ٢-٢-١-٤ اختبار الفرضية الرئيسية الرابعة:

H04 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )، في تخفيف الضغوط النفسية

للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في الأردن، لدى طلبة المجموعة التجريبية، تعزى إلى التفاعل بين طريقة (تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي) ومتغير الجنس.

ولاختبار صحة الفرضية الرئيسية الرابعة من عدم صحتها، تم استخدام أسلوب تحليل التباين المشترك (تحليل التباين) (Analysis of Covariance - ANCOVA)، كما هو موضح في الجدول (١١) الآتي:

#### الجدول (١١)

نتائج تحليل التباين المشترك (تحليل التباين) (ANCOVA)، لاختبار الفروق في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في الأردن، لدى طلبة المجموعة التجريبية، تعزى إلى التفاعل بين طريقة (تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي) ومتغير الجنس

الدلالة الإحصائية (Sig.)	قيمة (F) المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية (.df)	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠.٢٥٤	١.٥٠٠	٠.٠٤٥	٣	٠.١٣٥	النموذج المصحح
٠.٢٣٤	١.٥٣٣	٠.٠٤٦	١	٠.٠٤٦	الحد الثابت
٠.٣١٢	١.١٠٠	٠.٠٣٣	١	٠.٠٣٣	متغير الجنس
٠.٠٩٣	٣.٢٠٠	٠.٠٩٦	١	٠.٠٩٦	تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي
٠.٣٠٩	١.١٠٠	٠.٠٣٣	١	٠.٠٣٣	التفاعل (الجنس) X تطبيق البرنامج
-	-	٠.٠٣٠	١٧	٠.٥١٤	الخطأ
-	-	-	٢٠	٠.٦٧٦	الكل المصحح

أشارت النتائج الواردة في الجدول (١١) السابق، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ )، في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية، تعزى إلى التفاعل بين (تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي) ومتغير الجنس، إن ما يؤيد ذلك قيمة (F) المحسوبة البالغة (1.100)، وكذلك قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) البالغة (0.309) وهي أكبر من مستوى المعنوية ( $a = 0.05$ ). وعليه سيتم قبول الفرضية العدمية (H04). مما يدل على إن الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية لا تتأثر بجنس الطالب كونه (ذكرا أم أنثى)، وهذا يعني بأن الضغوط النفسية تكون متكافئة لدى الطلبة العراقيين المهاجرين في الأردن الدارسين في المدارس الخاصة بغض النظر عن جنسهم.

### نتائج اختبار الفرضيات المتعلقة بالمدارس (الحكومية والخاصة):

#### خامساً : نتائج اختبار الفرضية الرئيسية الخامسة:

H05 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين متوسطي طلبة المجموعة التجريبية في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الأردنية (الحكومية والخاصة)، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي.

ولاختبار صحة الفرضية الرئيسية الخامسة من عدم صحتها، تم استخدام اختبار (t) للفرق بين عينتين مستقلتين (Independent Samples T-test)، والجدول (١٢) يوضح ذلك:

## الجدول (١٢)

نتائج اختبار (t)، لاختبار الفروق بين متوسطي طلبة المجموعة التجريبية في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الأردنية (الحكومية والخاصة)، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي.

المدارس	عدد الطلبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية (.df)	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية (Sig.)
الحكومية / مجموعة تجريبية	٢١	٢.١٤	٠.١١	٤٠	٠.٨٥٨	٠.٣٩٦
الخاصة / مجموعة تجريبية	٢١	٢.٠٩	٠.١٢			

{ قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية (٤٠)، ومستوى المعنوية (2.021) =  $\alpha = 0.05$  }

يتضح من النتائج الواردة في الجدول (١٢) السابق، بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (0.858)، وهي أقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.021)، وأن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) البالغة (0.396) هي أكبر من مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ ). وعليه سيتم عدم رفض (قبول) الفرضية العدمية ( $H_0$ )، ومفادها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ )، بين متوسطي طلبة المجموعة التجريبية في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الأردنية (الحكومية والخاصة)، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي. وهذا يعني أن الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية لا تتأثر بنوع المدرسة سواء كانت (حكومية أم خاصة)، أي أن الضغوط النفسية تكون متشابهة لدى الطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الأردنية بغض النظر عن نوع المدرسة.

## سادساً : نتائج اختبار الفرضية الرئيسية السادسة:

H06 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين متوسطي طلبة المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الأردنية (الحكومية والخاصة)، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي. ولاختبار صحة الفرضية الرئيسية السادسة من عدم صحتها، تم استخدام اختبار (t) للفرق بين عينتين مستقلتين (Independent Samples T-test)، والجدول (١٣) يوضح ذلك:

### الجدول (١٣)

نتائج اختبار (t)، لاختبار الفروق بين متوسطي طلبة المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الأردنية (الحكومية والخاصة)، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي.

المدارس	عدد الطلبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية (.df)	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية (Sig.)
الحكومية / تجريبية وضابطة	٤٢	٢.٠٠	٠.٢٠	٨٢	٠.٩٨٠	٠.٣٣٠
الخاصة /تجريبية وضابطة	٤٢	١.٩٦	٠.٢٠			

{ قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية (٨٢)، ومستوى المعنوية (1.992) =  $a = 0.0$  }

يتضح من النتائج الواردة في الجدول رقم (١٠) السابق، بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (0.980)، وهي أقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.992)، وأن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) البالغة (0.330) هي أكبر من مستوى المعنوية ( $a = 0.05$ ). وعليه سيتم عدم رفض (قبول) الفرضية العدمية (H06)، ومفادها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ )، بين متوسطي طلبة المجموعتين

(التجريبية والضابطة) في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الأردنية (الحكومية والخاصة)، تعزى إلى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي. وهذا يعني أن الضغوط النفسية لدى الطلبة في المجموعتين لا تتأثر بنوع المدرسة سواء كانت (حكومية أم خاصة)، أي أن الضغوط النفسية تكون متشابهة لدى الطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الأردنية بغض النظر عن نوع المدرسة.

# الفصل الخامس

## مناقشة نتائج الدراسة

❖ مناقشة النتائج

❖ الاستنتاجات

❖ التوصيات

❖ المقترحات

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات والمقترحات

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة والتي كان الهدف منها معرفة مدى تأثير برنامج معرفي - سلوكي للتخفيف من الضغوط النفسية للطلبة العراقيين من المهاجرين في عمان/ الاردن ، وقد تم تقسيم هذا الفصل الى قسمين: الاول، يتضمن مناقشة النتائج المتعلقة بكل فرضية من فرضيات الدراسة، والثاني: تقديم الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات في ضوء نتائج الدراسة.

#### أولاً:- مناقشة النتائج

فيما يلي مناقشة ما توصلت اليه الدراسة من نتائج وفقاً لفرضياتها.

١- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرئيسية المتعلقة بالمدارس الحكومية وبفرضيتها الفرعية. التي نصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (  $a \leq 0.05$  ) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين والدارسين في الاردن ، تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي والسلوكي.

أظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بهذه الفرضية أن هناك أثراً للبرنامج التدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لأفراد المجموعة في التعامل مع الضغوط النفسية وذلك لزيادة معرفة ومهارات الطلبة المراهقين في التعامل مع طبيعة وأسباب وعوامل الظروف المسببة للتوتر والقلق والاضطرابات النفسية وأساليب الوقاية منها لغرض عدم التعرض لحالة الضغوط النفسية التي تؤثر سلباً على منهج حياتهم اليومية وتتفق هذه النتيجة عموماً مع نتائج دراسات كل من ( المجالي، ٢٠٠٥؛ والجنابي، ٢٠٠٨؛ الزعبي، ٢٠٠٩؛ Mcmillin, 2007؛ Heilman,& Schover & Ba, 2008,p.10-22 ) من حيث فعالية البرامج التدريبية في تنمية المهارات الارشادية للتخفيف من حدة أعراض الضغوط النفسية .

وكذلك فإن هذه النتائج هي مؤشر على أن الطلبة المراهقين تعرفوا من خلال البرنامج على كيفية تحديد الضغوط النفسية والمتغيرات المسببة لأعراض الضغوط النفسية وآثارها النفسية وبذلك أصبحوا أكثر وعياً بها وأكثر قدرة على التشخيص والتعرف على عوامل وحالات الاضطراب النفسي.

وفي هذا الصدد ، فإن الطلبة الذين يعانون من ضغوط نفسية يمكن تدريبهم وتأهيلهم لغرض التخفيف من همومهم والتنفيس عنهم وذلك عن طريق تجنب التفكير بالأحداث المتأزمة بالعراق ومن خلال الحوار والتحدث أو الاسترخاء وإجراء التمارين الرياضية أو من خلال المناقشات مع الطلبة المراهقين والمهاجرين الذين يعتقدون أنه ليس من السهل التحرر من الضغوط النفسية مع وجود بعض المعاناة الخاصة بالشؤون الاسرية والاقتصادية والصحية العلاجية الباهظة الثمن مع قلة تلقي الدعم النفسي والاجتماعي من الاقرباء والاصدقاء والبعد عنهم بسبب الهجرة وعدم وجود البديل عنهم لذلك فإن عدم تعويض الحنان والمواساة والتأزر الاجتماعي يسبب ارتفاع الضغط النفسي لذلك فإن تعويض الطلبة بالمساندة والمؤازرة لمواجهة متطلبات الواقع الجديد وتذكيرهم بالجوانب المضيئة والمشرقة والذكريات السارة بحياتهم له التأثير الايجابي في خفض

المشقة النفسية

(Alferi & Boden,2007,p.15;Johnson,2004,p.12-20;Mackay&Anderson,1999,p.40-45)

ويذكر ( Christensen,1998, P.8 ) أن اتباع الطلبة المهاجرين لإرشادات المشرفين من ذوي الخبرة والمعرفة التربوية و الانسانية ومؤسسات المجتمع المدني والمتخصصين بالأعمال التطوعية الخيرية ، يساعد بتوفير الدعم النفسي ويزيد الطلاب الشعور بالأمل والاستمرار بالحياة من منظار التفاؤل للمستقبل وأداء التزاماتهم الدراسية بشكل افضل وبطريقة أحسن كذلك يساعد على تخفيض عوامل القلق والتفكير السلبي مقارنة بالمجموعة الضابطة. وهذا ما توصل اليه (يحيى، ٢٠٠٣، ص ٦٤) من أن الطلاب الذين يتلقون إجراءات ارشادية وتوجيهات تربوية ونفسية يظهر عليهم علامات انخفاض القلق واضطراب المزاج والاعراض الاكتئابية ويكتسبون معلومات علمية حول اساليب الترويح النفسي والاسترخاء من الشد العصبي وبذلك يصبحون أكثر قناعة ويزدادون أملاً بالتفاؤل بالحياة ويتسلحون بالحماس للنجاح والتفوق .

وأظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق في مهارات الطلبة بالتعامل مع الضغوط النفسية للمراهقين تبعاً لمتغير الجنس ، ومثل هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة ( Shingo & Stephen, 2003,p.21-42 ) ويعود السبب في ذلك أن جميع أفراد الدراسة من كلا الجنسين قد استفادوا من البرنامج ، ولم يتحيز البرنامج لجنس معين ومحدد وكذلك يمكن أن يعزى السبب الى أن كلا الجنسين من الطلبة دوامهم في مدارس متشابهة من حيث طبيعة المناهج والمستلزمات والنشاطات الثقافية والتربوية، لذلك فإن الطلاب العراقيين يحملون مشتركة واحدة تخص الهجرة والابتعاد عن الوطن وهم يتعاملون مع نفس المشكلة ولكن بردود أفعال متفاوتة حسب طبيعة الافراد والفروقات الفردية للتأقلم والتكيف مع البيئة الجديدة لهم وحسب ما تلقوه من تدريب موحد ضمن البرنامج التدريبي " المعرفي - السلوكي " يتعلق بخطوات التفكير العلمي وحل المشكلات وإدارة الذات وسبل تلقي الدعم الاجتماعي وضبط ردود الافعال وتطبيق الاسترخاء والحوار وفق ما تم التدريب عليه من خلال البرنامج التدريبي.

وبذلك نستنتج بأن طبيعة الضغوط لا علاقة لها بجنس الطالب ( ذكر أو أنثى ) بل أن الطلاب المراهقين يتأثرون بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية والنفسية الصحية وحسب ما ذكره ( Sung, 2009,p.20 ). ويعتبر ( Walter, 2010.P.74 ) أن المشاكل الاسرية والشعور بالمستقبل المجهول يؤثر سلباً على الصحة النفسية للطلاب لأنها تبعث للقلق والاجهاد النفسي له لأنها تشكل مصدر للملل والكآبة التي تشكل عاملاً سلبياً ويتسبب عنه الشعور بالضيق وعدم وضوح الرؤيا المستقبلية للطلاب وهذا الشعور يسبب حالة من الخوف والقلق وبالتالي يؤدي الى وضع أصعب على الطالب الا وهو التشاؤم والانعزال بسبب التشوش الفكري وعدم الراحة النفسية.

٢- و لاختبار الفرضية الرئيسية الثانية تم استخدام اسلوب تحليل التباين المشترك ( تحليل التباين ) لاختبار الفروق في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة المهاجرين تعزى الى طريقة التفاعل بين طريقة ( تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي ) ويتغير كما هو موضح في الجدول (٧) اشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في تخفيف الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية في المدارس الحكومية وهذا يدل

على ان الضغوط النفسية تكون متكافئة لدى الطلبة العراقيين المهاجرين في المدارس الحكومية بغض النظر عن جنسهم .

٣- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة ،التي نصها : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (  $\alpha \geq 0.05$  ) في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة المراهقين من العراقيين المهاجرين في عمان/ الاردن لدى طلبة المجموعة التجريبية ، تعزى الى طبيعة النظام التعليمي(الخاص).

أظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بهذه الفرضية بفرضيتها الفرعية أن هناك أثراً للبرنامج التدريبي ، ذلك لان جميع أفراد المجموعة التجريبية أدركوا أهمية المعلومات في التعامل مع الضغوط النفسية والتي اكتسبوها من خلال المهارات التي احتواها البرنامج المعرفي- السلوكي ، كذلك أدركوا بأنه لا يوجد فرق في طبيعة الضغوط النفسية للطلبة العراقيين حسب النظام التعليمي سواء كان حكومي أو اهلي خاص. وبذلك فإن تدريب الطلبة على ضبط انفعالاتهم النفسية من خلال أتباع أساليب الاسترخاء والحوار والمناقشة بفكر حر ومشاعر حيادية وأتباع الاولويات في حل المشكلات ، هذا الامر يساعدهم للتغلب على مشكلاتهم النفسية وتنمية مهاراتهم العلمية والاكاديمية .

إن أتباع الاساليب الارشادية في حالات الضغوط النفسية ، وكما وردت بالبرنامج المعرفي- السلوكي وكذلك ما احتواه من حصيلة علمية في تنظيم الافكار وتهذيب النفس في السراء والضراء ، أثبتت فعاليته في طرق وأساليب التعاون مع مختلف الحالات الارشادية التي تسببت من جراء الضغوط النفسية وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ( Word, 2002, P.109 ) و دراسة ( P. 83 Buboltz, 2001 ) التي أهتمت بأساليب إعداد البرنامج العلاجي .

كما ان جميع الطلبة أدركوا أهمية مثل هذه المعلومات في التعامل مع الضغوط النفسية فقد أفادهم هذا البرنامج في اكتساب خبرات معرفية لم يتدربوا عليها مسبقاً" فأقد كانوا يواجهون مشكلات واضطرابات نفسية حقيقية ربما كانت تنقصهم الخبرات في أساليب مواجهة حالات الضغوط النفسية لذلك فإن تأثير البرنامج العلاجي جاء لمنحهم المعلومات حول التعامل الصحيح وبالوقت الصحيح لحالات الاضطرابات والضغوط النفسية مستقبلاً مع

تعزيز قدراتهم الذاتية وتطوير أرائهم وشخصيتهم والتأكيد على عامل الثقة بإمكانياتهم الفردية بحالات الاستشارة النفسية للوقاية من الازمات النفسية والعمل بروح العمل الجماعي مع المرشد لاكتساب ما أستجد من معلومات علمية تخص زيادة قدرتهم حسب المراحل العمرية التطورية وتأهيلهم للتكيف والتوافق النفسي والاجتماعي .

