

قسم : علم النفس  
تخصص : إرشاد وتوجيه

مذكرة ماستر تحت عنوان

دور الأساليب الإرشادية في التقليل من  
الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى  
ثانوي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر L.M.D

إشراف الأستاذ:  
• سيدي دريس عمار

من إعداد الطالبتين:  
• رميسة جفني  
• شادية غيلاني

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
ميهوب نور الدين	أستاذ محاضر «ب»	رئيسا
سيدي دريس عمار	أستاذ محاضر «أ»	مشرفا ومقررا
عنا ب أميمة	أستاذ مساعد «ب»	عضوا ممتحنا

السنة الجامعية 2023/2022



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ  
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ  
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الأساليب الإرشادية وعلاقتها في التقليل من ضغوط النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي، وذلك بالاعتماد المنهج الوصفي ومن خلال توزيع استمارة استبيان، عينة قوامها (85) تلميذا من الذكور والإناث من سنة أولى ثانوي بثانوية لحال عمار بلدية المريج-ولاية تبسة، وتحليل استجابات أفراد عينة الدراسة أمكن الخروج بالنتائج التالية:

- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الأساليب الإرشادية والتقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.
- مستوى الضغوط النفسية بعديها التربوي والنفسي مرتفع، لدى أفراد عينة الدراسة من تلاميذ سنة أولى ثانوي.
- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الأساليب الإرشادية الفردية والتقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.
- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الأساليب الإرشادية الجماعية والتقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأثر الأساليب الإرشادية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي تعود لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية:

الأساليب الإرشادية-الضغوط النفسية

## Abstract :

*The current study aimed to identify the counseling methods and their relationship to reducing psychological stress among first-year secondary students, by adopting the descriptive approach and by distributing a questionnaire form on sample of (85) students, males and females, from the first year of secondary school at Lahhal Ammar secondary school through analyzing the responses of the study sample, it was possible to come up with the following results:*

- *There is a statistically significant correlation between counseling methods and reducing psychological stress among first year secondary school students.*
- *The level of psychological stress, its educational and psychological dimensions, is high, among the study sample of first-year secondary students.*
- *There is a statistically significant correlation between the individual counseling methods and the reduction of psychological stress among first-year secondary students.*
- *There is a statistically significant correlation between group counseling methods and the reduction of psychological stress among first-year secondary students.*
- *There are no statistically significant differences in the effect of counseling methods in reducing psychological stress among first-year secondary students due to the gender variable.*

## KEY WORDS:

*Psychological stress, counseling methods*

# شكر وعرّفان

الحمد لله العظيم الجليل الحي القيوم ذو الجلال والإكرام كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه له  
المنة والفضل والثناء والحسن والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين نبي الهدى والرحمة سيدنا  
وحبيبنا وقدوتنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه ومن ولاة أجمعين إلى يوم الدين.  
وجب علينا شكرهم ونحن نخطو الخطوات الأخيرة لإتمام هذه المذكرة: جزيل الشكر والعرّفان إلى:  
الأستاذ المؤطر: " سيدي دريس عمار " على المجهودات المبذولة ونصائحه القيمة وعلى تعاونه التام من  
أجل إتمام هذه المذكرة.

كل الشكر والتقدير للجنة المناقشة: الذين بتصويباتهم واقتراحاتهم سيتم عملنا.

الشكر والعرّفان إلى كل من أشعل شمعة في دروب العلم إلى: كل أساتذة كلية العلوم الإنسانية  
والاجتماعية وإلى كل عمال جامعة الشهيد العربي التبسي.

وفي الأخير نتوجه بالشكر إلى كل من ساهم من بعيد أو من قريب في إنجاز هذا العمل وتأدية  
هذه الأمانة الجليلة.



