

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



مذكرة تخرج بعنوان:

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغط
النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماسثر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه تربوي

من إعداد الطالبتين:

حنان شكال

بودبوز شهرزاد

لجنة المناقشة:

الأستاذ هاين ياسينرئيسا

الدكتورة بكيري نجيبة.....مشرفا ومقرا

الأستاذ(ة) بوكرع إيمان.....مناقشا

السنة الجامعية 2016 - 2017

شكر وتقدير

نحمد الله ونشكره وهو الذي أنعم علينا بالصحة والتوفيق إلى طريق العلم والمعرفة والصلاة والسلام على أشرف خلق الله نبينا وحبينا محمد وعلى آله وصحبه الكرام إلى يوم الدين.

نشكر الله الذي سخر لنا من عبادته من ساندنا وأخذ بأيدينا للقيام بهذا العمل المتواضع ولمن دواعي سرورنا أن نتقدم بالتحية والشكر إلى:

الأستاذة المشرفة الدكتورة "بكري نجبية"

التي أشرفت على هذه الدراسة ومنحتنا من وقتها الضيق وعلمها وتوجيهاتها القيمة.

كما نتقدم بجزيل الشكر:

إلى كل من ساعدنا في إتمام هذا العمل خاصة الأستاذ قرفي محمد والأستاذ هاين ياسين و إلى كل العاملين بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وعلى رأسهم قسم علم النفس والأرطوفونيا وعلوم التربية الذي لم يبخل بتقديم المعلومات التي تهمننا والإجابة على جميع إستفساراتنا، كما نتقدم بعظيم الشكر للأساتذة الذين قاموا بتحكيم أدتي الدراسة.

والشكر موصول إلى التلاميذ المشاركين في البرنامج فلهم منا كل التقدير والمحبة و لجميع العاملين بمدرسة "حماش يوسف" وذلك على مدهم يد العون لنا والوقوف بجانبنا خلال فترة تطبيق البرنامج الإرشادي.

وفي الأخير لا يسعنا إلا أن نقدم جزيل الشكر والعرفان لكل من ساهم في إنجاز هذه الدراسة من قريب أو من بعيد والذين أبدوا كل تعاون ومساعدة من أجل إتمام هذا العمل.

شهرزاد

حنان

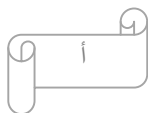
ملخص الدراسة:

يعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي من الأساليب المستخدمة حديثاً لفاعليته في حلّ العديد من المشكلات النفسية المختلفة، خاصة الميدان التربوي الذي يكون فيه التلميذ معرض لمختلف المواقف التي تسبب له ما يعرف بالضغط النفسي.

وتهدف هذه الدراسة إلى وضع برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، حيث قمنا باستخدام المنهج التجريبي (قبلي-بعدي) وقمنا بتطبيق دراستنا على مجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية حيث إشتملت على 10 تلاميذ تتراوح أعمارهم بين (10-16) سنة بمدرسة "حماش يوسف" بجيجل.

إشتملت الدراسة على فرضيتين:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي راجعة إلى تطبيق البرنامج.
 - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي في كل مجال من مجالات المقياس (مجال المناهج الدراسية، المجال النفسي ومجال العلاقات الإجتماعية).
- وقد إستخدمت الطالبتان أدوات الدراسة تتمثل في:
- مقياس الضغط النفسي الذي يشتمل على ثلاث مجالات (مجال المناهج الدراسية، المجال النفسي ومجال العلاقات الإجتماعية).
- البرنامج الإرشادي المقترح.
- بعد تطبيق البيانات الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS) تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية (T-test) و أظهرت الدراسة النتائج التالية:
- 1- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياس القبلي والبعدي راجعة إلى تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.



2- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي في كل من المناهج الدراسية والمجال النفسي لصالح القياس البعدي بإستثناء مجال العلاقات الإجتماعية

Study summary :

The Cognitive behavioral guidance is one of the most recently used methods for its effectiveness in solving the various psychological problems, especially in the educational field where the student is exposed to different situations which cause him psychological pressure.

this study aimed at implementing a cognitive behavioral guidance program precisely to reduce the stress factor in a sample group of fifth year primary school pupils. we used the experimental method (pre-measuring, post-measuring) we applied this study to one group, that of the experimental method. The study covered 10 to 16 years at Hemache yucef primary school in jijel.

The study included two hypothesis :

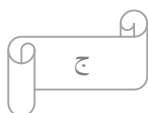
1- There are statistically significant differences in the ($\alpha = 0,05$) level between the average degrees for the members of the sample group on the pre-measuring in relation to the program appliance.

2- There are statistically significant differences at the ($\alpha = 0,05$) level of significance between the average degrees of the sample group members on both pre- and post -measuring level in all the field of the scale(curricula. Psychological and social relations).

The students used tow study scales:

The psychometric scale that included three field (curricula, psychology and social relation)

Suggested guidance program:



After applying the statistical datum using the spss program the arithmetical averages and standard deviations were calculated (T- Test)

The study showed the following results:

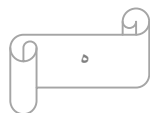
That there are statistically significant differences at the ($\alpha= 0,05$) level between the average degrees of the members of the sample group on the pre and post- measurement due to the appliance of program favor of telemetry.

That there are differences with statistical references at the ($\alpha= 0,05$) level of significance between the average scores of the sample group on the pre and post measuring in the both school curricula and psychological area in favor of the post measuring except the field of social relations .



فهرس المحتويات

| الصفحة | المحتوى |
|--|---------------------------------|
| | شكر وتقدير |
| أ | ملخص الدراسة باللغة العربية |
| ج | ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية |
| هـ | فهرس المحتويات |
| ح | فهرس الجداول |
| ح | فهرس الأشكال |
| ط | فهرس الملاحق |
| ي | مقدمة |
| الجانب النظري | |
| الفصل الأول: الإطار العام للدراسة | |
| 07 | أولاً- إشكالية الدراسة |
| 09 | ثانياً- فرضيات الدراسة |
| 09 | ثالثاً- أسباب إختيار الدراسة |
| 10 | رابعاً- أهمية الدراسة |
| 11 | خامساً- أهداف الدراسة |
| 11 | سادساً- مفاهيم الدراسة |
| 12 | سابعاً - الدراسات السابقة |
| الفصل الثاني: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي | |
| 19 | تمهيد |
| 20 | أ: البرنامج الإرشادي |
| 20 | أولاً- مفهوم البرنامج الإرشادي |
| 20 | ثانياً- أهمية البرنامج الإرشادي |
| 21 | ثالثاً- أهداف البرنامج الإرشادي |



| | |
|-----------------------------------|--|
| 22 | رابعاً-مراحل إعداد البرنامج الإرشادي |
| 25 | خامساً-الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي |
| 26 | سادساً-الخدمات التي يقدمها لبرنامج الإرشادي |
| 27 | II:الإرشاد المعرفي السلوكي |
| 27 | أولاً- تعريف النظرية المعرفية |
| 27 | ثانياً- تعريف النظرية السلوكية |
| 28 | ثالثاً- تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي |
| 29 | رابعاً- نشأة الإرشاد المعرفي السلوكي |
| 30 | خامساً- مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي |
| 30 | سادساً- أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي |
| 31 | سابعاً- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي |
| 40 | خلاصة الفصل |
| الفصل الثالث: الضغط النفسي | |
| 41 | تمهيد |
| 42 | أولاً- مفهوم الضغط النفسي |
| 43 | ثانياً- مفاهيم مرتبطة بالضغط النفسي |
| 44 | ثالثاً-أنواع الضغط النفسي |
| 45 | رابعاً-أعراض الضغط النفسي |
| 46 | خامساً-أسباب الضغط النفسي |
| 46 | سادساً-مراحل حدوث الضغط النفسي |
| 47 | سابعاً-مصادر الضغط النفسي |
| 48 | ثامناً-نظريات مفسرة للضغط النفسي |
| 50 | تاسعاً-الضغط النفسي عند التلميذ |
| 51 | عاشراً-آثار الضغط النفسي على التلميذ |
| 52 | إحدى عشر- إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي |

| | |
|----|---|
| 56 | خلاصة الفصل |
| | الجانب الميداني |
| | الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة |
| 57 | تمهيد |
| 58 | أولاً- حدود الدراسة |
| 58 | ثانياً- المنهج المستخدم في الدراسة |
| 59 | ثالثاً- عينة الدراسة |
| 61 | رابعاً- إجراءات الدراسة |
| 59 | خامساً- الأدوات المستخدمة في الدراسة |
| 70 | سادساً- أساليب المعالجة الإحصائية |
| 71 | خلاصة الفصل |
| | الفصل الخامس: عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها |
| 72 | تمهيد |
| 73 | أولاً- عرض و تحليل نتائج الدراسة |
| 75 | ثانياً- مناقشة نتائج الدراسة |
| 77 | ثالثاً- المناقشة العامة لنتائج الدراسة |
| 79 | رابعاً- مقترحات الدراسة |
| 80 | خاتمة |
| 81 | قائمة المراجع |
| 87 | قائمة الملاحق |

فهرس الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 48 | مصادر الضغط النفسي | 01 |
| | توضيح إجراءات الدراسة الأساسية | 02 |
| | توزيع البنود على محاور مقياس الضغط النفسي | 03 |
| 60 | التعريف بالبرنامج الإرشادي | 04 |
| 67 | محتوى البرنامج الإرشادي | 05 |
| 73 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي | 06 |
| 73 | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لأفراد المجموعة التجريبية | 07 |
| 74 | نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي | 08 |

فهرس المخططات

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--|-------|
| 43 | شكل يوضح المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي | 01 |
| 44 | شكل يوضح أنواع الضغوط | 02 |
| 45 | مخطط يوضح تأثير الضغط النفسي على الجانب الفسيولوجي | 03 |
| 47 | مخطط نموذجي لمراحل تكون الضغط النفسي | 04 |
| 48 | شكل توضيحي لآلية حدوث الضغط حسب سيلي | 05 |
| 55 | مخطط يبين إستراتيجية مواجهة التلميذ للضغط النفسي | 06 |

فهرس الملاحق

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 89 | الإستمارة الخاصة بتحكيم المقياس | 01 |
| 92 | مقياس الضغط النفسي | 02 |
| 95 | الإستمارة الخاصة بتحكيم البرنامج الإرشادي | 03 |
| 111 | قائمة الأساتدة المحكمين لأداتي الدراسة | 04 |
| 113 | نماذج بعض أنشطة التلاميذ | 05 |

مقدمة:

إنعكست التطورات السريعة والمتلاحقة التي تحدث في المجتمع اليوم بأشكال مختلفة وعلى مكوناته بشكل خاص ويعتبر الفرد من أكثر المتأثرين بهذا التغيير، وسرعان ما خلق هذا الأخير مواقف مسببة للضغط النفسي لدى الفرد ويبقى إحتمال تعرض كل فرد من المجتمع للضغط كبير وأن التعامل معه يختلف حسب كل فئة عمرية خاصة ما إذا تعلق الأمر بأهم مجال من مجالات الحياة الإجتماعية ألا وهو التعليم

تعد ضغوط الحياة خبرات لا يمكن لأي فرد أن يتجنبها وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء ويعتبر الأطفال أشدّ عرضة للضغط النفسي وذلك لقلّة خبراتهم في التصدي لها، خاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة حيث يكون الطفل مندمج في وسط تربوي ، ففي غياب المساندة الإجتماعية والمتمثلة في سوء المعاملة الوالدية وعدم تمكن التلميذ في الوسط التربوي من تكوين علاقات إجتماعية قوية مع المحيطين به ، ويزداد الأمر أكثر تعقيداً إذا واجه هذا المتعلم صعوبات أكاديمية في مراحل التعليم.

ولهذا فإستجابة التلميذ لهته العوامل تكون مختلفة حسب قدراته وإمكانياته لمواجهة الضغط النفسي وزيادة هذا الضغط يحمل التلميذ أعباء فوق طاقته، مما ينتج عنها تدهور في الصحة النفسية والجسمية لديه هذا مادفع بالباحثين في علم النفس إلى الإهتمام بمشكلة الضغط النفسي للمتعلم، والعمل على إيجاد الحلول الإرشادية المناسبة له، لهذا دعت العديد من المؤسسات الإجتماعية إلى أهمية الإستعانة بالمتخصصين لتلبية هذا المطلب الإجتماعي، إذ أن الإرشاد لم يعد مجرد خدمة يقدمها شخص لآخر بل إتخذ شكلا منهجيا منظما من خلال إعتماده كبرنامج تعليمي في العديد من الجامعات التي حرصت على مواكبة التغيرات والتطورات الحاصلة في المجتمع.

إن الطفل في الوسط الأسري أو التلميذ في الوسط المدرسي إذا لم تتحقق حاجاته ورغباته فإنه يتأثر جراء ذلك نفسيا ، فقد يواجه مشكلات علائقية، إجتماعية، أسرية وكذلك أكاديمية خاصة ما إذا تعلق الأمر بإمتحان مصيري في آخر السنة الدراسية والذي يأهله للإنتقال لمرحلة أكثر صعوبة، لهذا فالتلميذ يفتقر إلى الدعم الإجتماعي في ظل وجود هته الصعوبات، ويجعله معرض بنسبة كبيرة للمشاكل النفسية والسلوكية كنتيجة للضغط المستمر سواء من مجتمعه الصغير الأسرة أو الكبير المجتمع، وهذا يبين لنا أهمية التدخل وتقديم المساعدة من خلال الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشاد النفسي وهي خدمات

وقائية، نمائية وعلاجية متنوعة حيث لم تعد مثل تلك الخدمات ترفا تربويا بل ضرورة يجب توفيرها للمتعلم في مختلف مراحلها الدراسية، ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي من أهم الأساليب الحديثة المعتمد عليها في خدمة المتعلم، ذلك بالإعتماد على برنامج إرشادي معرفي سلوكي وعلى فنياته وأساليبه والتي بدورها تساعده في مواجهة التغيرات المحيطة به والوصول به إلى الهدف المطلوب، وهو تحقيق التوافق النفسي والتكيف مع الوسط الذي يعيش فيه.

من هذا المنطلق إتمدت الطالبتان في دراستهما هذه على تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، ولقد تضمنت الدراسة جانبين نظري وميداني.

الجانب النظري تطرقت فيه الطالبتان إلى ثلاثة فصول :

الفصل الأول:

ويتمثل في الخلفية النظرية للدراسة وفيه تم تحديد إشكالية الدراسة وفرضياتها، أسباب إختيار الدراسة، أهدافها وأهميتها والتطرق لأهم الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة، ختاماً بالتعقيب عليها.

الفصل الثاني:

قامت الطالبتان بتخصيص هذا الفصل للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من خلال تقسيمه إلى قسمين: الأول يتضمن التعريف بالبرنامج الإرشادي بصفة عامة من حيث التعريف والأهمية والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها بالإضافة إلى الأسس التي يقوم عليها، وأهميته في الجانب التربوي، أما القسم الثاني منه فيتناول التعريف بالإرشاد المعرفي السلوكي من حيث أهدافه وأهمية الفنيات التي يعتمد عليها في تقديم الخدمة الإرشادية.

الفصل الثالث:

يتمثل مضمون هذا الفصل في التعريف بالضغط النفسي وأهم أسباب حدوثه خاصة لدى التلميذ وأهم المفاهيم المرتبطة بالضغط، ومراحل حدوثه مع ذكر أهم النظريات المفسرة له، وآثره على التلميذ ختاماً بإستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.



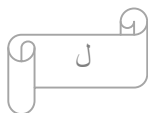
الجانب التطبيقي تطرقت فيه الطالبتان إلى فصلين:

الفصل الأول:

يشتمل هذا الفصل على الإطار المنهجي للدراسة من خلال ذكر حدود الدراسة البشرية والزمنية وكذلك المنهج المستخدم، والعينة وأهم الأدوات المستخدمة ختاماً بذكر أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الثاني:

تطرقت فيه الطالبتان إلى تفسير وتحليل نتائج الدراسة، ومناقشتها ختاماً بمقترحات الدراسة.



الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تمهيد

أولاً: الإشكالية

ثانياً: فرضيات الدراسة

ثالثاً: أهمية الدراسة

رابعاً: أهداف الدراسة

خامساً: مفاهيم الدراسة

سادساً: أسباب اختيار الدراسة

سابعاً: الدراسات السابقة

خلاصة الفصل

الإشكالية:

من أولى خطوات نجاح المجتمع وتطوره التربوية التي بدورها تهدف إلى تكوين الأفراد وتنشئتهم وإعدادهم لمواجهة هذه الحياة وتحدياتها في الحاضر والمستقبل، لذا تعمل المؤسسات التربوية على إكساب التلميذ المعلومات والمعارف الأساسية وطرق التفكير، وتسعى لصياغة وجدانهم وتهذيب إنفعالاتهم المختلفة، كما تهدف إلى تطوير مهاراتهم الاجتماعية والمعرفية خاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة من الدراسة، بالذات في مرحلة التعليم الابتدائي إذ يسعى التلميذ إلى تكثيف مجهوداته وإمكانياته من أجل النجاح والتفوق الدراسي كنتيجة لما بذله في السنوات الأولى من هته المرحلة.

وفي نهاية كل مرحلة من مراحل التعليم يجتاز فيها التلميذ بإمتحان يؤهله للانتقال إلى مرحلة أكثر صعوبة، وهو حدث مهم بالنسبة لتلميذ السنة الخامسة إبتدائي والذي يمكنه من تحقيق رغباته و أهدافه وحاجاته المعرفية والنفسية، ولهذا دعت الضرورة إلى توفير الجو المناسب والملائم لسير العملية التعليمية دون تأثره بالظروف المختلفة المحيطة به. (شيلي، 2015، ص25)

فقد تغير المجتمع وأصبح التلميذ يواجه إختلالات في التوازن النفسي والأسري والدراسي والإجتماعي لديه ، كل هذه المواقف أفرزت ما يعرف بالضغط النفسي (الخطيب، 2010، ص 5) وتختلف أساليب المواجهة حسب طريقة كل متعلم ووفق إمكانياته لمواجهة مختلف التغيرات المحيطة به، والضغط يختلف بإختلاف مصادره فبعضه يرتبط بظروف الحياة اليومية الإعتيادية كالمطالب الإجتماعية وأخرى مطالب نفسية، إذ أن الضغط النفسي عملية ديناميكية مستمرة بين المتغيرات الضاغطة الموجودة في البيئة من ناحية و الفرد من ناحية أخرى.

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة عن المجتمع الإنساني فإن التلميذ بالإضافة إلى المشكلات النفسية والإجتماعية التي يعاني منها، لديه مشكلة خاصة بطبيعة دراسته وتواصله مع الآخرين مسببة له الضغط النفسي. (الميلي و عيساوي، 2012 ص 180)

فالتلميذ ليس بمنأى عن التعرض للضغط النفسي، فقد أوضحت الدراسات أن الضغوط النفسية والمواقف والخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الفرد تقوده إلى العديد من الإضطرابات النفسية والمواقف والخبرات المؤلمة.

إن الضغط النفسي يتسبب في حالة من عدم التوازن النفسي حيث يصبح الفرد غير قادر على إتخاذ القرارات وقد ذكر "إبراهيم عبد الستار" «إن الضغط مرض يمهد للإصابة بكثير من الإضطرابات النفسية وأن هناك طائفة من الأمراض النفسية تلعب فيها الضغوط دورا أساسيا في إحداثها وتفاقم أعراضها. (مسعودي, 2010, ص 54)

كما يرى لازاروس " Lazarus " أن الضغط النفسي ظاهرة خاصة بين الفرد و البيئة فإذا ما أدرك الفرد هذه البيئة على أنها ترهقه وتفوق قدراته وتهدد توازنه فإنه يستجيب لها (السيد عثمان, 2001, ص88) وفي سبيل مواجهة الضغط النفسي فإن الفرد يستخدم عدة أساليب تختلف حسب قدرته على مواجهة الموقف الضاغط وتتعدد الأساليب التي يمكن أن تساعد في خفض مصادر الضغوط تلك التي لم يستطع التغلب عليها والتكيف معها (شبلي, 2015, ص 130)

وقد إقترح مايكنوم " Meichenbaum " أسلوب لمواجهة الضغط، ذلك النموذج الذي قدّمه في جامعة "وترلو وينايريو" بكندا وما يتضمنه من برامج عملية وهو ما يعرف بإستراتيجيات التدريب على التحصين ضد الضغوط وتقوم على برنامج يتم من خلاله كيفية مواجهة المواقف الضاغطة على نحو متدرج.

ويعد أسلوب إرشادي معرفي سلوكي ففيه يتدرب الأفراد على تقييم الموقف الضاغط الذي يتعرضون له أمّا الإرشاد المعرفي السلوكي فهو أسلوب تعليمي يقوم بحل المشكلات النفسية المختلفة، إذ أنه يعتمد على معطيات الثقافة السائدة في تصحيح المواقف الذهنية والأفكار الخاطئة التي يكونها الفرد عن ذاته.

ويرى كل من " جلاش وشيبيا " 1986 أن الإرشاد المعرفي السلوكي هو أحد التيارات العلاجية الحديثة والتي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للإضطرابات النفسية، ويهدف إلى تعديل أفكار الفرد المشوهة ويعمل على أن يحل محلها طرق أكثر ملائمة للتفكير. (الغامدي, 2013, ص ص 17-18) فالنجاح الذي حققه الإرشاد المعرفي السلوكي في علاج العديد من الإضطرابات النفسية شجّع الباحثين على إستخدامه لعلاج مختلف الأمراض النفسية، خاصة في الجانب التربوي الذي يعد فيه التلميذ محور العملية التربوية.

وإنطلاقا مما سبق ومن أجل خفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي فإن دراستنا الحالية تتمحور حول التساؤل التالي:

ما أثر استخدام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي؟

ومنه طرح التساؤل الفرعي:

ما أثر استخدام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغط النفسي على كل مجال (مجال الضغوط الناتجة عن تطبيق المناهج الدراسية، مجال الضغوط في ظل التصورات الذاتية، مجال الضغوط في ظل العلاقات الاجتماعية)، لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي؟

ثانياً: فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطات درجات عينة الدراسة في مقياس الضغط النفسي القبلي والبعدي تعزى إلى استخدام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس الضغط النفسي القبلي والبعدي على كل مجال "مجال الضغوط الناتجة عن تطبيق المناهج الدراسية، مجال الضغوط الناتجة عن التصورات الذاتية، مجال الضغوط في ظل العلاقات الاجتماعية" تعزى إلى استخدام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

ثالثاً: أسباب اختيار الدراسة:

إن اختيار أي باحث لموضوع دراسته راجع إلى مجموعة من الأسباب والعوامل التي جعلته يختار هذا الموضوع بالتحديد دون سواه من بقية المواضيع والتي يمكن إيجازها فيما يلي:

أ- أسباب ذاتية:

- الرغبة الشخصية في دراسة هذا الموضوع.

- محاولة ترجمة مجهوداتنا العلمية والأكاديمية المتحصّل عليها طيلة سنوات دراستنا من خلال إنجاز هذا البحث المتواضع.

محاولتنا في هذه الدراسة الميدانية معرفة أهم أسباب الضغط النفسي كوننا مستشارين في المستقبل ويمكن أن تصادفنا حالات تتطلب منا التدخل الإرشادي لمساعدة التلاميذ على التخلص أو التخفيف من الضغط النفسي.

ب- أسباب موضوعية:

- قلة الاهتمام بالمشكلات النفسية في مجتمعنا باعتباره عامل أساسي في تدهور الصحة النفسية للتلميذ.
- نقص الدراسات حول موضوع الضغط النفسي في الميدان التربوي.
- قابلية الموضوع للدراسة العلمية باعتبار الضغط النفسي عموماً والضغط لدى التلاميذ خاصة ظاهرة موجودة في المجتمع.
- أهمية القطاع التربوي كونه يتضمن عملية مهمة وهي إعداد أجيال وتطوير مجتمعات في مجالات مختلفة وهذا ما يتطلب الاهتمام بالجانب النفسي من إرشاد، توجيه، تدريب، لضمان الصحة النفسية للتلميذ للوصول به إلى الأهداف المنشودة وتحقيق الأفضل.

رابعاً: أهمية الدراسة:

إن أهمية أي بحث علمي تنحصر في مدى قابليته للدراسة والرغبة في توضيح إشكالية ولو بشكل بسيط، وفي دراستنا هذه تتحدد أهميتها في الجانب المراد دراسته وهو الكشف عن أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي من خلال جانبيين مهمين هما:

أ- الأهمية النظرية: تهتم دراستنا بموضوع له أهمية من الوجهة النظرية حيث أنها تلقي الضوء على طبيعة الإضطرابات النفسية، فعلى الرغم من تنوع حركة البحث العلمي والتجريبي في مجال الضغط النفسي إلا أن البحوث والدراسات في المجتمعات العربية نادرة في تناولها لموضوع "الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الضغط النفسي لدى المتعلم".

كما تبرز أهميته في توجيه الأنظار نحو المتعلمين وخاصة المقبلين على شهادة في نهاية السنة الدراسية والتي بدورها يستطيع التلميذ الانتقال إلى مرحلة تعليمية أخرى.

الرغبة في التعرف أكثر على ماهية الضغط النفسي وعلاقته بالمشكلات النفسية الأخرى هل هو سبب أم نتيجة.

ب- الأهمية التطبيقية: تتبع الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من أهمية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، كون هذه الفئة أكثر تعرّض للضغط النفسي حسب ما جاء في الدراسات، وفي كونها تقدم برنامجاً إرشادياً نفسياً وتقيس فاعليته فإنه يمكن الاستفادة منه في خفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

خامساً: أهداف الدراسة:

تهدف دراستنا إلى:

- التعرف على أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي .
- الكشف على مستوى الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ ومدى قدرتهم على مواجهة الضغط النفسي.
- معرفة كفاءة فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في إكساب التلميذ القدرة على مواجهة الضغط النفسي.

سادساً: مفاهيم الدراسة :

الفاعلية: هي عملية استخدام الموارد المتاحة لتحقيق الأهداف المطلوبة بغض النظر عن التكلفة (المنيف, 1983, ص 350)

التعريف الإجرائي للفاعلية: هي الأثر الذي يتركه البرنامج الإرشادي المصمم من قبل الباحثين وذلك عن طريق تحقيق درجة أفضل في القياس البعدي من تلك الدرجة التي تحققت في القياس القبلي في مقياس الضغط النفسي.

البرنامج الإرشادي: يعرفه "الزهران" (1988) بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة والغير المباشرة (علي سعد وعبد الله الشريفين, 2015, ص 126)

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: يتمثل في مجموعة من الجلسات الإرشادية لإيجاد العلاج المناسب وذلك وفق أسس علمية تعتمد فيها على مبادئ النظرية السلوكية المعرفية.

الضغط النفسي: يشير مصطلح الضغط النفسي في أبسط معانيه على أنه أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة إنفعالية مستمرة (شيلي, 2015, ص 17)

التعريف الإجرائي للضغط النفسي: هو حالة نفسية ناتجة عن تعرض الفرد لمجموعة من المواقف التي تترك تأثيراً سلبياً في شخصية لا يستطيع التوافق معها مما ينتج عنه ضعف في حدوث الإستجابة مع تلك المواقف.

التعريف الإجرائي للسنة الخامسة ابتدائي: هي السنة الأخيرة من المرحلة التعليمية الأولى التي يتلقى فيها التلميذ أهم المفاهيم الأساسية في عملية التعلم.

سابعاً: الدراسات السابقة:

1- الدراسات التي تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي:

أ- الدراسات العربية:

الدراسة الأولى: دراسة أحمد متولي عمر (1993) بعنوان "فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تخفيف الفوبيا الإجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف الفوبيا الإجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة.

تكونت عينة الدراسة من (36) طالبا حيث تراوحت أعمارهم ما بين "18-16" وقد قام الباحث في دراسته هذه بإستخدام عدد من المقاييس وهي:

- مقياس الخجل الإجتماعي.

- مقياس تقدير الذات.

- مقياس الخوف من التقييم السلبي وكذلك إستخدام قائمة الملاحظة السلوكية.

وتضمن البرنامج العلاجي (12) جلسة بواقع جلسيتين في الأسبوع. وإستخدم مجموعة من الفنيات

منها:

- فنية المناقشة.

- التدريب على مهارة الإدراك الإجتماعي.

- التعريض لمواقف مصطنعة من القلق الشديد في محيط العلاجي الجماعي.

- وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى فاعلية فنيات العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من الفوبيا

الإجتماعية لدى عينة من الطلبة الجامعيين. (الغامدي 2013، ص 235)

- الدراسة الثانية: السطحية (2004) بعنوان "فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل صورة الجسم

والإكتئاب والوزن لدى عينة من دوات فقدان الشهية العصبي من الطالبات الجامعيات".

- وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تعديل صورة الجسم والإكتئاب

والوزن لدى عينة من دوات فقدان الشهية العصبي من الطالبات الجامعيات.

تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة تتراوح أعمارهن ما بين 19 و 21 سنة، حيث قامت الباحثة باستخدام كل من مقياسي:

- فقدان الشهية العصبية.
- مقياس الإكتئاب.

كما قامت الباحثة باستخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي منها:

- فنية المراقبة الذاتية.
- فنية التخيل.

وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن العلاج المعرفي السلوكي يعد علاجاً فعالاً على المدى الطويل في تعديل صورة الوزن والجسم وتقتصر الدراسة نموذجاً لبرنامج علاجي معرفي سلوكي لعلاج سوء التوافق لدى الإناث يبدأ بتعديل صورة الجسم ومن ثم بتحسين مستوى التغذية لديهم. (الوكيل، 2012، ص 09)

ب- الدراسات الأجنبية: " المتغير المستقبل"

- الدراسة الأولى:

- دراسة لندن وآخرون (2005) Linden ;M. et. Al بعنوان " فاعلية برنامج معرفي سلوكي في علاج مرضى اضطراب القلق"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج مرضى اضطراب القلق.

تكونت عينة الدراسة من (72) مريضا شخصوا باضطراب القلق حسب دليل تشخيص الاضطرابات النفسية وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية والتي تلقت العلاج المعرفي السلوكي وكان عدد أفرادها (36) مريضا أما المجموعة الثانية لم يتلقوا العلاج وهي المجموعة الضابطة.

وفي هذه الدراسة قام الباحث باستخدام:

- مقياس هاميلتون للقلق.

إعتمد الباحث في دراسته على برنامج إرشادي عدد جلساته (25) جلسة.

أوضحت نتائج دراسته تحسنا ملحوظا بعد الإنتهاء من البرنامج العلاجي لعينة الدراسة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، كما أوضحت نتائج الدراسة تحسنا خلال فترة المتابعة التي إستمرت لمدة ثمانية أشهر. (الغامدي، 2013، ص 214)

- الدراسة الثانية:

- دراسة البانو وآخرون (Albano. M.et.al (1995) بعنوان " فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج الرهاب الإجتماعي لدى المراهقين" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية فنيات العلاج المعرفي السلوكي في التخلص من الرهاب الإجتماعي لدى عينة من المراهقين.

تكونت عينة الدراسة من خمسة مراهقين ممن يعانون من الرهاب الإجتماعي وتتراوح أعمارهم ما بين "13-16" مع إشراك آبائهم في جلسات محددة.

إستخدمت الباحثة في هذه الدراسة كل من مقياسي:

- مقياس التقدير الذاتي للقلق.

- مقياس الإكتئاب.

وكانت مدة البرنامج العلاجي (16) جلسة وتضمنت الجلسات العلاجية التدريب على بعض المهارات الإجتماعية ومهارات حل المشاكل وتدريبات توكيدية، وإعادة البناء المعرفي، والتعريف السلوكي.

أوضحت نتائج الدراسة إلى حدوث تحسن دال إحصائيا على مقياس التقدير الذاتي للقلق و الإكتئاب وإستمر التحسن الدال على مدى فترة المتابعة التي كان مدتها عام كما ساعد مقياس تقدير السلوك إلى إنخفاض القلق لأفراد العينة بعد العلاج والتي إستمرت أيضا فترة المتابعة كما أن المقابلات الشخصية أظهرت بعد سنة من العلاج إنتهاء الرهاب الإجتماعي لأربعة من أفراد العينة وواحد منهم بصورة جزئية. (الغامدي، 2003، ص 235)

2- الدراسات التي تناولت الضغط النفسي:

الدراسة الأولى لخالد الطحّان (1962) بعنوان واقع الضغوط النفسية والمشكلات التي يعاني منها المراهقين

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع الضغوط النفسية والمشكلات التي يعاني منها المراهقين في المجال التعليمي.

تكونت عينة الدراسة (60) مراهقا يدرسون في مستويات دراسية مختلفة.

قام الباحث باستخدام مقياس:

- الضغط النفسي.
- وبعد إجراء الدراسة توصلت النتائج إلى أن أهم المشكلات في كل المراحل التعليمية هي مشكلات في التكيف الشخصي والاجتماعي، ومشكلة الإنفعال (عبد الكريم، 2014، ص 84-85)
- الدراسة الثانية:
- دراسة "خالد محمد الجيش" (2003) " بعنوان الضغوط النفسية لدى أسر المعاق وأهم مصادرها" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهم مصادر الضغط النفسي الذي تتعرض له أسرة الطفل المعاق.

- تكونت عينة الدراسة من 4 آباء وأمهات الأطفال معاقين ذهنيا.

- قام الباحث باستخدام:

- مقياس الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها من إعداده.

- دراسة حالة.

من خلال الدراسة أظهرت نتائجها أن أمهات الأطفال المعاقين أكثر تعرض للضغط النفسي مقارنة بالآباء حول مستقبل الطفل والمشكلات الصحية للطفل وكذلك القدرة على تحمل أعباء الطفل المعاق.

ب- الدراسات الأجنبية:

- الدراسة الأولى " أولي و ويليام" (1997) **Olley et willm** بعنوان " الضغط النفسي لدى أمهات أطفال المعاقين ذهنيا وأساليب مواجهتها
- هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية من طرف أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا.

تكونت عينة الدراسة من (200) أم لأطفال معاقين ذهنيا.

إستخدم الباحثان كل مقياس:

- مقياس الضغوط (1997)

- مقياس أساليب التعامل مع الضغوط.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه تعاني الأمهات من ضغوط نفسية شديدة أهم مصادرها رعاية الطفل، الضغوط المالية، العناية الطبية بالطفل، الضغوط الأسرية.

أما الأساليب التي تعتمد عليها الأمهات تختلف من أساليب الهروب، وأساليب التقبل إلى أساليب التدبر والشكوى، والأمهات الأقل تعليماً تعانين من مستوى أعلى للضغوط مقارنة بالأعلى تعليماً (السيد خليفة وسعد، ص ص 290_306)

- الدراسة الثانية: "فيرما وجويتا" **verma et joyeeta** بعنوان "أعراض الضغوط الأكاديمية والدراسية لدى أطفال المدارس" بعنوان

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أهم الأعراض التي تميز مجموعة من أطفال المدارس والمسببة لديهم الضغط النفسي.

تكونت عينة الدراسة من (80) مراهق تتراوح أعمارهم ما بين 8 و12 سنة .

قامت الباحثتان باستخدام مقياس الضغط النفسي المدرسي، من أجل الكشف عن مستويات الضغط النفسي لدى عينة من هؤلاء المراهقين.

من خلال هذه الدراسة توصل الباحثتان إلى أن العلامات والمؤشرات الدالة على الضغط النفسي ذات طابع فسيولوجي ونفسي وسلوكي «العرايري، 1993، ص 27»

- الدراسة الثالثة: "سميث" **Samith** بعنوان "المشكلات المدرسية المسببة للضغط النفسي"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أهم المشكلات الأخرى المسببة للضغط النفسي لدى المتعلمين.

تكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلاب المدرسة في مراحل تعليمية مختلفة.

قام الباحث باستخدام إستبيان يحتوي على أهم العوامل المسببة للضغط النفسي داخل المدرسة التي يزاول المتعلم تعليمه بها.

وأثبتت نتائج الدراسة فعالية وجود مشكلات تؤثر على المتعلم في تعلمه وأنها محبطة ومسببة للضغط من خلال ممارسة بعض المتعلمين وسوء العلاقات الإجتماعية المحيطة بالمتعلمين (عطا كريم، 2014، ص

- التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد إستعراضنا للدراسات السابقة نستخلص ما يلي:

لقد بنيت الدراسات السابقة توفرها على عينات متوسطة في الدراسة حيث أن بعض الدراسات استخدمت عينة كبيرة منها دراسة أولى ووليام بمقدار (200) فرد. وكذلك دراسة فيرما وجويتا بمقدار 80 فرد. أما باقي الدراسات فتراوحت ما بين (60) فرد منها دراسة الطحان (1992) أما دراسة أحمد متولي عمر (1993) فكانت (36) فرد في حين أن دراسة السطيحة (2004) فكانت دراستها حول (20) فرد أما الدراسات التي إعتمدت على عينات صغيرة نجد منها دراسة خالد محمد الجيش (2003) حيث تكونت من (04) أمهات وآباء. وبغض النظر عن حجم العينة فقد أثبتت هته الدراسات السابقة فعاليتها في التخفيف أو علاج مشكلات مختلفة.

وإختلفت الدراسات السابقة في إستخدامها أدوات مختلفة في الدراسة فنجد أن الباحثة السطيحة (2004) إستخدمت في دراستها كل من مقياس. فقدان الشهية العصبي ومقياس الإكتئاب في حين نجد وليام 1997 استخدم مقياس الضغوط النفسية وكذلك استخدام خالد محمد الجيش (2003) دراسة حالة في دراسة قام باستخدام مقياس الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها أما دراسة لندن وآخرين (2005) فاعتمدت على مقياس هاملتون للقلق.

لقد إعتمدت أغلب الدراسات السابقة على المنهج التجريبي ماعدا دراسة فيرما وجويتا فقد اعتمدت المنهج الوصفي بالإضافة إلى دراسة خالد الطحان (1962) ودراسة أولى ووليام (1997) ودراسة خالد محمد الجيش (2003).

- **أوجه الإتفاق مع الدراسة الحالية:** تتفق الدراسة الحالية من حيث المنهج المتبع وهو المنهج التجريبي وكذلك الأداة المستخدمة وهو مقياس الضغط النفسي.

- **أوجه الإختلاف عن الدراسات السابقة:**

تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تنوع فئة أفراد الدراسة والمشكلات التي تهدف الدراسة في إيجاد حل لها وكذلك تختلف في حجم العينة والسن وعدد جلسات البرنامج الإرشادي ومدته الزمنية.

كذلك إستهدفت دراستنا فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة الإبتدائي في حين توجد أغلب الدراسات مشكلات أخرى نجد منها مثلا دراسة

أحمد متولي (1993) حول فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تخفيف الفوبيا الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. وكذلك الدراسة الوصفية لسميث (1992) التي تناولت المشكلات المدرسية المسببة للضغط النفسي في المدرسة.

- وقد استفادت الطالبتان من تلك الدراسات السابقة ما يلي:
- أفادتنا من خلال الإجراءات المنهجية في الدراسة خاصة المدة الزمنية في كل برنامج إرشادي وعدد الجلسات الإرشادية.
- كذلك الاستفادة من أهم المشكلات التي يمكن علاجها بواسطة العلاج المعرفي السلوكي.
- كما استفدنا من الدراسات السابقة في وضع التصميم التجريبي للبحث.

الفصل الثاني: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

تمهيد

01: البرنامج الإرشادي

أولاً: تعريف البرنامج الإرشادي

ثانياً: أهداف البرنامج الإرشادي

ثالثاً: مراحل إعداد البرنامج الإرشادي

رابعاً: الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي

خامساً: الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي

سادساً: فوائد البرنامج الإرشادي

02: الإرشاد المعرفي السلوكي

أولاً: تعريف النظرية المعرفية

ثانياً: تعريف النظرية السلوكية

ثالثاً: تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي

رابعاً: نشأة الإرشاد المعرفي السلوكي

خامساً: مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي

سادساً: أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي

سابعاً: فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي

خلاصة الفصل

تمهيد:

لقد تطور الإرشاد النفسي بتطور علم النفس وتطبيقاته وأصبح تخصصا علميا يدرّس في كثير من جامعات العالم ومهنة لها أخلاقياتها ومبادئها .

ويعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي وسيلة من وسائل الإرشاد النفسي الحديث، والذي يمكن استخدامه في خفض الضغط النفسي من خلال استخدام إستراتيجيات معرفية وسلوكية وإنفعالية من أجل إحداث التغيير المطلوب، ومن ثم فإن النموذج المعرفي السلوكي يتضمن علاقة المعرفة والسلوك بالحالة الوجدانية للفرد في السياق الإجتماعي الذي يعيش فيه ونذكر على وجه الخصوص أهميته في الميدان التعليمي لحل العديد من المشكلات النفسية .

إن البرنامج الإرشادي هو خدمة منظمة و مخططة من الخدمات التي يقدمها التوجيه والإرشاد حيث يكون موجه لشخص أو فئة معينة داخل الوسط التربوي، بهدف مساعدتهم على حل المشكلات المختلفة سواء الشخصية أو التربوية أو الأخلاقية وذلك من أجل تحقيق التوافق، لذلك سنتطرق في هذا الفصل إلى إعطاء مفهوم شامل حول البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من خلال قسمين: الأول يتمثل في التعريف بالبرنامج الإرشادي من وجهات نظر متعددة بالإضافة إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها مع تناول الأسس التي يجب مراعاتها، عند تصميم البرنامج الإرشادي وأيضا الخدمات التي يجب أن يقدمها للمستفيدين، أما القسم الثاني منه فيشتمل التعريف بالإرشاد المعرفي السلوكي مع التطرق إلى أهميته والمبادئ التي يستند إليها في تقديم الخدمة الإرشادية، ختاماً بالفنيات التي يعتمد عليها في عملية الإرشاد.

01: البرنامج الإرشادي:**أولاً: مفهوم البرنامج الإرشادي:**

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه: «برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة (كالمدرسة مثلا) بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والقيام بالإختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي المؤسسة». (ملحم، 2008، ص 165)

ويعرف أيضا بأنه: «خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة الشاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات الشخصية أو التربوية أو المهنية، أو الصحية أو الأخلاقية التي يقابلها في حياته أو التوافق معها». (الحمادي والهجين، 2009، ص 26)

ويعرف بأنه: «البيان الكلي لأنواع الأنشطة التي تقرر إتخاذها للقيام بعمل إرشادي معين أو هو بيان عن الموقف وتحديد المشكلات النفسية وتحديد الأهداف المنشودة ، و وضع خطة عمل يمكن من خلالها تنفيذها للتغلب على هذه المشاكل وتحقيق الأهداف في أقصر وقت وبأقل جهد وتكاليف ممكنة». (عبد الهادي والعزة، 2007، ص 149)

ثانياً: أهمية البرنامج الإرشادي:

للبرنامج الإرشادي العديد من الفوائد التي يسعى إلى تحقيقها ويمكن إيجازها فيما يلي:

البرامج المنظمة تمكّن المرشد من تخصيص وقت كاف لإرشاد المتعلمين إذ يتطلب الإرشاد الوقت الكافي لجمع المعلومات عنهم و التي تهمهم في مختلف المجالات، وبطرق علمية والعمل على مساعدة المدرّسين على تقديم المعلومات للمتعلمين وإبقاء قنوات الإتصال مفتوحة بين المهتمين بأمور المتعلمين من مرشدين ومدرّسين وإداريين، ونتيجة للتخطيط والتنظيم فإن الإزدواجية في أداء المهام الإرشادية تقل إلى حد كبير إن لم تكن معدومة.

البرنامج الإرشادي المنظم يمكّن المتعلمين من تلقي برنامجا متوازنا في عملية الإرشاد، دون أن يغطي نشاط من النشاطات أو مجالا من المجالات الأخرى.

في البرنامج الإرشادي المنظم، يعي القائمون على عملية الإرشاد الفوائد المختلفة بإشراكهم فيه كمجموعة متعاونة، مستعدة للقيام بالتخطيط اللازم لتطوير البرنامج بإستمرار. (مشاقبة، 2008، ص 292)

ثالثاً: أهداف البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي في المدرسة إلى تحقيق الذات من خلال تحقيق التوافق والصحة النفسية وتحسين العملية التربوية، ويمكن تلخيص أهداف البرنامج الإرشادي في المدرسة فيما يلي:

- 1- العدول عن الإرتجال ودراسة ما سيتخذ من إجراءات إرشادية لتنفيذها.
- 2- إتاحة الفرصة لوجود بيان مكتوب يحدد الهدف والوسيلة الإرشادية لتنفيذها.
- تعيين الحدود التي تعمل في إطارها النوعية الإرشادية.
- 3- وجود الإطار الذي يمكن على أساسه الحكم على الإتجاهات الجيدة وقياس النجاح أو الفشل.
- 4- ضمان عدم إنتكاس البرامج عند تغيير القائمين على الإرشاد. (جودت والعزة ، 2007، ص 149)
- 5- تحسين العملية التربوية: بأن توظف المدرسة الممارسات التي تؤدي إلى تحقيق توافق شامل في شخصية المتعلم وإلى الاستفادة من الإستحداثات التربوية وإشراك المتعلمين بشكل فعال في العملية الإرشادية.
- 6- إكتساب المتعلم القدرة على تشكيل رؤيته الخاصة وإستخدامها في تحليل المواقف الحياتية التي يواجهها وبالتالي إيجاد حلول للمشكلات التي تعترض طريقه.
- 7- تزويد المتعلم بفرص للتدريب على العمل مع الآخرين بشكل جماعي وتعاوني، في مشاريع هادفة ومهمة.
- 8- مراعاة الخصوصية الفردية للمتعلم وتشجيعه على تحقيق ميوله وإظهار مواهبه، ومساعدته في التعرف على نقاط القوة لديه وتعزيزها، والتعرف على نقاط الضعف لمعالجتها.
- 9- إكساب المتعلم القدرة على التغيير نحو الأفضل والتكيف مع المتغيرات غير المتوقعة بزرانة وهدوء وإتزان، دون تسرع أو تهور. (رشدي، 2013، ص 213)

رابعاً: مراحل إعداد البرنامج الإرشادي:**4-1- إختيار موضوع البرنامج:**

- يساعد على ذلك وعي الأخصائي بواقع ظروف المدرسة والمرحلة وخصائص المتعلمين وبيئاتهم.
- كما تلعب ثقافة الأخصائي وخبراته وقراءاته ومدى إطلاعها على خبرات الآخرين أو ما تقدمه وسائل الإعلام أهمية في إختيار موضوع البرنامج.

- تحديد العناصر الأساسية الهامة مثل: معنى المفاهيم الأساسية لأي برنامج، الأسباب، النتائج، الوسائل، أو التعديل أو الإستفادة بصفة عامة.
- البحث عن المراجع المناسبة لأهداف البرنامج الإرشادي.
- تسجيل المادة العلمية الخاصة بموضوع البرنامج لتمثل المصدر العلمي الذي يستقي منه الأخصائي النفسي تنفيذ أدواته مثل: الإذاعة، الصحافة، جلسات الإرشاد النفسي الجماعي أو الفردي، ورش العمل، المناظرات، السيكودراما، الندوات.

4-2- تحديد الأهداف:

4-2-1- الهدف العام: وهو الإجابة على السؤال لماذا هذا البرنامج؟ أي ما الذي يسعى المرشد النفسي تحقيقه لدى المتعلمين بصفة عامة؟

4-2-2- الأهداف الإجرائية: ويقصد بها الأهداف الجزئية الصغيرة التي تتم في الواقع ويمكن قياسها، أي أنها أهداف تطبيقية ملموسة ويمكن أن يدركها أو يشعر بها أو يلاحظها أي فرد في الواقع من خلال تغيير سلوك المتعلمين.

ومما يساعد الأخصائي النفسي على صياغتها هو وعيه وإدراكه لجوانب شخصية المتعلم، التي يرد التأثير عليها أو تغييرها أو تنميتها أو تعديلها مثل:

الجوانب المعرفية وخاصة في البرامج الإرشادية ومثل أن يتعرف أو يدرك أو يعي أو يكتسب.

الجوانب الوجدانية مثل: أن يشعر أو يؤيد أو يميل أو يقدر أو يتبنى القيم، أو تنمي لديه اتجاهات أو قيم أو تنمي لديه دوافع معينة مثل: الصداقة.

هذه الأهداف الإجرائية هي التي تتحول إلى جلسات في البرنامج الإرشادي والعمل على تحقيقها كل على حدى أو معًا تبعًا لطبيعة البرنامج المقترح.

4-3- إعداد القياس القبلي والبعدي لتقويم البرنامج:

الهدف من القياس القبلي والبعدي هو وقوف الباحث النفسي على قيمة أو نتيجة أثر البرنامج على التلاميذ ومدى الإستفادة من البرنامج فيما بعد.

- أن يصاغ المقياس بالطريقة المناسبة وأن تكون بنوده ملائمة لمحتوى البرنامج الإرشادي وفي حدود الإمكانيات المتوفرة للمرشد النفسي.

4-4- إختيار الأدوات المناسبة:

ليس هناك أدوات محددة ثابتة تصلح لجميع البرامج بل موضوع وطبيعة كل برنامج هو الذي يساعد على إختيار الأدوات، فما يصلح لبرنامج قد لا يصلح لآخر، ومن تلك الأدوات هي:

4-1- **جلسات الإرشاد النفسي:** الجماعي والفردى و التي يتم فيها مناقشة التلاميذ والحوار معهم، فيها يتعلق بالعناصر الأساسية لمكونات موضوع البرنامج ليس عن طريق المحاضرة أو التلقين فقط بل عن طريق التفاعل والإشتراك في جميع الأنشطة .

4-2- **ورش العمل:** وهي التي يتم فيها تدريب التلاميذ وإشراكهم الفعلي في تطبيق وتنفيذ ما توصلوا إليه أو ألموا به من جلسات الإرشاد الجمعي من خلال تقسيمهم داخل الفصل إلى مجموعات تتراوح بين (5-10) تلاميذ لكل مجموعة قائد أو مسؤول يقود عملية التدريب أو المناقشة.

و يحتاج البرنامج الذي تنفذ فيه أداة الورش إلى عدد 6 ورشات على الأقل، الأولى لتطبيق التدريب والثانية لمتابعة كل مجموعة وما توصلت إليه من نتائج إيجابية أو سلبية.

- وقد يحتاج البرنامج إلى عدة جلسات أو قد يحتاج إلى عدة ورش.

4-3- **الإذاعة:** ويتم فيها عرض أهم عناصر الموضوع بصورة جذابة.

4-4- **الصحافة:** وتنقسم إلى:

- لوحة توضع عليها جميع عناصر موضوع البرنامج بطريقة جذابة.

- لوحات إرشادية صغيرة متفرقة.

- مجلة حائطية تضم أجزاء من عناصر عدة برامج معا بالإضافة إلى الحكمة، الآية، الكاريكاتير، الفكاهة.

- المجلة الورقية مثل: الحائطية.

- الزيارات: تنقسم إلى:

- ميدانية إلى أماكن قد تكون متحف أو أماكن أثرية أو دور الأيتام أو مستشفى لعلاج الأطفال أو دور المسنين أو مراكز علمية.

- القيام بتبادلية لمدرسة مماثلة قريبة لتبادل الخيرات أو عمل نشاط مثل: المناظرة.

4-5- **الندوة:** وهي لقاء يتم بين طرفين:

- المرشد.

- مجموعة مشتركة لمناقشة موضوع ما تتكون هذه المجموعة من أفراد متخصصين في مجالات مختلفة لهم علاقة بموضوع المناقشة مثل: مدير المدرسة، وكيل النشاط، الأخصائي الإجتماعي.

4-6- **المناظرة:** وهي لقاء بين طرفين مؤيد ومعارض لموضوع يحتمل التأييد والمعارضة مثل: الصداقة بين الفتى والفتاة، الدروس الخصوصية، الإختبار بين العلمي والأدبي، فكل منهم له مبرراته والمبادئ أو الخيارات التي يستند إليها في تأييده أو معارضته، وينتهي هذا العمل بتعقيب جيد من المرشد النفسي يوضح فيه أن لكل شيء مزاياه وعيوبه أو مخاطره التي يجب أن يضعها فيه الاعتبار مما يدعم البعد عن التطرف والإلتجاء إلى الوسطية أو التوازن.

4-5- **وضع الخطة المقترحة والفعلية لتنفيذ البرنامج:**

- **الخطة المقترحة:** هي عبارة عن برنامج زمني لتحقيق الهدف من خلال أدوات محددة مذكورة لشهر أو لعدة أشهر تبعاً للبرنامج (حمدي، 2013، ص ص 1-21)

خامساً: الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

يقوم برنامج التوجيه والإرشاد النفسي على أسس عديدة يمكن تلخيصها في ما يلي:

5-1- **الأسس العامة:** وتشمل ثبات السلوك الإنساني نسبياً وإمكانية التنبؤ به ومرونته وأن السلوك الإنساني فردي، جماعي وإستعداد الفرد للتوجيه والإرشاد وحقه في تقرير مصيره ومبدأ تقبل المسترشد ومبدأ إستمرار عملية الإرشاد وأن الدين ركيزة أساسية في العملية الإرشادية.

5-2- **الأسس الفلسفية:** وهي مراعاة طبيعية الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي وأسس فلسفية أخرى مثل: الكينونة والصورورة والجماليات والمنطق.

5-3-الأسس الإجتماعية: وهي الإهتمام بالفرد كعضو في جماعة والإستفادة من كل مصادر المجتمع.

5-4-الأسس العصبية والفسولوجية: وهي الجسم ككل وخاصة الجهاز العصبي (جودت والعزة، 2007، ص 150).

5-5-الأسس التربوية والنفسية: وتشمل الفروق الفردية ومطالب النمو والفروق بين الجنسين.

5-6 الأسس الإدارية: تشمل التخطيط والتحويل وتنفيذ البرنامج والإشراف والحوافز (رشدي، 2013، ص 214).

5-7- الأسس الفنية والأخلاقية: هناك بعض الأسس ومبادئ مشتقة من طبيعة عملية التوجيه والإرشاد ومن المجال الذي يعمل فيه المرشد النفسي تشتمل على الآتي:

- على المرشد النفسي أن يبحث في مشكلة الفرد من جميع زواياها وأن يستخدم كل ما لديه من وسائل وإمكانيات لمساعدته على حلها.

- على المرشد النفسي أن يكون مرنا في إتباع الوسيلة التي تتفق مع حاجات الفرد وصفاته وطبيعة المشكلات التي تواجهه.

- على المرشد النفسي أن يحافظ على سرّ مهنته وأن يضع سجلاته و تقاريره في مكان أمين ولا يفشي أية معلومات تتعلق بالأفراد الذين يقدم لهم الخدمة الإرشادية إلا في إطار الإجتماعات المهنية مع الأخصائيين حتى يحصل الأفراد على مساعدات معينة، يحتاجون إليها كالمساعدات الإجتماعية أو الطبية أو النفسية.

- على المرشد النفسي أن يبذل كل جهده لكي يزيد من فهم العميل لنفسه وللعالم الذي يعيش فيه.

- على المرشد النفسي أن يساعد العميل على أن يتقبل ذاته كما هي ويعمل على تحقيقها.

(ملحم، 2008، ص170).

سادسا: الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي:

يراعي المرشد وهو يخطط البرنامج تقديم الخدمات الأساسية التالية:

6-1-الخدمات الإرشادية: وهي من أهم الخدمات التي يقدمها أي برنامج إرشادي تربوي أو إجتماعي أو مهني أو علاجي أو نفسي أو أسري، وتتضمن دراسة الحالات الفردية وتقديم الخدمات بشكل فردي أو جماعي كعملية وقائية علاجية.

6-2-الخدمات النفسية: وتتضمن التشخيص النفسي المبكر للتعرف على المشكلات النفسية التي يعاني منها الشخص، لتقديم برامج التدخل المبكر، يتضمن خدمات نفسية في الإرشاد النفسي والتربوي والأسري والزراعي والمهني.

6-3-الخدمات التربوية: وتهدف إلى تقديم الخدمات المرتبطة بالعملية التربوية، التي تتضمن التعرف على قدرات المتعلمين وإستعداداتهم، وتقديم البرامج التربوية التي تتلاءم مع هذه القدرات والإستعدادات وتحديد نواحي القوة والضعف لديهم مثل: حالات التأخر الدراسي أو صعوبات التعلم وإكتشاف الموهوبين وتوجيههم لإستغلال إمكانياتهم وتوجيه وإرشاد المتعلمين إلى إختيار نوع التخصص الدراسي الذي يتناسب وفق قدراتهم وميولاتهم (الحمادي والهجيني، 2009، ص 26)

6-4-الخدمات الإجتماعية: تتمثل في تدعيم العلاقات بين المتعلمين خلال الجلسات الأولى و أثناء تدريبهم على فنيات البرنامج وذلك من خلال التفاعل الإجتماعي المستمر فيما بينهم خلال كل جلسة وتدعيم العلاقات بين المرشد والوالدين والإهتمام بالمناسبات الخاصة بالوالدين والأطفال كالنجاح في الدراسة والمناسبات الأسرية وتقديم الهدايا والبطاقات لهم ولأولادهم (بطرس، 2010، ص 160)

6-5-الخدمات الأسرية: وهذه الخدمات التي تهتم بشكل العلاقات الأسرية بين الوالدين والأبناء، أو بين الأبناء وبعضهم البعض وضرورة أن تكون هذه العلاقة قائمة على الحب والمودة، وبعيدة عن الخلافات ، نظرا للأثر السيئ الذي تعكسه على نفسية الأطفال، وما يتمتعون به من صحة نفسية وكذلك الإرشاد الزوجي وإختيار الزوجة وتربية الأبناء والمشكلات الأسرية (الحمادي والهجيني، 2009، ص 266)

02: الإرشاد المعرفي السلوكي:

أولا: تعريف النظرية المعرفية:

تعتبر النظرية المعرفية من أهم النظريات في علم النفس عموما والإرشاد النفسي خصوصا حيث تنسب هذه النظرية لصاحبها «جان بياجيه» فهو المؤسس والمنظر لهذه النظرية وتقوم على فكرة أن

الأفكار والمعتقدات لها دور مهم في توجيه سلوك الفرد، فالأفكار السلبية تؤدي إلى سوء التكيف لذلك فتغيير الأفكار السلبية سواء عن الذات أو الآخرين، يؤدي إلى القضاء على المشكلات ويصبح الفرد أكثر تكيف.