٤- ولغرض اختبار الفرضية الرابعة لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في الاردن لدى طلبة المجموعة التجريبية تعزى الى التفاعل بين طريقة تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي وتغير الجنس ، حيث تم استخدام اسلوب تفعيل التباين المشترك ( تحليل التباين ) كما موضح في جدول (١١) حيث اشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى الى التفاعل مما يدل على ان الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية لاتتأثر بجنس الطالب كونه ذكراً او انثى وهذا يعني ان الضغوط النفسية تكون متكافئة لدى الطلبة العراقيين في المدارس الخاصة بغض النظر عن جنسهم .

٥- نتائج اختبار الفرضيات المتعلقة بالمدارس ( الحكومية ، الخاصة ) بفرضيتها الفرعية .

من من خلال الاطلاع على الجدول (١٢) تبين ان ه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي طلبة المجموعة التجريبية في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الاردنية ( الحكومية ، الخاصة) تعزى الى تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي ، وهذا يعني ان الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية لاتتأثر بنوع المدرسة سواء كانت ( حكومية او خاصة ) أي ان الضغوط النفسية متشابهة لدى الطلبة العراقيين الدارسين في المدارس الاردنية بغض النظر عن نوع جنسهم .

٦- نتائج اختبار الفرضية السادسة . من خلال الاطلاع على الجدول (١٣) تشير النتائج لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( 0.05 ) بين متوسطي المجموعتين التجريبية والعناية في تخفيف الضغوط النفسية للطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الاردنية ( الحكومية و الخاصة ) تعزى الى تطبيق

البرنامج المعرفي السلوكي وهذا يعني ان الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعتين لا تتاثر بنوع المدرسة سواء كانت ( خاصة او حكومية ) أي ان الضغوط النفسية تكون متشابهة لدى الطلبة العراقيين المهاجرين الدارسين في المدارس الاردنية بغض النظر عن نوع جنسهم .

وهنا لا بد من الاشارة لدور واهمية الخدمات والانشاطات التي قدمتها مؤسسات المجتمع المدني كمؤسسة انقاذ الطفل للأميرة بسمة واتحاد المرأة الاردنية وبرعاية المفوضية السامية للامم المتحدة بالاردن وذلك من خلال حوارات ومحاضرات من قبل كادر متخصص بالشؤون الاسرية والتربوية وحملات المساعدات الانسانية بالغذاء والدواء واجراء الرحلات الترفيهية هذه العوامل ساعدت في تخفيف الحاجة النفسية والجسمية وتخفيف الضغوط النفسية او التوتر النفسي .

## الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

### أولاً : الاستنتاجات

(١) توجد ضغوط نفسية للطلبة العراقيين من المراهقين والهجرين في عمان / الاردن. كذلك هنالك أثراً للبرنامج التدريبي ( المعرفي \_ السلوكي ) للطلبة في التعامل مع الضغوط النفسية وذلك من خلال زيادة معرفة ومهارات الطلبة المراهقين في التعامل مع طبيعة وأسباب الظروف المؤدية الى التوتر والقلق والاضطرابات النفسية وكيفية الوقاية منها .

(٢) تبين أن الطلبة العراقيين من المراهقين والمهجرين ، تعرفوا من خلال البرنامج على كيفية تحديد الضغوط النفسية والمتغيرات المسببة لأعراض الضغوط النفسية وآثارها النفسية وبذلك أصبحوا أكثر وعياً وأكثر قدرة على التشخيص والتعرف على عوامل وحالات الضغوط النفسية ، وبذلك يمكن تدريبهم وتأهيلهم لغرض التخفيف من همومهم والتنفيس عنهم من خلال الحوار والتحدث عن مشاعرهم وصعوباتهم والاسترخاء وإجراء التمارين الرياضية والمناقشة مع المرشد التربوي وكذلك موازنة الأسرة والاصدقاء بالمجتمع المحلي لمواجهة متطلبات الواقع الجديد وتجنب التفكير بالأحداث المتأزمة بالماضي في العراق وتذكيرهم بالجوانب المضيفة والمشرقة والذكريات السارة بحياتهم وهذا له التأثير الايجابي في خفض المشقة النفسية.

(٣) أظهرت الدراسة بأن طبيعة الضغوط النفسية ليس لها علاقة بجنس الطالب ( ذكر أو أنثى ) أو في مهارات الطلبة بالتعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس ، وذلك لان البرنامج ليس لجنس معين كذلك فإن الطلاب يتعاملون مع مشكلة الهجرة بردود أفعال متفاوتة حسب طبيعة الافراد والفروقات الفردية للتأقلم والتكيف مع البيئة الجديدة وحسب أهداف تركز على التفكير العلمي وحل المشكلات وإدارة الذات وسبل تلقي الدعم الاجتماعي وضبط ردود الافعال وتطبيق الاسترخاء والحوار وفق ما تم التدريب عليه ضمن البرنامج التدريبي .

(٤) توصلت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق في طبيعة الضغوط النفسية للطلبة العراقيين حسب النظام التعليمي بالمملكة الاردنية الهاشمية سواء كان ( حكومي أو أهلي). بل كان هنالك أثراً للبرنامج التدريبي و المعلومات المهمة في أسلوب التعامل مع الضغوط النفسية للطلبة ، كذلك من خلال المهارات التي أحتواها البرنامج المعرفي \_ السلوكي ، وبذلك أدركوا بأنه لا يوجد فرق في طبيعة الضغوط النفسية للطلبة العراقيين حسب النظام التعليمي سواء كان حكومي / أو أهلي .

## ثانياً : التوصيات

في ضوء النتائج التي انتهت إليها هذه الدراسة ، يمكن تقديم التوصيات التالية:-

- ١ . أعداد تشريعات مناسبة لموضوع الهجرة والمهاجرين ضمن موطن الاسر والطلاب المهاجرين لتغطي الجوانب الحياتية والاقتصادية والمعلوما تيه في حالات التعامل مع الظروف والعوامل المسببة للهجرة وكيفية توفير فرص العودة والتعامل خلال وقوع الازمات وفي حالات الاضطرابات .
- ٢ . وضع برنامج وقائي لمنع الهجرة وتحسين ظروف العائدين من المهجر بتوفير السكن المريح والعيش الرغيد لأفراد المجتمع بصورة عامة والمهاجرين العائدين للبلد بصورة خاصة .
- ٣ . التشجيع لإقامة دورات تربوية تثقيفية للأسر المهاجرة ( يحضرها الوالدين أو أحدهما ) الغرض منها التعرف على مشاكلهم الاقتصادية أو الاجتماعية \_ النفسية لتقديم توصية الى ذوي أصحاب القرار بتقديم المعونة والاستشارة ومساعدتهم في التغلب عل مشاكلهم خلال فترة الاغتراب وتشجيعهم للعودة لبلادهم .
- ٤ . الاهتمام بالثقافة التربوية للأسرة من خلال تكثيف دور وسائل الإعلام للتخطيط والإعداد لبرامج الإرشادات الأسرية والصحية وزيادة الوعي للأسر العراقية باحتياجات أبنائهم بالمهجر .
- ٥ . إنشاء النوادي الملائمة للطلبة المهاجرين والتي تقدم نشاطات ترفيهية وتثقيفية واجتماعية وارشادية وعلاجية على أن تتناسب هذه النوادي وطبيعة أفراد الاسر المهاجرة وعلى مختلف مراحلهم العمرية ومستوياتهم الثقافية.
- ٦ . أن تقوم دور الرعاية الاجتماعية بتوفير البرامج الترفيهية والترفيهية للطلبة المهاجرين وتشجيع التفاعل الاجتماعي بين الطلبة وبين أفراد المجتمع المحلي لاسيما من الاصدقاء أو الجيران.
- ٧ . الاهتمام بتقديم البرامج الارشادية للطلبة المهاجرين بالتعاون مع الجهات المتخصصة من كوادر الارشاد التربوي من خلال أعداد ورشة وطنية كبرى يشترك فيها الكوادر التربوية والطلبة المغتربين ، وهذا من شأنه ان يدفع بالعملية التربوية والتعليمية خطوة بخطوة للأمام وذلك بتوفير الضمان التربوي والاجتماعي والمهني وتعلم المهارات الضرورية للنجاح في الحياة .
- ٨ . إعطاء فرصة للطلبة المهاجرين لأبداء آرائهم ومعتقداتهم من خلال فتح مجالات المشاركة الجماعية بالثقافة والفن والرياضة وكذلك المساهمة بالورش التعليمية ضمن المؤسسات المدنية الاهلية والتطوعية الخيرية .

٩. تنسيق العمل فيما بين دوائر ومؤسسات الدولة الرسمية العراقية والمنظمات الانسانية بالخارج لغرض التعرف على مشاكل وصعوبات الهجرة للمغتربين العراقيين بصورة عامة والطلبة بصورة خاصة لغرض توفير فرص العودة للطاقات الشبابية والكفاءات العراقية لبناء الوطن وتذليل المعوقات لتوفير المأوى والعمل على استقرار أبنائه وتطوير شعبه في بلادهم الاصلية بالعراق .

١٠. التواصل مع العوائل العراقية بالخارج عن طريق مد جسور التعاون وتوفير الاحتياجات الاساسية للتعليم والصحة والقنوات الاعلامية لتوضيح الرؤيا الحقيقية لواقع الطلبة بالمهجر وكيفية استقطابهم كطاقات وكفاءات للتنمية البشرية

### ثالثاً : المقترحات

١. اجراء الدراسات لاختبار مدى فعالية استخدام برامج ارشادية كالبرنامج المعد .
٢. اجراء دراسة مقارنة للطلبة المهجرين في سوريا والاردن والامارات ومقارنة ذلك بالدراسة الحالية .
٣. اجراء دراسة لقياس الصحة النفسية للطلبة المهجرين خارج بلدهم .
٤. اجراء دراسة للتعرف على الانجاز الدراسي للطلبة المهجرين في الدول العربية والدول الاجنبية .
٥. اجراء دراسة للطلبة المهجرين خارج بلدهم للتعرف على انواع الضغوط النفسية التي يعانون منها .

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

١. الزعبي ، رنا يونس . (١٩٩٩). الازمات التي يواجهها طلبة المدارس من وجهة نظر المرشدين ، رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك : اربد الاردن
٢. ابراهيم ، عبد الستار ، (١٩٩٤). العلاج النفسي السلوكي الحديث : أساليبه وميادين تطبيقية ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٣. الامام ابن منظور ، (١٩٩٥). لسان العرب ، طبعة جديدة قام بتصحيحها كل من (أمين عبد الوهاب ومحمد العبيدي) ، الجزء الخامس ، لبنان .
٤. الانصاري ، بدر محمد (٢٠٠٤) . القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية - دراسة ثقافية مقارنة ، جامعة الكويت .
٥. الأسمر ، نهلة ريمون (٢٠٠٠). أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين مهارة المرشد الزميل على التواصل ومساعدة الطلبة الذين يواجهون مشكلات تكيف مدرسي ، رسالة ماجستير كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية .
٦. الأمارة ، اسعد وعلي وائل فاضل (٢٠٠٧) (ملاحظة) يوجد مصدر كيلاني (١٩٩٧) : أزمة الهوية ولاغتراب لدى بعض افراد الجالية العراقية المقيمة في السويد ، مجلة الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك ، الدنمارك، العدد ٣ ، ص ٥٢-٦٦ .
٧. الترك ، فردوس علي (١٩٩٣). علاقة استخدام المرشد لفنيات المقابلة وتقييم المشرفيين والمديرين والمسترشدين لفاعلية المرشد ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية : عمان ، الاردن .
٨. الجمعية الامريكية للطب النفسي (A p A ، 2005) . ؟ ص ٤٤
٩. الجنابي ، رنا فاضل وصبيح ، زهراء (٢٠٠٤) . قلق المستقبل لدى ظل العراق الجديد ، العراق - بغداد : مركز البحوث النفسية .
١٠. الحبيب ، طارق (١٩٩٩). الخوف الاجتماعي ، الوقوف على إسفنج مجلة المعرفة ، العدد (٥٠) أغسطس ، وزارة المعارف ، المملكة العربية السعودية .
١١. الحواجري ، احمد محمد (٢٠٠٣). مدى فاعلية برنامج إرشادي مفتوح للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الاساسي في محافظة غزة ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية : غزة ، فلسطين .
١٢. الخواجا ، عبد الفتاح محمد (٢٠٠٤) . فاعلية برنامج إرشادي . يستند الى الاتجاه العقلاني الانفعالي وأسلوب حل المشكلات في صفى الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين . الذكور في سن

المراهقة وتحسين مستوى تكيفهم . رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة عمان العربية . للدراسات العليا . الاردن .

١٣ . \_\_\_\_\_ ، (٢٠٠٤) . فاعلية برنامج إرشادي يستند الى الاتجاه العقلاني الانفعالي واسلوب حل المشكلات والضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين الذكور في سن المراهقة وتحسين مستوى تكيفهم . رسالة دكتوراه غير منشورة - جامعة عمان العربية للدراسات العليا الاردن .

١٤ . الداهري ، صالح حسن (٢٠٠٥) مبادئ الصحة النفسية ، (ط١) الأردن : دار وائل للنشر .

١٥ . \_\_\_\_\_ ، (٢٠٠٥) . علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة . ط ، عمان : دار وائل للنشر .

١٦ . \_\_\_\_\_ ، (٢٠٠٨) . اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الاسس والنظريات) ، الطبعة الاولى ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن ، ص : ١٧ ، ٦٨-٨٢ ، ٧٢-٨٣ .

١٧ . الذويب ، هي شحادة (٢٠٠٦) . التكيف النفسي الاجتماعي لدى أبناء المرضى النفسيين . رسالة ماجستير غير منشورة . الجامعة الاردنية عمان / الاردن ...

١٨ . الرشيدي ، بشير وآخرون (٢٠٠١) . اضطراب القلق . سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية ، المجلد التاسع ، الطبعة الاولى ، مكتب الانماء الاجتماعي ، الكويت

١٩ . الرفاعي ، ناريمان (١٩٩٥) . فاعلية التدريب التوكيدي في علاج المرضى بالفوبيا الاجتماعية ، رسالة دكتوراه غير منشور . كلية التربية - جامعة الزقازيق .

٢٠ . الرواد ، حسان ابراهيم عباس . (٢٠٠٥) . أثر برنامج إرشادي في معالجة العجز المتعلم لدى طلبة الصف العاشر الاساسي في مدارس مدينة معان ، رسالة ماجستير ، جامعة مؤتة : عمان ، الاردن .

٢١ . الريحاني ، سليمان (٢٠٠٠) . الافكار العقلانية واللاعقلانية المميزة للموهوبين والمتفوقين . بحث غير منشور ، الباحث الريحاني الجامعة الاردنية ، عمان ، الاردن .

٢٢ . \_\_\_\_\_ ، (٢٠٠٠) . الافكار العقلانية واللاعقلانية المميزة للموهوبين والمتفوقين . بحث غير منشور . الجامعة الاردنية عمان / الاردن .

٢٣ . الزبيدي ، كامل علوان (٢٠٠٢) . الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة في ميادين العمل ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، بغداد ، العدد ٤٠ .

٢٤ . \_\_\_\_\_ ، جاسم فياض (١٩٩٩) . علم النفس التوافق ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل الطبعة الاولى ، ص : ٨٢ .

٢٥ . الزعبى ، فايز كريم أحمد (٢٠٠٣) . أثر الارشاد الجمعي بطريقة العلاج الواقعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة خاصة من الاطفال الايتام . رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة اليرموك .