# فهرس المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
أ	مقدمة
<b>الإطار النظري للدراسة</b>	
07-04	الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة
04	1. إشكالية الدراسة
05	2. تساؤلات الدراسة
05	3. أهداف الدراسة
05	4. أهمية الدراسة
06	5. مصطلحات الدراسة
07	6. الدراسات السابقة
40-20	الفصل الثاني: الأساليب الإرشادية
20	تمهيد
20	1. نظريات الإرشاد النفسي
20	1.1. النظرية العقلانية (الانفعالية)
22	2.1. نظرية الذات
24	3.1. النظرية الواقعية
26	2. الأساليب الإرشادية لكل نظرية
26	1.2. الأساليب العلاجية العقلانية الانفعالية
26	2.2. الأساليب أو التكنيكيات العلاجية
29	3.2. الأساليب العلاجية لنظرية الواقعية
31	3. الإرشاد الفردي
31	1.3. مفهوم الإرشاد الفردي
31	2.3. أهداف الإرشاد الفردي
32	3.3. الحالات التي يستخدم فيها الإرشاد الفردي
32	4.3. فنيات الإرشاد الفردي

	4. الإرشاد الجماعي
35	1.4. أهداف الإرشاد الجماعي
35	2.4. فئات الإرشاد الجماعي
37	3.4. أساليب الإرشاد الجماعي
37	1.5. النادي الإرشادي
38	2.5. أسلوب إلقاء المحاضرات
38	3.5. أسلوب التمثيل النفسي المسرحي (السيكو دراما)
40	خلاصة
53-42	الفصل الثالث: الضغوط النفسية
42	تمهيد:
42	1. أعراض الضغط النفسي
42	1.1. أعراض عضوية
42	2.1. أعراض انفعالية
42	3.1. أعراض معرفية
43	4.1. أعراض سلوكية
43	2. آثار الضغوط النفسية
43	1.1. آثار انفعالية
44	2.1. آثار جسمية
44	3.1. آثار معرفية
44	4.1. آثار سلوكية
44	5.1. آثار اجتماعية
44	3. أنواع الضغوط النفسية
46	4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
46	1.4. نظرية التحليل النفسي
47	2.4. النظرية السلوكية
48	3.4. نظرية "هانز سيلي"
48	4.4. نظرية سبليرجر
48	5.4. نظرية موراي
49	6.4. نظرية التوافق بين الفرد والبيئة



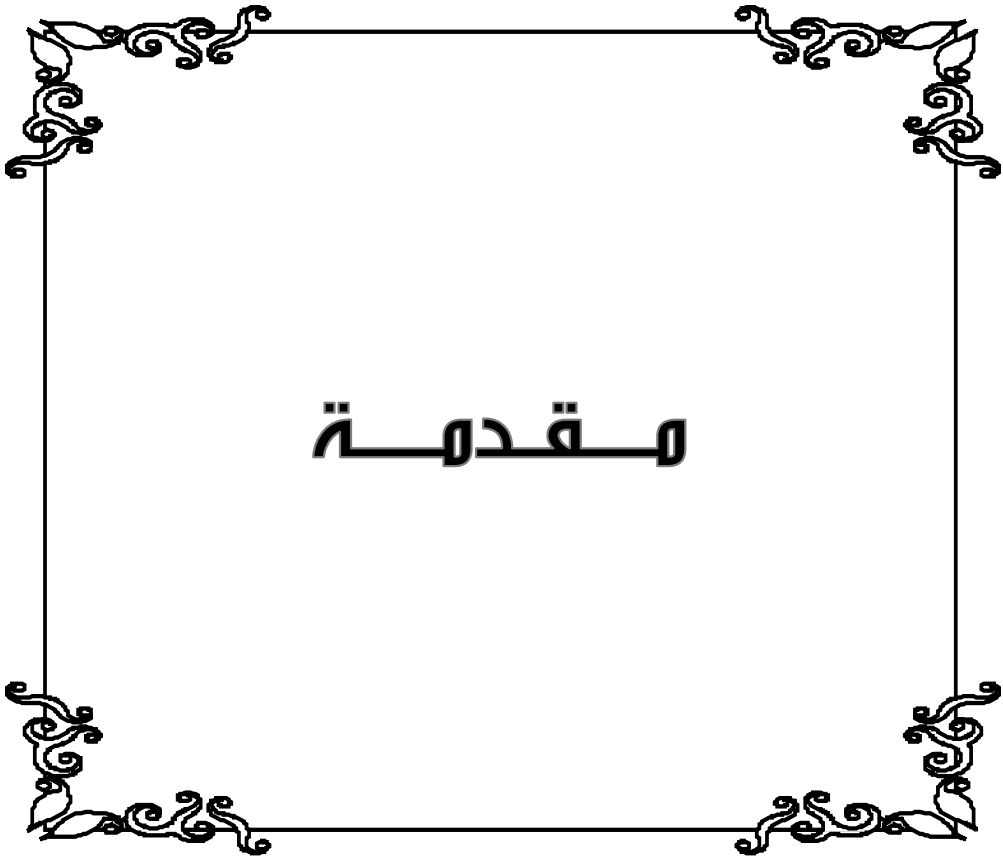
51	5. أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
52	6. مصادر وأسباب الضغوط النفسية
53	الخلاصة
65-56	الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية
56	تمهيد
56	1. المنهج المتبع في الدراسة
56	2. أداة الدراسة
57	3. مجالات الدراسة
57	4. عينة الدراسة وخصائصها
60	5. الدراسة الاستطلاعية
64	6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
65	خلاصة
84-67	الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها
67	تمهيد
67	1. الخصائص الشخصية لعينة الدراسة
68	2. تحليل استجابات أفراد العينة تجاه محاور الدراسة
74	3. تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الدراسة
81	4. النتائج العامة للدراسة
81	5. التوصيات
84	الخاتمة
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
57	طول خلايا مقياس ليكارت الخماسي	01
58	توزيع مفردات العينة الاستطلاعية حسب المتغيرات الشخصية	02
60	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحور الضغوط النفسية	03
61	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحور الأساليب الإرشادية	04
62	معاملات الارتباط بين كل محور وكل بعد والدرجة الكلية للاستبيان	05
63	حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	06
63	حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	07
67	توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير الجنس	08
68	توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير الشعبة	10
74	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الضغوط النفسية	12
71	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأساليب الإرشادية	13
76	معاملات الارتباط بين محوري الدراسة وأبعادهما	14
79	معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية وبعد الأساليب الإرشادية الفردية	15
80	معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية وبعد الأساليب الإرشادية الجماعية	16

## فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
67	التمثيل البياني لمفردات عينة الدراسة حسب متغير الجنس	01
68	التمثيل البياني لمفردات عينة الدراسة حسب متغير الشعبة	02



مقدمة

## مقدمة:

يعد الإرشاد النفسي عملية تربوية واجتماعية وضرورية في حياة الفرد، لأنه يهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية كما يهتم بالمشكلات التي يعاني منها التلاميذ داخل المؤسسات التربوية كالضغوط النفسية وغيرها من المشاكل، فهو يعمل على إيجاد حلول مناسبة لها وذلك عن طريق استخدام أساليب فعالة للقضاء على هذه الضغوطات والتي تتمثل في الأساليب الفردية والجماعية للحد من هذه الضغوط التي يعاني منها تلاميذ السنة أولى ثانوي في مراحل تعليمهم. فالضغوط النفسية تعتبر من أهم المواضيع في وقتنا الحالي لأنها أصبحت تشكل عائق وحاجز أمام التلاميذ، كما أصبحت ظاهرة شائعة وشاملة في جميع الجوانب، وخاصة في وقتنا هذا فهو أصبح موضوع متناول بكثرة لما له تأثير سلبي على حياة تلاميذ السنة أولى ثانوي كما يعد من أكثر وأهم المشاكل النفسية في المؤسسات التعليمية بمختلف مراحلها أي أنه عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تواجه وتعارض التلاميذ ناتجة عن الجو المدرسي، كثرة المواد الدراسية، المنهج الدراسي، كثرة الأساتذة، فترات الانتقال وهذه كلها تسبب وتولد ضغوطات تعيق وتفشل المسار الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي في المراحل الدراسية وخاصة المرحلة الثانوية وهذا ما يجعل التلميذ المتمدرس في أمس الحاجة إلى المساعدة في الكثير من الأحيان لحل هذه المشكلة التي يواجهها تلاميذ السنة أولى ثانوي، وذلك وفق أساليب إرشادية مختلفة: أساليب فردية وأخرى جماعية والتي تركز على أهم الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى هذه الضغوط داخل المؤسسة التربوية ومحاولة التقليل من هذه الضغوطات كما تعتبر مرحلة التعليم الثانوي مرحلة مهمة في حياة تلاميذ السنة أولى ثانوي لأن من خلالها يحدد الشعبة التي سوف يدرسها والأفاق المستقبلية حسب قدراته وميولاته ورغباته، كما أن الدراسة في هذه المرحلة تتطلب توفير عوامل نفسية واجتماعية وبيئية ملائمة ومريحة تقوم على الاستقرار والتشجيع والتقبل بعيدا عن التوتر والقلق والضغوط ليتمكن التلميذ من الدراسة بشكل جيد وفعال وبمقدرات معرفية عالية.