تؤمن هذه النظرية بأنه يجب على علماء السلوك دراسة العمليات العقلية مثل: التفكير والإدراك والذاكرة والانتباه واللغة وحل المشاكل، ويجب تطبيق العمليات العقلية مع الحياة اليومية ويجب تنمية الشعور وإستعمال الطرق الموضوعية لتأكيد مثل هذا الشعور. (زيدى ولمين، 2012، ص113)

ويرتكز الإرشاد في النظرية المعرفية على أهمية الأفكار والمعتقدات ودورها في السلوك السوي وغير السوي، فمن الأفكار ما هو سلبي يؤدي إلى سوء التكيف، كمن يرى النصف الفارغ من الكوب لذلك يركز على ضرورة تعليم الناس أن يفكروا بطرق أكثر تكيف، بتغيير أفكارهم السلبية عن أنفسهم وعن العالم. (محمد، 2015، ص46)

تفترض النظرية المعرفية أنه من الممكن إحداث تغييرات إنفعالية وجسمية من خلال إحداث تغييرات في أفكار ومعتقدات المسترشد.

يرى "بيك Beck" أن مهمة الإرشاد المعرفي تتجلى في دفع العميل إلى إكتشاف عالمه الذهني وتحويل مركز إنتباهه إلى العلاقات المنطقية السليمة. (علوي و زغبوش، 2009، ص54)

ثانياً: تعريف النظرية السلوكية :

في سنة (1913) أعلن "واطسون" عن ميلاد الحركة السلوكية فقد ركّز على التعليم وأهمل الوراثة وأما الهدف الرئيسي في علم السلوك هو التنبؤ به وضبطه. (أبو سعد وعريبات، 2009، ص113)

ويعرّف المعجم التربوي وعلم النفس: أن النظرية السلوكية تقوم على مبدأ أساسي مفاده أن السلوكيات الغير مرغوبة تعتبر عادات سيئة، وإذا تم تغييرها فإنه يمكن التخلص من المشكلات السلوكية التي يعاني منها الفرد لأنه يكون قد تعلم الكف عن ممارسة هذه السلوكيات أو يكون قد تعلم سلوكيات أخرى مرغوبة بدلا منها. (القيسي، 2010، ص55)

ففي مجال الإرشاد فإن النظرية السلوكية تسعى إلى مساعدة المسترشدين على تعلم إستجابات جديدة، وزيادة دافعية المسترشد لتغيير سلوكه بالإضافة إلى مساعدة المسترشدين في طرق التوجيه الذاتي وضبط النفس. (منسي ومنسي، 2014، ص125)

أكد أصحاب النظرية السلوكية ومنهم « **دولار ميلر** » أن هناك إفتراضات أساسية هي أن الفرد حيادي ويعزى إلى البيئة، (التعليم) وأن هناك مؤشرات لشخصية موضحا أسباب القلق والإضطراب النفسي كما أكدت النظرية على أهداف الإرشاد وتعلم سلوكيات غير مرغوبة، وتطرت النظرية إلى أساليب عديدة من أجل ذلك. (الداهري، 2011، ص 537)

ثالثا: مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي:

إن الإرشاد المعرفي السلوكي أسلوب فعال في علاج مختلف الإضطرابات ، حيث يندرج تحته عائلة من التدخلات تتقاسم نفس الأفكار الرئيسية، مع تحديد المعارف التي تؤثر بشكل سببي وقوي في الوجدانيات والسلوكيات النفسية. (إس جي، 2012، ص7)

تعريف المعجم الموسوعي لعلم النفس: إن الإرشاد المعرفي السلوكي شكل من أشكال العلاج النفسي الحديث تم إستخدامه من قبل " **أرون بيك** " حيث يقوم بتصحيح التصورات الخاطئة وإستبعاد الأفكار السلبية الناتجة عن التعلم الخاطئ ويرتكز هذا العلاج على المحتوى الفكري للمريض، ويكون الهدف الرئيسي للإرشاد المعرفي تصحيح التصورات والإدراكات الخاطئة وإستبدال الأفكار التلقائية السلبية بأفكار إيجابية ويكون دور المرشد نشط في توعية العميل. (الغامدي، 2013، ص 143)

يعرفه إبراهيم عبد الستار: الإرشاد السلوكي المعرفي هو شكل من أشكال الإرشاد ويهدف إلى تحقيق تغيرات في سلوك الفرد تجعل حياته وحياة المحيطين به أفضل. (عبد الستار، 1994، ص35)

ويعرف أيضا: أن الإرشاد السلوكي المعرفي يتمثل في مساعدة المسترشدين في معرفة كيف تؤدي أفكارهم وسلوكياتهم إلى إنفعالات سلبية ومساعدتهم بالتدخلات اللازمة في تعزيز النمو والتنمية الإيجابية. (نيسنول، 2015، ص293).

رابعا: نشأة العلاج المعرفي السلوكي:

يمكن العثور على الجذور الأولية للعلاج المعرفي السلوكي في الفلسفيات الكلاسيكية فقد مارس الإفيثاغوريون تمارين عقلانية لضبط النفس، وتعلم الرواقيون التحكم في إنفعالاتهم ومارسوا تمارين مكتوبة وملفوظة في عمليات التركيز والتأمل، وبعد ذلك طرح ديكارت مذهبي الثنائية التي أسهمت في بروز ظاهرة فصل العقل عن الجسم، وفي أول القرن الثامن عشر وبداية القرن العشرين إجتاحت حركة

الإستشفاء أي تحقيق الشفاء باستخدام العقل ، والتي أكدت على قدرة التفكير على تحسين صحة الناس وأحوالهم.

وأشار الغزالي إلى أن بلوغ الأخلاق الجميلة يتطلب أولاً تغيير أفكار الفرد عن نفسه، ثم القيام بالممارسة العملية للأخلاق المراد إكتسابها حتى تصبح عادية، ولا يخلو التراث الإسلامي إلى الإشارة إلى أثر التفكير على توجيه سلوك الفرد وفي الحالة الصحية للناس للقول المأثور (لا تتمازضوا فتمرضوا فتموتوا). (دبابش، 2011، ص24).

ويرى بعض العلماء أن الإرشاد المعرفي السلوكي إرتبط بإسم "بيك **beck**" حيث يذكر على كمال (1994) أن هذا الأخير إرتبط بصورة غالبية بإسم بيك، ومع أن بيك وضع البنية الأولى لهذا الأسلوب العلاجي، إلا أنه لم يكن الأول الذي أسهم في أسلوب العلاج المعرفي السلوكي، وذلك أن محاولة تحويل الفكر الخاطئ قد جرت بصورة أو بأخرى عبر العصور وقد ظهر الإهتمام بالعلوم المعرفية في الفترة ما بين 1955 - 1965 ولكن التسليم بها كتطورها في علم النفس لم يتم إلا في السبعينيات فقد كانت أفكار كيللي "kelly" حول التصورات الشخصية مصدرا هاما في العلاج المعرفي ، فقد كان لكيلي أثرا كبيرا على حركة العلاج ، لأنه ركّز على أهمية الطرق الذاتية التي ينظر ويفسر من خلالها الفرد ما يدور حوله من تغيير في السلوك أما عالم النفس الشهير "ألبرت أليس **ellis**" فقد توصل سنة (1955) إلى ما سمّاه بالعلاج العقلاني، ولكنه غير إسمه في عام (1961) إلى العلاج العقلاني الإنفعالي فقد دمج في نظريته جوانب من العلاجات الإنسانية والسلوكية، وقد إقترح عددا من الأفكار التي يعتقد أنها المسؤولة عن الإضطرابات العصبية وقد إستمر هذا العلاج في التطور، وفي عام (1993) أُضيف مصطلح السلوكي ليصبح بعد ذلك بإسم العلاج المعرفي السلوكي ويرى أليس أن الفرد يفكر ويشعر ويتصرف في ذات الوقت وعلى ذلك قام بتقديم أحد عشرة فكرة لاعقلانية هي التي تسبب الإضطرابات المختلفة فالتخلص من هذه الإضطرابات يكمن في تعديل هذا التفكير لأعقلاني.(الغامدي، 2013، ص ص 139-140)

خامسا: مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

هناك مجموعة من المبادئ تمثل أساس الإرشاد المعرفي السلوكي في علاج تتضمن المرشد والمسترشد وما يرتبط بكل منها من جميع الجوانب وتتمثل تلك المبادئ فيما يلي:

1- إن المرشد والمرشد يعملان معا في تقييم المشكلات والتوصل إلى الحلول.

- 2- أن المعرفة لها دور أساسيا في معظم التعلم الإنساني.
- 3- أن المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة على نحو سببي.
- 4- أن الإتجاهات والتوقعات والأنشطة المعرفية الأخرى لها دورا أساسيا في إنتاج وفهم كل من السلوك وتأثيرات العلاج والتنبؤ بهما.
- 5- أن العمليات المعرفية تتضمن معاني و نماذج سلوكية. (عبد الله محمد، د س، ص23)
- 6- الإرشاد المعرفي السلوكي يركّز على الوقت الراهن، فالعميل مشارك نشط ويعتبر خبير في حلّ مشكلاته النفسية.
- 7- العلاقة بين المرشد والمسترشد علاقة ودودة ونقية كما أن التواصل مباشر والإحترام متبادل.
- 8- كلما تقدمت الخدمة الإرشادية من المتوقع يصبح العملاء أكثر نشاط في الإرشاد وأكثر إستقلالية وأكثر تأثيرا في الوصول للهدف. (إس جي، 2012، ص34)
- 9- الإرشاد المعرفي السلوكي أسلوب تعليمي يهدف إلى جعل العميل معالجا لنفسه، كما أنه يهتم كثيرا بتزويد المسترشد بالمهّمات اللازمة لمنع عودة المشكلة بعد التحسن.
- 10- الإرشاد المعرفي السلوكي قصير المدى يتم فيه إرشاد المشاكل النفسية الأقل حدة مثل الخوف أو القلق المدرسي أو الضغط النفسي. (دبابش، 2011، ص25)

سادسا: أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

يسعى الإرشاد المعرفي السلوكي إلى تحقيق العديد من الأهداف من بينها ما يلي:

- 1- مساعدة العميل للتوصّل إلى منظور جديد لفهم مشكلته.
- 2- تعليم العميل كيف أن معارفه يمكن أن تساعد في تفسير أسباب ونشوء إستجاباته الإنفعالية والسلوكية التي تتسم بسوء التكيف.
- 3- يشرح له المرشد أن التغيير المعرفي له أهمية رئيسية في الإرشاد.
- 4- يقوم كل من المرشد والمسترشد بتنفيذ وتحليل النتائج المعرفية والسلوكية (الغير سوية) بشكل مستمر كما يتم تحديد احتمالات حدوث التدعيم الذي يحافظ على وجود السلوكيات غير المرغوبة فيها ويتم أيضا تطبيق أساليب الإرشاد من أجل تغيير تلك الإحتمالات.
- 5- إن الإرشادات المعرفية السلوكية نشطة وقائمة على الوصول للأهداف وتشمل الطرق التعليمية مثل: وضع جدول الأعمال وإعادة البناء والتوضيح وردود الفعل والإنعكاسات والتمرين والواجبات المنزلية.

6- إنشاء علاقة تعاونية تجريبية بين المرشد والمسترشد ويتم تشجيع العملاء على تجريب على ما تعلموه حديثاً من سلوكيات في حياتهم اليومية على أساس أنهم سيكونون أقل معارضة لإقتراحات التغيير إذ ما أمكن حثهم على تجربة سلوكيات جديدة يكون لها نتائج أكثر جلب وفائدة.

سابعا: فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي:

وتوجد العديد من الأساليب الإرشادية التي تستخدم خلال الإتجاه المعرفي السلوكي منها:

7-1- فنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها:

يقصد بالأفكار التلقائية هي تلك الأفكار التي تسبق مباشرة أي إنفعال غير سار، وهذه الأفكار تأتي بسرعة كبيرة وبصورة تلقائية وأحيانا بدون أي ملاحظة ، وهي أفكار غير معقولة، وتكون السبب في الإنفعال الغير الصحيح لحدث معين، والأفكار التلقائية هذه دائما ما تكون ذات صفة سلبية أو حدث أو حالة معينة وبالتالي تؤدي إلى توقع نتيجة غير سارة في النهاية، وتهدف هذه التقنية إلى محاولة التعرف على تلك الأفكار ثم إستبدالها بأفكار إيجابية تؤدي إلى نهاية جيدة ولذلك يطلب من المريض أن يسجل الواجبات اليومية على ورقة ويدون فيها كل الأفكار التلقائية التي مرت بذهنه في كل يوم يمر به وتعتبر هذه الواجبات جزء من عملية الإرشاد.

ومن أشهر التقنيات التي تساعد المرضى على تحديد أفكارهم التلقائية السلبية هي:

7-1-1- مناقشة أحداث الخبرات الإنفعالية: في هذه الطريقة يطلب من المريض تذكر آخر حدث أو موقف من الحوادث أو المواقف، المرتبطة بالموضع الإنفعالي لديه على أن يكون من الحوادث أو المواقف التي يتذكرها جيدا.

بحيث يصف المريض الحادثة بشيء من التفصيل ويحاول المعالج جعل المريض يتذكر الأفكار المرتبطة بظهور وإستمرار ردّ الفعل الإنفعالي بإستخدام بعض الأسئلة، فعندما يكون المريض هادئ يكون بإمكانه أحيانا إدراك عدم معقولية أفكاره ومن ثم محاولة تجاهلها.

7-1-2- إستخدام التخيل لإعادة الخبرة الإنفعالية: عندما لا يستطيع المعالج إستخدام الأسئلة البسيطة المباشرة لإثارة الأفكار التلقائية، فمن الممكن أن يطلب المعالج من المريض تخيل الموقف أو تمثيله وفي حالة كون الموقف عبارة عن تفاعل مع الآخرين يمكن الإستعانة بعدد مناسب من الناس للعب الأدوار إلى جانب العميل.

7-2- فنية المراقبة الذاتية:

ويقصد بها في الإرشاد المعرفي السلوكي قيام العميل بملاحظة وتسجيل ما يقوم به في مفكرة أو نماذج معدة مسبقا في الإرشاد وفقا لطبيعة مشكلة المسترشد، ويحرص المرشد على البدء في استخدام المراقبة الذاتية بأسرع وقت ممكن، خلال عملية التقييم لكي يتمكن من التعرف على مشكلة المسترشد بشكل يسمح له بإعداد صياغة لمشكلته والإستمرار في إستخدامها لمتابعة العملية العلاجية وبالإضافة إلى ذلك فالمراقبة الذاتية تؤدي في الغالب إلى إنخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوب فيها، لدى العميل وتقدم أدلة تحدّد من ميل المريض إلى تذكر فشله بدلا من تذكر نجاحاته.

ويطلب المعالج من المريض تعبئة هذه الإستمارة بتسجيل وقت ومصدر المواقف التي تسبب القلق والخوف والأعراض الجسدية والأفكار التي صاحبتها، كما تساعد مراقبة الذات المريض على رؤية متابعة بشكل مختلف فتشجعه على المحاولة وأن يكون موضوعيا مع نفسه مما يساعده على تحديد مشكلته بأسلوب سلوكي معرفي متعلم، ومن ثم تستخدم المعلومات من قوائم مراقبة الذات في الجلسة الموالية كالنقاش، وتعد هذه الوسيلة وسيلة مقبولة تماما، فتنزويد السلوكيات المرغوب فيها وتتناقص السلوكيات غير المقبولة عندما يتم مراقبتها.

7-3- فنية المتصل المعرفي:

وفي هذه الفنية يطلب من المسترشد أن يوضح كيف يرى نفسه مقارنة مع الآخرين، على سبيل المثال يطلب من المريض الذي لديه الإعتقاد (مثال أن شخص عديم الفائدة) أن يعرف المقصود بعديم الفائدة ثم يطلب منه أن يشير أين سيكون بعض الناس الذين يعرفهم على معيار متدرج لهذه الصفة يبدأ بصفر (عديم الفائدة تماما) و100% (فعال جدا).

وهي فنية مفيدة لإستبدال الأفكار التلقائية وكذلك الإعتقادات الأساسية وتقييد في التعامل مع التفكير الثنائي كل شيء أو لا شيء.

7-4- فنية الجدل المباشر:

وهذه الفنية إحدى الفنيات المعرفية، فرغم أن الإرشاد المعرفي السلوكي يؤيد التوجيه نحو الإكتشاف الموجه أكثر من المواجهة المباشرة لأراء المسترشد، إلا أنه في بعض الأحيان لابد للمعالج من المواجهة المباشرة ويظهر هذا الأسلوب عندما يكون للعميل شعور بالإنحيار، فبالتالي يجب على المرشد أن يعمل

بسرعة وبشكل مباشر على مواجهة هذا الشعور باليأس، كما تكون المواجهة المباشرة نافعة في المواقف التي يتدخل المرشد فيها لتقديم الخدمة الإرشادية بشكل سريع وفي الوقت الذي لا يكون للمسترشد الرغبة أو المقدرة على المشاركة الفعالة في عملية الإرشاد التنفيذ والنقاش الحاد يعتبر من الأدوات الخطيرة وذلك لأنه من الصعب أن تقدم جدلاً مقنعاً دون أن تسبب للمريض نوعاً من الدونية والهزيمة والضييق، كما أنها بلا نقاش سوف تتحول ببساطة إلى نزاع معرفي وبشكل عام فإن فكرة تأكيد المعلومات بأكثر قدر ممكن من التعاون أفضل من مجرد إرسال مبادئ منطقية مجردة أو فلسفية ثم يتم بعد ذلك التحول إلى أسلوب التوجيه نحو الإكتشاف بمجرد أن يكون هذا ممكن.

7-5- فنية التعريض:

هو مكون رئيسي في الإرشاد المعرفي السلوكي لإضطرابات القلق مثلاً وهو يتضمن تعريض الفرد للموقف أو المواقف التي تسبب له القلق، فقد وجد الباحثون في هذا المجال، أن التعريض المستمر للمثيرات التي تسبب القلق ينتج عنه تشتت إستجابة القلق لدى الفرد الذي يعاني من القلق فالتعريض له عدة أشكال يتخذها منها: التعريض التخيلي والتعريض المتدرج والتعريض في الحي (الواقع) وهذا النوع من التعريض يكون بدون تدرج ولا بد من توفر شروط لهذا النوع من التعريض من أهمها موافقة العميل كما يوجد أنواع أخرى من التعريض منها التعريض بمساعدة المرشد للموقف الذي يسبب القلق بطريقة مباشرة. الهدف من الفنية التأثير على الأعراض السلبية للقلق بإطفاؤها وذلك بمواجهة المثيرات من ناحية ومواجهة سلوك التجنب الذي هو معزز للقلق من ناحية أخرى وتختلف طريقة التعرض باختلاف مكان المواجهة وأسلوب المواجهة.

7-5-1- التعريض الميداني:

وفي هذا النوع من التخيل يتم تصور الموقف التخيلي بدلا من مواجهته واقعياً والإبقاء عليه حتى التعود عليه وإضعاف القلق، وفي حالة إستخدام التعرض الميداني والتعرض التخيلي معا في الجلسات العلاجية يفضل البدء بالتعرض التخيلي ثم التعرض الميداني ومن ناحية أخرى لا يفضل إستخدام التعرض التخيلي في حالة خاصة.

7-5-2- التعريض من حيث أسلوب المواجهة:

ويوجد أسلوب التعرض سواء كان التعرض الميداني أو تخيلهما:

أ- **التعريض دفعة واحدة:** حيث يتم مواجهة المثيرات دفعة واحدة بدون تدرج وتوجد شروط قبل تطبيق هذا الأسلوب أهمها إقناع العميل به وبطبيعة المثير، كما أن هذا الأسلوب لا يفضل استخدامه مع العملاء الذين لديهم إستثارة عصبية شديدة، لأن هذا الأسلوب يعرض مثل هؤلاء إلى أزمات شديدة أقوى من الإثارة السلبية للمرض نفسه.

ب- **التعريض المندرج:** حيث يتم تعريض المسترشد للمثيرات على مراحل متدرجة والذي يتكون من خطوات تبدأ من مواجهة المثير الأقل شدة إلى أن نصل إلى المثير الأكثر شدة ويمكن استخدام الإسترخاء من هذا النوع، كما يمكن تقديم المثير الواحد أكثر من مرة، ويفضل عدم الانتقال إلى مواجهة مثير آخر إلا بعد التأكد من معايشة المسترشد للمثير المواجه.

7-6- فنية التخيل:

لقد بدأت تظهر هذه الطريقة في المجال العيادي في بداية الستينيات من القرن العشرين وكان أول من وصفها "توماس ستامفيل"، وقد اعتمد في تطويره لهذا الإجراء نظرية العاملين "المورو"، والتي تقوم هذه الفنية على إفتراضيتين أساسيتين هما:

1- تكتسب المشكلة وفق قوانين الإشتراط الكلاسيكي.

2- تولد المشكلة السلوك التجنبي والذي يتعزز بدوره عن طريق تقليل مستوى الإضطراب.

وأشار "بيك **beck**" إلى أن فنية التخيل تستخدم لتوضيح العلاقة بين التفكير والعواطف، فيطلب المرشد من المسترشد أن يتخيل مشهداً أو منظراً غير سار ويلاحظ إستجاباته فإن أظهر المريض إستجابات إنفعالية وعاطفية سالبة عندئذ يبحث عن محتوى أفكاره، ثم يطلب المرشد من المسترشد أن يتخيل مشهداً سار يوصف مشاعره حتى يستطيع العميل أن يدرك عن طريق التغيير في محتوى أفكاره التي أثرت في مشاعره، وبالتالي يمكن أن تتغير مشاعره إذا غير أفكاره، وتعتبر فنية التخيل من أفضل الفنيات المساعدة في الإرشاد المعرفي السلوكي، فيطلب المرشد من المسترشد أن يغلق عينيه ويخبره عن التخيلات التي تأتي بخياله تلقائياً أو تخيل صورة موقف معين يرى المرشد أن له علاقة إضطرابه وذلك بالإستعانة بالمعارف التي سبق جمعها عن المريض وتسمى هذه الفنية في بعض الأحيان إعادة التخيل أو التصور.

وقد تم حديثاً تطوير الأساليب العلاجية المعروفة بإسم الأساليب العلاجية الداخلية أو الأساليب العلاجية الخفية وتشتمل هذه الأساليب على إستخدام مبادئ الإشتراط الإجرائي على مستوى الفردي بالتخيل ومن هذه الأساليب:

7-6-1- التعزيز الخفي:

أو التعزيز الذاتي ويشمل هذا الأسلوب على أن يتخيل الفرد المعززات التي يرغب فيها بعد تأديته للسلوك والتحدث الذاتي الإيجابي وتخيل المشاهد الإيجابية.

7-6-2- العقاب الخفي:

أو عقاب الذات ويشتمل هذا الأسلوب على أن يتخيل الفرد حدوث العقاب بعد تأديته للسلوك أو قيامه بمعاقبة الذات خفية.

7-6-3- الممارسة الخفية:

ويشتمل هذا الأسلوب على أن يتخيل الفرد نفسه وهو يقوم بتأدية الإستجابة المطلوبة في أوضاع مختلفة فهي ممارسة سلوكية ولكن بالتخيل. (الغامدي، 2013، ص ص 158-182)

7-7- فنية الواجب المنزلي:

لكي يتمكن العميل من تدعيم التغييرات الإيجابية التي يكون قد أنجزتها في الجلسات العلاجية ولكي تساعده على أن ينقل خبراته الجديدة إلى مواقف الحياة، ولكي يقوى ويدعم أفكاره ومعتقداته الصحيحة الجديدة يتم توجيهه وتشجيعه على تنفيذ بعض الواجبات المنزلية التي تتمثل في مجموعة السلوكيات والمهارات التي يتعين أداؤها من قبل المسترشد ولا بد من إختيار نوع الواجبات المنزلية بما يتناسب مع هدف العلاج. (بظاظو، 2013، ص ص 117-128)

وقد تكون الواجبات المنزلية معرفية أو سلوكية كأن نطلب من الطفل أن يدخل في سلسلة من المواقف ثم يوجه إلى أن يتصرف نحوها بطريقة مغايرة لطرقه السلوكية السابقة، ويمكن أن تكون معرفية كأن نطلب منه أن يمارس بعض المهارات المعرفية مثل: ممارسة الإصغاء الإيجابي و إستخدام عبارات ذات محتويات إنفعالية متنوعة عن التفاعل مع الآخرين، وكذلك يستحسن أن يتم إنتقاء هذه الواجبات من موضوعات الجلسة الإرشادية حتى تكون مناسبة لعلاج المشكلة. (بظاظو، 2013، ص ص 117-128)

7-8- التفريغ الإنفعالي:

يعرف "نيكول وبولينو" (1986) التنفيس عن المشاعر بأنها عملية قوية من التعبير عن المشاعر ومواد الصراع في وجود شخص ليس له علاقة بأصل هذه المشاعر وهي بالتالي عملية معرفية وعضوية بنفس الوقت حيث تشمل استرجاع واستدراك المادة المكبوتة مع ترافق التعبير العضوي عن ذلك بالضحك أو الصراخ أو الدموع.

فوجود الأفكار التلقائية المفتوحة يعكس وجود تشويه في البنية المعرفية عند الشخص مثل: وجود الأفكار السلبية، أو العلاقة السببية التي تثير الشعور بالذنب، فالشكوك و التساؤلات حول الحدث الضاغط يمكن أن تقسم وتشارك من خلال عملية التفريغ، بدلا من أن تكبت داخليا و بالتالي تبقى دون أجوبة.

فالتفريغ أو التنفيس الإنفعالي يهدف إلى توضيح حقيقة ما حدث وبالتالي يسمح بإعادة تفسير العلاقة السببية.

وخاصة فيما يتعلق بالشعور بالذنب، ولوم الذات و تحمل مسؤولية ما جرى.

وبالتالي فإن هذه الإيضاحات الخارجية التي تأتي عن طريق التفريغ النفسي، حيث يمكن أن تخفض من الحاجة إلى التشويه المعرفي، وبالتالي تخفض من هجوم الأفكار التلقائية السلبية.

قام كل من "أرمسترونغ وكلاهان ومرمر" (1991) بوضع نموذج الضغوط المتعددة في التفريغ الإنفعالي و يشمل على أربعة مراحل أساسية:

المرحلة الأولى: يتم فيها التقديم ووضع الخطوط العريضة، ثم بعد ذلك يتم إتاحة الفرصة للمشاركة و سرد ما جرى أثناء و بعد الموقف الضاغط

المرحلة الثانية: وتشمل الحديث عن المشاعر والإستجابات التي وردت بعد وقوع الحدث الضاغط.

المرحلة الثالثة: وتشمل الحديث عن إستراتيجيات المقاومة الصحية والمرضية، ويتم فيها أيضا التركيز على وسائل التكيف التي قام بها الشخص نفسه بالإستجابة لأحداث سابقة وأيضا التركيز على إستراتيجيات المقاومة الصحية التي يقوم أفراد المجموعة باستخدامها.

المرحلة الرابعة: ويتم فيها إغلاق المواضيع التي فتحت في النقاش، والتحضير إلى مرحلة العودة إلى ما قبل الحدث الضاغط، للخروج من الحالة السلبية التي قد يبقى فيها بعض العملاء. (مسعودي، 2010، ص 137)

7-9- فنية إدارة الوقت:

إن التدريب على إدارة الوقت يهدف إلى زيادة الكفاءة لدى الأفراد في استخدام الوقت وتوظيفه وإستثماره في كل ما هو مفيد وبالتالي يتم الحفاظ على الوقت حيث أن الأفراد الذين يعانون من مستوى مرتفع من الضغط لا تكون لديهم الكفاءة في إدارة الوقت وتوظيفه. ولقد حدد "لوري ميشل" (1999) "عدة مبادئ أو إستراتيجيات فعالة في إدارة الوقت هي:

- الوعي بالذات.
- استخدام الوقت بشكل ملائم.
- تحديد الهدف.
- زيادة الكفاءة الشخصية.
- جدولة أوقات النشاط.
- جدولة أوقات الإسترخاء.