٢٦ . السيد ، فؤاد البهي (٢٠٠٠) . علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري ، ط٢ دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٧. الشناوي ، محمد محروس - وعبد الرحمن محمد السيد (١٩٩٨). العلاج السلوكي ، القاهرة ، دار قباء للنشر.

٢٨. \_\_\_\_\_ ، (١٩٩٦) . العملية الارشادية والعلاجية الحديث ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

٢٩. الصمادي ، أحمد (١٩٩٤). أثر برنامج تدريبي على مهارات المرشدين ، سلسلة أبحاث اليرموك ، م ١٠ ، جامعة اليرموك : الاردن ، ص ٣٧٣-٤١٠.

٣٠. الطويل ، سحر (٢٠٠٧). استطلاع ورأي حول آليات تأصيل الشعور بالانتماء لدى الشباب ، مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار ، مصر ، أكتوبر.

٣١. العبيدي ، ناظم هاشم و عزيز ضاو، داود (١٩٩٠). علم نفس الشخصية ، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، ص ٢٥-١٨.

٣٢. العبيدي ، هيثم ضياء (١٩٩٩). الخجل وعلاقته بتقدير الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، بغداد.

٣٣. العزة ، سعيد حسين (٢٠٠١). الارشاد النفسي اساليبه وفنياته ، ط١ عمان / الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع.

٣٤. العث ، احمد (٢٠٠٣). الهجرة واثرها على النمو النفسي وللغوي عند ابناء المهاجرين المقاربة ، ط١ ، بارس : مركز البحوث والدراسات للمعهد الاوربي للعلوم الانسانية.

٣٥. العطوي ، يحيى محمد (٢٠٠٦). مدى امتلاك المرشد التربوي لمهارات التعامل مع الارشاد الازمات في مدارس المملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة : الكرك ، الاردن.

٣٦. العطية ، اسماء عبد الله (٢٠٠٢) . فاعلية برنامج إرشادي مصرفي سلوكي في خفض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الاطفال بدولة قطر / مجلة البحوث التربوية ، ١١ (٢١) ، جامعة قطر ، ص ٢٢١-٢٢٨.

٣٧. العيسوي ، عبد الرحمن (١٩٩٩) : العلاج السلوكي ، دار الراتب الجامعية . بيروت ، لبنان.

٣٨. \_\_\_\_\_ ، (٢٠٠٧). التأخر الدراسي أسبابه وعلاجه.  
(WWW.balagh.com/ycuth/ht(7/7/2007)

٣٩. القطان ، سامية (١٩٨٠). كيف تقوم بالدراسة الاكلينيكية الأنجلو المصرية ، القاهرة.

٤٠. الكبيسي ، طارق ، والطراني سعد (١٩٩٧). عقبى الكرب الرضى لدى طلبة الاعدادية من ضحايا ملجأ العامرية . المجلة العربية للطب النفسي ، ع ، ص ٦٨-٧٩.

٤١. \_\_\_\_\_ ، والعبيدي ، سعد خضير (١٩٩٤) . دراسة الرهاب الاجتماعي ، دراسة مقدمة للمؤتمر الطبي الثاني ، ٢٨-٣٠ آذار ، بغداد.

٤٢. \_\_\_\_\_ ، (١٩٩٧). عقبى الكرب الارضى لدى طلبة الاعدادية من ضحايا ملجأ العامرية . المجلة العربية للطب النفسى ، ع، ص ٦٠-٧٥
٤٣. الكيلاني ، سامي (٢٠٠١) التدخل لمواجهة صعوبات التعلم الناجمة عن البيئة الاسرية تجربة التعليم المساند فى مركز الخدمة المجتمعية جامعة النجاح الوطنية .
٤٤. المالح ، حسان (١٩٩٥) . الطب النفسى والحياة (مقالات - مشكلات فوائد) ، الكتاب الأول ، دار الاشرافات ، دمشق .
٤٥. \_\_\_\_\_ ، (١٩٩٥). الخوف الاجتماعى " الخجل" دار الاشرافات دمشق .
٤٦. \_\_\_\_\_ :القلق العام ونوبات القلق الحاد (الهلع) الظاهر والاسباب وطرق العلاج ، الثقافة النفسية ، لبنان - بيروت ، العدد ٢٤ ، ٦ تشرين اول ١٩٩٥ ، ص ٢٩-٦١ .
٤٧. المجالي ، أميرة عريف (٢٠٠٥). أثر استخدام برنامج تعزيز رمزي فى خفض سلوك النشاط الزائد لدى طلبة الصف الأول الاساسى ، رسالة ماجستير ، جامعة مؤتة : الكرك الاردن .
٤٨. \_\_\_\_\_ ، عرين عبد القادر (٢٠٠٦). العلاقة بين الاتجاهات الوالدية فى التنشئة الاجتماعية وبين كل من العزو السببى التحصيلى والتكيف الشخصى والاجتماعى والاكاديمى للطلبة الموهوبين والمتفوقين بدولة الامارات العربية المتحدة ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا ، أطروحة دكتوراه ، عمان - الاردن ص : ٤٥ .
٤٩. المجلس العام للاتحاد الدولي لأغاثة الاطفال (١٩٢٣)، ص ٢٦ .
٥٠. \_\_\_\_\_ ، (١٩٢٤)، ص ٢٣ .
٥١. المحمداوي ، حسن إبراهيم حسن (٢٠٠٧) : العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسى للجالية العراقية فى السويد ، رسالة دكتوراه الأكاديمية العربية المفتوحة فى الدنمارك ، كلية الاداب والتربية / قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية .
٥٢. المطارنة، خوله محمد ، (٢٠٠٠) . العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد لدى المراهقين وأثر كل من صنفهم وجنسهم والمستوى التعليمى لوالديهم فى ذلك رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة ....
٥٣. المطيري ، خالد غازي (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى المرشدين والمرشد فى مدارس دولة الكويت ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا ، رسالة ماجستير ، عمان - الاردن .
٥٤. المعاطية ، (٢٠٠٨) . تقدير الذات ، مجلة المعلم :
- [WWW.almualem.net/maga/thato90.html](http://WWW.almualem.net/maga/thato90.html)
٥٥. النجار ، تغريد حسن (٢٠٠٥). أثر برنامج إرشادي جماعي فى تحسين .
٥٦. الهاشمي ، حميد (٢٠٠٨). المهاجرون العرب بهولندا . مركز دراسات الوحدة العربية ، بيروت - لبنان

٥٧. \_\_\_\_\_ ، عبد الحميد محمد . (٢٠٠٨) . التوجيه والارشاد النفسي (الصحة النفسية الوقائية) . ط ٢ ، جدة : دار الشروق .

٥٨. الهواري ، صالح لمياء ، (٢٠٠٧) . بناء مشروع برنامج تدريبي لتطوير مهارات المرشدين التربويين في الاردن جامعة عمان للدراسات العليا .

٥٩. اليونسكو . (٢٠٠٢) ، تقرير التنمية البشرية

٦٠. امام ، مجدة (٢٠٠٧) . التنمية الاجتماعية في مرحلة الاصلاح الاقتصادي : دراسة سوسيولوجية للمؤثرات الاجتماعية " مؤتمرات نوعية الحياة" ، جامعة عين شمس ، ص ٨ .

٦١. إبراهيم ، أحمد كامل (١٩٩٨) . الصحة النفسية والتكيف . دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان الاردن .

٦٢. إبراهيم ، عبد الستار (٢٠٠٣) . العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث : أساليبه وميادين تطبيقية ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة . (ملاحظة) هناك اضافة لمصدرين للمؤلف سنة (٩٣ . ١٩٩٤) .

٦٣. \_\_\_\_\_ ، (١٩٩٣) . العلاج السلوكي المتعدد المحاور ومشكلات الطفل ، مجلة علم النفس ، الكتاب ٢٦ ، الهيئة المصرية العامة ، القاهرة .

٦٤. إبراهيم ، عماد محمد (٢٠٠٥) . دراسة للتفكير اللاعقلاني من حيث علاقته بالقلق والتوجه الشخصي لدى عينه من الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، كلية الآداب .

٦٥. إبراهيم ، لطفي عبد الباسط (٢٠٠٨) . علم النفس الاكلينيكي في ميدان الطب النفسي ، ط ٢ مكتبة الأنجلو : القاهرة

٦٦. أبو حطب ، فؤاد عبد اللطيف ؛ وصادق ، أمال حامد (١٩٨٠) - علم النفس التربوي ، مطبعة مصر الجديدة .

٦٧. أبو حميدان ، يوسف عبد الوهاب . (٢٠٠٣) . تعديل السلوك : النظرية والتطبيق . عمان : دار المدى للنشر والتوزيع .

٦٨. أبو نواس ، جمال حسن (٢٠٠٥) . تأثير الخيرات الصادقة على اضطراب مابعد الصدمة ودافعية الانجاز والتحصيل لدى طلبة الصفين السادس والسابع في فلسطين والاردن ، رسالة ماجستير جامعة عمان العربية للدراسات العليا : عمان ، الاردن .

٦٩. أحمد ، محمد عبد السلام (٢٠٠٥) . المقياس النفسي والتربوي ، ط ٢ مكتبة النهضة المصرية : القاهرة

٧٠. أسماعيل ، فاروق : (٢٠٠٧) . مدخل الى الارشاد التربوي والنفسى (٢٠١٣/٧/٥)

[WWW.alasad.net/vb/showthread.phpzt=25043](http://WWW.alasad.net/vb/showthread.phpzt=25043)

٧١. باترسوت، س هـ (١٩٩٠) . نظريات الارشاد والعلاج النفسي (ترجمة حامد عبد العزيز الغش) دار القلم ، جامعة الكويت .

٧٢. بطرس ،حافظ بطرس (٢٠٠٨) . التكيف والصحة للطفل ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، الطبعة الاولى ، عمان - الاردن ، ص ٩٩-١٢٤ .
٧٣. بيك ، آرون (٢٠٠٠) . العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية (ترجمة عادل مصطفى ) دار النهضة العربية للطباعة النشر ، بيروت.
٧٤. تقرير الشباب العربي ،(٢٠٠٦) . جامعة الدول العربية - ص ١٣ .
٧٥. جاسم ، أحمد لطيف (٢٠٠٠) . بناء برنامج علاجي للتدريب على بعض المهارات الاجتماعية للمصابين بارهاب الاجتماعى ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
٧٦. جامعة الدول العربية ، ٢٠٠٦ ، ص ١٤ .
٧٧. جباري ، بلقيس (٢٠٠٣) . التوافق اندرواجى وعلاقته بأساليب المعاملة الوالديه والصحة النفسية للأبناء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة صنعاء .
٧٨. حداد ، ياسمين ؛ حدادحة ، باسم (١٩٩٨) . فاعلية برنامج إرشاد جمعى فى التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلى فى ضبط التوتر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، ٧ (١٣) ، جامعة قطر ، ص ٥١-٧٦ .
٧٩. حداد ، ياسمين ؛ حدادحة ، باسم (١٩٩٨) . فاعلية برنامج إرشاد جمعى فى التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العصائى فى ضبط التوتر . مجلة مركز البحوث التربوية ، ٧ (١٣) ، جامعة قطر ص ٤٤ .
٨٠. حسين ، طه عبد العظيم وحسين ، سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦) . إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، دار الفكر للنشر والتوزيع (سلسلة الادارة التربوية الحديثة ) ، الطبعة الاولى ، ص : ٤٧- ٥٦ .
٨١. حمدي ، نزيه ، وأبو طالب صابر سعدي . (١٩٩٨) . الارشاد والتوجيه فى مراحل العمر ، ط ١ ، منشورات جامعة القدس المفتوحة : عمان/الاردن .
٨٢. خالد ، عمرو (٢٠٠٢) : أخلاق المؤمن ، دار المعرفة ، بيروت : لبنان .
٨٣. خليل ، محمد بيرمي (٢٠٠٠) . سيكولوجية العلاقات الاسرية دار قباء للطباعة والنشر القاهرة ، ص : ٢٢
٨٤. د. حسين بانبيلا (٢٠٠٩) . أصول التربية الوقائية للطفولة مكتبة الرشيد ، ط ١ ، ص ٣٦-٤٨ .
٨٥. د. قاسم محمود الحاج محمد (١٩٧٨) . تاريخ طب الاطفال عند العرب . وزارة الثقافية والفنون ، بغداد ص ٣٠-٣٥ .
٨٦. داود ، شيمة ؛ وفريحات، شيرين (١٩٩٧) . العلاقة بين مهارات الاتصال لدى المرشد وجنسه وعدد سنوات خبرته وفاعليته فى تقديم خدمات الارشاد كما يراها المسترشدون ، دراسات الجامعة الاردنية ، العلوم التربوية ، المجلد ٢٤ ، العدد ١ ، عمان ، الاردن .

٨٧. داود ، هدى طاهر (٢٠٠٢). فاعلية برنامج إرشادي لتطوير القدرة على مواجهة الضغوط لدى المرآه اليمينية العاملة (عينة من الممرضات) رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة عين شمس ، القاهرة .

٨٨. دحادحة ، باسم محمد علي (١٩٩٥) . أثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي فى ضبط التوتر النفسى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، أربد .

٨٩. رامي ، عبد الله (٢٠٠٢). اثر برنامج ارشاد جمعى فى خفض مستوى العدوات وزيادة مستوى السلوك التوكيدي لدى عينة خاصة من الاطفال رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك .

٩٠. ربيع ، هادي مشعان (٢٠٠٤). الارشاد التربوي والنفسى من المنظور الحديث . ط١ عمان : مكتبة المجتمع العربى للنشر .

٩١. رفاعي ، نعيم (١٩٨٢). الصحة النفسية : دراسة فى سايكولوجية التكيف : جامعة دمشق ، الطبقة السادسة ، دمشق ، ص : ٤-٦ .

٩٢. زهران ، ينقبن محمد (١٩٩٩): فاعلية الارشاد السلوكي المعرفي لتحقيق حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات . رسالة دكتوراه غير منشورة ، الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس ، القاهرة .

٩٣. سعادة ، إبراهيم (١٩٩٥) . الاسلام وتربية الانسان ، الزرقاء : مكتبة المنار .

٩٤. — ، جودة أحمد وإبراهيم عبد الله محمد (٢٠٠٤) . المنهج المدرسي المعاصر ، عمان : دار الفكر

٩٥. سعد ، أسعد (٢٠٠١) . مدى فاعلية برنامج علاج سلوكي للعمل مع الجماعات لخفض بعض المخاوف المرضية الشائعة لدى تلميذات المدارس الابتدائية فى مرحلة الطفولة المتأخرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس .

٩٦. — ، (٢٠٠١). مدى فاعلية برنامج علاج سلوكي للعمل مع الجماعات لخفض بعض المخاوف المرجانية الشائعة لدى تلميذات المدارس الابتدائية فى مرحلة الطفولة المتأخرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس .

٩٧. سعيد ، عائشة أحمد ، العوامل الاساسية المرتبطة (٢٠٠١). التاخر الدراسي للمرحلة الاساسية . (رسالة ماجستير غير منشورة) . جامعة الخرطوم . الخرطوم ، السودان .

٩٨. سلامة، ممدوحة محمد ، (١٩٩١). المعانه الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة " مجلة دراسات نفسية ، مصدر القاهرة : رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ، يوليو ، ص ٤٧٥ - ٤٩٦ .

٩٩. — ، (١٩٩١) . "المعانه الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة " مجلة دراسات نفسيه ، مصر - القاهرة : رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ، يوليو ، ص ٤٧٥ - ١٤٩٦ .