# الإطار النظري



الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة

1. إشكالية الدراسة

2. تساؤلات الدراسة

3. أهمية الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. مصطلحات الدراسة

6. الدراسات السابقة

## 1. إشكالية الدراسة:

يعد الإرشاد النفسي احد الخدمات النفسية التي تقدم للأفراد والجماعات بهدف تجاوز الصعوبات التي تعترض الفرد والجماعات وتعوق توافقهم، بالإضافة إلى أن الإرشاد النفسي يقدم خدمات نفسية توجه إلى الأسوياء وغير الأسوياء الذين يواجهون مشكلات سلوكية ونفسية تتصف بدرجة من التعقيد والشدة حيث يعجزون هؤلاء الأفراد عن مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعوق حياتهم المهنية والتعليمية والدراسية ويرتكز الإرشاد النفسي على الفرد بذاته، أو الجماعة بذاتها، بهدف إحداث التغيير في النظرة والتفكير والمشاعر والاتجاهات نحو المشكلة والموضوعات الأخرى التي ترتبط بها نحو العالم المحيط بالفرد أو الجماعة مثال جماعات العمل أو الأصدقاء أو البيئة الاجتماعية والأسباب المتعلقة بهذه المشكلات. (أحمد عبد الرحمن خليفة، رضاء العلي عبد السيد، 2015، ص 3)

وما يبرز الجانب السيكولوجي لعملية الإرشاد النفسي أساليبه ونظرياته وطرقه واستراتيجيته وان هذه الأساليب هي التي تساعد المرشد في إدارة العملية الإرشادية وتحقق الأهداف المنشودة للفرد والجماعة وكذلك فان الإرشاد الذي يوجب تطبيقه في المؤسسات التربوية التعليمية المهنية وفي عمليتين التوجيه المدرسي والمهني وفي سمتين التوافق والصحة النفسية وهذا ما يبرز أن الإرشاد كمؤشر هام في المؤسسات التربوية ولذلك فإننا نضع الإرشاد كمسلمة أولى في إشباع حاجات الفرد وذلك من خلال مناهجه الثلاثة الوقائي، والنمائي، والعلاجي، عليه فان نجاح هذه المناهج يتوقف على اختيار الأساليب الإرشادية المناسبة من اجل العلاج والتخلص من المشكلات النفسية إذ يتعدى مفهوم الأساليب الإرشادية على أنها المحور الفعال والمقوم لسير الجلسات الإرشادية وفهم وتحليل وتشخيص والكشف عن الأسباب التي أدت إلى معاناة النفسية التي يعيشها المسترشد، والجدير بالذكر أن معظم الحالات النفسية التي يعيشها المسترشدين عبارة عن تراكمات من القلق والتوتر والتفكير الزائد والخوف الذي يجعل المسترشدين في حالة من الضغوط النفسية، فالضغوط النفسية هي المنشأ الأساس لأي اضطراب أو مرض نفسي حيث أن هذه الضغوط نتيجة عوامل، بيئية، اقتصادية، اجتماعية، مهنية تحدث عراقيل في حياة الفرد تمنعه من التطور والبلوغ اهدفه لذا فان الإرشاد النفسي في الوسط المدرسي يعطي رؤيا بارزة وأهمية مشددة على الضغوط النفسية وخاصة في الفترات الانتقالية لتلاميذ سنة أولى ثانوي فالتلاميذ في هذه الفترة قد انتقلوا من إكمالهم إلى الثانوية وهناك يجد التلميذ نفسه بين فوارق اختلاف البيئة، والمواد المدرسية والشعب، والأساتذة، وجماعة الأقران، وهذا ما يجعل بعض التلاميذ غير متوافقين نفسيا ودراسيا.



إن الدراسات المستقبلية وما ينتج عنها ومحاولة فهم ما يمكن أن يحدث من سلوكيات إنسانية ومعالجتها وفق أساليب إرشادية فردية وجماعية تساعد الفرد على تحقيق النمو السليم وتحقيق الصحة النفسية، ومن خلال السرد النظري للمشكل المطروح تم وضع السؤال الاتي كمحاولة لفهم الموضوع هل للأساليب الإرشادية علاقة في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي؟

## 2. تساؤلات الدراسة:

- ما هو مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة بين الأساليب الإرشادية الفردية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي؟
- هل توجد علاقة بين الأساليب الإرشادية الجماعية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للأساليب الإرشادية في التقليل من ضغوط النفسية بين متغير الجنس؟

## 3. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة ما مدى مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة حتى نستطيع معرفة إذا كانت هناك علاقة بين الأساليب الإرشادية الفردية والجماعية وكذلك معرفة أثر الأساليب الإرشادية والتقليل من الضغوط النفسية بين الذكور والإناث.