ويرى أن الأفراد يصبحون أكثر فاعلية في استخدام أوقاتهم عندما يعرفون بشكل واضح ما يريدون القيام به من مهام و أنشطة و ما يحتاجون أن يفعلوه لأداء تلك المهام والمسؤوليات، وتتحدد مهارات التدريب على إدارة الوقت فيما يلي:

7-9-1- تحديد الوقت: وهو يعتبر أول خطوة فعّالة في التدريب على إدارة الوقت وهذا يعني أن يكون الفرد على وعي بأهمية الوقت وكيفية استخدامه وإستثماره و يتطلب ذلك تدوين الأنشطة التي يقوم بها خلال فترة زمنية محددة مع تحديد وقت كل نشاط أو مهمة يمكنه القيام بها ويساعدهم ذلك في تقويم استخدامهم للوقت .

7-9-2- تحديد الهدف: وهي ثاني خطوة فعّالة في إدارة الوقت، و يتضمن ذلك أن يقوم الفرد بتحديد أهدافه سواء كانت أهداف شخصية، أو مهنية أو روحية أو سرية أو إجتماعية ، والتي يتعين عليه أن يحققها عبر أوقات زمنية محددة.

7-9-3- تحديد الأولويات: وهي تشير إلى ضرورة ترتيب الأهداف وكذلك المهام والأنشطة التي يتعين علي الفرد القيام بها و ذلك طبقا لأهميتها، ويمكن تحديد المهام والأنشطة حسب أولويتها وأهميتها إلى مهام ذات أهمية على المدى الطويل ومهام ذات المدى القصير....

7-9-4- جدول الأنشطة و المهام: وتعتبر هذه المهارة من المهارات الأكثر أهمية في إدارة الوقت، وتتمثل في أن يستخدم الفرد جدول أو مفكرة يدون فيها إنجازها على أن تكون هذه المهام التي يقوم بها والأوقات التي يتم فيها إنجازها مرتبة ومنظمة وتضم جميع المسؤوليات والمهام التي يتعين على الفرد القيام بها و يجب على الفرد أن يقسم اليوم إلى ثلاثة أجزاء وقت الصباح ووقت بعد الظهر ووقت المساء ويحاول أن يوزع الأنشطة الهامة في الفترات المناسبة.

7-9-5- بناء عادات جديدة من الوقت: لاشك أن معظم الأفراد يتعاملون مع الوقت بحكم العادة، ومن ثم يتعين عليهم التخلي عن العادات السيئة وتبني عادات جديدة من الوقت .

ويشير "ماكن" (1994) في دراسة قام بها إلى أن التدريب على إدارة الوقت يؤدي إلى زيادة إدراك الفرد عن التحكم في الوقت وهذا يؤدي بدوره إلى انخفاض التوتر وزيارة الرضا عن ذاته وتحسن أداءه.

10- فنية الإسترخاء :

وتقوم هذه الفنية على مسلمة مفادها أن الإسترخاء يعمل كإستجابة مضادة للقلق، فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخيا وقلقا في نفس الوقت، فالنقيضان لا يجتمعان بمعنى أن إستجابة الإسترخاء تعمل على منع ظهور إستجابة القلق والضغط. (سلامة، 2006، ص ص150-166)

وقام كل من "وليه و لازاروس" بصقل وإختصار عملية الإسترخاء وكانت تدريبات الإسترخاء تقع في أربع مناطق أو أربعة أجزاء: إسترخاء الذراعين، الصدر والبطن وأسفل الظهر، الأوراك والأفخاذ والأرجل ويتبع ذلك إسترخاء كامل للجسم ولأن الأسلوب متكرر و يتطلب وقت فراغ له سيتم فقط في الفقرة التالية وصف الإسترخاء التصاعدي لذراعين فقط.

- أجلس وظهرك مرتاحا قدر استطاعتك.

- دع نفسك مسترخيا بأفضل ما لديك من قدرة.

والآن في وضعك الحالي من الإسترخاء ضمّ قبضة يدك اليسرى، فقط ضم قبضة يدك أكثر وأكثر لاحظ التوتر والشدّ أثناء ذلك.

دعها مضمومة وأشعر بالشدّة في قبضة يدك اليسرى ومقدمة الذراع والآن إسترخ ودع أصابعك يدك منفردة ولاحظ العكس في مشاعرك، الآن دع نفسك تحاول أن تصبح أكثر إسترخاء بشكل عام مرة أخرى ضمّ قبضة يدك اليسرى بقوة ثبتّها على هذا الوضع لاحظ العكس مرة أخرى، الآن دعها أصابعك تسترخي .

ولكي يكون الإسترخاء فعّالا يجب التقيد بالقواعد الآتية:

- جد وضعا مريحا، إجلس بهدوء.
- أغمض عينيك.
- إرخي عضلاتك إبدأ بوجهك ثم تقدم للأسفل نحو أصابع قدمك.
- الآن ركّز على تنفسك، تنفس بعمق عن طريق الأنف وفي عقلك ردد وكرر الرقم (واحد) تعني (إسترخي) أثناء الزفير.
- لو ظهرت أي أفكار سلبية أو مشتتة دعها فقط تمر في عقلك ثم قم بإعادة (واحد) لا تحاول أن تدفع نفسك للإسترخاء، فقط دعه يظهر في وقته.
- إستمر في هذا التدريب على الأقل لمدة 10-20 دقيقة.
- بعد أن تنتهي دع عينيك مغمضتين لمدة 3 دقائق وإجلس بهدوء. (كروين و آخرون، 2008، ص ص190-

خلاصة الفصل

للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي إنتشار كبير بإعتباره علاج بسيط وواضح وقصير المدى وله نتائج جيدة خاصة إذا تقيم المعالج بمبادئه وأهدافه الحقيقية وإستخدام الفنيات المناسبة للمشكلة التي يعالجها فبذلك يكون العلاج المعرفي السلوكي أكثر فعالية ونجاعة.

الفصل الثالث: الضغط النفسي

تمهيد

أولاً: مفهوم الضغط النفسي

ثانياً: مفاهيم مرتبطة بالضغط النفسي

ثالثاً: أنواع الضغط النفسي

رابعاً: أعراض الضغط النفسي

خامساً: أسباب الضغط النفسي

سادساً: مراحل حدوث الضغط النفسي

سابعاً: مصادر الضغط النفسي

ثامناً: نظريات الضغط النفسي

تاسعاً: الضغط النفسي عند التلميذ

عاشراً: آثار الضغط النفسي على التلميذ

إحدى عشر: إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي.

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن التطور السريع الذي شهدته حياتنا المعاصرة اليوم إستلزم تغيّرًا في نمط العيش، وقد فرض ذلك مزيدًا من الجهد والإهتمام من أجل تحقيق الصحة النفسية وتحقيق الأفضل في مجالات الحياة المختلفة, وهذه النمطية أثرت على الفرد وعلى توازنه النفسي ونشرت بين المجتمعات مشاكل نفسية ناتجة عن حالة التوتر والضغط النفسي، لذا يعد هذا الأخير مصدرا للوقوع في المشكلات النفسية الصعبة، والأكثر حدة على مختلف الأفراد وفي مراحل عمرية مختلفة.

أولاً: مفهوم الضغط النفسي:

يعتبر مفهوم الضغط النفسي من المفاهيم التي حازت على إهتمام كبير من قبل العلماء والمفكرين ويشير هذا المصطلح، في أصله الإنجليزي الذي أستعمل أول مرة في الفيزياء إلى مفهوم الجهد «**effort**» والتوتر «**tension**» وإلى الضغط الذي تتعرض له المعادن، وقدرتها على التحول والتكيف ويرجع فضل إستخدامه إلى العالم "هانر سيللي" عالم الفيسيولوجيا" ليدل على عدد من التجارب المثيرة والإستجابات الخاصة بالفرد. (عطا كريم، 2014، ص 63)

أ- لغة: يشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي "ضغطة ضغطا عصره وزحمه، والكلام بالغ في المجاز، وعليه شدّ وضغط. (طه، 2006، ص 16)

ب- إصطلاحاً: يعرف في معجم مصطلحات الطب النفسي: كلمة تستخدم للدلالة على إضطراب في الصحة النفسية والضغوط لا يمكن رؤيتها أو رصدها لكن آثارها تظهر في صورة ردود أفعال. (الشرييني، 2002، ص 189)

عرّف كذلك الضغط النفسي لدى العديد من العلماء والباحثين في مجالات مختلفة ومن بين التعاريف التي تناولت موضوع الضغط النفسي نجد:

1- تعريف لازاروس (1981) "lazarus": بأنه علاقة بين الفرد وبيئته يقيّمها الفرد بأنها مرهقة وأنها فوق قدراته وتعرض وجوده للخطر.

2- تعريف دومينيك سورفانت "Dominique servant": بأنه إستجابة العضوية لتهديد فسيولوجي ونفسي للإنفعالات التي تتطلب التكيف. (www.u.lum.nl)

3- تعريف سيللي: "selye" (1971): بأنه عبارة عن مجموعة من الأغراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو إستجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل: التغيير في الأسرة، أو فقدان عمل أو رحيل. (بهاء الدين، 2008، ص 20)

يعرّف كذلك على أنه تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة من المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد تنتج كذلك الضغوط من الإحباط والحرمان. (السيد عثمان، 2001، ص 104)

يعرف الضغط النفسي "psychological stress": على أنه حالة من التوتر النفسي الشديد والإنعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية, تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من الإختلال في التوازن وإضطراب في السلوك. (بترس، 2008، ص 371)

ج- تعريف الضغط كمثير:

تركز هذه التعاريف على البيئة المحيطة بالفرد ومن بين التعاريف نجد:

1- تعريف "تايلور": تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تتجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه، أو أي تغير يلقي علينا عبئا وعلى القدرات التكيفية.

د- تعريف الضغط النفسي كإستجابة: إعتبرت هذه التعاريف أن الضغط النفسي ما هو إلا رد فعل لمثير ومن بين التعاريف نجد:

1- تعريف فونتانا "Fontana": الضغط حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانيات الشخصية للكائن الحي. (عبد العزيز المجيد ، 2005، ص 10)

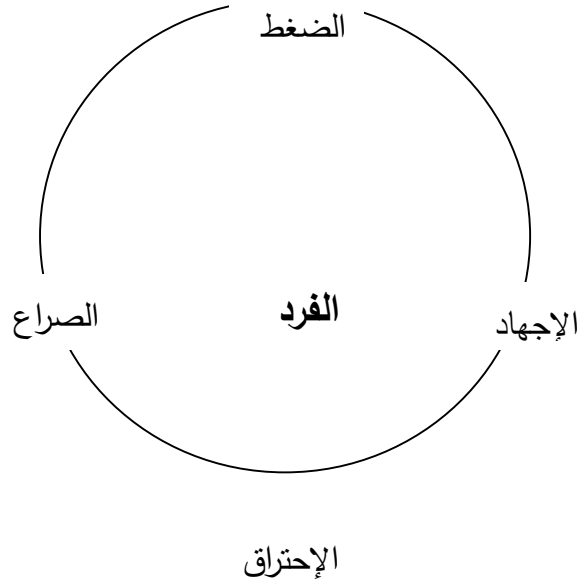
2- تعريف جرنبيرج "grenberg": الضغط رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي, ناتج عن إستجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة. (بن زروال، 2008، ص 19)

ثانيا: مفاهيم مرتبطة بالضغط النفسي:

1- الإجهاد: أنه طاقة الفرد على العمل والأداء والأحاسيس بزيادة متطلبات العمل, وهو يمثل أحد مكوّنات الإحترق النفسي. (دردير ونشوة ، 2007، ص 45)

2- الإحترق النفسي: يشير إلى الإستجابات الجسمية والإنفعالية الناتجة عن تعرض طويل الأمد لضغوط العمل, التي تكون فيها توقعات العامل فيها عال، وبالذات المهن التي تقدم الخدمات الإنسانية. (جميل ويلجون، 2009، ص 133)

2- الصراع: يعرف الصراع بأنه حالة يمر بها الفرد حيث لا يستطيع إرضاء دافعين معا أو نوعين من الدوافع, وهذه الحالة ممكن أن تؤدي إلى القلق والإضطراب. (عبيد والسيد، 2008، ص 171)



شكل رقم 01 بعنوان المفاهيم المتربطة بالضغط النفسي

ثالثاً: أنواع الضغط النفسي:

ينظر إلى الضغط بصفه إستجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية وخارجية تسبب تغيراً في توازنه الحالي وهناك نوعان من الضغوط :

- أ- **ضغط إيجابي**: أو مفيد أو منتج "Eustress" ويتمثل في مستوى الإستجابة الداخلية التي تحرك أداء الشخص السليم لوظائفه، ويوجد هذا النوع من الضغوط في جميع أشكال النشاط البيولوجي.
- ب- **ضغط سلبي** "distress" : ويتمثل في مستوى الإستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه.

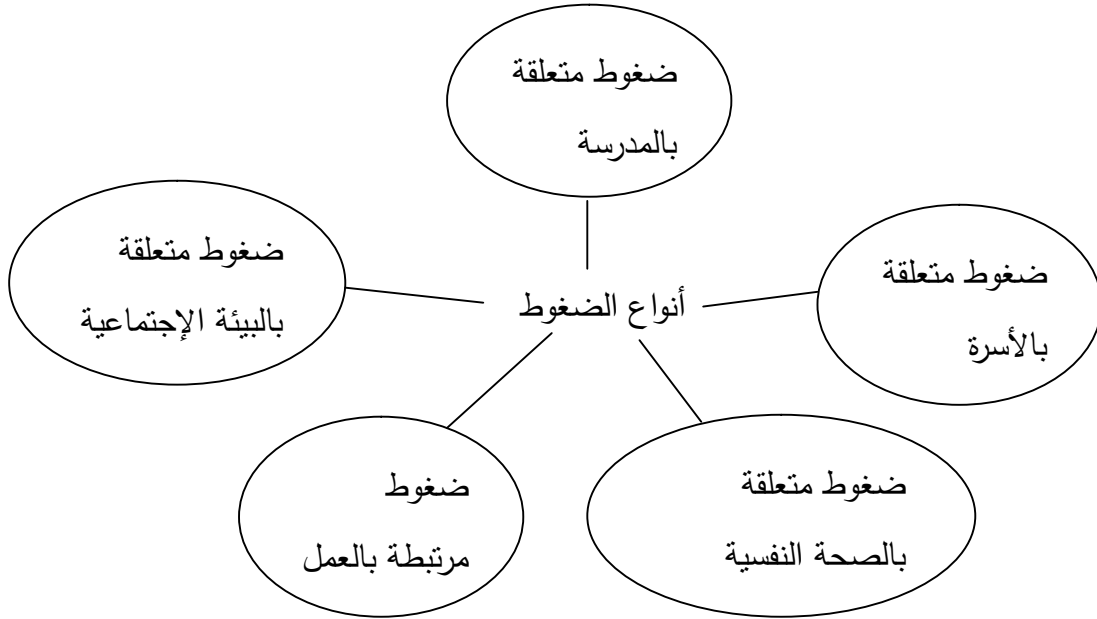
والعنصر المشترك بين هذه التعريفات هو أن الضغط إستجابة لشيء ما في البيئة فالإنسان يتغير عندما تتغير البيئة من حوله. (عيساوي، 2012، ص 75)

وينظر كذلك إلى الضغط على أنه :

- 1- **ضغط داخلي**: هو ذلك الضغط الذي ينشأ من داخل الشخص نفسه ومقدار مقاومته لتأثير هذه الضغوط عليه.

2- ضغط خارجي: وهو يتمثل في صعوبة في التعامل مع المحيط الإجتماعي وعدم القدرة على مواجهة المشكلات وتحمل الصدمات مثل الخسائر المادية. (شيلي، 2008، ص 20)

ويصنف "عبد العزيز وهمي النوحى" 2001" الضغوط الحياتية في مجالات حياة الفرد وهي ممثلة في الشكل التالي: "من إعداد الطالبتين"



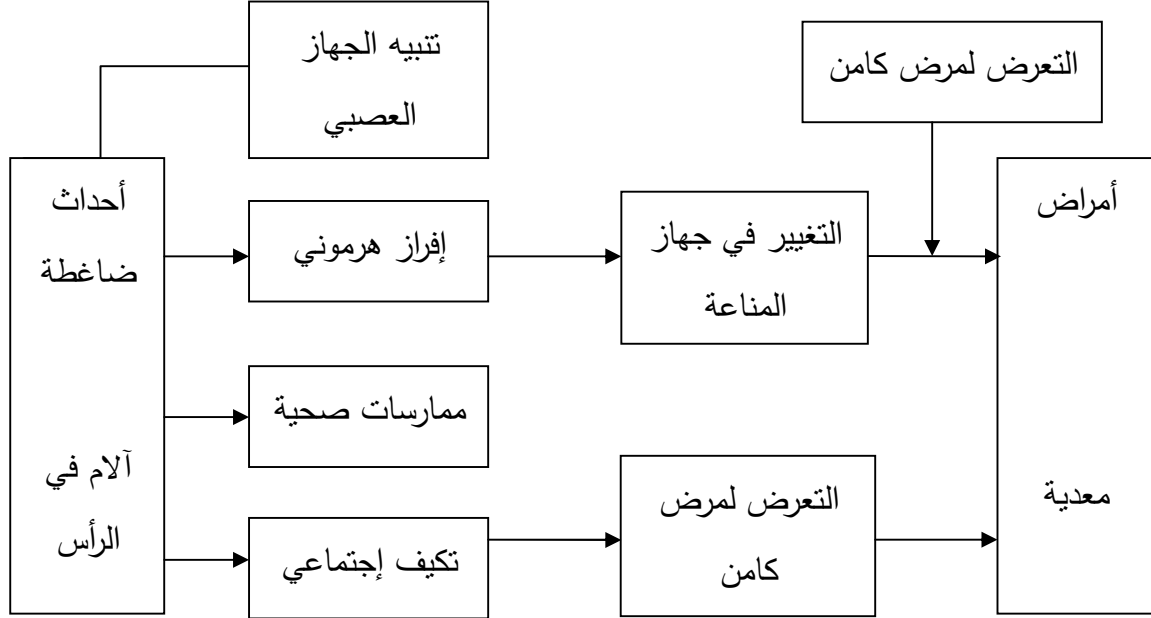
مخطط رقم 02 بعنوان أنواع الضغوط

رابعاً: أعراض الضغط النفسي:

يعد الضغط النفسي من المشاكل النفسية التي تعيق الفرد في حياته اليومية، ويظهر ذلك في أشكال مختلفة منها:

4-1- أعراض فسيولوجية: يظهر ذلك من خلال إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم، مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر فيه، وإضطرابات الأوعية الدموية. (عسكر، 2005، ص 45)

توضيح تأثير الضغط النفسي في الجانب الفسيولوجي من خلال هذا الشكل التوضيحي:



مخطط رقم 03 بعنوان تأثير الضغط النفسي على الجانب الفسيولوجي (الطريزي، 1993، ص38).

4-2- أعراض جسدية: ويظهر ذلك في التعرق الزائد وكذلك التوتر العالي، والصداع بمختلف أنواعه مع وجود آلام في العضلات وخاصة في الرقبة والأكتاف .

4-3- أعراض إنفعالية: تتمثل في تقلب المزاج و العصبية الزائدة مع سرعة الغضب، واللجوء إلى العنف والإكتئاب.

4-4- أعراض معرفية: ونجد منها النسيان، صعوبة في التذكر وكذلك إضطراب في التفكير، إستحواد فكرة واحدة على تفكير الفرد مع إنخفاض الدافعية. (عسكر، 2003، ص 45).

وهذه الأعراض تنتشر بين الأفراد وتشير إلى الخصائص التي يتميز بها الفرد المضغوط خاصة التلميذ أو المتعلم، إذ تعتبر معظم علامات الضغط وأعراضه إستجابات عادية لظروف غير عادية وتشير إلى وجود حالة من حالات الضغط، وهي ليست ضعفاً أو إضطراباً عقلياً أو عدم كفاءة، ولكنها مجرد علامات تبين للأخصائي الإجتماعي إحتمال وجود حاجة للتدخل إذا أراد أن يمنع حدوث نتائج لها تأثير سلبي على التلميذ، ويمكن ملاحظة التغيير في الطالب أو المتعلم في أربعة مناطق رئيسية:

- في جسمه أو صحته العامة.
- في طريقة تفكيره
- في طريقة شعوره
- في طريقة أدائه للأفعال. (الميلي وعيساوي، 2012، ص 87).

خامسا: أسباب الضغط النفسي:

5-1- الأسباب الإجتماعية: تلعب العوامل الإجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد وقد يختلف الضغط من حيث شدته ومصدره طبقا للوسط الإجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد، كالفقر مثلا بالإضافة إلى المشاكل الأسرية التي تؤثر على الأبناء خاصة مشوارهم الدراسي من خلال الضغط المتواصل عليهم، مع قلة الرفاهية وقلة الخدمات الإجتماعية. (العزیز، 2009، ص 33).

كما تبين أن وجود الإمكانية لإقامة علاقات إجتماعية مشبعة في مجال العمل أو الدراسة يرتبط بالضغط والمعاناة النفسية في الدراسة أو العمل، وعلى العكس من ذلك فإذا توفرت المساندة الإجتماعية لدى الفرد في مكان دراسته أو عمله يساعده ذلك في الإرتقاء بوضعه الصحي والنفسي. (شيلي، 2008، ص 398).

5-2- الأسباب الإنفعالية النفسية: الإنفعالات في درجات معقولة تحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة، قد تتحول إلى مصدر من مصادر الإضطرابات في الحياة النفسية والإجتماعية للفرد. بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرضى. (الحداد، 2002، ص 34).

5-3- الأسباب الكميائية: المواد الكميائية بما فيها المواد المخدرة والتي لها دخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي، فإن المادة المخدرة تؤدي إلى تغيرات في المزاج فيصبح الفرد متوترا وقلقا. (العزیز، 2009، ص 34).

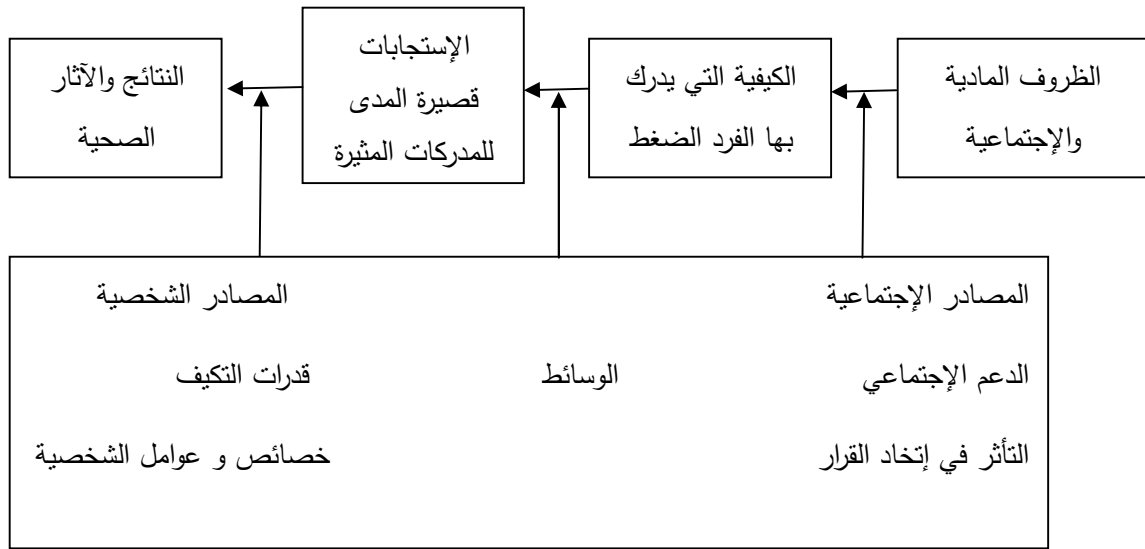
سادسا: مراحل الضغط النفسي:

يمر الإنسان عند تعرضه للضغط بثلاث مراحل وهي:

أ- **مرحلة رد الفعل:** وهي التي تسببها عوامل الضغوط حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط وإذا ما استمر الضغط والتوتر ينتقل الجسم إلى مرحلة أخرى وهي:

ب- **مرحلة المقاومة:** فعندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو.

ج- **مرحلة الإعياء:** فجسم الإنسان لا يمكنه الإستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية فتبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا، وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي تتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما، وإذا ما إستمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف معها لتؤدي إلى إضطرابات نفسية مثل: الإكتئاب أو أمراض جسدية تصل إلى حد الموت. (شيلي، 2008، ص 28)



"مخطط رقم 04 بعنوان مراحل تكون الضغط مع مجموعة العناصر الداخلة في تكوينه (الطريبي، 1993، ص 19).

سابعا: مصادر الضغط النفسي:

يرى البعض أنه ينبغي أن نستخدم تصنيف يتسم بالبساطة، ولكنه في الوقت نفسه يجمع معظم مصادر الضغوط أو الضغط النفسي وذلك بتصنيفها إلى:

- **أحداث الحياة الشاقة:** وهي تتراوح بين الأحداث الصادمة مثل وفاة أحد الأقارب.

- **الشدائد المزمنة:** يظل كثير من الناس يظهرون علامات الضغوط كالإستجابة للشدائد المزمنة القياسية في حياتهم، وقد تنتج عن هذه الشدائد أحداث ضاغطة أو صادمة تبقى آثارها مع الفرد لسنة أو سنوات.

- أحداث الحياة اليومية: مثل التكديس في إشارة المرور والوقوف في طابور للوصول إلى خدمة معينة أو محاولة إنهاء قرار صعب. (جمعة ، 2004، ص 16).

ويوضح "الطريبي" (1993) أن مصادر الضغط تتمثل في مجموعة من المشكلات أهمها:

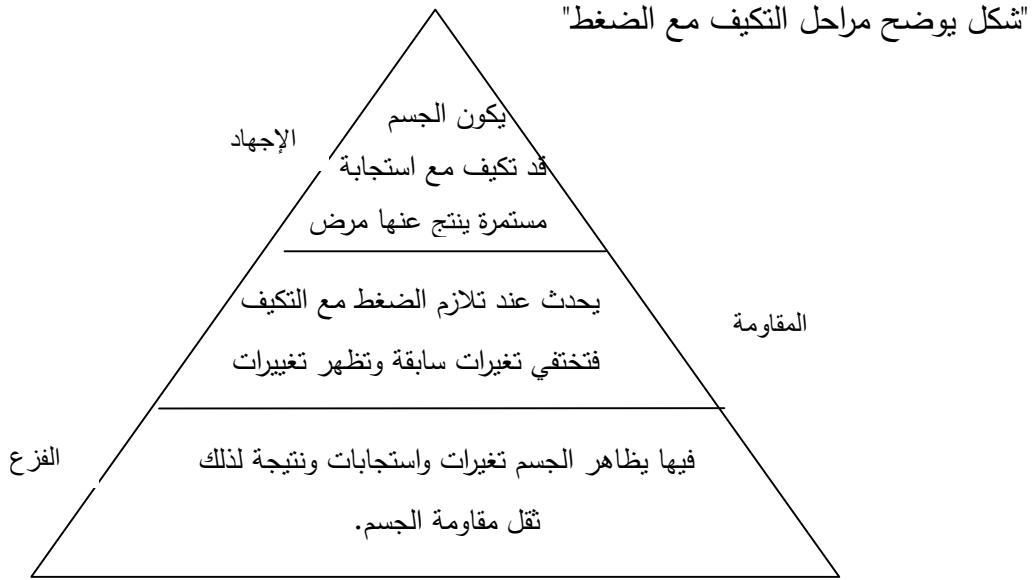
| المشكلة "المصدر" | أثارها على الفرد |
|------------------------------|--|
| مشكلات عائلية أو الأسرية | في دراسة "لهاربورغ" (1973) وكذلك نتائج دراسة "ساندلر" (1980) عن حدوث ضغوط إجتماعية ومشكلات أسرية تنتج عن أسباب متعددة داخل الأسرة، مثل: المرض وغياب أحد الوالدين عن أسرة والطلاق فكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور اضطراب نفسي لدى الفرد. |
| المشكلات الإجتماعية | والمتمثلة في سوء العلاقة مع الآخرين وصعوبة في تكوين صداقات. |
| المشكلات الدراسية | والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الإمتحانات. |
| المشكلات الصحية | المرتبطة بالصحة الجسدية والفسولوجية كالصداع وإرتفاع معدل ضربات القلب والغثيان والرعدة.... الخ |
| المشكلات الإنفعالية"النفسية" | كالثورة والغضب والإكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التصور. مع عدم القدرة على الإسترجاع وعدم الراحة، هذه التراكمات سوف تحدث اضطرابا في أي فرد. |

جدول رقم 01 بعنوان مصادر الضغط النفسي(الطريبي، 1993، ص 53).

ثامنا: نظريات الضغط النفسي:

1- نظرية هانز سيلبي: تنطلق نظرية هانز سيلبي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو إستجابة لعوامل ضاغطة " stressor " وأن هناك إستجابة أو أنماط معينة من الإستجابات يمكن

الإستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير شيء مزعج، ويعتبر سيلبي أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة وقد حدد سيلبي ثلاث مراحل للضغط وأنها تمثل مراحل التكيف العام وهي:



مخطط رقم 05 بعنوان مراحل تكون الضغط "سيلبي" (فاروق السيد، 2001، ص 06).