١٠٠. سلمان ، ميسون عبد خليفة (١٩٩٨). أثر المتغيرات في التمرد النفسي (دراسة تجريبية) رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد كلية الاداب .
١٠١. سليمان ، شحاته سليمان (٢٠٠٥): أتجاهات الاطفال نحو الذات والرفاق والروحنة الاسكندرية ، مركز الاسكندرية للكتاب .
١٠٢. سولو ، روبرت (١٩٩٦): علم النفس المعرفي (ترجمة محمد الصبوة وآخرون، شركة دار الفكر الحديث ، الكويت.
١٠٣. شرف ، سلوى (٢٠١٤). نظرية الذات في الارشاد التربوي ، مجلة المعلم WWW.almualem.net/maga/nairsh555.Html . آخر زيارة للموقع يوم ٢٩/٩/٢٠١٤، على الساعة ٨ مساء.
١٠٤. ششتاوي ، هشام محمد مصطفى (١٩٩٣). مصادر الضغط النفس التي يتعرض لها الاطفال في الصفيين الخامس والسادس في محافظة عمان العاصمة كما يدركها الاطفال والمعلمون والمرشدون ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية : عمان / الاردن .
١٠٥. شقرة ، محمد عاصم إبراهيم (١٩٩٥). نحو نموذج إسلامي الادارة الازمات ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية : عمان الاردن .
١٠٦. ——— ، زينب محمود (١٩٩٩): مدى فعالية بعض أساليب العلاج المعرفي السلوكي في علاج بعض صالات الشره العصبي ، مجلة دراسات نفسية ، العدد الرابع - المجلد التاسع رابطة (رانم)، القاهرة .
١٠٧. شيحة ، نبيلة عبد الفتاح (٢٠٠٢). فاعلية برنامج في الارشاد العقلاني الانفعالي لتحسين مستوى الصحة النفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
١٠٨. صالح ، قاسم حسين والطارق ، علي (١٩٩٨) : الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية من منظوراتها النفسية والاسلامية ، صنعاء : مكتبة الجيل الجديد ، ط١،
١٠٩. عبد الاحد ، خلود بشير (٢٠٠٥) . أثر برنامج تربوي في تخفيف التمرد النفسي لدى المراهقين رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل .
١١٠. عبد الخالق ، احمد محمد (٢٠٠٤). الدراسات التطورية للقلق ، ط٢ ، جامعة الكويت - الكويت الحولية ٢٠ .
١١١. ——— والجوفى ، نجوى (٢٠٠٤): معدلات انتشار القلق وارتباطاته ومنبئاته لدى عينات من الطلاب اللبنانيين المجلة التربوية ، جامعة الكويت - الكويت ، المجلد ١٨ ، العدد ٧١ ، يونيو ص ٥٤-١١ .
١١٢. عبد الرحمن ، صالح عبد الكريم (١٩٩٩). قوة الانا وتقدير الذات ، جامعة عين شمس ، كلية الاداب .
١١٣. عبد الرحمن ، محمد السيد (١٩٩٨) . دراسات في الصحة النفسية . ط ٢ القاهرة :دار قباء .

١١٤. عبد العزيز ، مصطفى (٢٠٠٨). "الهجرة العربية بين الواقع والمأمول" في مؤتمر أزمة البطالة العربية بين الواقع والمأمول ، المعهد العربي للتخطيط ، الكويت ، ص ٨.
١١٥. عبد الله ، معتز سيد (٢٠٠٠). بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية ، المجلد الثالث ، القاهرة : دار غريب .
١١٦. \_\_\_\_\_ ، (٢٠٠٠). بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية ، مجلد الثالث ، القاهرة ، دار غريب .
١١٧. عبد المجيد ، جميل طارق (٢٠٠٥). إعداد الطفل العربي للقراءة والكتابة ، عمان : دار صفاء
١١٨. عبد المعطي ، عبد الباسط (٢٠٠٧). السياسات الاجتماعية في مصر " في مؤتمر السياسات الاجتماعية المتكاملة في مصر " وزارة التضامن الاجتماعي " القاهرة - مصر ، ص ١٢ .
١١٩. عثمان ، فاروق السيد : القلق وادارة الضغوط النفسية ، ط ١ القاهرة : دار الفكر العربي .
١٢٠. عدس ، عبد الرحمن وتوت ، محي الدين (٢٠٠٥) . المدخل إلى علم النفس ، الطبعة السادسة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان - الاردن ، ص : ٣٩٥ - ٣٩٦ .
١٢١. عراقي ، صلاح الدين (١٩٩١): العلاج المعرفي السلوكي ومدى فاعليته في علاج مرضى الاكتئاب العصابي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، بينها ، جامعة الزقازيق .
١٢٢. \_\_\_\_\_ ، (١٩٩١). العلاج المعرفي السلوكي ومدى فاعليته في علاج مرضى الاكتئاب العصابي ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية ، بنها ، جامعة الزقازيق.
١٢٣. عسيري ، عبير محمد (٢٠٠٤) . علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ، رسالة ماجستير جامعة ام القرى كلية التربية ، السعودية
١٢٤. علي ، علي (١٩٩٩). استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية للتدخل في مواقف الضغوط والأزمات الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
١٢٥. عمارة ، عبد اللطيف يوسف (١٩٨٥) : العلاج العقلاني الانفعالي لبعض الافكار الخرافية لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ن كلية التربية ، جامعة المنصورة .
١٢٦. عمر ، ماهر محمود (٢٠٠٣). العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني ، مركز الدلتا القاهرة .
١٢٧. عوض ، عباس محمود وعبد اللطيف وعبد اللطيف ، مدحت عبد الحميد ، (١٩٩٠). قلق الانفصل لدى الاطفال ، بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية القاهرة ، ٢٢-٢٤ يناير .
١٢٨. قنوع ، نزار (٢٠٠٦). هجرة الكفاءات العلمية العربية (النقل المعاكس للتكنولوجيا ، مجلة جامعة تشرين للدراسات والبحوث العلمية ، سلسلة العلوم الاقتصادية والقانونية المجلد (٢٨) العدد (١).

١٢٩. كاظم ، علي مهدي (٢٠٠٤). سمات شخصية طلبة المرحلة الإعدادية في العراق أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الجامعة المستنصرية .

١٣٠. كامل ، عبد الوهاب (١٩٩٩) : التعلم العلاجي (بين النظرية والتطبيق) ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .

١٣١. — ، علي (١٩٩٤) . العلاج النفسي الجمعي ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .

١٣٢. كريمان ، صلاح حسين حميد (٢٠٠٨) : سمات الشخصية ، علاقته بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا ، رسالة دكتوراه ، الاكاديمية المفتوحة في الدانمارك ، كلية الآداب والتربية / قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية .

١٣٣. مالهى ، رانجيت سينج وريز ، روبرت دبليو ، (٢٠٠٦). تعزيز تقدير الذات ، الرياض : مكتبة جرير  
١٣٤. حجازي ، عزت (١٩٧٨) . الشباب العربي والمشكلات التي يواجهها ، عالم المعرفة ، الكويت ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب .

١٣٥. محمد ، رضية علي (٢٠٠٤). أثر برنامج علاجي (معرفي - سلوكي) في مرضى الرهاب الاجتماعي ، رسالة دكتوراه ، منشورة بقسم علم النفس كلية الاداب - جامعة صنعاء - جمهورية اليمن .

١٣٦. محمد ، عادل عبد الله (٢٠٠٠). العلاج المعرفي - السلوكي: اسس وتطبيقات ، دار الرشاد ، القاهرة .  
١٣٧. محمد ، لمياء صالح (٢٠٠٧). إبناء مشروع برنامج تدريبي لتطوير مهارات المرشدين التربويين وقياس أثره في التقليل مع الازمات النفسية للمراهقين في الاردن . رسالة دكتوراه منشورة بكلية الدراسات التربوية العليا ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا .

١٣٨. مخيمر ، صلاح (١٩٨٧). المدخل الى الصحة النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .  
١٣٩. مرسي ، ابو بكر (٢٠٠٢). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .

١٤٠. مصطفى حجازي (٢٠٠٥) . سيكولوجية الانسان المهودور المركز الثقافي العربي ، بيروت - لبنان ، ص ٢١١ .

١٤١. معالي ، ابراهيم (٢٠٠٣) . اثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات وخفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى امهات ذوي الاحتياجات الخاصة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عمان العربية .

١٤٢. منشوبوم سنه (٨٥) ؟ ١٤٠ هيل جارد (٩٣) .

١٤٣. منصور ، رياض أحمد (٢٠٠١). لمفهوم الذات عند المراهقين ، مجلة الملك سعود ، العلوم التربوية والنفسية ، ٤ (٣ ، ٢) ١١٦٠-١٢٥ .

١٤٤. منظمة الصحة العالمية ، (٢٠٠١). التقرير السنوي المنشور على الشبكة العالمية .

١٤٥. منظمة العمل العربية (٢٠٠٧). إحصاءات التشغيل والشباب والهجرة والتنمية البشرية في البلدان العربية ، ص ٣٣ .
١٤٦. نذر ، فاطمة عباس . (٢٠٠٠) . الحروب وإضطراب السلوك عند الاطفال وكيفية التعامل مع الأزمات .  
المجلة التربوية ، المجلد (١٤) ، العدد ٥٤ ، ص ١٣٤-١٦٨ .
١٤٧. نصار هبة ، (٢٠٠٦). التحول الديموغرافي والتشغيل وهجرة العمالة في دول المشرق ، أجتاع الخبراء حول الهجرة الدولية والتنمية في المنطقة العربية ، الأمم المتحدة ، ص ٨ .
١٤٨. هوب ، وهيمبرج (٢٠٠٢) : الرهاب والقلق الاجتماعى (ترجمة الصبوة) كتاب الاضطرابات النفسية دليل علاجى ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة (ص - ٢٢٩ - ٣٢٥) .
١٤٩. هيلز ، وهيلز (١٩٩٩). العناية بالعقل والنفس (ترجمة عبد على الجسمانى) ، الدار العربية للعلوم ، بيروت .
١٥٠. يحيى، خولة أحمد . (٢٠٠٣). إرشاد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة . عمان : دار الفكر .

1	Arean, R.A(2003). <u>Comparative Effectiveness of social problems Solving Therapy as Treat – ments d stress management in Adolescants – Journal d Consultiny &amp; Clinical psycholo- gy . 40 , No . 8 B : 8440</u>
2	Adman , Z. (2006). <u>The effect &amp; Cognitive &amp; behavioral greup Ceunseling amany Teenagars . Disserta tion Abstracts In – ternational , 15, No. 33B, 1682</u>
3	Alferi , R. & Boden , A. (2007). <u>Psychiatric Mertal Health Nursing , Philadelphia, J.B Lippincott Company</u>
4	Allen W.M.(2002). <u>Bchavicra/APPrcach to the Management / stress, (znd.ed.)New York</u>
5	Ameri Can Psychiatric Association (2000): <u>Diagnost- ic and Statistica/ Manna/ ds Menta/ Disarders(5 th. Ed)Washington, D.C. – Antony, M.M.(1997): Assess ment and treatment d social/phobias , Journa/ ds Psychiatry. Vol. 42. Pp. 826-834</u>
6	Aollean , D.,F. (2002). <u>Life skills , Intern – ational Jcurnal far the Adracement &amp; Counselling 5(16) 207 – 216</u>
7	Bachrach , A.J.(1980). <u>Cognitive Theory in Kaplan A.M. Freedom &amp; Sadock B.J. (eds) vol. 1(3E) Landon</u>
8	Bachrach , H., Hersen (2005). <u>Social skills &amp; Behavior Modification far Adults , 20(5), p. 278-291</u>
9	Bisland , B., M.(2007). <u>The face and voice of the democratic state , elementary teachers in a time of crisis , on line submission Paper Pncented at the annal meeting of the American research association (san Fran – Cisco , CA apr7112006</u>
10	Bellack , R., Renner (2008). <u>Psychology of teens (2 nd ed.), Hand book &amp; adclescant psy – Chology , New York , Van Nostrand</u>
11	Bubcltz , Jr. & Walte , C. (2001) . <u>The long psychological Reactance scal : Aconfmatery Factor analysis , meavuremunemcvi &amp; Eraluation in Caunseling and development , www. High bcam. Com</u>
12	Beech , B. & Crocke , A(2002). <u>Granp Cou- nseling for Adoles cant Students and Life Skills in Califcna . In ternational Journal for the Advan Cement &amp; Counseling 5(6) 218- 230</u>
13	Buss, I. & shea , G . (2000). <u>Werking with Adole scants stdvnts , (2 nd ed.) Cali for – nia , Book\ Cole Publi shing Company Canada Psy cholgical Association (1991),P.52</u>

14	Canda , J. Johnso (2007). <b><u>Group Theory &amp; Greup skills For Derelo Pmental Approach . Journal of Personality and social Psychology . 45(1), 366-375</u></b>
15	Christensen , W.(1998). <b><u>The effects of group psychotherapy on Mental status , social Adaptation , &amp; Depression in Adole – scant of Long – term Cane . Dissertation International , 51, No. 20 A: 4238</u></b>
16	Dumont , D. (2006). <b><u>Family stresscrs, Intervensions for stress &amp; Trauma , Brurine Rontiedge , New York , p. 31- 50</u></b>
17	Dobson , K.(1988). <b><u>Handbook of Cognitive Behavioral Therapies New York</u></b>
18	Dumont , N. (2006). <b><u>The Effect of Immigra – tien up on adoles Cents . New Jersey : Prentice Hill</u></b>
19	Durkan , A, (2002). <b><u>School Crisis response . Expecting the unexpected , Jeur Education Leadership , 52(3), pp . 79-83</u></b>
20	Frnnde,N.(1998). <b><u>Understanding Abnormal Psy – Chdagy , New York , Black well publishers</u></b>
21	Gilliam , J.E.(1993). <b><u>Crisis management for students With emotional behavior problems . ERIC. 28(4). P.105- 119</u></b>
22	Glass , Cr. & Shea , C.A.(1986). <b><u>Cognitive Therapy For Shyness and Social anxiety m in W.H. Jones I.M.CheeK(Eds.) Shyness Perspe – Ctives on Kesearch and Treatment . New York , Black well pnblishers</u></b>
23	Harris , R (2009). <b><u>Pape presented at the annnal Corference of Florida Educa- tion Research Ass Ciation . www . gse . uchla . edu / ERIC/ eric . html (12 sep./2009</u></b>
24	Hay tham Manna (1997). <b><u>Child Rights in the Arab- Islamic Culture Riweg Arabi , n.1 of the English edition, P. 22-24</u></b>
25	Heimbcrq , R.G(1996). <b><u>Cognitive therapy for Social phobia In A.S. Bellack &amp; M. Hersen ,(2 nd .ed.). Comparative Hand book &amp; Treatments For Adult Disorders , New York . John wiley Inc</u></b>
26	Howard, A.(1991). <b><u>Cognitive training in Add – H Child – ren , Journal of Learning Disabilities , Vol . 24, No 4</u></b>
27	IKK –Vestlige , R.(2004). <b><u>Psychosocial adjustment ef adolescent With</u></b>
28	Jimerson ,S.R., Brock, S.E., pletche , S W. (2005) . <b><u>An integrated madel of school Crisis Prepanedness and intervention : A Shared Foundation to Facilitate interna tional Crisis intervention , School Psych – ology International , 26(3), p .118-128</u></b>
29	Johnson . J.(2004). <b><u>A social/ Skill Training Progr – am , Jonrna/ of behavior Therapy &amp; experimental psychiatry , 28, No(4), 262-271</u></b>
30	Kinment , T. (2000). <b><u>Helping Adolescants in school : Praeger Publishers Page New York , USA . P . 55-145</u></b>
31	Mackay , A.Q Andersen , M.(1999). <b><u>The relative effc – inancy of Cognitive</u></b>