## 4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية موضوع البحث في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي، فهناك تلاميذ يتعرضون لضغوطات أكبر من قدراتهم لا يمكن تحملها أو التعامل معها ومواجهتها، فالضغوط النفسية واقع يعيشه التلاميذ في جميع مرتحل تعليمه وخاصة المرحلة الثانوية، مما يصعب ويعرقل مساره الدراسي ويأثر عليه سلبا، أما إذا وجد التلميذ أساليب تمكنه من مواجهة هذه الضغوط والتعامل معها بشكل فعال وإيجابي فإنه يتوصل إلى الحلول المناسبة، كما أنه يحقق التوافق النفسي وكذلك الاجتماعي ويكسب معارف عالية، ومن خلال ما سبق فإن موضوع هذه الدراسة ضروري، لأنه يعمل على التقليل والتقليل من الضغوط التي يعاني منها تلاميذ التعليم الثانوي.

## 5. مصطلحات الدراسة:

- ✓ الإرشاد النفسي: إن الإرشاد النفسي عملية تهدف إلى مساعدة الفرد الذي يشكو من اضطراب انفعالي اجتماعي لم يبلغ في حدته درجة الاضطراب النفسي والعقلي على التخلص مما يشكو منه وبالتالي فإن المرشد النفسي يتعامل مع العادين من الناس. (سهير كامل أحمد، 2000 ص 12)
- وهو العلاقة المهنية والصلة الإنسانية المتبادلة التي يتم من خلالها التفاعل والتأثير والتأثر بين طرفين أحدهما متخصص وهو المرشد النفسي والأخر المرشد حيث يسعى المرشد لحل المشكلة التي يعاني منها. (جابر احمد برزان، 2015 ص 11)
- ✓ الأساليب الإرشادية: يقصد بها تلك الفنية أو المهارات التي تستخدمها المرشد النفسي في عملية الإرشاد النفسي. (محمود محمد أبو حسبو الشفاء، 2018، ص 04)
- التعريف الإجرائي: الأساليب الإرشادية هي تلك الطرق أو المهارة أو الأسلوب تستعمل من طرف المرشد النفسي في العملية الإرشادية وتتنوع الأساليب بتنوع النظريات.
- ✓ الضغوط النفسية: اشتق مصطلح Stress من الكلمة الفرنسية القديمة Distress والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت في الإنجليزية إلى Distress إشارة إلى الشيء غير المحب أو غير المرغوب وقد استخدمت كلمة Stress للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس. (زهرا، 2005، ص 10)
- وفي السياق اللفظي للمصطلح يمكن:
- الضواغط: وتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي، الفيزيقي، الاجتماعي، النفسي، والتي يكون لها القدرة على إنشاء ضغط ما.
- الضغط النفسي: هو الحالة السيكولوجية الناتجة في الجسم البشري بواسطة مثير ما، في حين يشير بعض الباحثين إلى الضغط على أنه رد فعل ضاغط Stress reaction للتأكد على أنه استجابة جسدية. (ويلكسون، 2013، ص 28)
- وتعرف الضغوط النفسية في الدليل التشخيصي للاضطرابات العقلية للجمعية الأمريكية للطب النفسي (1994) باعتبارها الأعراض المميزة التي تعقب أحداثا صدمة نفسية traumatic وتكون بصفة عامة خارجة في الخبرة الإنسانية والأعراض المميزة تتضمن إعادة معاناة خبرة الحدث الصدمي، أو محذرا للاستجابة في الاستغراق في العالم الخارجي أو تخفيضها، القلق وعدم الارتياح والأعراض المعدنية.

يعرف "جال وآخرون (1992) الضغوط باعتبارها استجابات فسيولوجية وتقنية للمواقف والأحداث، والتي تفسد وتربك توازن الكائن الحي وهي تتولد من مصادر متعددة وتسبب استجابات متنوعة بدرجة كبيرة بعضها سلبي والبعض الآخر إيجابي، وبالرغم من دلالتها السلبية فإن السلبية فإن الكثيرين يعتقدون أن بعض مستويات الضغوط.