2- النظرية السلوكية: يرى السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التحكم التي عن خلالها يتم معالجة معلومات المواقف التي يتعرض لها الفرد، والمثيرة للضغط وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات مرتبطة بخبرة ما سابقة، حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة ويرى السلوكيون كذلك، أن التفاعلات المتبادلة بين الإنسان وواقعه أوضح للبيئة التي يعيش فيها، يعتبر متبأ للسلوك قبل وقوعه. ورأوا أن التكيف حسب متطلبات المواقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى وأن جسم الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى إلى أن يتكيف ولا يفسر تفاعلات الجسم وحدها بل في جسم الإنسان ومحيطه الإجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد من إضطرابات.

وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثيره على سلوك الفرد المعتاد، وفي نظرم الضغط يؤدي إلى القلق ولكنه أحيانا ناجح عمليا لأنه يؤدي بالإنسان إلى إتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل والنجاح في المستقبل. (النواسية، 2013، ص 21).

3- نظرية لازاروس وفولكمان: "نظرية التقدير المعرفي": قدّم هذه النظرية "لازاروس" وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي، وهو مفهوم أساسي يعتمد على تقييم الموقف ويرى "لازاروس" (1984) أن الشعور بالضغط نتاج التفاعل بين خصائص البيئة وخصائص الفرد، وآليات الدفاع فتقييم الفرد للموقف ودور كل من الصراع والإحباط والتهديد هو الذي يولّد لدى الفرد الضغط النفسي. (فاروق السيد، 2001، ص 100).

4- نظرية هنري موراي: يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني، والفصل بينهما يعد تعريضا خطرا كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار ديناميكي يظهر في مفهوم الثيما "thema" الذي يعني به موراي وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الحافز "الضغط" والحاجة كما يربط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، وإستطاع موراي التمييز بين نوعين من الضغوط وهما:

أ- ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

ب- ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. (الرشيدي، 1999، ص 69).

تاسعا: الضغط النفسي عند التلميذ:

يعد المتعلم محور العملية التعليمية فأى خلل أو خطأ في أحد عناصر العملية التعليمية خاصة التلميذ، يكون لها أثر كبير على هؤلاء المتعلمين وفي هذه الحالة فالأثر كبير ومباشر على المتعلم، وفي العادة يتوقع الأهل من أبنائهم أداء متميزا وتصرفات وسلوكيات ذات مستويات عالية من الدقة، ينسى الآباء أبنائهم أنهم في مستوى عمري معين له حاجاته ومتطلباته ومن بين المراحل العمرية الحرجة للتلميذ هي السنوات العشر الأولى، خاصة ما إذا تعلق الأمر بوجود إمتحان في نهاية السنة قصد الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أكثر صعوبة، والمرحلة الإبتدائية هي سنوات دراسية يتلقى فيها التلميذ المعلومات والمعارف الأساسية كالحروف والحساب إلى غاية إكتساب المعارف الأساسية. (النوايسة، 2013، ص 49).

فإذا كانت الدراسات على الراشد وإستجاباته المرضية للضغط فهناك دراسات حول، أثاره على الطفل حديثة بفرنسا وأن أهم الدراسات تأتي من الولايات المتحدة الأمريكية ومن كندا واليابان.

حيث قامت الطبيبة الكندية "بولنجي" boulanjer بإيجاد علاقة بين الضغط وإضطرابات سيكوماتية عند الطفل، ولاحظت عند الأطفال 7 و 8 سنوات وجود قرحة في المعدة وسكتات قلبية. (ميموني، 2005، ص 117).

ويصادف كذلك الطفل أو التلميذ وحتى المراهق أيضا ضغوطات من نوع خاص، يمكن أن تجعل الحياة المنزلية إلى مصدر ضغط كبير ففي إحدى الدراسات تم التوصل إلى أن الفشل الإجتماعي والأكاديمي الذي يواجهه الأطفال، والمراهقون في المدرسة كالتعرض للرفض من قبل زميل أو مواجهة صعوبة في الدراسة والتحصيل، سيؤدي إلى زيادة ذات دلالة في مطالب الطفل وسلوكه المزعج في البيت مثل: القيام بالسلوكات الإستعراضية وإظهار الحاجة الملحة للإنتباه، ومن غير المدهش تأثر الأبناء بعمل الآباء، وبالمشاكل الأسرية التي تخلق لدى التلميذ مشاكل نفسية جراء مختلف الضغوطات التي يعيش فيها. (شيلي، 2008، ص 406).

وإذا ما رأينا مهنة التدريس فإن دور المعلم هي رسالة لا تقل أهمية عن رسالة الطبيب، ودوره أن يحرص على حياة الطالب ولا يعيق تعلمه من خلال الإبتعاد عن التهديد والعقاب، الذي يؤدي صحة المتعلم الجسدية والنفسية، ولهذا على القائمين بالعملية التعليمية أن يقدموا أحسن خدمة للمتعلم بعيدا عن نظام تربوي متسلط، يسبب الضغط النفسي والإلتزام بمنهج دراسي ملائم يستند إلى معايير تربوية جديدة ووفق ميول التلاميذ وقدراتهم المعرفية والعقلية، فالتلميذ الذي يقع تحت الضغط النفسي يستطيع ترك المدرسة نهائيا. (النواسية، 2013، ص 43).

وفي الجانب التعليمي فإن الضغط النفسي يكون نتيجة لعوامل مختلفة وتأثيرها على التلميذ متفاوت حسب شخصية التلميذ وقدرته على مواجهة تلك المشكلات من بينها:

1- قلق الإمتحان: يعتبر قلق الإمتحان من المشكلات النفسية الشائعة لدى المتعلمين جراء الإحساس بالفشل وخاصة المتعلمين المقبلين على شهادات في أواخر السنوات الدراسية ويكون التلميذ أشد عرضة لهته المشكلة كونه سيلقى أول تجربة يمر فيها بإمتحان يؤهله للمرور إلى مرحلة أخرى.

2- العلاقات الإجتماعية: نتيجة الضعف المتواصل مع الآخرين وضعف الثقة في التحدث مع الآخرين مما يسبب له الإحراج، والخوف من المواجهة والدخول في علاقات إجتماعية مع الآخرين، بالإضافة إلى ضعف التواصل بين الأبناء والآباء وقلة الحوار البناء و التفاهم الإيجابي يخلق نوعا من التباعد الأسري مما يجعل التلميذ أو الابن يحس بالوحدة.

3- التفكير السلبي: ويمثل في مختلف التوقعات السلبية والأفكار الخاطئة التي يكونها التلميذ عن نفسه وعن ما يحدث من حوله كأن يردد بقوله "أنا فاشل، لا يمكنني النجاح، أخفقت.... الخ" فهذه العبارات تزيد من تحطيم شخصيته وتضعف ثقته بنفسه. (الميلي و عيساوي، 2012، ص 153).

عاشرا: تأثير الضغط النفسي على التلميذ:

يتلقى التلميذ ضغوطا مختلفة ومتعددة الأشكال والأنواع ولكل منها خصائص ومواصفات وهناك من الضغوط ما هو إيجابي وما هو سلبي، أما الضغط الإيجابي فهو ضغط لازم تستلزمه خصائص النشاط المدرسي ويحتاج له التلميذ من أجل الوصول إلى الهدف المرغوب فيه أما الضغط السلبي فهو ضغط يؤثر على سلوك التلميذ ويتولد منه مجموعة من الإضطرابات أو المشاكل النفسية كالهروب من المدرسة والتعب وغيرها من النتائج المترتبة عن الضغط السلبي في الجانب التعليمي (المليجي وآخرون، 2005، ص 164).

وقد أكد العديد من الباحثين في هذا الإتجاه أن الضغوط من الأمور المهمة التي تؤثر على صحة التلميذ وقد وضع سوتربلي "sutterly" أن حالة تعرض الفرد للضغوط من البيئة الداخلية internal Enviromment والبيئة الخارجية external Enviromment مع فشل التكامل معها قد يسبب الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد ويحدث ذلك إختلال في التوازن النفسي والصحي للفرد (الدوري، 2014، ص 132).

ويظهر تأثير الضغط عند التلميذ فيما يلي:

- 1- العادات العصبية: هي إظهار جسدي للتوتر مثل إختلاج العين أو هز الرأس أو اللججة وغيرها.
- 2- الأرق: مثل صعوبة الدخول في النوم والإستيقاظ المتكرر من النوم والأحلام والكوابيس المزعجة.
- 3- الإنفعالية: وهي عبارة عن رد فعل معالج فيه للاهتمامات والأحداث.
- 4- التعب: يتمثل في الإنهاك الشديد وإنخفاض مستوى الطاقة.
- 5- الاعتلالات الجسدية: كالشعور بآلام في المعدة أو الأمعاء أو الصداع وما إلى ذلك.
- 6- السلوك الهروبي: مثل المبالغة في مشاهدة الأفلام واللعب بكثرة والإستماع إلى الموسيقى.
- 7- الإتكالية: كزيادة الإلتصاق بالوالدين والحاجة المستمرة إلى المساندة (الميلي و عيساوي، 2012، ص 161).

إحدى عشر: إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي:

هناك وسائل قد يلجأ إليها الإنسان ليحمي نفسه من آثار الضغط النفسي التي يتعرض لها ولكنها وسائل سلبية في طبيعتها فالإنسان إذا تعرض للضغط قد يصاب بإضرابات بالغة الخطورة مثل إدمان المخدرات أو الخمر، أو الإفراط في التدخين أو فقدان الشهية العصبية وينتهج الإنسان هته الأساليب كوسائل للهروب من مواجهة الضغط، الذي يعاني منه وتلك أساليب سلبية تؤدي إلى تخفيض الضغط لكن سرعان ما تؤثر على الصحة الجسمية له. (العيسوي، 2001، ص 36)

إن الضغوط النفسية ترتبط بعوامل داخلية وخارجية فالعوامل الخارجية تعتمد على الظروف الطبيعية المحيطة كالعلاقات مع الآخرين، وجميع التوقعات التي نواجهها كل يوم. أما العوامل الداخلية فهي التي تحدد قدرتنا الجسدية على الإستجابة والتعامل مع العوامل التي أنتجت الضغوط الخارجية، ولكي نتغلب على الضغوط التي تواجهنا علينا القيام بتغييرات في العوامل الخارجية التي نواجهها ويكون التغلب على العوامل الداخلية بزيادة الجاهزية للتعامل مع هذا الضغط. (بقيون، 2007، ص 156)

وتتعدد الأساليب التي يمكن بواسطتها تخفيض الضغوط النفسية وتحقيق الصحة الذاتية للأفراد وذلك باستخدام إستراتيجيات للتخفيف من الضغط النفسي وهي كالآتي:

11-1- التنشئة الاجتماعية : إن تحقيق أهداف هذا النموذج مرهون بقدرة الفرد على إحكام سيطرته على الواقع، ولكن الأهم من ذلك الآليات التي يستخدمها للتحكم في الواقع، وأغلب الظن أن من أهم وأخطر الآليات التي تحدث التأثير المباشر والفعلية هي التنشئة الاجتماعية السليمة للفرد والأساليب التي يتعلمها منذ الصغر في كيفية السيطرة والحفاظ على بقاء العلاقات الاجتماعية، بعيدا عن مختلف المشاكل أو حدوث أمور غير ملائمة تسبب له الشعور بالضغط والتعود على أخذ فترات للراحة حيث يجب على الفرد إستقطاع بعض الوقت للإسترخاء من حين لآخر.

11-2- مواجهة المشكلات الفردية والأسرية: تتحدد مواجهة المشكلات الفردية والأسرية بإعتبار أن المشكلة هنا هدف لم يتحقق، ولكن في الإمكان تحقيقه حيث تكون وسائل التغلب على معوقات الهدف ممكنة، وتعتبر مواجهة المشكلات الفردية والأسرية على قدر كبير من الأهمية حيث تتضمن هذه الإستراتيجية تعلم الفرد أو الأسرة مهارات الحياة اليومية، والتي من شأنها أن تكسب الفرد خبرات معرفية لحل المشكلات التي تواجه الفرد وتجنبه الضغط الحاد.

11-3- مواجهة الضغوط: تتعدد الأساليب التي يمكن أن تساعد في خفض مصادر الضغط من أجل تحقيق التكيف والتي تتضمن تحديد الأولويات والتخطيط وأخذ قرارات صائبة، الأكل جيدا، التواصل مع الآخرين القدرة على الصبر والترويح عن النفس.

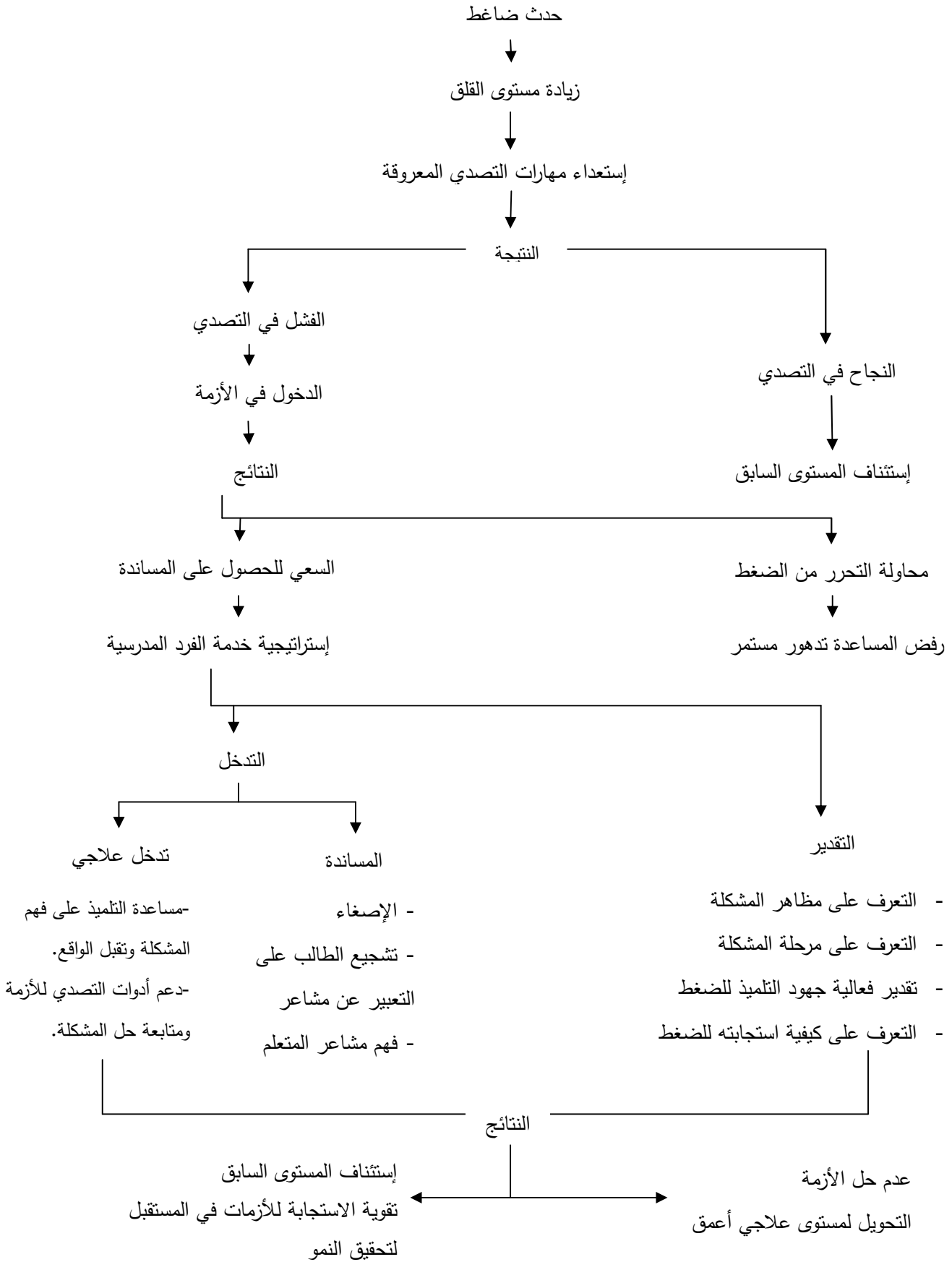
- عموما وللتخفيف من حدة الضغوط، على الفرد إتباع مجموعة من الخطوات الإجرائية وهي كالآتي:
- على الفرد أن يقوم بإعداد قائمة للأولويات ولا يترك عمل دون أن ينتهي منه بمعنى التركيز على عمل واحد حتى ينتهي منه مع طلب المساعدة في حالة الفشل.
- يجب على الفرد ألا يعمل أكثر من طاقته .
- ألا يحاول أن يقارن نفسه مع الآخرين، فهذا من أسباب المعاناة من الضغط النفسي ولمواجهة ذلك أكتب على الأقل 10 صفات تتمتع بها.
- إتبع الطريقة المثلى في التنفس حين تشعر بالضغط ركّز على التنفس ببطء وعمق وهي أن يصبح معدل التنفس هو ما بين "10-12" نفسا في الدقيقة وإذا أحسست بسرعة التنفس ضع يدك على أنفك وفمك وأبطئ تنفسك.
- إتبع أسلوب التأمل Meditation حيث يفيد في تحسن الحالات الصحية والتنفسية مثل: ضغط الدم والأرق والسيطرة على الضغط.
- تعلم الصبر فإن حقوق الحياة تتطلب من الإنسان أن يكون صبورا.
- كن مجددا في أسلوب حياتك فإن الحياة تتطلب منا التغيير لكسر الروتين والرتابة.

11-4- المساندة الإجتماعية: وتعتبر المساندة ضرورة لدعم شبكة العلاقات الإجتماعية إذ أنها تتضمن المودة والصداقة والتكامل الإجتماعي والثقة المتبادلة بين الفرد والآخرين، كما ترتبط المساندة بمقدار الدعم العاطفي خاصة وقت الشدة والأزمات، وذلك ما يساعد في مواجهة الضغط النفسي الذي يتعرض له أي فرد في حالة وجود مساندة إجتماعية ونذكر على سبيل المثال مساندة الوالدين للأبناء أوقات الدراسة وخاصة الدعم المقدم منهما للإبن في فترة الإمتحانات. (شيلي، 2015، ص92-97)

إن التلميذ هو أهم عنصر في البيئة التربوية ولذا يجب الإهتمام به وإيجاد الوسائل المختلفة لتحقيق الضغط النفسي لديه وذلك:

- بتطبيق إستراتيجيات التدخل المناسبة ولمساعدة التلميذ على التصدي للأحداث التي تواجهه.

- عقد اللقاءات مع أولياء الأمور المتأثرين بالضغط بمساعدتهم على فهم سلوك أبنائهم وإمدادهم بالطرق والوسائل التي يمكن من خلالها التعامل مع هذا السلوك, وتقديم المساندة وذلك بإعتبار الأسرة هي النسق الرئيسي لتقديم الخدمة للتلميذ المتأثر بعامل الضغط.
- عقد المقابلات الفردية للتلاميذ الذين يعانون من الضغط النفسي والذين يحتاجون لمزيد من المساعدة قصد التعرف على مشكلتهم وإيجاد الحلول الممكنة وفق حاجاتهم. (الميلي وعيساوي، 2012، ص 120)



مخطط رقم 06 بعنوان إستراتيجية مواجهة التلميذ للضغط النفسي (الميلي وعيساوي, 2012, ص120)

خلاصة الفصل:

من الضروري أن يكون الإنسان على وعي بما يدور حوله في حياته اليومية، حتى يستطيع التكيف مع أحداث الحياة لأن هته الأخيرة كلها عبارة عن عمليات التوافق مع الضغوط بعضها يكون بسيط إلى درجة أننا نشعر به، وبعضها الآخر يكون شديد إلى المدى الذي تعجز فيه قوى الفرد عن مواجهته والتوافق معه، إلا أن الضغط النفسي بصفة عامة يمثل خطراً على صحة الفرد ويهدد توازنه ويكون أكثر تأثيراً على التلميذ بصفة خاصة كونه نشأ صغير فيجب تدريبه على مواجهة المواقف الصعبة والتي تُحدث له ضغط النفسي.



الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

أولاً: حدود الدراسة

ثانياً: المنهج المستخدم في الدراسة.

ثالثاً: عينة الدراسة.

رابعاً: إجراءات الدراسة

خامساً: الأدوات المستخدمة في الدراسة.

سادساً: أساليب المعالجة الإحصائية.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

إن تحديد الإطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية والذي من خلاله تتحدد طبيعة وقيمة كل بحث، حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن الدقة والتسلسل المنطقي لمراحل الدراسة، كما يضمن كذلك مصداقية النتائج المتحصل عليها. وعلى هذا الأساس نتعرف في هذا الفصل على الخطوات الإجرائية التي إتبعنا في الجانب الميداني من هذه الدراسة، من حيث ذكر منهج البحث والعينة التي طبقت عليها الدراسة، إبراز المجال المكاني والزمني والأدوات المستخدمة مع إختبار صدقها وثباتها والمعالجة الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات

أولاً: حدود الدراسة:

أ- الحدود البشرية: قمنا بتطبيق دراستنا الحالية على عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي قوامها (10) تلاميذ.

ب- الحدود المكانية : قمنا بإجراء دراستنا في مؤسسة التعليم الإبتدائي حماش يوسف بجيجل.

ت- الحدود الزمنية: يتم إجراء الجانب العملي من هذه الدراسة وتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية على مدى تقريبا شهر، وذلك إبتداء من 04 /04 /2017 إلى غاية 09/05/2017.

ثانياً: المنهج المستخدم في الدراسة:

إن أية دراسة لا بد أن تنطلق أو تتم على أسس المنهج العلمي، وطبيعة موضوع الدراسة هي التي تفرض على الباحث استخدام منهج معين دون منهج آخر، ولهذا ولتحقق من صدق فرضيات الدراسة إرتأت الطالبتان إلى استخدام المنهج المناسب للدارسة وهو المنهج التجريبي ويعرف المنهج التجريبي على أنه " يحتوي كافة الخطوات والإجراءات التي يتدخل فيها الباحث بشكل متعمد ومقصود. في كافة الظروف المتعلقة بظاهرة معينة، والتحكم فيها بغية معرفة تأثير العامل المستقل على المتغير التابع ثم تقاس التأثيرات ومدى تداخلها، إن أمكن ذلك". (بوعافية 2011، ص 153)

ويعرف كذلك على أنه «الطريقة العلمية الصحيحة والموضوعية واليقينية في البحث عن الحقيقة واكتشافها وتفسيرها والتنبؤ بها وضبطها والتحكم فيها. (زروقي، 2007، ص 120)

وتعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي، باعتبارها تجربة، هدفها التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ويتضمن ذلك المتغيرات التالية:

- المتغير المستقل: Independent Variable وهو عبارة عن برنامج إرشادي معرفي سلوكي
- المتغير التابع: dependent Variable وهو يتمثل في مشكلة الضغط النفسي عند تلميذ السنة الخامسة ابتدائي.

ثالثاً- عينة الدراسة :

يعتبر تحديد مجتمع البحث من أهم الخطوات المنهجية في البحوث الإجتماعية وهي تتطلب من الباحث دقة بالغة، حيث يتوقف عليها إجراء البحث وتصميمه إلا أنه في كثير من الأحيان يصعب القيام بدراسة شاملة لجميع عناصر أو مفردات المجتمع الأصلي، ولذلك يلجأ الباحث إلى إستخدام أسلوب العينة ومنه يمكن الباحث أن يختار النوع الذي يراه مناسباً لدراسته.

فالعينة تعرف على أنها جزء من مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. فالعينة إذن هي جزء معين ونسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ووحدات العينة قد تكون أشخاصاً كما قد تكون أشياء أو مدناً أو غير ذلك. (زروقي، 2007، ص 334)

أما عينة الدراسة فهي من تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي الذين يعانون من الضغط النفسي وقد بلغ عددهم 10 تلاميذ.

رابعاً: إجراءات الدراسة:

لقد قمنا بمجموعة من الإجراءات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، من أجل إنتقاء عينة الدراسة فبعد حصولنا على موافقة مدير المؤسسة التي قمنا بإجراء الدراسة بها قمنا بالتوجه إلى قسم علم النفس والأرطوفونيا من أجل الحصول على تصريح من أجل البدء في الجانب الميداني، بعد ذلك توجهنا إلى المؤسسة التعليمية من أجل الإتفاق مع مدير المؤسسة حول مختلف الإجراءات العملية أثناء القيام بالبرنامج الإرشادي بشرح كيفية التطبيق من ناحية الوقت وكيفية إختيار العينة والمدة الزمنية المستغرقة لتطبيق البرنامج الإرشادي .

ومن أجل التعرّف على ميدان البحث أكثر قمنا بإجراء دراسة إستطلاعية من أجل التحقق من توفرّ العينة وأدوات البحث المستخدمة "مقياس الضغط النفسي" قبل تطبيق الدراسة الأساسية بالانتقال إلى مؤسسة تعليمية أخرى.

حيث تعرّف على أنها "مجموعة الإجراءات البحثية الهادفة إلى معرفة وتقديم المواضيع الجديرة بالبحث في مجال معيّن لتحديد المشكلات البحثية كما أنها خطوة مبدئية لعملية البحث وتتوقف نتائج البحث النهائية على مدى سلامة وخطأ هذه البداية" (شحاتة، 2006، ص278)

وكان الهدف من هذه الدراسة الإستطلاعية مايلي:

- الإتصال بميدان البحث والمتمثل في المؤسسات التعليمية من أجل التعرف على أهم الظروف المحيطة بالتلاميذ والصعوبات التي يواجهونها.
 - جمع المعلومات الأولية التي تمكن من التأكد من وجود الإشكالية المطروحة للدراسة.
 - تهدف إلى إكتشاف الطريق وإستطلاع معالمه أمام الطالبان قبل البدء بالتطبيق الحقيقي والكامل للخطوات التنفيذية.
 - تسمح هذه الدراسة بمعرفة إمكانية وجود العينة المراد دراستها.
 - كما كان الهدف كذلك الكشف عن الصعوبات التي قد تحدث أثناء إجرائها وبالتالي محاولة ضبطه وتجاوزها أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
- أما خطوات الدراسة الإستطلاعية فكانت كالآتي:
- الخطوة الأولى:

تمثلت في إجراء مقابلة مدير المؤسسة التي قمنا بإجراء الدراسة الإستطلاعية بها وذلك لمناقشة موضوع الدراسة .

الخطوة الثانية:

تمثلت في لقاء مع التلاميذ الذي كان منحصرا حول الظروف المحيطة بهم وأهم الصعوبات التي تواجههم كطرق التدريس والعلاقات الإجتماعية ومدى إستعدادهم لمواجهة الإختبار في نهاية السنة الدراسية والذي يؤهلهم للانتقال لمرحلة أخرى.

الخطوة الثالثة:

القيام بتوزيع مقياس الضغط النفسي على مجتمع الدراسة والمكون من 54 تلميذ وتلميذة, توصلنا من خلاله إلى العينة المستهدفة وهم مجموعة من تلاميذ هذه المرحلة والذين يعانون من مشكلة الضغط النفسي حيث كان عددهم (08) تلاميذ, وإعتمدنا من خلال نتائج المقياس حساب ثبات مقياس الضغط النفسي.

إستغرقت الدراسة الإستطلاعية مدة زمنية ما بين 2017/03/07 إلى 2017/03/12

أما الدراسة الأساسية إستغرقت حوالي شهر حبيث قمنا بالمقياس القبلي ثم قمنا بتطبيق البرنامج الإرشادي وبعدها أعدنا نفس المقياس من أجل التحصل على نتائج الدراسة وإيجاد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي.

جدول رقم 02 يوضح إجراءات الدراسة الأساسية:

| القياس البعدي | تطبيق البرنامج الإرشاد | القياس القبلي | عينة الدراسة |
|---------------|--------------------------|---------------|--------------|
| 2017/05/15 | 2017/04/06 2017/05/09 | 2017/04/04 | 10 تلاميذ |

خامسا: الأدوات المستخدمة في الدراسة:

لتحقيق أهداف البحث وإختيار فرضياته إعتدنا على الأدوات التالية:

1- مقياس الضغط النفسي:

1-1- وصف المقياس: تضمن المقياس قسمين:

- القسم الأول: ويشمل صفحة التعليمات ومعلومات شخصية عن التلميذ مع التأكيد على سرية المعلومات.

- القسم الثاني: ويضم عبارات المقياس التي بلغ عددها 30 عبارة موزعة على 3 أبعاد "مجالات" والتي تمثل مصادر الضغط النفسي عند التلميذ، وقد صيغت البنود على شكل مواقف أو متطلبات تفوق قدراتهم وإمكانيتهم التوافقية وتهدد راحتهم مما يسبب لهم الإزعاج، وعدم الإرتياح وهذه المواقف مرتبطة بالمجالات التالية:

1- مجال الضغوط الناتجة عن تطبيق المناهج الدراسية: وهي مجموع الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها التلميذ من قبل المؤسسة التعليمية من حيث المنهج المعتمد في عملية التعليم ، ويتكون من 9 عبارات.