	<b><u>Therapy &amp; Chemo Therapy for the Treatment of Depression Among Adolescents . Dissertation Abstracts International/ 46,No.(16)B.2434</u></b>
32	Marcotte , B.(2007). <b><u>Public Accountability and Remedial Education , Office of Planning &amp; Research . www . gse . uclaedu/ ERIC / eric . Html</u></b>
33	Marks. I.M.(2007). <b><u>Fears, Phobias , and Rituals Panic , Anxiety And Their Disorders , Ox ford University Press, Inc</u></b>
34	Meichenbaum ,D.H.(1973). <b><u>Counseling of Behavioral Therapy . New York , mac . Company , p. 16-25</u></b>
35	Memillin & Heilman (2007), <b><u>Depression in adoles – Cant of Long – Term Care . Dissertation Internat – ional , 51, No. 20 A:4238</u></b>
36	Michael , J. (2007): <b><u>The Assessment &amp; Psy Cho the rapy, (4 th ed.). Wiley Inters Cience . pnblication . John Wilen Sons. New York</u></b>
37	Michael . J.L,(2007). <b><u>The Assessmeat &amp; Psych – otherapy , out Come . 2 ed. Ed., Wiley Interscience . Pnblication . John Wilen Sons New York</u></b>
38	Mink , J. (1995). <b><u>Techniques for teaching and Learning . Pacific Grove , CA :Midwest Publications</u></b>
39	Nehal , A. (2006). <b><u>Refugee Aid , in the Developing World . Library of Congkess, Library of Congress , USA. P. 53-71</u></b>
40	Nas Jonalt , B. and Stapleford , G. (2008). <b><u>Sociaid Support for ycung people and their parents . Health and Social Work , 41,(3), p. 79 -86</u></b>
41	Patterson , L. & Eiseberg , S. (1999). <b><u>The Counseling Process , (2 nd ed): Hcughton Miffline, Company , p. 88-117</u></b>
42	Roberts, A.R., Ottens , A.J.(2005)- <b><u>The Seven – Stage Crisis intervention mcdel : A road map to goal attainment , Prcblem Solving , and Crisis resclution , Brief Treat ment and Crisis Intervention , 5(4). P 329-339</u></b>
43	Ross, E. (2009). <b><u>Refugee crisis and Intercessions . Cambridge University Press , P. 43-48</u></b>
44	Schneier F.(2004). <b><u>Behavior Research &amp; therapy, vol . 16 , No.4 (p.20-26) Renald , F. (2004). Identification of gifted Stuoients at the Secndary level .Monroe, N.Y:Trillium , Basic Books</u></b>
45	Sprang , G., Craig , C., Clark ,J.(2007). <b><u>Facters impacting trauma treatment Practice patterns : The Convergence/ divergence of science and prnctice , Journal of Anxiety Disorder . Doi: 10.1016/ j. Janxdis . 2007 . 02003</u></b>
46	Schover . L.&Baumeiste ,F.(2006). <b><u>The effects of grapp psycho therapy on Mental status , Social Ada – Ptation , &amp; Depression in Ado le scant of long – Term Care. Dissertation International , 51, No. 20 A : 4238</u></b>
47	Smead , S. (1988) . <b><u>Skills of Cognitive Behavior Interventions , (2nd . ed). California Book / Cole Publishing Company</u></b>
48	Souneier F.(2004). <b><u>Social Phobia Comorbidity and morbidity in an epide midogical Sample (2 nd ed. ). Arch Qenepsy Cliatrg .49 : p. 282- 288</u></b>

49	Turner , S. (1994). <u>Psy Chopathology of Social Phobia and Comparison to avoidant Per- sonality dis order , Journal &amp; Abnormal Psychology , 59 P 314- 325</u>
50	59-UNDP, (2000). <u>The annual Educationd Couference . www. UNDP. Edu/com</u>
51	Undp , (2000). <u>Human Development Report" , Undp , New York , 2000 . p 1</u>
52	Unicef (2001). <u>Educatieral Research (crference . www. Unicef . Com</u>
53	Wdman , H. (2007), <u>Refugees and Moral Rcspensibility : Creative Thinking and Human Survival . Tokyo , Japan: Mc Graw – Hill , L T D. P. 17-22</u>
54	Weiss, R.(2005). <u>Group psycho therapy ( 2 nd ed.) , New York : Wiley &amp; Sonspublications</u>
55	Wolpe , A. (1969). <u>Family Escape from Violence : New York , Oxford University Press , P. 56-59</u>
56	Word Health OrganiZation (1992). <u>The Inter – national &amp; Mental and Behavioral Disor – ders Clinical Descriptions &amp;Diagnostic Guidelincs , (Icd – 10) Geneva . Swit Zeland</u>
57	Waters , J.A.(2002). <u>Moring forward from Septembel 11:A stress / Crisis / trauma response model : Brief Treatment and Crisis Intervention . 2(1). P55-74</u>
58	Zarro (2002), Assessment & <u>the Validity &amp; reliability for a newly deneloped stress in academic life Scale for addes cants . Journal &amp; public Health , 7 ,2 , 231-236</u>

ثالثاً:" المراجع الالكترونية :

أ\_ العربية :

١- الخطيب، جمال ( ٢٠٠١ ). تعديل السلوك الانساني، الكويت : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ص ٨٤\_٨٨.

Available from; [www.goodreads.com/book/show/15752668](http://www.goodreads.com/book/show/15752668)

٢- خليفة ( ٢٠٠٩ ). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين بمملكة البحرين .

Available from; [http:// www.arapsynet.com](http://www.arapsynet.com) Section=18=7864 & issue =56

٣- د. الخياط، محمد ماجد ؛ د. السليحات، ملوح مفضي ( ٢٠١٢ ). فاعلية برنامج تدريبي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الاميرة رحمة الجامعية. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد العشرون ، العدد الثاني ، ص.

Available from ; <http://www.iugaza.edu.ps/ar/periodical/> issn 1726-6807

٤-عربيات ، أحمد ( ١٩٩٤ ). مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون: رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية ، عمان/ الاردن.

Available from; [www.jopuls.org.jo/.../layout?...search~%3D1~!TL](http://www.jopuls.org.jo/.../layout?...search~%3D1~!TL)

٥\_ قطامي، يوسف ( ٢٠٠٤ ). النظرية المعرفية الاجتماعية وتطبيقاتها : ط١ ، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.

Available from; [http://www.neelwafurat.com/itempage.aspx?id=lbb139077\\_99460](http://www.neelwafurat.com/itempage.aspx?id=lbb139077_99460)

1- Alexander G. Higgins ( 2006 ). Iraq refugees chased from home, struggle to cope: Boston Globe.

Available at ; [www.wikipedia.org/wiki/refugee](http://www.wikipedia.org/wiki/refugee)

2- James C. Hathaway ( 2005 ). The rights of refugees under international law, Cambridge: Cambridge University press. P. 16\_18.

Available at; [www.cambridge.org/.../law/...rights/rights-refugees.pdf](http://www.cambridge.org/.../law/...rights/rights-refugees.pdf).

3- Tom Barry, ( 2009). Immigration to the United states: Iraqi reugees,\_Profits, poverty, and immigration.

Available at; <https://books.google.com/books?isbn=0313375216>

4- UNHCR ( 2001 ), Refugee protection: A Guide to International Refugee Law,Inter\_parliamentary Union, p.25\_27.Available at;  
[www.ipu.org/pdf/publications/refugee\\_en.pdf](http://www.ipu.org/pdf/publications/refugee_en.pdf).

5- U.S. Committee for refugees ( 2014 ). Refugee Crisis Around the World.Available at; [www.refugees.org/USCR's](http://www.refugees.org/USCR's) site.

## ملحق رقم (١)



### The Arab Academy in Denmark

Member of World Association of Universities WAUC / Member of Association of Arab universities

#### الأكاديمية العربية في الدنمارك

عضو اتحاد الجامعات العربية / عضو اتحاد الجامعات العالمي

E-mail: waad@ajz2007@hotmail.com

Fax: +4532109591

Web site: www.ao-academy.org

العدد: 372 ص ك 2010  
التاريخ: 2010 / 08 / 23

### وزارة التربية - المملكة الهاشمية الاردنية

تؤيد وتشهد الأكاديمية العربية في الدانمارك بان السيدة ابنسام كامل الجنابي هي احدى طلبة الأكاديمية العربية في الدانمارك لنيل درجة الدكتوراة في علم النفس من كلية الإداب والتربية / الدراسات العليا - قسم علم النفس . وهي في مرحلة كتابة اطروحتها الموسومة " أثر برنامج معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية على الطلبة العراقيين المهاجرين بالاردن ضمن فترة المراهقة" . نأمل تقديم المساعدة الممكنة لانتمائها العلمي . وتقبلو فائق التقدير .

وليد ناجي الحياي

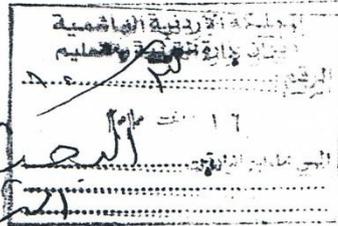
د. ا . وليد ناجي الحياي

رئيس الأكاديمية العربية في الدانمارك



نسخة الى

مكتب رئيس الأكاديمية الموقر  
مكتب القبول والتسجيل  
ملف الطالب





بسم الله الرحمن الرحيم



وزارة التربية والتعليم  
مديرية التربية والتعليم لمنطقة عمان الثانية

الرقم .....  
التاريخ .....  
الموافق: .....

مديري المدارس و مديراتها

الموضوع : البحث التربوي

السلام عليكم و رحمة الله وبركاته ،

إشارة لكتاب معالي وزير التربية والتعليم رقم ٢٠١٤٣/١٠/٣ تاريخ ٢٠١١/٥/٢م  
تقوم الطالبة / ابتسام كامل الجنابي بإجراء دراسة عنوانها " أثر برنامج معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية  
على الطلبة العراقيين المهاجرين بالأردن ضمن فترة المراهقة " ، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة  
الدكتوراة تخصص علم النفس في الأكاديمية العربية في الدانمارك ، و يحتاج ذلك إلى تطبيق استبانة و اختبار على  
عينة من الطلبة العراقيين في مدارسكم .

يرجى تسهيل مهمة الطالبة المذكورة و تقديم المساعدة الممكنة لها ، على أن يتم مطابقة الأدوات المرفقة مع الأدوات  
المطبقة .

و اقبلوا الاحترام ،،،

مدير التربية والتعليم /

د. رشيد عباس

مدير التربية والتعليم والمنطقة الثانية

نسخة / مدير الشؤون التعليمية و الفنية  
نسخة / رئيس قسم التدريب و التأهيل و الإشراف التربوي  
نسخة / كاتب الإشراف  
نسخة / الديوان

د.ع ٥/٥

**ملحق رقم ( ٣ )  
المدارس ضمن العينة**

الرقم	اسم المدرسة	سابع	ثامن	تاسع	عاشر	اول اكايمي	ثاني اكايمي	اول مهني	ثاني مهني	مجموع مهني
2	عاكف الفايز الاساسية للبنين	11	8	13	7					39
17	تيسير ظبيان الثانوية للبنين	4	4	6	6	4				24
3	عرجان الثانوية للبنين		5	3	4	2	1			15
10	الرشيد الاساسية للبنين	4	1	7	2					14
15	شكري شعشاعة الثانوية للبنين		1	4	2	1	1	3	1	13
5	كلية الحسين الثانوية للبنين				2	3	6			11
13	ضرار بن الأزور الثانوية للبنين	2	2		1	3	2			10
6	عمر بن الخطاب الثانوية الشاملة للبنين					3	3	1		7
24	ضاحية الياسمين الاساسية للبنين	1	1	4	1					7
19	حنين الثانوية للبنين					2	4			6
8	رغدان الثانوية للبنين			3		1	1			5
34	ابن زهر الثانوية للبنين			2		2				4
4	عبد الحميد شرف الثانوية المهنية للبنين							2	1	3
9	التطبيقات الاساسية للبنين	2	1							3
27	يوسف بن تاشفين الاساسية للبنين		1	1	1					3
32	حطين الثانوية المهنية للبنين		1	1	1					3
33	الامير راشد الأساسية للبنين	2	1							3
38	صلاح الدين الثانوية للبنين					1	2			3
1	يعقوب هاشم الاساسية للبنين	2								2
14	سمير الرفاعي الاساسية للبنين		2							2
23	ابو هريرة الاساسية للبنين	1			1					2

2							1	1	علي بن ابي طالب الاساسية للبنين	25
2	1	1							علي سيدو الكردي الثانوية المهنية للبنين	37
2							1	1	محمد إقبال الاساسية للبنين	39
2								1	مصعب بن عمير الاساسية للبنين	42
2			1		1				الفتح الثانوية الشاملة للبنين	48
1								1	إسعاف النشاشيبي الاساسية الاولى للبنين	11
1								1	زهران الثانوية للبنين	18
1								1	عبدالله بن رواحة الاساسية الاولى للبنين	20
1								1	ابن زهر الاساسية للبنين	35
1			1						حسن البرقاوي الثانوية للبنين	36
1								1	جعفر الطيار الاساسية للبنين	41
1			1						الأمير الحسن الثانوية للبنين	43
1								1	خالد بن الوليد الاساسية للبنين	45
1								1	المكفوفين الثانوية المختلطة	49
0									الأحف بن قيس الاساسية للبنين	7
0									إسعاف النشاشيبي الاساسية الثانية للبنين	12
0									العبدلية الاساسية للبنين	16
0									عبدالله بن رواحة الاساسية الثانية للبنين	21
0									برهان كمال الثانوية المهنية للبنين	22
0									عبد الله سراج الاساسية للبنين	26
0									موسى بن نصير الاساسية للبنين	28
0									الأمير محمد الاساسية للبنين	29
0									معاذ بن جبل الاساسية للبنين/١	30
0									مسجد محمد منور الحديد الاساسية للبنين	31

0									ابو حنيفة الاساسية للبنين	40
0									ابن خلدون الاساسية للبنين	44
0									عبد الجبار الفقيه الاساسية للبنين	46
0									ابن ماجد الاساسية للبنين	47
0									عمر البرغوثي الاساسية للبنين	51

## ملحق رقم (٤)

أثر برنامج معرفي وسلوكي لتخفيف الضغوط النفسية على الطلبة العراقيين  
المهاجرين بالأردن

م/ استبانة

عزيزتي الطالبة / عزيزي الطالب

تهدف الدراسة لتحديد العوامل المؤثرة على الجانب النفسي والاجتماعي للطلبة  
العراقيين ضمن مرحلة المراهقة والموجودين بالمدارس الاردنية .  
ونظرا" لأهمية هذه الدراسة ، والتي تساهم في تشخيص أسباب الهجرة وسبل  
معالجتها وتساعد بوضع آليات الوقاية والعلاج لبعض العوامل النفسية والاجتماعية  
التي تواجه الطلبة بالمهجر ، نؤكد لكم بأن البيانات ستستخدم لأغراض البحث العلمي  
وأن جميع المعلومات ستحاط بالسرية التامة .  
لذا أرجو من الطلبة الاعزاء توخي الصدق والموضوعية بالإجابة ، وشكرا" لمساهمتكم  
في إنجاز هذا البحث .

الباحثة  
طالبة الدكتوراه  
ابتسام خالد

الجامعة العربية المفتوحة بالدنمارك  
قسم العلوم التربوية والنفسية  
أرشاد تربوي ونفسي

م/ الاستبانة

اولاً (\*\*) البيانات الشخصية عن الطالب :-

١- العمر  
(١) ١١- ١٤ سنة (٢) ١٥- ١٨ سنة

٢- المرحلة الدراسية  
(١) السابع . (٢) الثامن (٣) التاسع (٤) العاشر (٥) أول ثانوي (٦) توجيهي

٣- الديانة  
(١) مسلم (٢) مسيحي (٣) أخرى تذكر .....