لذلك يري " فونتانا" أن الضغط عبارة عن العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات وتستمتع بالاستثارة المتضمنة فيها فإن الضغط يكون مقبولا ومفيدا، أما إذا كانت الطاقة التكيفية للفرد لا تستطيع ذلك، وأن وجود الاستثارة يضعفها فإن الضغط لا يكون مقبولا، ويكون غير مفيد بل وضار.

وعلى هذا فإن الضغوط النفسية: هي شعور بالوطة والانضغاط الناتج عن وجود موضوعات بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه، ويكون معناها أيضا المطالبة التي تعوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها.

وهكذا فإن علماء النفس مازالوا يحتاجون إلى وقت لتعريف أكثر دقة للضغوط، لان الناس يختلفون في كيفية تفسير الأحداث، وفي كيفية استجاباتهم لها، ولذا فإن الكثيرين الآن يفضلون تعريفا للضغوط يدخل في اعتباره مظاهر من البيئة ومظاهر من الفرد وكيف يتدخل الاثنان. (ويلكسون، ص 30)

إن الضغوط النفسية هي نتيجة العلامة بين الفرد والبيئة التي فيها يسلك الفرد لدرجة أن الموقف يكون متوترا أو يسحق بشدة وسائل التكيف والمواجهة، ويعرض رفاهية الفرد للخطر. (ويلكسون ، ص32)

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: هو الإحساس والشعور بضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة مثل فترات الانتقال وزيادة عبء العمل وغيرها كما انه من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا بجانب اضطرابات أخرى مثل القلق والمخاوف المرضية وغيرها.

## 6. الدراسات السابقة:

### • دراسة رقم (1): مداحي العربي (2018)

- عنوان الدراسة: أطروحة دكتوراه بعنوان علاقة الضغوط النفسية والتفاعل الصفي بالدافعية للتعلم على ضوء استراتيجيات التصرف لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي دراسة ميدانية بثنائية بثنائية تسرات تسغات ببلدية لحمدانة ولاية غليزان.

- هدف الدراسة: الكشف عن الفروق الجندسية في كل من الضغوط المدرسية، التفاعل الصفّي، الدافعية للتعلم واستراتيجيات التصرف، كما يهدف إلى الكشف عن مدى تأثير استراتيجيات التصرف في العلاقة بين الضغوط المدرسية والدافعية للتعلم لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 756 تلميذا وتلميذة.

- أداة الدراسة:

مقياس الضغوط المدرسية لـ جيان دونغ سان (jian dong sun 2011)

مقياس التفاعل الصفّي لويبلز وآخرون (wubels et al 1991)

مقياس الدافعية للتعلم لبنتريش وآخرون (Pintrich et al 1991)

مقياس استراتيجيات التصرف لـ أندلرن س و باركرج د (Endler n s et Parker j d 1990)

كشوف النقاط للفصول الثلاثة لأفراد العينة الاستطلاعية.

مقياس الدافع للإنجاز لهارمانز ترجمة عبد الفتاح موسى (1986)

مقياس تقدير الذات لروزنبارج 1965 تعريب علي بوطاق.

مقياس الاكتئاب لمركز الدراسات الوبائية لـ رادلوف د س (Radloff d s 1977)

- نوع الدراسة: دراسة استطلاعية.

- نتائج الدراسة:

- وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد الضغوط المدرسية بين لذكور والإناث.

- هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد التفاعل الصفّي بين الذكور والإناث.

- هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد الدافعية للتعلم بين الذكور والإناث.

- هناك فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التصرف بين الذكور والإناث.

- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد الضغوط المدرسية وأبعاد الدافعية للتعلم.

- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد التفاعل الصفّي وأبعاد الدافعية للتعلم.

الدراسة رقم (2): بن صالح هداية (2015)

- عنوان الدراسة: أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في

خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس.