2- مجال الضغوط في ظل العلاقات الإجتماعية: هي مجموع من الأحداث المسببة للضغط النفسي لدى التلميذ من خلال علاقته مع الوسط الإجتماعي الذي يعيش فيه سواء الأسرة أو المدرسة أو المجتمع ككل، ويتكون هذا البعد من 12 عبارة.

3- مجال الضغوط الناتجة عن التصورات الذاتية: هي مختلف التوقعات والأفكار السلبية التي يكونها التلميذ عن ذاته ويتكون هذا المجال من 9 عبارات وقد تم توزيع البنود بطريقة عشوائية والجدول التالي يوضح توزيع البنود على محاور مقياس الضغط النفسي في صورته النهائية.

| أرقام البنود | عدد البنود | محاور مقياس الضغط النفسي |
|--|------------|--|
| 1، 4، 7، 10، 13، 19، 22، 25 | 09 | - مجال الضغوط الناتجة عن تطبيق المناهج الدراسية |
| 2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 27 | 09 | مجال الضغوط الناتجة عن التصورات الذاتية |
| 3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 26، 28، 29، 30 | 12 | - مجال الضغوط في ظل العلاقات الاجتماعية |

1-2- طريقة تصحيح المقياس: يتم تصحيح المقياس كما يلي:

يطلب من المفحوص قراءة كل فقرة من المقياس وتحديد إلى أي درجة تنطبق عليه وذلك بوضع

علامة (x) في الخانة المناسبة أمام 1 من 3 إختيارات هي:

- دائماً ← 03 درجات

- أحياناً ← درجتين

- أبداً ← درجة واحدة

وهذا في حالة العبارة كانت سلبية أما إذا كانت العبارة إيجابية فيكون العكس.

- دائماً ← درجة واحدة

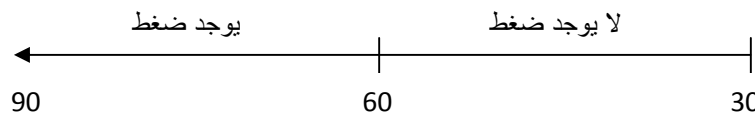
- أحياناً ← درجتين

- أبداً ← 3 درجات

وبذلك تتراوح درجة المفحوص على المقياس نظري ما بين 30 ← 90 درجة حيث

يتم تحديد ما إذا كان التلميذ لديه ضغط من خلال ارتفاع درجة المفحوص فوق 60 درجة ونمثل ذلك في

الآتي:



طريقة بناء المقياس: قامت الطالبة بإعداد مقياس الضغط النفسي وفق الأساليب العلمية لبناء الأدوات،

وذلك من خلال الإعتماد على مجموعة من المراجع والإطار النظري للضغط النفسي، وقد تم إقتباس

بعض عبارات المقياس من مقاييس أخرى منها مقياس الضغط النفسي المدرسي (عمر إسماعيل 1991) ومقياس الضغط النفسي (داود 1995) وفي ضوء ذلك قامت الباحثتان بتحديد أبعاد أو مجالات المقياس وتضمنت مجموعة العوامل التي تؤثر على التلميذ لتسبب له الضغط النفسي.

وأعدت الباحثتان المقياس في صورته الأولية: تكوّن من 30 عبارة ويشتمل على أبعاد مختلفة متعددة وبعد عرضه للمحكمين، وهم من المختصين في علم النفس وعلوم التربية وبناءً على آرائهم تم تعديل بعض العبارات وبقي المقياس كما هو يحتوي على 30 عبارة، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية.

وللتأكد من الخصائص السيكومترية قامت الطالبتان بحساب صدق وثبات المقياس :

1-3- صدق المقياس: يقصد بصدق الإختبار مدى صلاحية الإختبار لقياس ما وضع لقياسه وتوجد ثلاث أنواع رئيسية لصدق حسب تصنيف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (1966) وهو صدق والمحتوى الصدق المرتبط بالمحك والصدق التكويني. (مقدم 2003، ص 146)

ويعرف كذلك حسب "دوثري" بأنه مدة تأدية الإختبار للفرض الذي يجب أن يحققه أو مدى قيامه بالوظيفة المفترض قيامه بها عندما يطبق على فئة وضع لها. (كرافحة، 2006، ص 109)

ولقد قمنا بحساب صدق مقياس الضغط النفسي من خلال:

أ- الصدق الظاهري:

- **صدق المحكمين:** وذلك بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة بجامعة جيجل وسكيدة والمتخصصين في علم النفس وعلوم التربية وكان عددهم "06" من أجل الكشف عن مدى صدق فقرات المقياس وملائمته لقياس ما وضع لقياسه من حيث:

- مدى مناسبة العبارة للمحور الذي تقيسه.

- مدى وضوح العبارة.

- ملاحظات وإقتراحات يرون بأنها مناسبة.

- الأخطاء الموجودة في المقياس.

- وبعد الإطلاع على ملاحظات المحكمين ومختلف الملاحظات المدونة حول صدق المقياس ومدى ملائمتها لمقياس الضغط النفسي، ثم إدخال بعض التعديلات على عبارات المقياس حتى يكون في الأخير مقياس جاهز وملائم للتطبيق وقياس ما وضع لقياسه.

ب_ الصدق الذاتي: قمنا بحسب معامل الثبات بتطبيق المعادلة التالية:

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

$$\sqrt{0.64} = 0.80 \text{ بالتعويض}$$

1-5- ثبات مقياس الضغط النفسي: يقصد بثبات الإختبار مدى الدقة أو الإتساق أو إستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم 2003، ص 152)

ويعتبر المقياس ثابتاً إذا حصلنا منه على النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها وهذه الطريقة يعتمد عليها لمعرفة ثبات الإختبار (الخطيب، 2011، ص 28)

ومن بين الطرق المستعملة لحساب ثبات الإختبار "ألفا كرومباخ"، حيث تم تطبيق المقياس من أجل حساب ثباته على 08 وهي عينة الدراسة الإستطلاعية وهم مجموعة من التلاميذ ممن يعانون من الضغط النفسي في مجال المناهج الدراسية، المجال النفسي، مجال العلاقات الاجتماعية، وبعد تفرغ البيانات بواسطة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية « **spss 19** » فقد حصلنا على ثبات المقياس بطريقتين:

الطريقة الأولى: ألفا كرومباخ: 0.64

الطريقة الثانية: التجزئة النصفية: 0.59

من خلال ذلك نلاحظ أن ثبات مقياس الضغط النفسي مقبول وهذا ما يدل على ثبات العبارات، وعليه فهو يقيس ما وضع لقياسه.

2- البرنامج الإرشادي المقترح:

يعتبر البرنامج الإرشادي "Counselin program" خطوة هامة من خطوات العملية الإرشادية وهو مزيج من الجوانب التالية:

- الأهداف الخاصة والفرعية المطلوب تحقيقها.

- الإستراتيجيات الإرشادية والفنيات الإرشادية التي تقوم عليها.
- التصميم البحثي الملائم لتحقيق الأهداف، ويتم التخطيط في ضوء طبيعة المشكلة وخصائص المسترشد والأهداف المطلوب تحقيقها.
- محتوى البرنامج الإرشادي "المعارف، العمليات التعليمية الأنشطة والمهارات"
- الإجراءات التعليمية لتنفيذ البرنامج الإرشادي مراحل البرنامج، الجدول الزمن، المكان، المشاركون، النتائج.
- تنفيذ البرنامج الإرشادي.
- تقييم البرنامج الإرشادي.
- التقرير النهائي للبرنامج الإرشادي.

2-1- أهمية البرنامج الإرشادي:

تظهر أهمية البرنامج من خلال الفئة المستهدفة من الدراسة وفي دراستنا هذه أردنا أن نسلط الضوء على المجال التربوي كون التلميذ أهم عنصر في العملية التعليمية وتعرضه لمختلف المشكلات النفسية يعيقه عن التقدم في المسار التعليمي، ويسبب له إختلال في الصحة النفسية لديه ولهذا دعت الضرورة إلى تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة من تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي والذين يعانون من الضغط النفسي، من أجل مساعدتهم على تعديل أفكارهم وتحقيق الذات الإيجابية لديهم، ومساعدتهم على التخلص من الضغط الذي يكمن أن يتسبب لهم في مشاكل أكثر حدة.

2-2- أهداف البرنامج الإرشادي:

أ- هدف عام: و يسعى على نحو عام إلى تخفيف أو حفظ شدة الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة وذلك من خلال تدريبهم على فنيات التحصين ضد الضغط النفسي، وإكسابهم كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة، ومواجهتها بفعالية والتي من شأنها أن تخفف الآثار "الفسولوجية والإنفعالية والمعرفية والسلوكية" السلبية الناتجة عن الضغط النفسي.

ب- أهداف فرعية:

- تزويد التلاميذ بمعلومات عن الضغط النفسي، مصادره أعراضه وتوعيتهم بمختلف الضغوط التي يتعرض لها التلاميذ.
- تعميق معرفة التلميذ بذاته وخبراته وإنفعلاته كي يصبح أكثر وعياً وإدارة للنتائج السلبية.
- مساعدة التلاميذ في فهم وإدراك العلاقة من الحديث الذاتي السلبي وإستجابته للضغط النفسي.

- تثقيف التلاميذ بأهمية مهارة الإسترخاء وتدريبهم عليها و على التنفس العميق.
- توعية التلاميذ بأهمية طلب المساعدة والمساندة من جانب الآخرين وتشجيعهم على إقامة علاقة إجتماعية مع الآخرين.
- تدريب التلاميذ على مهارات إدارة الوقت وإستغلاله كونهم مقبلين على شهادة التعليم الأساسي.
- مساعدة التلاميذ في تبني أسلوب حل المشكلات بشكل منطقي وإيجابي كطريقة التعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.
- ممارسة المهارات التي تم التدريب عليها في مواقف خارج الجلسات الإرشادية، من خلال الواجبات المنزلية وهي عبارة عن وظائف عملية يمارسها التلاميذ وتقديم التغذية الراجعة لها في الجلسة.
- 2-3 الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج :** لا يمكن لأي برنامج إرشادي أن يحقق الأهداف ما لم يستخدم الفنيات والأساليب الآزمة والملائمة التي تسهم إلى حد كبير، في تنفيذ البرنامج الإرشادي ويتضمن البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية، مجموعة من الأساليب والفنيات الإرشادية السلوكية والمعرفية لخدمة أهداف البرنامج ، وسوف نقوم بتوضيح المضمون التطبيقي لها:
- **المحاضرة:** يتضمن المضمون التطبيقي لهذه الفنية تقديم معلومات إلى أعضاء المجموعة الإرشادية عن الضغط النفسي، من حيث المفهوم، الأنواع ومراحل تكون الضغط النفسي ومسبباته لدى التلاميذ بالإضافة إلى إستجاباتهم وتوضيح الفروق الفردية بين الأشخاص في تأثرهم بمصادر الضغط كمنط الشخصية وكذلك دور الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف الضغط النفسي لديهم.
- **الحوار والمناقشة الجماعية:** ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الرأي والتحاور حول موضوع المحاضرة وتوضيح النقاط الغامضة، والرد على الأسئلة بهدف تعلم تحديد المشكلة. وتعديل الأفكار الخاطئة وتشجيعهم على المشاركة والتفاعل الإيجابي في المناقشة إضافة إلى تعزيز التواصل والتفاعل، بين الباحثين والتلاميذ وبين التلاميذ بعضهم البعض.
- **التعزيز الإيجابي:** تقديم مدعمات، ثناء، تشجيع و مدح على الإجابات الصحيحة والهدف منه حث التلاميذ على التفكير الصحيح، ما يؤدي إلى تقوية الإستجابة وتكرار السلوك حيث يصبح جزء من حياتهم اليومية.
- **الواجب المنزلي:** ويتضمن المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تكليف التلاميذ ببعض الواجبات في نهاية كل جلسة وممارسة ما تدربوا عليه خارج الجماعة الإرشادية وفي المواقف الحياتية الواقعية المنوعة، كما تتم مناقشة هذه الواجبات في بداية كل جلسة لتحقيق التقدم في العملية الإرشادية.

- الإسترخاء: وتتضمن هذه الفنية تدريب المجموعة الإرشادية على عملية الإسترخاء والتشجيع على ممارستها يوميا.
- إدارة الوقت: تتضمن تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على مختلف الأساليب والمهارات التي يمكن إستخدامها لإدارة الوقت، كترتيب الأولويات وجدولة الأعمال وتنفيذها...إلخ.
- أحاديث الذات: ويتضمن المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تشجيع التلاميذ المشاركين في البرنامج الإرشادي من التعرف على العبارات الذاتية، التي يتحدث بها أنفسهم عند تعرضهم لموقف ضاغط وتحديد العبارات السلبية منها وإستبدالها بعبارات ذاتية إيجابية والتي تكون لها فائدة في بناء ثقتهم بأنفسهم في مواجهة الضغط النفسي

2-4- حدود البرنامج:

- في ضوء الأهداف الإرشادية التي يسعى البرنامج إلى تحقيقها تم تنفيذ البرنامج ضمن الحدود التالية:
 - أ- الحدود الزمنية: إستغرق البرنامج مدة تقديرها شهر واحد، بمعدل 2 جلسات في الأسبوع. وإستغرقت الجلسة الواحدة حوالي 30 د إلى 45 د.
 - ب- الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي في مؤسسة التعليم الإبتدائي حماش يوسف في القسم بعيدا عن كل مثيرات التشتت.

- 2-5- عدد المشاركين في البرنامج: بلغ عدد المشاركين في البرنامج 10 تلاميذ ممن سجلوا مستوى معين من الضغط النفسي وكذلك للذين أبدوا الموافقة على المشاركة في البرنامج الإرشادي.
- 2-6- الأسلوب الإرشادي المستخدم:

لقد تم تنفيذ البرنامج بطريقة الإرشاد النفسي الجماعي وذلك للأسباب التالية:

- أن الجماعة تسمح بالتفاعل المتبادل بين التلاميذ وسيادة جوّ من الدعابة والمرح.
- إن الجماعة تساعد في تحقيق التواصل بين التلاميذ ببعضهم خارج جلسات البرنامج الإرشادي
- إن مناقشة المشكلات مع وجود الآخرين يشجعهم على الإفصاح عن مشاعرهم وأفكارهم.
- إن المناقشة الجماعية تسمح للآخرين بالإستماع إلى أفكار الآخرين، في كيفية حل مشاكلهم والإستفادة من تجاربهم.

2-7- مصادر محتوى البرنامج:

إعتمدنا في بناء محتوى البرنامج الإرشادي على مصادر عديدة منها:

- الإطار النظري للدراسة والذي يلقي الضوء على كل من الإرشاد المعرفي السلوكي ومشكلة الضغط النفسي.
 - الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت برامج خفض الضغط النفسي من خلال الإرشاد المعرفي السلوكي لدى فئات مختلفة من المجتمع.
 - قمنا بإعداد هذا البرنامج وتقنياته من أساليب وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي بالإضافة إلى البحوث والدراسات التي أجريت في مجال التوجيه والإرشاد المعرفي السلوكي.
 - تحليل محتوى البرامج الإرشادية المتاحة والإستفادة منها في عمل الجلسات التي يحتويها البرنامج.
- 8-2- صدق البرنامج:**

تم التحقق من الصدق الظاهري للبرنامج قبل تطبيقه وذلك بعرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والاختصاص في علوم التربية وعلم النفس، حيث طلبنا منهم تحكيم البرنامج الإرشادي من أجل إبداء ملاحظاتهم وآرائهم حول كيفية بناء البرنامج وتنفيذه وملائمة عدد وتسلسل الجلسات الإرشادية والمدة الزمنية، ومدى مناسبة الأساليب والأدوات المستخدمة في كل جلسة وإضافة أية ملاحظات أو افتراضات أو تعديلات يرونها مناسبة، وقد بلغ عدد المحكمين للبرنامج الإرشادي 05 محكمين، وبناء على ملاحظاتهم قمنا بوضع برنامج إرشادي معرفي سلوكي يهدف إلى خفض الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

2-9- جلسات البرنامج الإرشادي: إن لكل جلسة موضوعاً وأهداف وفنيات يستخدمها المرشد من أجل تحقيق نجاح كل جلسة، والبرنامج الحالي يحتوي على (08) جلسات مدة الجلسة الواحدة تتراوح ما بين 30 و45 دقيقة وتشتمل كل جلسة عنوان بالإضافة إلى أهداف الجلسة وكذلك الخطوات الإجرائية ومناقشة التلاميذ فيها والتدريب على المهارة المخصصة لكل جلسة وفي نهاية كل واحدة منها نقوم بتوزيع الواجب البيتي لمناقشة في الحصة المقبلة وتقديم التغذية الراجعة ومناقشة إيجابيات وسلبيات كل جلسة وكذا معرفة ما تم تحقيقه من أهداف في نهاية البرنامج الإرشادي فيما يلي جدول يوضح محتوى البرنامج والجلسات الإرشادية المكونة له.

جدول يوضح التعريف بالبرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة:

| عنوان البرنامج الإرشادي | عدد المشاركين | المدة الزمنية | مدة الجلسة | عدد الجلسات |
|-------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| برنامج إرشادي معرفي | 10 تلاميذ | 2017/04/06 | 20 إلى 45 د | 08 جلسات |

| | | | | |
|--|--|------------|--|-------|
| | | 2017/04/09 | | سلوكي |
|--|--|------------|--|-------|

جدول يوضح محتوى البرنامج الإرشادي

| رقم الجلسة | عنوان الجلسة | الأساليب الفنية | أهداف الجلسة |
|------------|---|-----------------------------|---|
| 01 | تعارف وبناء العلاقة الإرشادية | المناقشة الحوار | -التعارف بين الطالبتان والمشاركين في البرنامج الإرشادي. -توضيح أهداف البرنامج الإرشادي -الإتفاق على قوانين الجلسات الإرشادية -كسر الحاجز النفسي بين الطالبتان والمشاركين في البرنامج الإرشادي. |
| 02 | مفهوم الضغط النفسي "أعراضه أسبابه نتائجه" | المناقشة المحاضرة الحوار | -إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم الضغط النفسي -الحديث عن أنواع ومصادر الضغط النفسي لدى التلاميذ. - مناقشة الأعراض الناتجة عن الضغط النفسي. |
| 03 | التدريب على أسلوب الإسترخاء | الاسترخاء النمذجة | -إعداد الطالب نفسيا وانفعاليا وجسميا ليخوض الامتحانات بكفاءة عالية من الثقة بالنفس. -إتقان التلميذ لمهارة الإسترخاء والهدوء و الإتزان الإنفعالي في المستقبل. -بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس التلاميذ وخاصة المواقف الصعبة -إبعاد التلاميذ عن جو التوتر والقلق |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | وخصوصا في المواقف الإختيارية. |
| 04 | معرفة الأفكار السلبية وكيفية مواجهتها | المناقشة المحاضرة التعزيز الإيجابي الواجب البيئي التنفيس الإنفعالي | - يحدد التلاميذ أهمية التعبير عن أفكارهم السلبية لحل مشاكلهم - يذكر التلاميذ مزايا وفوائد التخلص من الأفكار السلبية. - يعبر التلاميذ عن مشاعرهم خلال مرورهم بالحدث. |
| 05 | تعزيز التوافق الإجتماعي لدى التلميذ | الحوار المناقشة لعب الأدوار و الواجب البيئي | تكوين التلميذ علاقات جيدة مع الآخرين شعور التلميذ بوجود الدعم والإسناد الإجتماعي. تنمية أسلوب التوافق الإجتماعي لدى التلميذ، وتشجيعه على التحاور مع الآخرين. |
| 06 | إبطال الأفكار الغير عقلانية وإستبدالها بأفكار عقلانية. | المناقشة الحوار التغذية الراجعة الواجب البيئي | - التعرف على الأفكار العقلانية التي تسبب الضغط النفسي - محاولة التلميذ إقناع نفسه بنفسه بأفكار عقلانية وإبطال الأفكار الغير عقلانية. - تميز المشاركين بإيجابيات تنظيم الوقت بإنتظام والمحافظة على مواعيد الدراسة. |
| 07 | التدريب في مهارة إدارة الوقت | النمذجة الحوار والنقاش التعزيز | - التحدث عن كيفية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الأمثل. - تدريب الطلاب على إتقان مهارة تنظيم |

| | | | |
|--|------------------|------------------------|----|
| الوقت وملئ وقت الفراغ. | الإيجابي المنزلي | | |
| تقويم جلسات برنامج الإرشادي والوقوف على نقاط القوة والضعف - معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركين من خلال التدريبات التي استخدمت من خلال جلسات البرنامج - معرفة مدى التحسن الذي شعر به المشاركين بعد الإنتهاء من الجلسات - إرشاد المشاركين إلى ضرورة الإستمرار في تنفيذ ما تم إكتسابه وتوظيفه في حياته الدراسية. | الحوار والمناقشة | إنهاء البرنامج وتقويمه | 08 |

2-10 - مخطط الجلسات الإرشادية: تتكون كل جلسة من خطوات التالية:

- عنوان الجلسة ومدتها.
- الأهداف المراد تحقيقها في الجلسة.
- مدة كل جلسة.
- الأساليب الفنية المستخدمة في الجلسة.
- إجراءات تطبيق الجلسة.
- الواجب المنزلي.
- تقييم الجلسة.

2-11 - إجراءات تنفيذ الجلسة الإرشادية: في كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادية توجد

مجموعة من الخطوات الإجرائية المساعدة في تطبيق البرنامج الإرشادي وذلك من خلال:

- البدء بالترحيب بالتلاميذ ومعرفة إنطباعاتهم حول دراستهم اليومية.
- مناقشة الواجب البيتي.
- مناقشة موضوع الجلسة ومحاولة الوصول إلى أهداف الجلسة .

- إنهاء الجلسة الإرشادية وإعطائهم الواجب البيتي.
- تقييم الجلسة.

2-12- وسائل التقييم:

- تم استخدام الوسائل في معظم الجلسات.
- الواجب المنزلي في نهاية كل جلسة إرشادية
- **الملاحظة:** تضمنت الملاحظة الذاتية من قبل الطالبان لمدى إستجابة التلاميذ خلال البرنامج الإرشادي وما مدى تحقيق الأهداف المرسومة في كل جلسة والإعتماد على ملاحظات المعلمين.
- أسلوب إعادة تقييم الجلسة في تنفيذها من أجل التعرف على إيجابيات كل جلسة والسلبيات من أجل تفاديها.

سادسا: أساليب المعالجة الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة قمنا باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
- 2- إختبار T-Test.
- 3- تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية « spss 19 »

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل قمنا بالتعرف على الخطوات الإجرائية للدراسة، حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث العلمي يضمن الدقة والتسلسل المنطقي لمراحل الدراسة، كما يضمن كذلك مصداقية النتائج المتحصل عليها.

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد

أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة.

ثالثاً: المناقشة العامة لنتائج الدراسة.

رابعاً: مقترحات الدراسة.

خاتمة

تمهيد:

بعد الحصول على نتائج المعلومات الإحصائية للبيانات التي تم جمعها عن طريق أدوات الدراسة والتمثلة في البرنامج الإرشادي ومقياس الضغط النفسي, تتناول الطالبان في هذا الفصل عرض النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة ومناقشتها وتحليلها, والتأكد من صحة فرضيات الدراسة وإستعراض مقترحات الدراسة .

أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى الموسومة بـ:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياس القبلي والبعدي راجعة إلى تطبيق البرنامج.

قامت الطالبتان بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي وهذا ما يوضحه الجدول رقم (1)

جدول رقم (1): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي .

| المجموعة التجريبية | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|--------------------|--------|-----------------|-------------------|
| قياس قبلي | 10 | 65,60 | 3,92 |
| قياس بعدي | 10 | 49,80 | 5,20 |

نلاحظ من خلال الجدول (1) الذي يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي وجود فروق ظاهرية في متوسطات درجات أفراد العينة على القياس القبلي والبعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (65,60) وانحراف معياري قدره (3,92)، في حين جاء القياس البعدي بمتوسط حسابي قدره (49,80) وانحراف معياري بلغ (5,20).

جدول رقم (2): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقيمة التائية لأفراد المجموعة التجريبية.

| مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | قيمة t | الفروق بين الدرجات في القياس القبلي والبعدي | | |
|-------------------------|-------------|----------|---|-------------------|-----------------|
| | | | الخطأ المعياري | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |
| 0,001 | 9 | 7,77 | 2,03 | 6,42 | 15,80 |

نلاحظ من خلال الجدول (2) أن القيمة التائية بلغ قدرها (7,77) بدرجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0,001) وهذا يعبر عن فروق دالة إحصائية، لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالمجموعة التجريبية في القياس القبلي بين متوسطات درجات أفراد العينة، وبالتالي تحققت الفرضية الأولى التي تنص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطات درجات الأفراد في القياس القبلي والبعدي راجعة إلى تطبيق البرنامج الإرشادي، وهذا ما يؤكد فاعليته الذي أعدته وطبقته الطالبان.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية الموسومة ب:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي في كل مجال من مجالات المقياس (مجال الضغوط الناتجة عن تطبيق المناهج الدراسية، مجال الضغوط الناتجة عن التصورات الذاتية، مجال الضغوط في ظل العلاقات الاجتماعية).

حيث قامت الطالبتين بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة على القياسين القبلي و البعدي في كل مجال من مجالات المقياس وهذا ما يوضحه الجدول رقم (3).

جدول رقم (3): يوضح نتائج متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على المقياس موضوع الدراسة.

| العينة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المجموعة التجريبية | المجال |
|--------|----------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|
| 10 | 2,40 | 21,00 | القبلي | المناهج الدراسية |
| 10 | 2,72 | 15,90 | البعدي | |
| 20 | 2,85 | 5,10 | المجموع | |
| 10 | 1,71 | 21,40 | القبلي | المجال النفسي |
| 10 | 2,87 | 14,40 | البعدي | |
| 20 | 3,432 | 7 | المجموع | |
| 10 | 2,51 | 23,10 | القبلي | المجال الإجتماعي |
| 10 | 2,55 | 50,19 | البعدي | |
| 20 | 3,23 | 3,60 | المجموع | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ظاهرية بين متوسطات درجات أفراد العينة على كل من القياس القبلي والبعدي تعزى للقياس البعدي في مجالين من مجالات المقياس وهما مجال الضغوط الناتجة عن تطبيق المناهج الدراسية ومجال الضغوط الناتجة عن التصورات الداتية أما بالنسبة لمجال الضغوط في ظل العلاقات الإجتماعية فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي في المناهج الدراسية (21,00) درجة بالنسبة للقياس القبلي بإنحراف معياري (2,40) درجة، في حين بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي (15,90) درجة وبإنحراف معياري (2,72) درجة أما فيما يخص التصورات الداتية فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (21,40) درجة في القياس القبلي بإنحراف معياري بنسبة (1,71) درجة، أما فيما يخص المتوسط الحسابي في القياس البعدي فكانت (14,40) درجة بإنحراف معياري (2,87) درجة في حين جاءت نسبة المتوسط الحسابي لمجال ضغوط العلاقات الإجتماعية (23,10) درجة في القياس القبلي وبإنحراف

معياري قدره (2,51) درجة بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي (19,50) درجة
بإنحراف معياري بلغ (2,55) درجة.

ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة:

1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى الموسومة ب:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطات درجات أفراد
العينة على القياس القبلي والقياس البعدي ترجع إلى تطبيق البرنامج الإرشادي.

من خلال الجدول رقم (2) تبين من نتائج إختبار (t) ومتوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل
وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) مما يؤكد
فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي وهذه
النتيجة تحقق صحة الفرضية.

وتعزي الطالبان هذه النتيجة إلى تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي, بأساليبه وفنياته
المتنوعة والتي أسهمت بشكل أو بآخر في إنجاح البرنامج.

ويرجع تحسن أفراد العينة في القياس البعدي إلى محتوى البرنامج الذي تم تصميم أنظمته وفقا لما
يتناسب مع قدراتهم. وميولاتهم وكذلك من خلال التنوع في الأنشطة والإبتعاد عن الروتين بالإضافة إلى
تسلسل الأنشطة وتكاملها، والتي كانت ملائمة لقدرات التلاميذ وخصائصهم العقلية والنفسية والمعرفية مما
خلق جو التفاهم والإنسجام بين التلاميذ والطالبان, وهذا ما ساهم في إستفادتهم بشكل جيد من الأنشطة
التي تقدم لهم خلال الجلسات بالإضافة إلى تشجيعهم وتحفيزهم على حضور باقي الجلسات وعدم الإنتقال
من نشاط إلى نشاط آخر إلا بعد التأكد من إستيعاب التلاميذ للنشاط السابق في جو يسوده الرضا
والسرور, من خلال تلقيهم كلمات الشكر والمديح والتشجيع من الطالبتين حتى ولو كان الجهد المبذول من
طرف التلاميذ بسيط، كما للأدوات التي إستخدمت في البرنامج أثر بالغ في إثرائه وزيادة فاعليته من
خلال تقديم أشرطة فيديو تحفيزية، وأخرى حول كيفية التخلص من الضغط والتوتر بالإضافة إلى تقديم
الدعم المعنوي من خلال التشجيع المستمر, وكذلك الدعم المادي بتقديم قطع الحلوى التي كانت تقدم في
نهاية كل جلسة بالإضافة الهدايا التي قدمت في نهاية البرنامج الإرشادي.