٤- الجنس  
(١) أنثى (٢) ذكر

٥- القومية  
(١) عربية (٢) كردية (٣) تركمانية (٤) أخرى تذكر

٦- عدد أفراد الاسرة  
(١) ٣\_٦ (٢) ٧\_ ١٠ (٣) أكثر من ١٠

٧- ترتيب الطالب بين الاخوة  
(١) البكر (٢) الوسيط (٣) الاخير

٨- عدد الاناث من الاخوات ؟

٩- عدد الذكور من الاخوة ؟

١٠- هل يقيم أحد الاقارب معكم بالسكن ؟

(١) نعم (٢) لا

١١- إذا كانت الاجابة ( نعم ) ، يرجى تحديد جهة القربى وعددهم ؟

\* أقارب من جهة الاب  ، العدد \_\_\_\_\_  
\* أقارب من جهة الام  ، العدد \_\_\_\_\_

١٢- هل تعيش مع والديك ؟

(١) نعم (٢) لا

١٣- إذا كان الجواب ( لا ) ، أذكر السبب ؟

\* الوالدين منفصلان

\* الوالدين مطلقان

\* أحد الوالدين متوفي

يرجى التحديد \_\_\_\_\_

١٤- هل يوجد شخص معاق بالعائلة ؟

(١) نعم (٢) لا

١٥- إذا كانت الاجابة ب ( نعم ) يرجى تحديد الصلة ونوع الاعاقة .

الصلة \_\_\_\_\_

نوع الاعاقة \_\_\_\_\_

ثانياً) معلومات عن الوالدين :-

(١)

ساعات العمل اليومية	المهنة	المستوى التعليمي	العمر	التسلسل
				* الاب
				* الام

- (٢) معدل الدخل الشهري ؟  
 (١) يكفي للمعيشة (٢) لا يكفي للمعيشة (٣) يمكن الادخار من الدخل  
 (٤) لا يمكن الادخار من الدخل

(٣) هل يعاني أحد الوالدين من الامراض التالية

الاب		الام		الفقرات
لا	نعم	لا	نعم	
				___ أمراض الجهاز الهضمي
				___ أمراض الجهاز التنفسي
				___ أمراض الجهاز البولي
				___ أمراض العيون
				___ أمراض الاذن والاذن والحنجرة
				___ أمراض جلدية وتناسلية
				___ أمراض نقص المناعة
				___ أمراض الدم
				___ أمراض الغدد الصماء
				___ المفاصل والعظام
				___ أخرى تذكر

(٤) هل يزوران الطبيب لأغراض الفحص بانتظام  
 (١) نعم (٢) لا

أ \* إذا كانت الاجابة (نعم) يرجى ذكر طبيعة الجهة الصحية  
 (١) مركز صحي (٢) طبيب خاص (٣) مستشفى حكومي (٤) مستشفى خاص

ب \* إذا كانت الاجابة (لا) يرجى ذكر السبب

(٥) هل تقدم الوالدين بطلب للجوء ؟

(١) نعم (٢) لا

(٦) هل ترغب بالعودة للعراق ؟

(١) نعم (٢) لا

ب \* إذا كانت الاجابة (لا) أذكر السبب ؟

(١) العنف (٢) الارهاب والخطف (٣) التفجيرات (٤) الطائفية  
 (٥) عدم توفر الخدمات

ثالثاً") ماهي المشاكل الجسمية ( Physical Problems ) التي تعاني منها :-

الرقم	الفقرات	دائماً"	أحياناً"	لا أبداً"
١	أشعر بالتعب والارهاق			
٢	أعرض احالات الاغماء			
٣	أشعر بالخفقان			
٤	تتعرق بصورة مستمرة			
٥	تشعر برجفة اليدين			
٦	تعاني من تغيير بشهيتك للطعام			
٧	تعاني من اضطرابات النوم			
٨	تحلم أحلاماً مزعجة			
٩	تشعر بالصداع والدوخة			
١٠	تشكو من مشاكل بالهضم			
١١	لديك مشاكل تتعلق بالاسنان			
١٢	أخرى تذكر			

رابعاً")مشاكل تتعلق بالناحية التربوية(Educational Problems)

الرقم	الفقرات	دائماً"	أحياناً"	لا أبداً"
١	تعاني من بعد المدرسة عن مسكنك			
٢	توجد لديك صعوبة بالنقل والمواصلات			
٣	لديك رغبة لمواصلة الدراسة			
٤	تشارك بالانشطة المدرسية والرحلات			
٥	تستطيع تنمية مواهبك بالمدرسة			
٦	تتبع أسلوب منظم لأوقات دراستك			
٧	تبرمج أوقات فراغك بشكل مفيد			
٨	تحب تتعرف على الاصدقاء			
٩	تشعر بأنك مندمج مع الاصدقاء			
١٠	تستثمر أوقاتك وتنمي مواهبك مع الاصدقاء			
١١	لديك صعوبات بالمنهاج الدراسي			
١٢	تحتاج لدروس إضافية للتقوية			
١٣	المدرسون متفهمون لوضعك الحالي			
١٤	لديك صعوبات مع بعض المدرسين			
١٥	المرض يعيق دراستك			
١٦	لديك سنوات ترك للدراسة سابقاً"			
١٧	تعرضت للرسوب بالدراسة بالمراحل السابقة			

خامساً") الجانب الاسري ( Family Issues ) :-

الرقم	الفقرات	دائماً"	أحياناً"	لا أبداً"
١	الجو الاسري مريح ويساعد على الدراسة			
٢	أعتمد على نفسي بالدراسة			
٣	أتلقي مساعدة والدي أثناء الدراسة			
٤	أعاني من مشاجرات الوالدين بالاسرة			
٥	تواجهني مضايقات من الاخوة أو الاخوات			
٦	الصعوبات المالية للاسرة تعيق تواصلتي بالدراسة			

٧	أعاني من العنف الاسري		
٨	مشاكل الإقامة تؤثر على دراستي		
٩	يتعارض عملي بعد الدوام مع تحصيلي بالمدرسة		
١٠	الاستقرار الاسري يشجعني على الدراسة		

سادسا" ( المؤشرات السلوكية ( Behavioral Indicator ) :-

الرقم	الفقرات	دائما"	أحيانا"	لا أبدا"
١	تشعر بسرعة الغضب			
٢	تعاني من عدم الاستقرار			
٣	تتفايق من الاخرين حولك			
٤	تنفعل خلال الكلام			
٥	تلجأ لتعطيم الاشياء من حولك			
٦	تلتزم الهدوء والانعزال بحالات الزل			
٧	تتخاصم وتضرب الاصدقاء			
٨	لطيف ومهذب مع الاخرين			
٩	تحترم نفسك وتحترم الاخرين			
١٠	تمزق الكتب والدفاتر			
١١	توجه السباب للاخرين			
١٢	تنسجم مع أصدقائك			
١٣	ملتزم بالتعليمات والقوانين المدرسية			
١٤	تخالف التعليمات وتتمرد على المعلمين			
١٥	منضبط تجاه الادارة وتحترم المسؤولين بالمدرسة			

سابعا" ( الجانب الاجتماعي ( Social Domaine ) :-

الرقم	الفقرات	دائما"	أحيانا"	لا أبدا"
١	فقدت اهتمامك بالآخرين			
٢	تشعر بالاستياء تجاه الاخرين			
٣	تشعر بالحزن على نفسك مقارنة بالآخرين			
٤	تشعر بالرضا تجاه ذاتك			
٥	تشعر بالتوتر عند التحدث مع الناس			
٦	تعاني من المجهود الاستثنائي بحالة مواجهة الازمات			
٧	تعاني من صعوبات في تكوين علاقات اجتماعية			
٨	تتعامل بشكل إيجابي مع الاخرين			
٩	تحس بأنك محبوب ومقبول من قبل أصدقائك			
١٠	تشعر بالتشاوم تجاه المستقبل			
١١	أشعر بالسعادة والتفاؤل بالمناسبات المفرحة والسعيدة			
١٢	أتبع الصدق والامانة مع الاصدقاء			

طالبة الدكتوراه  
ابتسام خالد الجنابي

مع تحياتي وشكري لكم .....

**ملحق رقم ( ٥ )**  
**اسماء المحكمين**

م	أسم المحكم	الدرجة العلمية	مكان العمل والتخصص
1	د. كامل الزبيدي	أستاذ	جامعة بغداد - كلية التربية الاولى / علم النفس
2	د. فرات عبد الحسين	أستاذ	الجامعة العربية المفتوحة - الدنمارك / علوم تربوية ونفسية
3	د. عادل الكاظمي	أستاذ	الجامعة العربية المفتوحة - الدنمارك / علوم تربوية ونفسية
4	د. ساهرة عبد الودود	أستاذ	جامعة بغداد - كلية التربية (أبن رشد) / تربية وعلم النفس
5	د. وائل علي	أستاذ	الجامعة العربية المفتوحة الدنمارك / تربية وعلم النفس
6	د. موفق الحمداني	أستاذ	جامعة عمان العربية - للدراسات العليا / تربية وعلم النفس
7	د. سلوى شاكر	أستاذ	جامعة السليمانية - كلية التمريض / قسم الصحة النفسية
8	د. خلود فائق	أستاذ	جامعة بتسبرك الامريكية / علوم تربوية ونفسية
9	د. باسمة شاكر	أستاذ	جامعة بتسبرك الامريكية / علوم تربوية ونفسية
10	د. أحلام يوسف	أستاذ	جامعة جرش - الاردن / قسم علم النفس
11	د. أوهام ثابت	أستاذ مساعد	الجامعة العربية المفتوحة - الدنمارك / علوم تربوية ونفسية
12	د. تسواهن الكاظمي	أستاذ	الجامعة المستنصرية / كلية التربية / إرشاد تربوي ونفسي

## ملحق رقم ( ٦ )

### قواعد الجلسة

- تم الاتفاق على الالتزام خلال العمل واللقاءات الجماعية ، وتبادل الآراء والتعبير الحر عن الرأي بين أعضاء البرنامج ( الطلاب ) والمشرفة على إعداد البرنامج ، الالتزام بقواعد الجلسات الارشادية التالية :
١. احترام المواعيد وعدم التأخر عن موعد الجلسات.
  ٢. الاصغاء والاستماع لبعضنا البعض ضمن المجموعة.
  ٣. الاستئذان عند الحديث وإبداء الرأي.
  ٤. احترام وجهات النظر.
  ٥. إتباع مبدأ الصدق والصراحة ضمن المجموعة وخلال الجلسات.
  ٦. التعامل الانساني على أساس الاحترام والتقدير المتبادل فيما بين المجموعة والمشرفة.
  ٧. الحرص على السرية وعدم التحدث بأسرار المجموعة.
  ٨. الالتزام بمواعيد الجلسات كاملة" وعدم ترك الجلسات.

## ملحق رقم ( ٧ )

### الخطة التنفيذية لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي

مراحل البرنامج	تسلسل الجلسة	موضوع الجلسة	عدد الجلسات	مدة الجلسة	الفنيات المعرفية والسلوكية المستخدمة
المرحلة التمهيدية	التمهيدية	تطبيق استمارة المقابلة الشخصية وتقسّم الأفراد الى مجموعتين	١	١ ساعة	الحوار - التعزيز - تطبيق استمارة المقابلة الشخصية
المرحلة المعرفية	الأولى	التعارف مع الباحثة وافراد المجموعة مع بعضهم البعض وعرض محتوى واهداف البرنامج	١	١ ساعة	الحوار - المناقشة الجماعية الواجبات المنزلية
	الثانية	التعريف بالضغوط النفسية	١	١ ساعة	المحاضرة - الحوار - الواجب المنزلي
	الثالثة	العلاج المعرفي السلوكي اسلوب الحارة البناء المعرفي	١	١ ساعة	المحاضرة - الحوار - المناقشة الجماعية الواجب المنزلي
	الرابعة	الاسترخاء واهمية في علاج الضغوط النفسية	١	١ ساعة	المحاضرة - المناقشة الجماعية الواجب المنزلي
مرحلة التدريب	الخامسة	التدريب على الاسترخاء	١	١ ساعة	التدريب التدريجي الاسترخاء على اعضاء الجسم - التعزيز - الواجب المنزلي
	السادسة	التدريب على اسلوب اعادة البناء المعرفي-السلوكي	١	١ ساعة	المناقشة الجماعية - الحوار - اكثر نموجية - الاسترخاء - الحوار الذاتي - الواجب المنزلي
	السابعة	التدريب على اسلوب اعادة البناء السلوكي	١	١ ساعة	المناقشة الجماعية - الحوار - التعزيز الحوار الذاتي - الواجب المنزلي
مرحلة التطبيق	الثامنة	التدريب على اسلوب اعادة البناء السلوكي	١	١ ساعة	المناقشة الجماعية - الحوار الذاتي - النموجية ( ذكر الامثلة الواجب ) الاسترخاء ولعب الدور المنزلي
	التاسعة	تطبيق الاسترخاء ولعب الدور لمواجهة حالة الضغوط النفسية	١	١ ساعة	المناقشة الجماعية - الاسترخاء - التخيل تبادل الأدوار - الواجب المنزلي
	العاشرة	الجلسة الختامية	١	١ ساعة	المناقشة الجماعية - التعزيز - تطبيق مقياس الضغوط النفسية - تطبيق استثمارة

## وصف الجلسات

### الجلسة الاولى : الزمن : ٦٠ دقيقة

موضوع الجلسة :

١- التعرف بين الباحثة وافراد المجموعة التجريبية

٢- عرض محتوى البرنامج

اهداف الجلسة : اقامت علاقة بين الباحثة وافراد المجموعة وبينه مع البعض الاخر

- الاتفاق على مكان و زمان اللقاء

- الالتزام الادبي مع الباحثة في الحضور وعمل الواجبات المنزلية المطلوبة في الجلسات اللاحقة

- توضيح محتويات البرنامج ومدته

الفنيات المستخدمة : الحوار – المناقشة– التعزيز – الشرح

الإجراءات المتبعة عند الجلسة : في بداية الجلسة ترحب الباحثة بالطلاب المراهقين الذين تم اختيارهم ضمن

المجموعة التجريبية طوعية ومن الذين سجلوا على الدرجات في مقياس الضغوط النفسية

- تعريف الطلاب الباحثة لغرض اجراء دراسة لبحث الدكتوراه في الارشاد النفسي والتربوي واهمية تطبيق

البرنامج العلاجي

- تعريف المجموعة فيما بينهم ويشمل التقييم على الاقل الاسم الاول ، العمر ، المرحلة الدراسية ، الهواية

وذلك لخلق جو من الألفة والمحبة والتماسك فيما بين المجموعة الطلابية

- التأكد على اهمية المواظبة بالحضور والمشاركة بالجلسات وبذل الجهد لإتمام الواجبات المنزلية ، اذ تساهم

هذه الجوانب في تحقيق الهدف من هذا البرنامج ، بالإضافة الى التأكيد على ضمان السرية لكل ما يجري في

الجلسات وعدم التحدث مع الاخرين خارج الجلسات في الامور التي تطرح فيها ، وبعد ذلك تبدأ الباحثة بشرح

الهدف الخاص من البرنامج ، وذلك لمعرفة اثر البرنامج في علاج الضغوط النفسية للطلاب المراهقين من

العراقيين المهاجرين بعمان / الاردن وبالتالي مساعدتهم على تعديل سلوكهم ومعارفهم لغرض العلاج من الضغوط النفسية او التخفيف منه الى اقصى حد ممكن .

- توضيح محتويات البرنامج من قبل الباحثة الى الطلاب فيما يخص عدد جلسات البرنامج ومدته الزمنية والمكان وما هي الاجراءات التي سوف تتبع بأسلوب مبسط يتناسب مع غير افراد المجموعة واستخدام مصطلحات مفهومة واضحة خلال الحوار والمناقشة .

- وبعد ان تقدم الباحثة نبذه عن برنامج المستخدم والغرض منه تفتح الباحثة المجال امام افراد المجموعة للاستفسار عن البرنامج المستخدم او المقترحات التي يرونها مناسبة من حيث المكان والزمان لاجراء البحث ، وفي نهاية الجلسة تشكر الباحثة افراد المجموعة على حسن التعاون وتحديد موعد الجلسة الثانية .

### الجلسة الثانية : ( الزمن ٦٠ دقيقة )

موضوع الجلسة :

- الضغوط النفسية

- مفهوم المواقف الاجتماعية او الاشخاص الذين يسببون الضغط النفسي على الفرد ، أساليب الوقاية

اهداف الجلسة

- التعرف على مفهوم الرهاب الاجتماعي

الفتيات المستخدمة :

المحاضرة- الحوار - المناقشة - الواجبات المنزلية

- الاجراءات المتبعة في تنفيذ الجلسة :

- تبدأ الباحثة بالحديث عن مفهوم الضغط النفسي بشكل عام وذكر اهم انواعه واسبابه وانماطه ونستعرض بعض التعاريف كتعريف ( WHO ) منظمة الصحة العالمية و ( APA ) جمعية الطب النفسي الأمريكية والتعريف النظري للباحثة ، ثم تذكر الباحثة منوجهات نظر مختلفة ، ثم بنيت بالشرح مكوناتها لانفصالية - السلوكية-المعرفية ، بعد ذلك تنتقل الى شرح اهم اسباب نشوء الضغط النفسي ، واهم المعايير التي تستخدمها الجمعيات العالمية في توفير اساليب العلاج للضغط .

- وتطبق الباحثة الى النظرية السلوكية والمعرفية التي فسرت الضغوط النفسية وطرائق لعلاج هذا الاضطراب  
- تشترك المجموعة بعرض الامثلة على المواقف الاجتماعية المثيرة للضغط المشتقة من واقع المقياس الذي  
طبق عليهم ( قياس قبلي ) ومن خلال مواقف الحياة اليومية ، او الانفعالات والاعراض الفسيولوجية الناتجة  
عن مواجهة هذه المواقف وتركز الباحثة على المواقف الاجتماعية التي حدثت في اطار البيئة العراقية ومدى  
اعاقه كل من التوتر النفسي او الخوف والقلق للوظيفة الاجتماعية للفرد وكيفية تفاعل و مشاركة المجموعة  
الطلابية .

- تختم الباحثة الجلسة بالشكر لأفراد المجموعة لحين الاصغاء والمشاركة ثم اعطاء الواجب المنزلي ويتضمن

- كتابة مفهوم الضغوط النفسية ، كما فهمه افراد المجموعة

- ذكر المواقف الاجتماعية الاكثر اثارة ، والتي يعمل الفرد على تجنبها في استمارة واجب المنزلي ، كمثال  
للملحق رقم ( )

### الجلسة الثالثة : الزمن : ٦٠ دقيقة

موضوع الجلسة :

- العلاج المعرفي – السلوكي واهم فنياته المستخدمة في البرنامج

- اسلوب إعادة البناء المعرفي

اهداف الجلسة :

- التعرف على العلاج المعرفي – السلوكي كأسلوب علاجي

- التعرف على اسلوب إعادة البناء المعرفي كأحد اساليب العلاج المعرفي السلوكي

- الافكار العقلانية واللاعقلانية

- الفنيات المستخدمة في الجلسة

- المحاضرة – الحوار – المناقشة الجماعية – الواجبات المنزلية

الإجراءات المتبعة في الجلسة :

- تبدأ الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي ، وتستخدم ضمنها بعض عبارات التشجيع مثل ( ممتاز ، جيد ، احسنت ٠٠٠ وهكذا ) دون ان تظهر اي استثناء مباشر في حالة ظهور اخطاء عتد اداء الواجب ، ويكون التوجيه كالاتي ( حبذا لو – تعمل اوتكتب كذا وكذا ٠٠ ) وتقوم الباحثة للطلبة بالشكر لما بذلوه من جهد ، ثم تبدأ الباحثة بشرح مفهوم العلاج المعرفي – السلوكي وتوضح بانه مفهوم وضع يبين مفهومين لنظريتين مختلفتين هما السلوكي هو المعرفية ، كنتيجة اعمال بعض علماء النفس منهم ميتكنوم وبيك والبرت اليس وكيف انهم اعتبروا هذا التوجيه المعرفي - السلوكي بشكل حلقة وصل لتفسير التفاعل بين الافراد ، وكيفية مواجهتهم المواقف المقلقة، وتوضيح لهم ان هدف العلاج المعرفي السلمي :

- ازالة الاعراض المرضية مباشرة دون البحث عن الصراعات المكونة داخل الافراد وكيف ينظر الى الافكار العقلية الواعية ( الشعورية ) على انها الاساس المركز الذي تدور حوله اعراض القلق والخوف وغيرها من الاضطرابات النفسية ، كما يهدف هذا التوجيه الى تعديل وتغيير التشويه المعرفي ، والمقصود هو تغيير الافكار اللاعقلانية والغير المنطقية التي تقف وراء كثير من الاضطرابات النفسية

- شرح اهم اساليب العلاجي – المعرفي / السلوكي وهو اسلوب اعادة البناء المعرفي الذي يمثل المحور الرئيسي الذي تركز عليه الباحثة لعلاج الضغوط النفسية بالبرنامج الحالي ، وتوضح الباحثة للطلبة ان الاسلوب يبحث عن الافكار غير المنطقية ( اللاعقلانية ) او الخاطئة هذا باعتبارها تشير الحالة الانفعالية والفسولوجية لدى الطالب مثل " عوامل " الخوف والقلق والارتجاج وصعوبة التنفس ، واحمرار الوجه ٠٠٠ الخ ) وتركز الباحثة على ذكر امثلة لمواقف اجتماعية ، اشتكى فيها افراد المجموعة – واتجاهية التي ذكروها بالواجب المنزلي السابق للطلبة \_ ( مثلا التردد فيها الإجابة عن أسئلة الاستاذ ، وحالات السخرية من قبل الاخرين من كلام الطالب ٠٠٠ وهكذا . وبالتالي فان هذه الافكار السلبية تكون الخوف والقلق من الاستاذ او الطالب الاخرين وربما يدفع الطالب لتجنب الأسئلة داخل قاعة الدرس ، وبعدها شرح الباحثة ان أسلوب البناء المعرفي يسعى الى ما يأتي :

١- تحديد الافكار السلبية للطلبة والتعرف عليها بالحوار مع الذات وتعليمهم وكيفية مناقشتها وتحديدتها ثم اظهار عدا منتقيتها

٢- احلال افكار وتفسير عقلانية اكثر منطقيه وايجابيه محلها ، وذلك بالسعي لدحض الافكار الغير عقلانية

٣- تقدم الباحثة شرح لقائمة بيرنز للتشوهات المعرفية List وتوضح لهن هذه التشوهات ( of CcgnitineDostortioos ) المعرفية وكيف تنطوي على اخطاء التهويل والمبالغة والتصميم والظن واكتسبه هي اخطاء شائعة في التفكير ، مما تقدم الباحثة قائمة اخرى وهي ( الالبرت اليس ) للأفكار للاعقلانية ، حيث تقوم الباحثة بتوضيح طبيعة هذه القائمة بالشرح والمناقشة الجماعية في افراد المجموعة ، ثم توضيح

للمجموعة الفرق بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية حتى تستطيع افراد المجموعة التمييز بين تلك الافكار وكخطوة اولية لمعرفة تلك الافكار ومحاولة لتصحيحها لتكون اكثر ملائمة للصحة النفسية ، كذلك تشجع على التوافق مع الذات ومع الاخرين وعدم اثاره مشاعر الخوف والقلق او الاكتئاب لدى الفرد على عكسي الأفكار اللاعقلانية من حيث انها افكار سلبية وتتأثر بهؤلاء الشخصية والبعد عن الموضوعية وتمهد لكثير من التصرفات غير الملائمة بما فيها الغضب الشديد ، العدوان ، القلق ، الخوف ، الهلع وهي افكار قائمة على التعميم والمبالغة والظن والتهويل واستخدام عبارات متطرفة يجب ولا يجب ، يتختم على ٠٠٠٠ الحكما في البرت البيس٠

٤- تفتح الباحثة المجال لأي سؤال من قبل المجموعة وتشكرهن منها حسن الاصغاء والتفاعل ، ثم تحديد موقف الخلية القادمة ٠

٦- الواجب المنزلي : تطلب الباحثة من الطلاب منهم وقراءة قائمة السيل لأفكار للاعقلانية

### الجلسة الرابعة : الزمن : ٦٠ دقيقة

موضوع الجلسة :

- الاسترخاء واهميته في مواجهة القلق

\* اهداف الجلسة :

- التعرف على مفهوم الاسترخاء كأسلوب علاجي وفنياته وطريقته واهميته لمواجهه عوامل المسببة للضغط النفسية ٠

\* الفنيات المستخدمة :

المحاضرة – المناقشة الجماعية - الحوار – واجب منزلي

\* الاجراءات المتبعة في تنفيذ الجلسة :

١- تبدأ الجلسة مراجعة الواجب المنزلي ، ثم ابداء الكلمات التشويقية للطلبة وذلك لإنجازهم الواجب المنزلي ٠

٢=- شرح مفهوم الاسترخاء من قبل الباحثة ، وكيفية استخدامه كعلاج طبي كما ورد عن الطبيب جكسون ( 00 Gacobson ) وحسب ما عرف الاسترخاء : بانه توقف كمعامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية

المصاحبة للتوتر ، ويتم التدريب على الاسترخاء عضلة تلو الاخرى ابتداء من اليدين فالراس والعنق فالصدر فالبطن ثم الرجلين ٠٠٠ ومن خلال التدريب المستمر توصل الافراد الى التمييز بين الرخاء والشد حتى يصل الفرد تدريجيا الى القدرة على السيطرة والضبط لعضلات جسميه المختلفة بشكل ارادي .

ثم تركز الباحثة على فوائد الاسترخاء العلاجية في مواجهة الضغوط النفسية لما للعلاج من قدرة على تغيير التأثيرات الفسيولوجية والكيميائية التي يعزها الجهاز العصبي مع التأكيد على الهدوء والراحة ضمن مكان التطبيق وتوضيح اهمية ايجاد الوقت الكافي لتطبيق الاسترخاء عن طريق التدريب اليومي للطلاب حتى يصبح عادة راسخة عنده يستخدمه تلقائيا وخاصة عند مواجهة المواقف الاجتماعية التي تسبب الضغط النفسي له في الحياة اليومية .

٣- تذكر الباحثة ان مهارة الاسترخاء مثلها مثل اكتساب اي مهارة اخرى كالرياضة والسباحة ، اذ يمكن التدريب عليها تدريجيا وتبين الباحثة للطلاب ان هناك طرائق للاسترخاء منها الاسترخاء التدريجي والاسترخاء التنفسي واليوجا والتنويم الايحائي .

٤- توضيح اهمية الاسترخاء كطريقة علاجية باعتباره جزءا من البرنامج العلاجي الذي يتضمن طرق علاجية اخرى مثل اعادة البناء المعرفي وطرق مساعدة من طرائق العلاج المعرفي مثل الحوار الذاتي مع النفس لمساعدة الفرد على المراقبة الذاتية للأفكار والمشاعر والاستجابات اثناء مواجهة المواقف المسببة للضغط النفسي ما يرافق الفرد من أفكار غير عقلانية . وكذلك اتباع اسلوب التعبير عن الذات بطريقة ايجابية ترد فعل الحوار السلبي بحيث يرد الفرد عبارات وتغييرات ايجابية مع الذات تساعد الفرد على استحداث أفكار منطقية عقلانية بديله للأفكار اللاعقلانية وسيتم التدريب على تلك الاساليب والفنيات في المرحلة الثالثة وهي المرحلة السلوكية التي سيتم التدريب فيها على استخدام الفنيات اللازمة وبضرورة لإنجازها مع الطلبة .

٥- تقدم الشكر لإفراد المجموعة في نهاية الجلسة وتحديد موعد الجلسة القادمة مع الطلاب

٧- الطلاب من افراد المجموعة اداء الواجب المنزلي حولي

## الجلسة الخامسة : الزمن ٦٠ دقيقة

موضوع الجلسة

- التدريب على الاسترخاء

\* اهداف الجلسة

- التدريب على الاسترخاء

- الوصول بأفراد المجموعة الى القدرة على التمييز بين الشده والارتخاء لعضلات الجسم .

\* الفنيات المستخدمة :

- الاسترخاء التدريجي ، النمودجة ، التقرير ، الواجب المنزلي

\* الاجراءات المتبقية عند الجلسة :

اولا – مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة ، وبعدها يتم التدريب الطلبة على الاسترخاء التدريجي مع التأكد على ان يحدث ذلك للجسم كله حتى يصبح الفرد على وعي بالتوترات في المجموعات العضلية المختلفة ، وان يحقق الاسترخاء في مجموعه عضليه بعد الأخرى ، لكي يصل الى حالة من الراحة والسلامة الصحية :

- توضح الباحثة لأفراد المجموعة بعض الاجراءات الاتي يجب القيام بها مثل تدريبات الاسترخاء وهي كالآتي

:

١- اختبار المكان الهادئ المناسب والبعيد عن الضوضاء .

٢- ارتداء الملابس المناسبة التي تعطي للجسم حرية الحركة .

٣- الجلوس على كرسي مريح ، وان تعذر فالأفضل الجلوس على الارض .

٤- التخلص من بعض الاشياء التي تسبب الضيق ( كالنظارة او الساعة ٠٠٠٠٠٠ الخ ) .

٥- غلق العينين والتنفس بانتظام ( شهيق – زفير ) وعمق اذ ان هذا الامر يبعث الهدوء الى النفس مع التردد

لأنفسنا سوف نسترضي لمدة دقائق .

ثانيا ( تلعب الباحثة ( كنموذج ) بأجراء الاسترخاء ليشاهدها افراد المجموعة ثم تقوم بأجراء الاسترخاء بشكل

تدريجي ابتداء من استرخاء اليد اليمنى ثم اليسرى ثم ممارسة الاسترخاء لعضلات الوجه والعنف ثم عضلات

الصدر والكتف ثم عضلات البطن ، وبعدها يتم الانتقال الى عضلات الارجل والاقدام ، وهذه إجراءات متعبه ففي نموذج الاسترخاء الذي اعده ( بيرنس وتوماس بور كوفن ) ( كامل ، ١٩٩٩ : ص - ٢٦٤ - ٢٦٧ )

- يقسم هذا النموذج عضلات الجسم الى ( ١٦ ) ستة عشر مجموعة من العضلات المختلفة ، ويكرر التدريب مرات عديدة حتى يتم التأكيد في قدرة افراد المجموعة على تعلمه واستعماله ، وكذلك القدرة على التمييز بين مشاعر التوتر ومشاعر الاسترخاء التي تثيرها كل عضلة من عضلات الجسم الستة عشر .

- بعد ذلك تطلب الباحثة منهم تخيل موقف اجتماعي مغلق او مخيف ومواجهته الاسترخاء ويهدف ايصال الجسم الى درجة من الهدوء والارتخاء لجميع عضلاته اذ انه يعد اسلوب فعال في خفض مستوى القلق ، كما انه يعد اسلوبا من اساليب الضغط في حالات التوتر والضغط النفسي ( عبد الخالق ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٧٦ )

- توضح الباحثة لهم أهمية متابعة التدريبات على الاسترخاء يوميا في المنزل لمدة عشر دقائق ( على الاقل ) ثم تشكر الطلاب من حيث المتابعة والتعاون

- وتختتم الجلسة بعد تحديد موعد للجلسة القادمة .

- الواجب المنزلي : متابعة التدريب على الاسترخاء يوميا لمدة ( ١٥ ) دقائق قبل النوم .

- تخيل موقف اجتماعي سبب الضغط النفسي للطالب و مواجهته بالاسترخاء المكمل للجسم .

## الجلسة السادسة : الزمن ٦٠ دقيقة

\* موضوع الجلسة

- التدريب علي اسلوب اعادة البناء المعرفي

\* اهداف الجلسة

- التدريب على التمييز معرفة الافكار اللاعقلانية التي تسبب الانفعالات .

- دحض الافكار اللاعقلانية .

\* الفنيات المستخدمة في الجلسة : المناقشة ، الحوار-النموذجة - الحوار الذاتي - عرض الأمثلة- الاسترخاء - الواجب المنزلي .

\* الاجراءات المتبعة عند الجلسة :

- مراجعة الواجب المنزلي بالنسبة للتدريب على الاسترخاء ، ثم التركيز على هذه الصعوبات من قبل الباحثة ،  
وبعدها يتم التدريب على الاسترخاء .