ويعد أسلوب الإسترخاء من أكثر الأساليب التي نالت إعجاب التلاميذ حيث شعروا بالراحة من خلال بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوسهم, وإبعادهم عن جو القلق والتوتر خصوصا في أوقات الإمتحانات وهذا ما أدى إلى تخفيف الضغط لديهم وتدريبهم على أسلوب الإسترخاء من أجل تطبيقه في البيت ليستطيعون العمل به وقت حاجتهم لذلك.

2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية الموسومة ب:

أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياس القبلي والبعدي في كل مجال من مجالات المقياس (مجال الضغوط الناتجة عن تطبيق المناهج الدراسية, مجال الداتية الضغوط الناتجة عن التصورات, مجال الضغوط في ظل العلاقات الإجتماعية)

وعلى العموم يوجد تحسن ملحوظ لأفراد العينة بعد تطبيق البرنامج وترجع الطالبتان هذه النتيجة الإيجابية والملموسة إلى التركيز على الأهداف الموضوعية المرتبطة بخفض الضغط النفسي, حيث يلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في كل من مجالي المناهج الدراسية والمجال التصورات الداتية, وترجع الطالبتان هذا التحسن إلى نجاح الأساليب الفنية التي أستخدمت أثناء تقديم الجلسات الإرشادية, ومن أهمها أسلوب الإسترخاء الذي يعتبر من أهم الفنيات الإرشادية العلاجية في البرنامج الإرشادي, التنفيس عن مشاعرهم وتخفيف الضغط النفسي لديهم وذلك من أجل إعداد التلاميذ نفسيا وإنفعاليا وجسميا لكي يخوضوا الإمتحانات بكفاءة عالية من الثقة بالنفس وقد نتج عنه إستيعاب التلاميذ لأسلوب الإسترخاء من خلال فنية النمذجة وذلك بتطبيق عملي للإسترخاء على أحد التلاميذ, من أجل إستمرار فاعلية هته الأساليب وتأثيرها على التلاميذ والعمل بها في المسار الدراسي وهذا ما يؤكد فعالية الأنشطة التي قدّمت لأفراد العينة منها أسلوب سلب الحساسية التدريجي الذي بفضل عبّر التلاميذ عن أفكارهم السلبية, و مشاكلهم وطرق التخلص من هته الأفكار السلبية بالإضافة إلى تشجيع التلاميذ على العمل كجماعة وحثّهم على روح التعاون فيما بينهم وإحترام بعضهم البعض.

بالإضافة إلى فنية إعادة البناء المعرفي من خلال مساعدة التلميذ في التعرف على الأفكار اللاّعقلانية, التي تسبب الضغط النفسي ومحاولة التلميذ إقناع نفسه بتبني أفكار عقلانية و إبطال الأفكار الغير عقلانية.

وأيضاً إستراتيجية إدارة الوقت من خلال توعية التلاميذ بأهمية الوقت وإستغلاله بالشكل الأمثل وتدريبهم على إتقان مهارة التنظيم وملئ وقت الفراغ.

وقد يكون لهذه الفنيات أثر كبير وإيجابي على التلاميذ في مجال المناهج الدراسية والمجال النفسي وذلك من خلال تغيير أفكار التلاميذ، فأصبحوا يرون أن الواجبات المدرسية في صالحهم والمواد التعليمية والدروس رغم تعددها يستطيع التلميذ الإلمام بها، كتنظيم الوقت والإستغلال الأمثل له بالإضافة إلى تحسين نفسية التلاميذ بتحسين رغبتهم في الدراسة وطموحهم في النجاح، وزوال القلق الذي يعانونه أيام الإمتحانات من قلة النوم الصداغ، و التوتر وفقدان التركيز، و ما أكد نجاح البرنامج الإرشادي تحسن نتائج التلاميذ المشاركين في البرنامج الإرشادي خلال الفصل الثالث من خلال ملاحظة المعلمين ذلك.

أما مجال الضغوط في ظل العلاقات الإجتماعية فلم يتحسن التلاميذ كثيرا في هذا المجال لربما لعدة أسباب من بينها، العلاقات مع الوالدين التي لا تستطيع الباحثتان من التحكم فيها وتحسينها من خلال ضغط الأب أو الأم على التلميذ من أجل بدل جهد أكبر في الدراسة قد يفوق قدرته، بالإضافة إلى ثبات وجهة نظر التلاميذ حول المحيطين به خاصة المعلم والأولياء وتأثير الزملاء على إتجاهاتهم وتفكيرهم، في الأخير نستنتج أن الفرضية الثانية محققة .

ثالثا: المناقشة العامة لنتائج الدراسة:

قامت الطالبتان بتطبيق مقياس الضغط النفسي وبعد الحصول على العينة المناسبة للدراسة شرعتا في تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي، الذي يتكون من (08) جلسات، حيث أن لكل جلسة أهداف مستوحاة من محتواها ومضمونها وقد بدلت الطالبتان كل جهدهما لتحقيق هذه الأهداف إلا أن الهدف الرئيسي من ذلك هو خفض الضغط النفسي لدى تلاميذ عينة من تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي.

ومن خلال تطبيق القياس البعدي لمقياس الضغط النفسي والقيام بالتحليل الإحصائي لنتائج القياس القبلي و البعدي، أكدت صحة الفرضية والتي تدل على فعالية البرنامج الإرشادي وجلساته، وإستفادة هؤلاء التلاميذ منه حيث تعزي الطالبتان ذلك بالدرجة الأولى إلى الأنشطة التي كانت تقدم لهم خلال كل جلسة والأساليب الفنية التي كانت تستخدم خلال كل جلسة، وهذه عوامل مهمة ساهمت بشكل كبير في زيادة مشاركتهم في الأنشطة وحبّ الدارسة وحسن إستغلال الوقت بين الدراسة والراحة، والنظر إلى الإمتحان نهاية السنة "المرحلة الابتدائية" كأى إمتحان عادي وهذا يساهم في خفض الضغط النفسي لديهم خصوص وأنهم مجرد أطفال مرهفي الإحساس لم يكتمل بعد نموهم النفسي والعقلي والجسمي فلا يستطيعون تحمل

عبئ هذه الضغوط خاصة إذا كانت علاقاتهم الإجتماعية غير جيدة ولا يتلقون الدعم الكافي المناسب من المحيط سواء الأسرة، المدرسة، جماعة الرفاق وهذا ما أشار إليه سميث 1992 لقد أثبت نتائج دراسته الفعلية وجود مشكلات تؤثر على المتعلم في تعليمه وأنها محبطة ومسببة للضغط من خلال ممارسات بعض المتعلمين وسوء العلاقات الاجتماعية المحيطة بالمتعلمين.

وهذا ما أكدته "دراسة خالد الطحان"، فبعد استخدام مقياس الضغط النفسي وإجراء الدراسة توصلت النتائج إلى أن أهم المشكلات في كل المراحل التعليمية هي مشكلات في التكيف الإجتماعي والشخصي بالإضافة إلى مشكلة الإنفعال.

بالإضافة إلى أن الجانب النفسي يلعب الدور الكبير والمهم عند الطفل المتمدرس كأحد مسببات الضغط، وهذا ما أكدته دراسة الباحثان "فيرما وجويت" بعدما قامتا بإستخدام مقياس الضغط النفسي من أجل الكشف عن مستويات الضغط النفسي، ومن خلال هذه الدراسة توصلتا الباحثان إلى أن العلامات والمؤشرات الدالة على الضغط النفسي ذات طابع نفسي وفسولوجي وسلوكي.

ومن خلال التعرف والإفصاح عن بعض خصائص الأطفال الذين يعانون من الضغط النفسي والأسباب التي تقف وراء حدوثه وضعت الطالبتان أساليب وفنيات إرشادية مناسبة تساهم بطريقة أو بأخرى في خفض الضغط النفسي سواء في مجال الضغوط الناتجة عن تطبيق المناهج الدراسية أو مجال الضغوط الناتجة عن التصورات الدائنية ومجال الضغوط في ظل العلاقات الإجتماعية ومن بينها: فنية الحوار والمناقشة والتي سمحت للتلاميذ بالتعبير عن أفكارهم بحرية والتفاعل مع زملائهم من خلال تعلم آداب الحوار وفوائده من خلال تبادل الأفكار والخبرات الإيجابية فيما بينهم من أجل تخطي المشكلات التي يعانون منها ودعم بعضهم البعض.

كم إستعمل الواجب المنزلي الذي يعد فنية ناجحة في التعامل مع الأطفال الذين يعانون من الضغط النفسي من خلال محاولة التلاميذ القيام بأنشطة متنوعة في البيت، وتهدف إلى خدمة مواضيع الجلسات الإرشادية من خلال مناقشة النشاط البيتي وتقديم تغذية راجعة مناسبة لإنجازهم النشاط ، مع تقديم عبارات المديح والثناء لهم، وإستعملت الباحثتان الورقة التقويمية في نهاية كل جلسة والتي كانت لها أهمية كبيرة في تعديل الجلسات وتحسينها من خلال ملاحظات ومقترحات التلاميذ.

رابعاً: مقترحات الدراسة:

بعدها قامت الطالبتان بعرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة وتفسيرها فإنها تقدمان بعض الإقتراحات التي نأمل أن تلقى إهتمام من طرف جميع المسؤولين عن هؤلاء التلاميذ والتي من شأنها تخفيض الضغط النفسي لهته الفئة من المجتمع ومن هذه الاقتراحات:

- توعية الأسرة بأساليب المناسبة للتعامل مع الطفل وتقديم المساندة والدعم النفسي له لتجنب تعرضه للضغط النفسي.
- الضرورة الملحة لتوفير الرعاية النفسية داخل المدرسة, من أجل متابعة التلاميذ نفسيا وحل مشاكلهم وتجنب تفاقمها.
- تنفيذ البرنامج الإرشادي المقترح على عينات أكبر من تلاميذ نهاية المرحلة الابتدائية.
- الإهتمام بخدمات التوجيه والإرشاد النفسي الموجهة للأطفال وتوفيرها داخل المدرسة.
- توفير الوسائل والأنشطة المتنوعة والملائمة لتلاميذ المرحلة الابتدائية لتناسب قدراتهم العقلية ونموهم النفسي.
- ضرورة توفير أنشطة الترفيه والتسلية بشكل منظم ودوري للتلاميذ داخل المدرسة لتخفيف الضغط النفسي لديهم.
- إجراء دراسات وأبحاث ذات علاقة بالضغط النفسي وأساليب تخفيفه خاصة وأن الدراسة الحالية إقتصرت على ثلاث مجالات فقط، مما يترك المجال مفتوحا أمام الطلاب والباحثين لتناول مجالات أخرى وأساليب مختلفة لخفض الضغط النفسي.

خاتمة:

تناولنا في هذه الدراسة جانب من جوانب حياة التلميذ في المرحلة الابتدائية، ألا وهو الجانب النفسي ومدى مساهمة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

ومن خلال الآداب النظري والمعطيات الميدانية تبين لنا في هته الدراسة أن التلاميذ كثيرا ما يتعرضون للضغط النفسي خاصة في فترة الإمتحانات، ويزداد الضغط في الإمتحانات المصيرية مثل: إمتحان نهاية المرحلة الابتدائية، بالإضافة إلى ذلك تقف أسباب أخرى تساهم في زيادة الضغط النفسي سواء كانت أسرية أو إقتصادية أو إجتماعية أو مدرسية كما تبين من خلال إجراء الدراسة مدى مساهمة البرنامج الإرشادي المقترح في خفض الضغط النفسي لديهم، و ذلك في ثلاث مجالات والمتمثلة في مجال الضغوط الناتجة عن تطبيق المناهج الدراسية ومجال الضغوط الناتجة عن التصورات الداتية أما مجال الضغوط في ظلالعلاقات الإجتماعية فلم يكن هناك تحسن كبير.

وفي الأخير نأمل ألا تكون آخر الأبحاث بل بداية لأعمال وأبحاث أخرى تتناول موضوعات مهمة وذات فائدة للبحث العلمي وإثراء بصفة عامة وتدعيم ميدان علوم التربية بصفة خاصة.



قائمة المصادر

و المراجع

قائمة المراجع:

1-المراجع العربية :

أ-الكتب:

- 1- أبو سعد أحمد, عريبات أحمد (2009): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي, ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع, الأردن.
- 2- أحمد الداھري صالح حسن (2011): علم النفس الإرشادي. ط2 . دار وائل للنشر والتوزيع. الأردن. إس جي هوفمان (2012): العلاج المعرفي السلوكي المعاصر. ترجمة (علي عيسى مراد). ط1. دار الفجر للنشر والتوزيع. مصر.
- 3- بطرس حافظ بطرس (2010): إرشاد الأطفال العاديين. ط2 . دار المسيرة للنشر والتوزيع. الأردن.
- 4- بقبون سمير (2007): الطب النفسي. (د_ط). اليازوري للنشر والتوزيع. الأردن.
- 5- بن سليمان الطريري عبد الرحمان (1993): الضغط النفسي "مفهومه .تشخيصه طرق علاجه و مقاومته" ط1 . (د_د_النشر) مصر.
- 6- بهاء الدين السيد عبيد ماجدة (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية. ط1 . دار الصفاء. مصر.
- 7- بوعافية رشيد (2011): أسس منهجية البحث العلمي. ط1 . المكتبة الجزائرية بوراور. الجزائر.
- 8- تايلور شيلي (2008): علم النفس الصحي (ترجمة بريك درويش وسام). ط1 . دار الحامد للنشر والتوزيع. الأردن.
- 9- جمعة سيد يوسف (2007): إدارة الضغوط . ط1 .مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث. مصر.
- 10- جودت عبد الهادي , سعيد حسني العزة (2007): مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي. ط1. دار الثقافة للنشر والتوزيع . الأردن.
- 11- الحداد عماد (2002): كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل. ط1 . دار الفاروق للنشر والتوزيع . مصر.
- 12- الحمادي بن علي حماد, الهجيني عادل عبد الفتاح (2009): برامج التوجيه النفسي والأسري . ط1. مركز التنمية الأسرية. الأردن.

- 13- حمدي عبد الله عبد العظيم (2013): مهارات التوجيه والإرشاد في المجال المدرسي. ط1 . مكتبة أولاد الشيخ للتراث. مصر.
- 14- خدام مشاقبة محمد أحمد (2008): مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين. ط1 . دار المناهج للنشر والتوزيع. الأردن.
- 15- الخطيب أحمد صالح (2010): الإرشاد النفسي في المدرسة. ط2. دار المسيرة للنشر والتوزيع. الأردن.
- 16- الدوري معروف سعاد (2014): دراسات في الصحة النفسية. ط1 . دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر. مصر.
- 17- رشدي فريد عثمان (2013): الإرشاد والتوجيه المهني. (د_ط), دار الراجية للنشر والتوزيع الأردن.
- 18- الرشيدي توفيق هارون (1999): الضغوط النفسية. (د_ط) . مكتبة الأنجلو المصرية. مصر.
- 19- زرواتي رشيد (2008): مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. ط1 . دار الهدى للطباعة والنشر. الجزائر.
- 20- زيدي ناصر الدين, لمين نصيرة (2012): مبادئ الصحة النفسية والإرشاد. (د_ط). ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر
- 21- السيد خليفة وليد, علي عيسى سعد مراد (2008): الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي, ط1 . دار الوفاء. مصر.
- 22- السيد عثمان فاروق (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1 . دار الفكر العربي للنشر. مصر.
- 23- شبلي نعيم عبد الوهاب (2015): إدارة الضغوط الحياتية من منظور إجتماعي معاصر. ط1 . المكتبة العصرية. مصر.
- 24- شحاتة سليمان محمد سليمان (2006): مناهج البحث بين النظرية والتطبيق. ط1. مركز الإسكندرية. القاهرة.
- 25- ضيف الله الغامدي حامد بن أحمد (2013): فاعلية العلاج المعرفي السلوكي "في معالجة بعض اضطرابات القلق". ط1 . دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر. مصر.
- 26- طه عبد العظيم, سلامة عبد العظيم حسين (2006): إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. ط1 . دار الفكر للنشر والتوزيع. الأردن.

- 27- عبد الرحيم النواسية فاطمة (2013): الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. ط1. دار المناهج للنشر والتوزيع. الأردن.
- 28- عبد الستار إبراهيم (1994): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. (د_ط). دار الفجر للنشر والتوزيع. مصر.
- 29- عبد الله محمد عادل (د_س): العلاج المعرفي السلوكي (د_ط). دار الرشد للنشر والتوزيع. مصر.
- 30- عبد المجيد محمد عبد العزيز (2005): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. ط1. مركز الكتاب للنشر. مصر.
- 31- عسكر علي (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط3. دار الكتاب الحديث. الجزائر.
- 32- عطا كريم عبد الكريم (2014): الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم الدات. ط1. دار الحامد للنشر والتوزيع. الأردن.
- 33- علوي إسماعيل, زغبوش بن عيسى (2009): العلاج النفسي المعرفي. ط1. عالم الكتب الحديث. الأردن.
- 34- العيسوي عبد الرحمان محمد (2001): مجالات الإرشاد والعلاج النفسي. ط1. (د_د النشر). لبنان.
- 35- كوافحة تيسير مفلح (2010): القياس والتقييم وأساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة. ط3. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. الأردن.
- 36- كوروين بيرني وآخرون (2008): العلاج المعرفي السلوكي المختصر. ترجمة(عيد مصطفى محمود). ط1. دار إيتراك للطباعة والنشر. مصر.
- 37- للنشر والتوزيع الأردن.
- 38- محمد عبد الخالق (2015): أصول الصحة النفسية. ط3. دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع. مصر.
- 39- مصطفى السيد بظاظو أنسام (2013): برنامج علاجي لتخفيف الإكتئاب مابعد صدمتي الوفاة والطلاق لدى الأطفال "نظريات والتطبيقات العلاجية والإكلينيكية". ط1. المكتب الجامعي الحديث. مصر.

- 40- مفتاح محمد عبد العزيز (2010): مقدمة في علم النفس صحي. ط 1 . دار وائل للنشر والتوزيع الأردن.
- 41- مقدم عبد الحفيظ (2003): الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والإختبارات. ط 2 . ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
- 42- -ملحم محمد سامي (2008): الإرشاد النفسي للأطفال. ط 1 . دار الفكر ناشرون وموزعون الأردن.
- 43- المليجي رضا إبراهيم وآخرون (2005): الثقافة المدرسية. ط 1 . دار الفكر للنشر والتوزيع. الأردن.
- 44- منسي حسن , منسي إيمان (2014): التوجيه و الإرشاد النفسي ونظرياته. ط 1 . دار ومكتبة الكندي للنشر والتوزيع. الأردن.
- 45- المنيف إبراهيم عبد الله (1983): الإدارة "المفاهيم, الأسس, المهام. (د_ط). دار العلوم للطباعة والنشر. السعودية.
- 46- المليي عبد القادر, عيساوي بشير (2012): خدمة الفرد في حالة الضغوط النفسية. ط 1 . دار الكتاب الحديث. مصر.
- 47- ميموني معتصم بدر (2005): الإضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق. ط 2 . ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
- 48- نايل العزيز أحمد (2009): التعامل مع الضغوط النفسية. ط 1 . دار الشروق. الأردن.
- 49- نستول ميشال (2015): مدخل إلى الإرشاد النفسي ترجمة (سعد مراد علي . عبد الله الشرفين أحمد) ط 1 . دار الفكر ناشرون وموزعون. الأردن.

ب - المعاجم:

- 50- القيسي نايف (2010): المعجم التربوي وعلم النفس . د_ط . دار أسامة للنشر والتوزيع ودار المشرق الثقافي. الأردن.
- 51- الشريبي لطفى (2002): معجم مصطلحات الطب النفسي. ط 1 . مركز تعريب العلوم الصحية. الكويت.

ج- الرسائل الجامعية:

52- بن زروال فتيحة (د_س): أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد. رسالة دكتوراه. جامعة منتوري. قسنطينة.

53- دبابش علي موسى (2011): فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الإجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات. رسالة ماجستير. جامعة الأزهر. فلسطين.

54- دردير عمار أبو بكر، نشوة كرم (د س): الإحترق النفسي للمعلمين وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات. رسالة ماجستير. جامعة الفيوم.

55- مسعودي رضا (2010): بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين. رسالة دكتوراه. جامعة الجزائر.

د- المجلات:

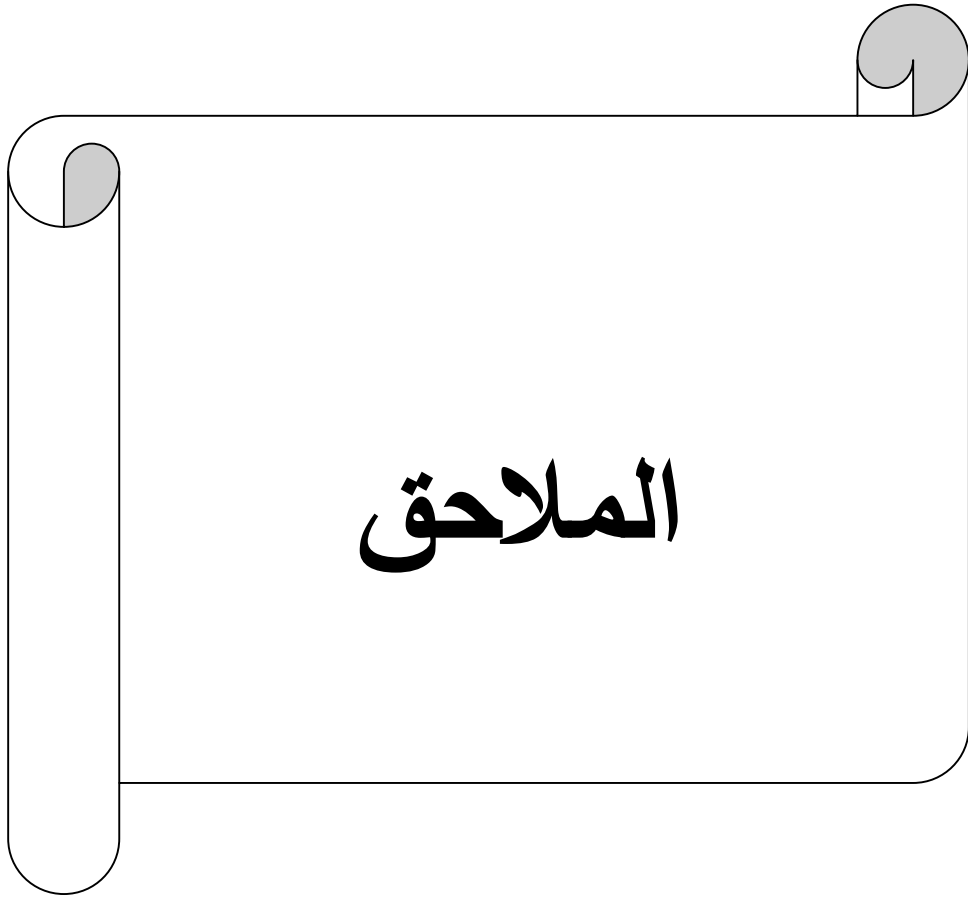
56- جميل كوثر، يلجون سالم (2009): مناهج وطرق تعليم ذوي الإحتياجات الخاصة. مجلة كلية علوم التربية.

57- الوكيل أحمد محمد (2012): فاعلية إستخدام بعض فنيات العلاج المعرفي السلوكي في علاج حالات فقدان الشهية العصبي واضطراب صورة الجسم لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية. العدد (03). الأردن.

هـ - المواقع الإلكترونية:

58- WWW U.LUM.NL

بتاريخ: 2017.02.03 سا 23:07



ملحق رقم 01

إستمارة تحكيم مقياس

الضغط النفسي

الأستاذ(ة) الفاضل(ة) تحية طيبة وبعد:

يطيب لنا أن نقدم لكم هذا المقياس الذي أعد خصيصا لأهداف البحث العلمي، الذي نقوم به إستكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه تربوي بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي".

- إن القيمة الفعلية لهذا المقياس تتوقف بدرجة كبيرة على مساعدتكم في تحكيمه من خلال إبداء ملاحظاتكم وإقتراحاتكم أو تعديلات ترونها مناسبة.

في الأخير لا يسعنا إلا التقدم لكم بجزيل الشكر وتقدير تعاونكم معنا.

وشكرا

تحت اشراف

د. بكيري نجبية

إعداد الطالبتان:

- حنان شكال

- شهرزاد بودبوز

السنة الجامعية 2016-2017

المحور الأول: مجال الضغوط الناتجة عن تطبيق المناهج الدراسية:

| الرقم | العبارة | دائما | أحيانا | أبدا |
|-------|--|-------|--------|------|
| 01 | الواجبات المدرسية كثيرة. | | | |
| 02 | البرنامج اليومي ممل. | | | |
| 03 | لا يسمح لنا المعلم باللعب. | | | |
| 04 | تساعدنا الوسائل الحديثة في الترويح عن أنفسنا. | | | |
| 05 | أضطرب حينما لانستطيع إنهاء الدروس قبل الإمتحانات | | | |
| 06 | النشاطات المقررة علينا تنجز في القسم فقط. | | | |
| 07 | المواد التعليمية صعبة. | | | |
| 08 | أجد صعوبة في تعلم اللغة الفرنسية. | | | |
| 09 | برنامج الإمتحانات ملائم. | | | |

المحور الثاني: مجال الضغوط الناتجة عن التصورات الداتية:

| الرقم | العبارة | دائما | أحيانا | أبدا |
|-------|-------------------------------|-------|--------|------|
| 01 | أشعر بعدم الرغبة في الدراسة. | | | |
| 02 | أشعر بضيق في التنفس. | | | |
| 03 | أنسى بعض ما أدرسه. | | | |
| 04 | أجد صعوبة في النوم ليلا. | | | |
| 05 | أشعر بالصداع أيام الإمتحانات. | | | |
| 06 | أفكر في أشياء كثيرة. | | | |
| 07 | أشعر بالتوتر كثيرا. | | | |
| 08 | أحب الجلوس لوحدي. | | | |
| 09 | لا أستطيع التركيز مع المعلم. | | | |

المحور الثالث: مجال الضغوط في ظل العلاقات الإجتماعية:

| الرقم | العبارة | دائما | أحيانا | أبدا |
|-------|--------------------------------------|-------|--------|------|
| 01 | يتدخل أبي في إختيار أصدقائي. | | | |
| 02 | يوبخني المعلم بكثرة. | | | |
| 03 | يهتم والدي بدراستي. | | | |
| 04 | يناديني زملائي بألفاظ قبيحة. | | | |
| 05 | لا يهتم معلمي لأمرى. | | | |
| 06 | تجبرني أمى على الاهتمام بأخي الصغير. | | | |
| 07 | يضايقني مزاح زملائي معى. | | | |
| 08 | يعاملوننى من فى المدرسة بقسوة. | | | |
| 09 | والداى يتوقعان منى أكثر مما أستطيع. | | | |
| 10 | يهتم وادى بشراء مستلزمات الدراسة. | | | |
| 11 | أتشاجر مع زملائى. | | | |
| 12 | يشجعنى معلمي على التفوق. | | | |

ملحق رقم 02

مقياس الضغط النفسي في صورته النهائية

أ- تعليمات المقياس:

عزيزي التلميذ:

- إبتكالا لمتطلبات الحصول على درجة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه تربوي بجامعة جيجل، نقوم بإجراء دراسة تجريبية بعنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.
- ولهذا أتقدم لكم بهذا المقياس راجية منك قراءة عباراته بدقة وإختيار إجابة واحدة تنطبق عليك وذلك بوضع العلامة (x) في الخانة المناسبة.
- وأعلمك بأن المعلومات المتحصل عليها لا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي.
- والطالبان لا تسعهما إلا التقدم بالشكر على تعاونك معنا ومنحنا جزء من وقتك.

وشكرا

تحت إشراف الأستاذة

د. بكيري نجيبة

من إعداد الطالبان:

- حنان شكال.

- شهرزاد بودبوز

السنة الجامعية 2016-2017

ب- عبارات المقياس:

| الرقم | العبارات | دائماً | أحياناً | أبداً |
|-------|--|--------|---------|-------|
| 01 | الواجبات المدرسية كثيرة. | | | |
| 02 | أشعر بعدم الرغبة في الدراسة. | | | |
| 03 | يتدخل أبي في إختيار أصدقائي. | | | |
| 04 | البرنامج اليومي ممل. | | | |
| 05 | أشعر بضيق في التنفس. | | | |
| 06 | يؤبخبي المعلم بكثرة. | | | |
| 07 | لا يسمح لنا المعلم باللعب. | | | |
| 08 | أنسى بعض ما أدرسه. | | | |
| 09 | يهتم والداي بدراستي. | | | |
| 10 | تساعدنا الوسائل الحديثة في الترويح عن أنفسنا. | | | |
| 11 | أجد صعوبة في النوم ليلاً. | | | |
| 12 | يناديني زملائي بألفاظ قبيحة. | | | |
| 13 | أضطرب حينما لا نستطيع إنهاء الدروس قبل الإمتحانات. | | | |
| 14 | أشعر بالصداع أيام الإمتحانات. | | | |
| 15 | لا يهتم المعلم لأمرى. | | | |
| 16 | النشاطات المقررة علينا نقوم بها في القسم فقط. | | | |
| 17 | أفكر في أشياء كثيرة. | | | |
| 18 | تجبرني أمي على الإهتمام بأخي الصغير. | | | |
| 19 | المواد التعليمية صعبة. | | | |
| 20 | أشعر بالتوتر كثيراً. | | | |
| 21 | يضايقني مزاح زملائي معي. | | | |
| 22 | أجد صعوبة في تعلم اللغة الفرنسية. | | | |
| 23 | أحب الجلوس لوحدي. | | | |
| 24 | يعاملني من في المدرسة بقسوة. | | | |

| | | | | |
|--|--|--|------------------------------------|----|
| | | | برنامج الإمتحانات ملائم. | 25 |
| | | | والداي يتوقعان مني أثر مما أستطيع. | 26 |
| | | | لا أستطيع التركيز مع المعلم. | 27 |
| | | | يهتم والدي بشراء مستلزمات الدراسة. | 28 |
| | | | أشاجر مع زملائي | 29 |
| | | | يشجعني المعلم على التفوق. | 30 |

ملحق رقم 03

إستمارة تحكيم

البرنامج الإرشادي

بيانات خاصة بالأستاذ المحكم:

- الإسم و اللقب:

- المؤهل العلمي:

- مكان العمل الحالي:

الأستاذ الفاضل تحية طيبة وبعد:

يسرني أن أضع بين أيديكم هذا البرنامج الذي قمنا بإعداده في إطار الحصول درجة الماجستير

تخصص إرشاد وتوجيه تربوي.

- وذلك لغرض إبداء آرائكم وملاحظاتكم فيما يتعلق بفقراته وأهدافه وفتياته وعدد جلساته، ومدى ملائمة

الفتيات المقترحة للأهداف المسطرة للبرامج.

- وجزاكم الله خيرا أستاذي الفاضل على تعاونكم معنا في تقييم هذا البرنامج.

تحت إشراف الأستاذة:

د. بكيري نجيبة

من إعداد الطالبتين:

- حنان شكال

- شهرزاد بودبوز

السنة الجامعية 2016-2017

ملحق رقم 04

البرنامج الإرشادي

في صورته النهائية

جلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى:

عنوان الجلسة: (تعارف + بناء العلاقات الإرشادية)

أهداف الجلسة الإرشادية: بناء العلاقات الإرشادية من حيث:

- التعارف بين الطالبان والتلاميذ المشاركين في البرنامج الإرشادي.
- كسر الحاجز النفسي بين الطالبان والتلاميذ من جهة وبين التلاميذ مع بعضهم البعض.
- توضيح أهداف البرنامج ومناقشتها.
- تزويد التلاميذ بعدد الجلسات ومواعيدها والإلتزام بذلك من خلال المواظبة على الحضور والمكان المحدد.

- الإتفاق على قوانين الجلسات (كالمشاركة والإلتزام بمواعيد الجلسات وإحترام آراء الآخرين).

المدة الزمنية للجلسة: يستعرض النشاط في الجلسة لمدة زمنية مابين (30د-45د) دقيقة.

الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة:

في البداية قامت الطالبان بالترحيب بالتلاميذ، وقامت بالتعريف عن نفسيهما، وتركنا المجال للتلاميذ للتعارف والتعريف بأنفسهم.

ثم قامت الطالبان، بإعطاء فكرة عن ماهية البرنامج الإرشادي وما يحتويه من جلسات، وآليات العمل داخله، والأنشطة التي سوف يستخدمونها، وأهمية تنفيذ البرنامج في خفض الضغط النفسي لدي تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي.

ويمكن تحديد النقاط الهامة في هذه الجلسة في التالي:

- قامت الطالبان بتوضيح ماهية البرنامج ولساته وأنشطته وأدوات وآليات العمل فيه.

- ومن ثم تحدثت الطالبتان عن الأهداف العامة والخاصة بشكل عام والبرنامج الإرشادي بشكل خاص.
 - ثم قامت الطالبتان بتوضيح أهمية البرنامج الإرشادي في تخفيض مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ.
 - وأخيرا ناقشت الطالبتان مع المشاركين مواعيد وعدد الجلسات وكذلك قوانين العمل الجماعي في الجلسات الجلسات الخاصة بالبرنامج.
 - قامت الطالبتان بالإجابة على جميع تساؤلات المشاركين بصراحة وصدق.
- تقويم الجلسة:**

من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

الجلسة الثانية:

عنوان الجلسة: (مفهوم الضغط النفسي- الأعراض - الآثار السلبية الناتجة)

أهداف الجلسة:

- إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم الضغط النفسي.
- الحديث عن أنواع ومصادر الضغط النفسي لدي التلاميذ.
- الوقوف على آثار الضغط النفسي بصفة عامة والجو المدرسي بصفة خاصة.
- مناقشة الأعراض الناتجة عن الضغط النفسي (النفسية- الجسدية-الإجتماعية).

الأساليب الفنية :

- المناقشة.

- المحاضرة.

- الحوار.

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة مدة زمنية ما بين (20د-30د) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

قامت الطالبتان بالترحيب بالتلاميذ، ثم الحديث عن الجلسة السابقة لكي يتم الربط بين الجلسات. التمهيد لموضوع الجلسة وإطلاع التلاميذ على الخطوط الرئيسية للجلسة وتذكير التلاميذ بقوانين وقواعد العمل الإرشادي.

طرحت الطالبتان عدة أسئلة لمعرفة مفهوم الضغط النفسي وأعراضه من خلال إستئثار أفكار التلاميذ والقيام بتعديل بعض هذه المفاهيم ومن هذه الأسئلة:

- ما مفهوم الضغط لدى كل واحد من المشاركين؟
- ماهي الأعراض التي يشعر بها التلميذ عند حدوث الضغط عامة وداخل المدرسة خاصة؟
- ما هي الآثار السلبية الناتجة عن الضغط النفسي؟
- ويقوم التلاميذ بالإجابة عن أسئلة وإستفسارات الطالبتين حول موضوع النقاش.

تقويم الجلسة:

تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

الجلسة الثالثة:

عنوان الجلسة: التدريب على أسلوب الإسترخاء

أهداف الجلسة:

- إعداد التلاميذ نفسيا وإنفعاليا وجسميا لكي يخوضوا الإمتحانات بكفاءة عالية من الثقة بالنفس.
- إتقان التلاميذ لمهارة الإسترخاء والهدوء والإتزان الإنفعالي في المستقبل.
- بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس التلاميذ وخصوصا في المواقف الصعبة.
- إبعاد التلاميذ عن جو التوتر والقلق وخصوصا في المواقف الإختبارية.

الأساليب الفنية:

- أشرطة فيديو (مسجل عليها نموذج عملي للإسترخاء).

- مسجل + شرائط موسيقى هادئة.

- النمذجة (تطبيق عملي للإسترخاء على أحد المشاركين).

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (30د-40د) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- الحديث مع أفراد المجموعة بشكل يبعث على الثقة والإطمئنان وتلخيص ما حدث في الجلسة السابقة.

- قامت الطالبتان بحث التلاميذ على التخيل الذي يروح على النفس والعقل ويبعد عن مشاكل الحياة.

- قامت الطالبتان بتوجيه التلاميذ إلى تركيز النظر على الأشياء التي يحبها التلاميذ والتي تبث الراحة والإطمئنان والسكينة في أنفسهم.

- ومن ثم قامت الطالبتان بعرض فيديو يوضح فيه آلية إستخدام أسلوب الإسترخاء لخفض الضغط النفسي.

- وبعد ذلك قامت الطالبتان بمناقشة أسلوب الإسترخاء للتلاميذ وتعريفهم به وكيفية إستخدامه في خفض الضغط الناتج عن الإمتحانات مع تطبيق نموذج الإسترخاء على أحد التلاميذ ويطلب من باقي أعضاء المجموعة تسجيل ملاحظاتهم أثناء عملية الإسترخاء.

- قامت الطالبتان بعد ذلك بتدريب التلاميذ عمليا على تنفيذ هذا الأسلوب وقت حاجتهم له وكتابة شعورهم بعد ممارسته، ومناقشة ملاحظات التلاميذ قبل وبعد إستخدام هذا الأسلوب.

- تقويم الجلسة:

- تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

الجلسة الرابعة:

عنوان الجلسة: معرفة الأفكار السلبية وكيفية مواجهتها.

أهداف الجلسة:

- يحدد التلاميذ أهمية التعبير عن أفكارهم السلبية لحل مشاكلهم.
- يذكّر التلاميذ بمزايا وفوائد التخلص من الأفكار السلبية.
- يعبر التلاميذ عن مشاعرهم خلال مرورهم بالحدث.

الفنيات المستخدمة:

- المناقشة
- المحاضرة
- الواجب البيتي
- التعزيز
- سلب الحساسية التدريجي.

المدة الزمنية للجلسة:

- يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (30د- 40د) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- تحاول الطالبتان تعريض التلاميذ لأحداث موقفية تسبب لهم الضغط النفسي.
- قامت الطالبتان بمعرفة الأفكار السلبية التي يمكن أن تتولد عن هذه المواقف.
- يعلم التلاميذ طريقة «قف» وأعد التفسير بشكل إيجابي لتحويل الفكرة السلبية إلى فكرة إيجابية وذلك ليسهل التعامل مع المواقف التي يوجد الفرد بها، ثم يدرّب التلميذ على التخلص من السلوكيات الإنهزامية عن الذات للوصول إلى هدف ضمني وهو الثقة بالنفس عند مواجهة المواقف الضاغطة.
- تدريب التلاميذ على مهارة أساسية لإستخدامها في العلاج مستقبلا وهي الضبط والتحكم الذاتي لسلب الحساسية التدريجي حتى يتم التخلص من التوتر والقلق المسبب للضغط النفسي.

- عرض فيديو أمام التلاميذ لرؤية مواقف مقلقة وكيف تم إستخدام أسلوب سلب الحساسية من المواقف وكيفية التعامل في مثل هذه المواقف.

- في نهاية الجلسة تطلب الطالبان من التلاميذ تسجيل ما طرأ من تغير في المعتقدات والسلوك.

نشاط بيتي:

- ممارسة التلاميذ لأسلوب الإسترخاء في حالة ظهور أو تعريضهم للضغط النفسي.

تقويم الجلسة:

- تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

الجلسة الخامسة

عنوان الجلسة: تعزيز التوافق الإجتماعي لدى التلاميذ.

أهداف الجلسة:

- تكوين التلاميذ علاقات جيدة مع الآخرين.
- شعور التلميذ بوجود الدعم والإسناد الإجتماعي.
- تنمية أسلوب التوافق الإجتماعي لدى التلاميذ.
- تشجيع التلاميذ على التحاور مع الآخرين والدخول في مناقشات جماعية.

الفتيات المستخدمة في الجلسة:

- الحوار

- المناقشة

- لعب الأدوار

- الواجب البيتي

المدة الزمنية في الجلسة: يستغرق نشاط الجلسة حوالي 30 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

تبدأ الطالبتان بمناقشة التلاميذ في الواجب الذي طلب منهم ثم تبدأ الطالبتان بالتحدث عن أهمية التوافق الاجتماعي, وأن هناك أشخاص يمكن الرجوع إليهم والإعتماد عليهم وقت الحاجة إلى ذلك. وكذلك يقدمون لهم الدعم دائما ويساندونه في كل خطوة من حياتهم.

كما قامت الطالبتان بتوضيح أهمية التفاعل مع الآخرين وتكوين علاقات طيبة عن طريق تبادل الأفكار والمشاعر مع الآخرين ليؤدي ذلك إلى إشباع الكثير من الحاجات النفسية، ومنها شعور التلاميذ بالدعم الاجتماعي والذي يؤدي إلى الشعور بالأمان والتوافق النفسي والاجتماعي.

وتقوم الطالبتان بطلب من التلاميذ حول أداء وتمثيل بعض المواقف الاجتماعية السلبية مثل: التشاجر مع الزملاء أو خلافات أسرية..... إلخ وبعد ذلك تطلب الطالبتان إستخلاص أهم النقاط السلبية من خلال الدور الذي قام به كل تلميذ بعدها تقوم كل من الطالبتين بطلب من التلاميذ حول تمثيل مواقف إيجابية مثل التواصل بإيجابية مع الآخرين والتحاور مع الآخرين بأدب من دون مواقف ضاغطة ثم تطلب الطالبتان المقارنة بين العرض الأول والثاني والوصول على نتائج.

الواجب البيتي:

- سؤال: ماهي الأسباب من وجهة نظرك التي تعوق من توافقك مع المجتمع المدرسي أو الخارجي أو الأسرة؟.

الجلسة السادسة:

عنوان الجلسة: إبطال الأفكار الغير عقلانية وإستبدالها بأفكار عقلانية.

أهداف الجلسة:

- محاولة التلميذ إقناع نفسه بنفسه بأفكار عقلانية, وإبطال الأفكار الغير عقلانية.
- معرفة الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الضغط النفسي لديه.

الفيئات المستخدمة:

- المناقشة والحوار .

- التغذية الرجعية.

- إعادة البناء المعرفي.

- الواجب البيئي.

المدة الزمنية للجلسة:

- يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (20-30) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- تبدأ الطالبتان الجلسة بإتاحة الفرصة للتلاميذ بالتعبير عن إنطباعاتهم عن الجلسة السابقة والإستفادة منها من خلال توفير فرص مناسبة للتلاميذ وفي جو من الحرية والموضوعية.

- تتنافس الطالبتان النشاط البيئي وتقدم تغذية راجعة مناسبة لإنجازهم النشاط.

- تسأل الطالبتان التلاميذ حول الأفكار التي تراوهم خلال فترة الإمتحانات.

- الكشف عن الأفكار اللاعقلانية وتسجلها على السبورة والكشف عن الأفكار التي يعتقد التلاميذ أنها أكثر عقلانية حيث يتم المقارنة بينهما.

- إجراء حوارات عقلانية حتى تزول المعتقدات اللاعقلانية .

- إعطاء التلاميذ نماذج وتدريبات تساعدهم على التخلص من المعتقدات اللاعقلانية وتنمية وتطوير

إستراتيجية الحديث الذاتي الفعال الناقد من خلال كتابة العبارات الذاتية والتفسيرات التي تعكس إعطاء

التلاميذ نماذج وتدريبات تساعد على التخلص من المعتقدات اللاعقلانية وتنمية وتطوير إستراتيجية

الحديث الذاتي الفعال الناقد من خلال كتابة العبارات الذاتية والتفسيرات التي تعكس كل إعتقاد.

- مناقشة كل عبارة من العبارات والتفسيرات التي تعكس إعتقاد خاطئ.

- مساعدة التلاميذ على تكوين حجج وعبارات أكثر عقلانية للتخلص من الأفكار غير عقلانية.

- تدريب التلاميذ على حمل عبارات ذاتية موجبة وتدريبهم على أن يعززوا أنفسهم وتنمية الثقة بأنفسهم،

من خلال الحوار الفعال والبحث الذاتي، التدريب على مهارات فعالة لبناء معرفي مناسب يتم محاولة

إعادة البناء المعرفي لدى الشخص بتغيير الأفكار غير العقلانية إلى الإيجابية مناسبة للموقف.

نشاط بيئي:

أكتب خمس مواقف مررت بها أثناء الفصل الدراسي الثاني وما جاء بخاطرك من أفكار غير عقلانية وكيف يمكنك تغييرها إلى مواقف عقلانية.

تقويم الجلسة:

تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

الجلسة السابعة:

عنوان الجلسة: التدريب على مهارة إدارة الوقت.

أهداف الجلسة:

- التحدث عن كيفية تنظيم الوقت وإستغلاله بشكل أمثل.
- تدريب التلاميذ على إتقان مهارة تنظيم الوقت وملء وقت الفراغ.
- تبصير التلاميذ بإيجابيات تنظيم الوقت , والتقيد بالنظام والمحافظة على مواعيد الدراسة.

الفتيات المستخدمة:

- النمذجة (نموذج عملي موضح فيه كيفية إدارة الوقت).
- الحوار والنقاش.
- التعزيز.
- الواجب المنزلي.

المدة الزمنية للجلسة:

- يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية من بين (30-40) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- تبدأ الطالبتين بالترحيب بالتلاميذ وشكرهم على حسن إلتزامهم ثم ناقشت النشاط البيئي وتقديم تغذية راجعة مناسبة لإنجازهم النشاط مع تقديم عبارات المديح والثناء لهم.
- قامت الطالبتين بعرض نموذج عملي (حول تنظيم الوقت) ومن ثم مناقشة التلاميذ في كيفية عمل جدول يومي وجدول أسبوعي للمذاكرة وتنظيم الأعمال المنزلية.
- وبعد ذلك قامت الطالبتين بتنفيذ ذلك الأمر عمليا من خلال إعطاء أفراد المجموعة فرصة لقيام كل مشارك بعمل جدول تنظيم الوقت ومناقشة كل فرد في جدول.

- و تم قامت الطالبتين بتدريب التلاميذ على إستثمار الوقت بفعالية كبيرة من أجل عدم التخبط في الأعمال.

الواجب المنزلي:

تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

الجلسة الثامنة:

عنوان الجلسة: إنهاء البرنامج وتقويمه (جلسة ختامية).

أهداف الجلسة:

- تقويم الجلسات الإرشادية والوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.
- معرفة النتائج التي توصل إليها التلاميذ من خلال التدريبات التي إستخدمت من خلال جلسات البرنامج.

- معرفة مدى التحسن الذي يشعر به التلاميذ بعد الإنهاء من الجلسات.
- إرشاد التلاميذ إلى ضرورة الإستمرار في تنفيذ ماتم إكتسابه وتوظيفه في حياتهم الدراسية.

الغيات المستخدمة:

- الإلقاء.

- الحوار والنقاش.

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (30-40) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- قامت الطالبتان بمناقشة الواجب المنزلي وقدمت التغذية راجعة مناسبة لإنجازهم النشاط.
- قامت الطالبتان بمراجعة ما تم الحديث عنه بالجلسات السابقة في عرض ملخص وسريع لجميع ما تم عرضه في البرنامج.
- قامت الطالبتان بمراجعة البرنامج والأنشطة والموضوعات التي تمت مناقشتها في الجماعة وتشجيعهم على الإستمرار والإستفادة مما تعلموه وتطبيقه في حياتهم اليومية.
- ثم قامت الطالبتان بمناقشة التلاميذ في الصعوبات والمعوقات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج وكيفية التغلب عليها.

- في النهاية قامت الطالبتان بشكر التلاميذ في البرنامج على المجهودات الذي بذلوه معه من أجل إنجاز هذا العمل ويعبر لهم عن سعادته بالفترة التي قضاها معهم أثناء تنفيذ البرنامج.
- وتتم الجلسة الختامية من خلال تقييم البرنامج من عدة طرق:
- مقارنة أفراد المجموعة في مستوى الضغط النفسي في القياس القبلي قبل تنفيذ البرنامج والقياس البعدي بعد تنفيذ البرنامج وملاحظة الفرق الحاصل بين القياسين.
- تقييم التلاميذ أنفسهم للبرنامج والنتائج التي لاحظوها خلال تنفيذ الجلسات.
- المتابعة والملاحظة للتلاميذ طيلة فترة البرنامج الإرشادي.

الورقة التقييمية:

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى

تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي:

الصف:

الإسم:

التاريخ:

الساعة:

الجلسة:

الأسئلة التقييمية:

1- ما أهم الموضوعات التي إستفدت منها في الجلسة؟

.....

2- هل يتناسب وقت الجلسة مع المضمون؟

.....

3- أذكر أهم الملاحظات التي لم تشعر بالراحة اتجاهها في الجلسة؟

.....

4- أذكر أهم الملاحظات التي تشعر بالراحة اتجاهها في الجلسة؟

.....

5- ما المقترحات التي ترغب في طرحها؟

.....

6- ما رأيك في أداء المرشدة خلال الجلسة؟

.....

ملحق رقم 05

بطاقات تقييم جلسات

البرنامج الإرشادي

ملحق (1-5) تقييم الجلسة (01)

| أهداف الجلسة | تحققت بدرجة كبيرة. | تحققت بدرجة قليلة. | لم تتحقق. |
|---|--------------------|--------------------|-----------|
| التعارف بين الطالبتين والتلاميذ المشاركين في البرنامج الإرشادي. | | | |
| كسر الحاجز النفسي بين الطالبتين و التلاميذ. | | | |
| توضيح أهداف البرنامج ومناقشتها. | | | |
| تزويد التلاميذ بعدد الجلسات ومواعيدها. | | | |
| الإتفاق على قوانين الجلسات. | | | |

ملحق (2-5) تقييم الجلسة (02)

| أهداف الجلسة | تحققت بدرجة كبيرة. | تحققت بدرجة قليلة. | لم تتحقق. |
|--|--------------------|--------------------|-----------|
| إعطاء تصور واضح و شامل عن مفهوم الضغط النفسي. | | | |
| الحديث عن أنواع ومصادر الضغط النفسي لدى التلاميذ. | | | |
| الوقوف على آثار الضغط النفسي بصفة عامة والجو المدرسي بصفة خاصة . | | | |
| مناقشة الأعراض الناتجة عن الضغط النفسي. | | | |

ملحق (3-5) تقييم الجلسة (03)

| أهداف الجلسة | تحققت بدرجة كبيرة. | تحققت بدرجة قليلة. | لم تتحقق. |
|--|--------------------|--------------------|-----------|
| إعداد التلميذ نفسيا وإنفعاليا وجسميا لكي يخوض الإمتحانات بكفاءة عالية من الثقة بالنفس. | | | |
| إتقان التلميذ لمهارة الإسترخاء و الهدوء والإتزان الإنفعالي في المستقبل. | | | |
| بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس التلاميذ. | | | |
| إبعاد التلاميذ عن جو التوتر والقلق. | | | |

ملحق (4-5) تقييم الجلسة (4)

| أهداف الجلسة | تحققت بدرجة كبيرة. | تحققت بدرجة قليلة. | لم تتحقق. |
|---|--------------------|--------------------|-----------|
| يحدد التلاميذ أهمية التعبير عن أفكارهم السلبية لحل مشاكلهم. | | | |
| يذكر التلاميذ مزايا وفوائد التخلص من الأفكار السلبية. | | | |
| يعبر التلاميذ عن مشاعرهم خلال مرورهم بالحدث. | | | |

ملحق (5-5) تقييم الجلسة (05)

| أهداف الجلسة | تحققت بدرجة كبيرة. | تحققت بدرجة قليلة. | لم تتحقق. |
|---|--------------------|--------------------|-----------|
| تكوين التلميذ علاقات جيدة مع الآخرين. | | | |
| شعور التلميذ بوجود الدعم والمساندة الإجتماعية. | | | |
| تنمية أسلوب التوافق الإجتماعي لدى التلميذ. | | | |
| تشجيع التلميذ على التحاور مع الآخرين والدخول في مناقشات جماعية. | | | |

ملحق (5-6) تقييم الجلسة (06)

| أهداف الجلسة | تحققت بدرجة كبيرة. | تحققت بدرجة قليلة. | لم تتحقق. |
|--|--------------------|--------------------|-----------|
| محاولة التلميذ إقناع نفسه بنفسه بأفكار عقلانية وإبطال الأفكار الغير عقلانية. | | | |
| معرفة الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الضغط النفسي. | | | |

ملحق (5-7) تقييم الجلسة (07)

| أهداف الجلسة | تحققت بدرجة كبيرة. | تحققت بدرجة قليلة. | تحققت بكثرة |
|---|--------------------|--------------------|-------------|
| البحث عن كيفية تنظيم الوقت وإستغلاله بالشكل الأمثل. | | | |
| تدريب التلاميذ على إتقان مهارة تنظيم الوقت وملئ الفراغ. | | | |
| تعريف التلاميذ بإجائبات تنظيم الوقت و التقيد بالنظام. والمحافظة على مواعيد الدراسة. | | | |

ملحق (5-8) تقييم الجلسة (08)

| أهداف الجلسة | تحققت بدرجة كبيرة. | تحققت بدرجة قليلة. | لم تتحقق. |
|---|--------------------|--------------------|-----------|
| تقويم الجلسات الإرشادية والوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج | | | |
| معرفة النتائج التي توصل إليها التلاميذ من خلال التدريبات المستخدمة في الجلسات | | | |
| معرفة مدى التحفيز الذي يشعر به التلاميذ بعد الإنتهاء من الجلسات | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | إرشاد التلاميذ إلى ضرورة الإستمرار في تنفيذ ما تم إكتسابه وتوظيفه في حياته الدراسية |
|--|--|--|--|

ملحق رقم 06

أسماء الأساتذة

المحكمين لأداتي الدراسة

| الرقم | الأسماء | التخصص |
|-------|--------------|----------------------------|
| 01 | قرفي محمد | علوم التربية |
| 02 | هاين ياسين | علم النفس التربوية |
| 03 | بوراي بوجمعة | علم النفس العيادي |
| 04 | حديد يوسف | علوم التربية |
| 05 | بوطاجين عادل | علم النفس |
| 06 | بشنة حنان | تكنولوجيا التربية والتعليم |
| 07 | دعاس حياة | علم النفس العيادي |
| 08 | مسعودي لوبزة | علوم التربية |

ملحق رقم 07

نماذج من بعض

أنشطة التلاميذ



عناصر الثقة بالنفس

حركات يأتي بها الواثق من نفسه

قناعات يعتقد بها
الواثق من نفسه

كلمات ينطق بها
الواثق من نفسه



لماذا نقرأ؟ @Guid3

- ✈️ لنزور أماكن جديدة.
- 💡 لنبعث أشياء عظيمة.
- 🌍 لنكشف العالم.
- 🐪 لنفهم الماضي.
- 🌈 لنخطط للمستقبل.
- ☀️ لنستمع بأوقات فراغنا.
- 📖 لنقرأ لأننا نستطيع أن نقرأ.
- ✅ لنضع قرارات صائبة.
- 🏋️ لندرب عقولنا ونطورها.

حصد زرع





الورقة السنوية
 معاليه من جامع الزيتونة في سطون في خريف الصيف
 السنين 2016/2017
 الصف 5 ابتدائي
 التاريخ 2017/04/16
 من 11 إلى 12

المسح أسماء
 اليوم الأحد
 الجلسة 1

الأسئلة التفرعية

1 ما هي أهم المفاهيم التي استحدثتها الفلسفة؟
 أنك لا يجب أن تفكر في أشياء عملية بل تفكر في أشياء إجابية.
 له كل معنى سبب وقت الجلسة مع مضمونها

نعم

3 أدق أهم الملاحظان التي لم تستش بالراحة إجابتهما
 في الجلسة

ملاحظة منها عندما تفكر أنك لن تنجح

4 أدق أهم الملاحظان التي تستش بالراحة إجابتهما
 في الجلسة

5 ما هذا المقصود الذي أتينا في فلسفة؟
 كيف أظلم حياتي ولا أشعر بهذه الأعباء؟

6 هل أبحث في أقدام من يمشون خلال الجلسة؟
 إنه أرا حبيد

طريق

أكتب خمس موافق صدرت بتمام الفصل

الثاني وما جاء بها من أفكار غير عقلانية

و كيف يمكنك تغيير ما رأيت موافق اعتدلت به

الجواب

أولاً أنت كنت أظن أنني لن أتعجب ولكنني

دجرت كنت أفكر في بأكفاري ما سحير صيد

لكنني لن أفكر بعد البرم

بد الهالك

أهم التي حتمت بها في اللغة من: تعيين الأوضاع في التسم

نعم وقت الصلاة منبر

أقول أرح وامتياز في الدر

أرح في القول و طومنين

الفوق في القول

الجلسة كانت راحة

اكتب 3 مواقف مرتبة بها في الفصل الثاني
وما جاء بخاطرك من أفكار غير عقلانية وكيف
فانز همدلك تغييرها الى مراقف
عقلانية

الجواب

خوف من المتحاشاة - القلق -

المرض -

اكتب 5 مواقف مرتبة بها في الفصل
الثاني وما جاء بخاطرك من أفكار
غير عقلانية. وكيف يمكنك تغييرها الى مواقف
عقلانية.

الحل

القلق: أنتو أظن أنتو لو أخذ معدلا
جيد من راحة: أظن أنتو سأأخذ معدلا

حيد .
عدم الثقة بالنفس : أظنه أنني لن أتمكن من
حفظ أي شيء ، الثقة : أظن أنني أحفظ
كل شيء بسهولة .
الغضب ← سعادة .

وجع الرأس ← راحة كبيرة واسترخاء .