- مناقشة الافكار السلبية التي تم توزيعها بالجلسة الثالثة على افراد المجموعة (وتستمر المناقشة لمدة ١٠  
دقائق ) .

- توضح الباحثة لإفراد المجموعة ، كل تلك الافكار تنند

رج تحت التعميم والتهويل ، والظن ، والمبالغة وكذلك الافكار التي تنندرج تحت بعض العبارات مثل ( يجب لا  
يحب - او يتحتم على ... ) .

- توضح الباحثة طريقة البرت اليس ( ١ - ٠ - ب - ٠ - ج ) والتي اشير اليها في الاطار النظري " العلاج -  
المعرفي - السلوكي " ويمكن ايجازها كالآتي .

١- حدث يشير نشاط ( موقف اجتماعي ) ا

٢- نظام معتقدات لاعقلانيه ب

٣- نتيجة انفعالية سلبية ج

٤- تنفيذ ومناقشة الافكار اللاعقلانية د

٥- تغيير الافكار اللاعقلانية الى عقلانية ب-

٦- تغيير الاستجابة الانفعالية السلبية الى ايجابية ج -

\* توضيح منا تعنيه هذاه المكونات ( ا ، ب ، ج ، د ) ، فاذا ما حدث لتردد ما نشاط مميز ( ا ) وتعتبره

الباحثة ( موقف بسبب توتر وضغط نفسي ) فان ردود مثل هذا النشاط او الموقف سيكون عند ( ج ) وهي انفع

الت واعراض فسيولوجية عن افكار ومعتقدات الفرد اللاعقلانية التي تتواجد على ذهنه تلقائيا ( ب ) والتي

يستخدمها اثناء النشاط ( عمر ، ٢٠٠٣ ، ص ٤٧ - ٨٣ ) .

- ولذلك فان ( ا ) ليس السبب في احداث ( ج ) وانما ( ب ) هي السبب في احداث ( ج ) .

\* ويرى اليس ان الافراد مسؤولون عن خلق انفعالاتهم من خلال نظام معتقداتهم لا عقلانية يربطها بأحداث

حيلاتهم ( شحية ، ٢٠٠٢ ، ص ١٦٦ ) .

- محاولة الباحثة للوصول بأفراد المجموعة عن طريق الحوار الذاتي مع انفسهم اثناء مواجهتهم اي حدث اجتماعي او شخصي يسبب القلق والضغط النفسي لغرض الوصول الى افكارهم اللاعقلانية حتى تتأكد من مدى اتقانهم لذلك ويمكن الإشارة الى طريقة دحض هذه الافكار بوصفها المسؤولة عن اضطراباتنا وتوترنا في المواقف المقلقة ، وبالتالي احلال افكار عقلانية بديله وملائمة للصحة النفسية ، وهذا من شأنه ان يقلل الاستجابة الانفعالية السلبية الى الإيجابية وهذا ما اشار اليه اليس في نظريته السابقة بالتغيرات ( د ، ب ، ج ) .

- وتختتم الباحثة الجلسة بالإشارة الى ان الجلستين القادمتين ستخصص لتدريباتهم على احلال افكار عقلانية عن طريق بعض الفنيات والاساليب التي سيتم عرضها لاحقا . وبعد ذلك تقوم الباحثة بشرح سجل ( ارون بيك ) لتعديل الأفكار اللاعقلانية وكيفية أعداد الواجب المنزلي في ضوءها ، تشكر المشاركين بالمجموعة على حسن الاصغاء والتعاون بتنفيذ ما يطلب منهم ثم تحدد موعد الجلسة القادمة .

- الواجب المنزلي : يطلب من افراد المجموعة الاتي :

١- تسجيل الافكار اللاعقلانية لمواقف مسببه لحدوث الضغط النفسي من ( ١ - ٣ ) حالة انفعالية مسثارة على سجل بيك للأفكار اللاعقلانية .

٢- اعطاء درجة تقييم لتلك الافكار والمشاعر الانفعالية وفقا للتدرج الموجود على ذلك السجل .

### الجلسة السابعة / الثامنة : الزمن ٦٠ دقيقة / لكل جلسه

\* موضوع الجلسة

- التدريب على اسلوب اعادة البناء السلوكي المعرفي

\* اهداف الجلسة :

- التدريب على معرفة الافكار اللاعقلانية ورخصها

- التدريب على التعبير الايجابي على الذات بطريقة مقبولة .

- احلال افكار عقلانية بديله .

- التدريب على الاسترخاء لمدة عشرة دقائق .

- الوصول بأفراد المجموعة في انفعالاتهم بشكل ايجابي ايضا .

الفنيات المستخدمة في الجلسة :

- المناقشة الجماعية - الحوار - التعزيز - الحوار الذاتي - التعبير الإيجابي عن الذات بطريقة لفظية - الاسترخاء - الواجب المنزلي .

\* الاجراءات المتبعة في الجلسة :

- تبدأ الباحثة باستعراض الواجب المنزلي ومناقشته مع افراد المجموعة والتركيز على مدى قدرتهم في التعرف على أفكارهم اللاعقلانية الخاطئة وتوضح لهم بناء على سجل بيك انه من الطبيعي ان يكون تقدير الفكرة اللاعقلانية الخاطئة مرتفعة الا انه بمزيد من التدريبي وتنمية الاستجابات المنطقية سيخفض تقديرهم السلبي للأفكار الخاطئة ويزداد التقدير للأفكار العقلانية .

\*تبدأ الباحثة من حيث انتهت اليه في الجلسة السادسة في تقديم مزيد من المداخل المنطقية لكي تصل بالمجموعة الى القدرة على استحداث معتقدات او افكار بديله ملائمه للصحة النفسية ، وتوضح لهم الفرق بين مباشرة الافكار البديلة من هدوء وتوافق للنفس وما تشير به الافكار الخاطئة من توتر وقلق .

\* توضح الباحثة للمجموعة امكانية احلال استجابات فكرية ومنطقية تأثر على مشاعرنا وانفعالاتنا ولتعبير عنها الذات بطريقة مقبولة .

\* تستخدم الباحثة ما يسمى ( بتجسيد الاصوات وهي طريقة استخدمها هامبورج ( عمر ، ١٩٩٣ ، ١٤١ ) وفيها يقوم احد افراد المجموعة بتوجيه الحوار السلبي باستخدام ضمير المخاطبة وتقوم الباحثة لاستجابة المنطقية المقابلة لتلك الفكرة السلبية مستخدمة ضمير ( المتكلم ) ، وبمزيد نمن الحوارات الايجابية بطريقة لفظية مقبولة ثم بدل الادوار فتطلق الباحثة لفظ انت لاحدي افراد المجموعة التي بدورها تستخدم ضمير المتكلم ( انا ) ومثال على ذلك : مناقشة الحوار السلبي من اجل الوصول الى الفكرة المنطقية القادرة على اعادة الهدوء والتوافق الى الفرد ، (( المشاكل شيء نسبي وحتى ان وجدت ، فقد تكون بعضها سيئة ونحن هنالك الاسواء ، ربما لاقى لم استطيع معرفة مدى صعوبة أو شدة مشاكل الآخرين .

- وتختتم الباحثة الجلسة اعادة فنيات الاسترخاء والتدريب عليها لمدة عشر دقائق بنهاية الجلسة ، ثم تشكر المجموعة على حسن التعاون ثم يتم تحديد موعد الجلسة القادمة .

- الواجب المنزلي : استكمال الواجب المنزلي السابق على قائمة بنك للأفكار اللاعقلانية بكتابة الافكار العقلانية مع كتابة التدرج المناسب لتلك الافكار والمشاعر الانفعالية البديلة لمشاعرهم على تطور الحوارات الذاتية بطريقة ايجابية لفظية مقبولة مما يؤدي المزيد من التقبل والتوافق النفسي .

- تقوم الباحثة باتباع نفس الخطوات والإجراءات بالنسب الجلسة الثامنة وكذلك لواجب المنزلي وذلك حتى تتأكد من مدى قدرة افراد المجموعة لاستحداث افكار منطقيه واكثر عقلانية لي تصل للمرحلة التطبيقية ويكون لديها القدرة على مواجهة مواقف اجتماعية بأفكار اكثر منطقية قادرة على تغير الحالة الانفعالية السلبية الى ايجابية ومن ثم مواجهة تلك المواقف باقل استثارة وقلق او خوف .

## الجلسة التاسعة : الزمن ٦٠ دقيقة

موضوع الجلسة

- التطبيق لما تتعلمه في المرحلتين السابقتين .

اهداف الجلسة :

- استرجاع ما تم تعلمه في الجلسات السابقة .

- مواجهة المواقف المسببة للضغط بالاسترخاء .

- مواجهة المواقف الاجتماعية الضاغطة من خلال لعب الادوار.

- التعبير عن الذات بطريقة إيجابية مثل لعب الدور.

الفنيات المستخدمة بالحلبة :

- المناقشة الجماعية

- الحوار والتعزيز

- الاسترخاء

- لعب الادوار

- تبادل الادوار

- التخيل

- الواجب المنزلي

## الاجراءات المتعلقة في الحلبة :

- تبدأ الباحثة بالمراجعة الواجب المنزلي مع افراد المجموعة ، ثم تقوم بمراجعة ما تم تعلمه في الجلسات السابقة في نقاط ، وتوضح لهم ان المرحلة الرابعة هي مرحلة التطبيق لما تتعلمه من مفاهيم نظرية وتدريبات على فنيات اعادة البناء المعرفي واسلوب الاسترخاء .

- اجراء عملية الاسترخاء ، ثم تطلبه الباحثة من المشاركون يتضمن مجموعة الاستعراض اكثر لمواقف المسببة للضغط النفسي ثم توضح لهم اثناء عملية الاسترخاء اهمية الهدوء والسكينة مع ضرورة مواجهة تلك المواقف من خلال التخيل .

- الشعور بالضغط النفسي من خلال لعب الدور ، حيث تؤدي الباحثة دور الحالة وتلعب احدى عضوات المجموعة الدور الاخر ، ثم تتبادل الأدوار فتلعب الحالة دورها وتلعب الباحثة اواحد افراد المجموعة الدور الاخر .

- تحديد الواجب المنزلي : ويطلب من افراد

المجموعة التعرض المباشر لاحد المواقف الاجتماعية المسببة للشعور بالضغط النفسي ، ثم التدريب وذلك على مرحلتين :

١- يكون التعرض للموقف بمساعدة احدى الصديقات في بادئ الامر .

٢- ثم التعرض للحالة والموقف بمفرده ثم القيام بكتابة ما يشعر به كل فرد بالمجموعة ( كما ورد بملق واستمارة التعرض للمواقف الاجتماعية ( B – B )

\* كتابة ما حصل في استمارة التعرض للمواقف الاجتماعية المسببة للضغط النفسي .

\* تختتم الباحثة الجلسة مع تقديم الشكر لإفراد المجموعة ثم تحديد موعد الجلسة القادمة .

## الجلسة العاشرة : الزمن ٦٠ دقيقة

موضوع الجلسة

- الجلسة الختامية

\* اهداف الجلسة :

- مراجعة الواجبات السابقة ( الجلسات السابقة )

- عرض ما تم تعلمه في البرنامج

- تقييم الجلسة .

\* الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، التعزيز ، التخيل ، الواجب المنزلي .

\* الاجراءات المتبعة عند الجلسة :

- تستهل البحتة الجلسة بمراجعة الواجبات السابقة، والتي تم عملها سابقا مع التذكير على ذكر الواجب الذي يواجه خلاله افراد المجموعة صعوبات مختلفة .

- تطلب الباحثة من افراد المجموعة ذكر المهارات الثلاثي تعلمها في البرنامج وتناقش معهن مدى الاستفادة من البرنامج في الصعوبات التي واجهتهن هن اثناء تطبيقه .

- تطبيق مقياس الضغط النفسي " تطبيق بعدي " لمقارنة الدرجات مع ما سبق ان حصلوا عليه سابقا بغية والكشف عن تأثير البرنامج العلاجي في الضغوط النفسية من خلال ايجاد الفرق بين درجات افراد المجموعة في القياسين .

- توزع الباحثة لإفراد المجموعة استبيان تقييم البرنامج ملحق ( ٤ )

- تعلن الباحثة انتهاء الجلسات الفعلية على ان تتمك المتابعة مع افراد

المجموعة وذلك بواسطة عرض الباحثة لطريقة الاتصال معهن عند الحاجة خلال فترة المتابعة .

- وفي النهاية تقدم الباحثة الشكر على حسن الانتظام والمتابعة والمسنة من افراد المجموعة من تحسن في الاداء وزيادة الامكانية والمقدرة لمواجهة المواقف المسببة للضغوط النفسية .

-تلتقي بعدها بالمجموعة الضابطة في اليوم نفسه دون تطبيق اي برنامج علاجي معهم ثم تطلق عليهم مقياس الضغوط النفسية ( كتطبيق بعدي ) باليوم نفسه لتقارن درجاتهم في القياس البعدي مع درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ايضا اذ يدل الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين على اثر البرنامج العلاجي .

## ملحق رقم (٨)

### الجدول الزمني لتنفيذ البرنامج المعرفي – السلوكي

اسم الجلسة	اليوم وتاريخ اللجنة	تسلسل الجلسة
التعارف	السبت ٢٠١٢/١٩/١٥	١
الضغوط النفسية وسبل الوقاية منها	السبت ٢٠١٢/٩/٢٢	٢
العلاج المعرفي السلوكي	السبت ٢٠١٢/٩/٢٩	٣
الاسترخاء وكيفية التدريب عليه	السبت ٢٠١٢/١٠/٩	٤
اهمية الاسترخاء وكيفية التدريب على الاسترخاء	السبت ٢٠١٢/١٠/١٣	٥
التدريب على اعادة البناء المعرفي – السلوكي	السبت ٢٠١٢/١٠/٢٠	٦
التدريب على اعادة البناء المعرفي و استبدال الافكار السلبية للذات بالأفكار الايجابية	السبت ٢٠١٢/١٠/٢٧	٧
تطبيق مهارات التكيف المعرفي	السبت ٢٠١٢/١١/٣	٨
تطبيق جميع مهارات الاسترخاء والتخيل	السبت ٢٠١٢/١١/١٠	٩
الجلسة الختامية لتقييم الايجابيات وسلبيات البرنامج	السبت ٢٠١٢/١١/١٧	١٠

## **Abstract**

**The Effects of a Behavioral \_ Cognitive Therapeutic Program Applied to the Iraqi Immigrants and Adolescent Students in Amman/Jordan**

**Prepared by**

**Ebtisam Khalid kamil**

**Supervised by**

**Professor Dr. Kamil Al\_ Zubayde**

This research study aimed to construct a training behavioral program for Iraqi immigrant and adolescent students in Amman\_Jordan, with relation to gender ,age, and the type of educational regime ( governmental or private ) and the interaction between them . Also to build a therapy program used upon the behavioral \_ cognitive theory.

The study population consisted of all ( 114 ) immigrant students in Amman the capital Hashemite Jordanian Kingdom. The sample of the study consisted of (84) students in the secondary schools selected and assigned randomly into two groups ( experimental and control ) and whom obtained the highest scores of the pre\_test.

Two instruments were designed by the researcher, the first was the psychological stress scale (questionnaire ), which consisted of ( ) items, where's the second instrument was the training behavioral program that was

administered through (10) sessions . The validity and reliability of the instruments were verified.

The results of the study revealed the followings :-

\_ There were significant differences between the two groups in favor of the experimental group.

\_ There were no significant differences due to gender and the educational regime ( governmental, private ) status among the two groups.

\_ There was significant difference between groups due to the follow up measurement in favor of the experimental group.

The researcher recommended that psychological support and encouragement to the students from their own home land and their country is so essential for humanistic approach , as well as for the development of the human resources. Therefore providing counseling services and social education besides the cultural institutions is so important for the immigrant people so that they can express themselves and participate for positive change and better developments in their own home land country.