- هدف الدراسة: التحقق من فعالية برنامج علاجي مقترح يعتمد على الأسلوب المعرفي السلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرسين من أجل تعديل سلوكهم وتبصيرهم بالحلول البديلة التي تساعدهم على مواجهة مشكلاتهم المتعددة، وإيجاد الحلول المناسبة لها لتحسين مستوى التوافق المدرسي لديهم.
- الكشف عن أثر البرنامج العلاجي المقترح في تحسين مستوى العلاجي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق المدرسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج العلاجي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على التحصيل الدراسي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي على مقياس الضغط النفسي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي على مقياس التوافق المدرسي
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي على التحصيل الدراسي.
- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة في الاختبار التبعي) بعد 3 أشهر(على مقياس الضغط النفسي وهذا يدل على نجاح البرنامج العلاجي في التقليل من حدة الضغوط النفسية والرفع من المستوى التوافق المدرسي في حين لم يكن للبرنامج أثر إيجابي على التحصيل الدراسي لدى المراهق.
- دراسة رقم (3): احمد عواد (2011)
- عنوان الدراسة: رسالة ماجستير بعنوان مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات.
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة لتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية في مرحلتي الماجستير والدكتوراه من التخصصات العلمية والإنسانية.
- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 222 طالبا وطالبة من مرحلتي الماجستير والدكتوراه.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

- أدوات الدراسة:

مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا.

- نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha=0.05, 0)$  بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا لمتغير جنس الطلبة والتخصص الأكاديمي (علمي، إنساني).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha=0.05, 0)$  بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقا لمتغير العمل في الأبعاد كلها عدا -الضغط الشخصي- بينما توجد فروق دالة إحصائية في ضوء متغير العمل لصالح الذين يعملون.

- وقد قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات التربوية بهدف تخفيف حجة الضغوط التي يعاني منها طلبة الدراسات العليا.

• دراسة رقم (4): ياسمين عاطف طاطور (2011)

- عنوان الدراسة: رسالة ماجستير بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة.

- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية والتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة.

- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 4500 طالبا وطالبة.

- منهج الدراسة: منهج وصفي ارتباطي.

- أدوات الدراسة:

مقياس الضغوط النفسية.

مقياس التكيف المدرسي.

- نتائج الدراسة:

وأوضحت نتائج الدراسة أن ما نسبته 04% من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من الضغوط، وأن 43.31% من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من الضغوط النفسية، وأن 43.4% من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى منخفض من الضغط النفسية. كما أوضحت نتائج الدراسة أن ما نسبته

07.30% من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى منخفض من التكيف المدرسي، وأن 32.31% من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من التكيف، وأن 135% من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من التكيف. كذلك أوضحت النتائج أنه كلما زادت الضغوط النفسية انخفض مستوى التكيف لدى طلبة الثانوية في مدينة الناصرة، وأوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في طبيعة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى متغيرات الجنس والمستوى الدراسي، كذلك أوضحت النتائج وجود فروق في التكيف لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في طبيعة التكيف لدى طلبة المرحلة الثانوية.

في مدينة الناصرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

وعلى ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، أوصت الباحثة بضرورة أن تولي المدرسة والأسرة على حد سواء اهتماماً بالضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة المدارس لما له من انعكاس على الشعور بالتكيف المدرسي لدى هؤلاء الطلبة، وتحديد طبيعة هذه الضغوط ومسبباتها بهدف معالجتها أو الحد منها، كذلك أوصت الدراسة بضرورة تكثيف الدراسات التي تتناول الضغوط النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى، كذلك علاقة التكيف المدرسي بمتغيرات أخرى.

#### • دراسة رقم (05): شفيقة كحول (2019)

- عنوان الدراسة: الأساليب الإرشادية) الفردية/ الجماعية (المتبعة للتخفيف من العنف المدرسي دراسة ميدانية في ضوء آراء طلبة الإرشاد والتوجيه بجامعة بسكرة.
- هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى تقصي تصورات طلبة تخصص إرشاد وتوجيه حول الأسلوب الإرشادي المناسب سواء الفردي أو الجماعي للتقليل من ظاهرة العنف المدرسي.
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 92 طالب وطالبة -دفعة 2019 تخصص إرشاد وتوجيه مدرسي.
- منهج الدراسة: منهج الوصفي التحليلي
- أدوات الدراسة: استخدم الباحثان استبيان مكون من محورين رئيسيين، فردي وجماعي.
- نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى نتيجة مهمة مفادها أن الطلبة محل الدراسة لا يفضلون أسلوباً عن أسلوب آخر كون أسباب ومظاهر العنف المدرسي تختلف من فرد لآخر ومن بيئة لبيئة أخرى.

## الفصل الثاني: الأساليب الإرشادية

تهديد

1. نظريات الإرشاد النفسي

2. أنواع الأساليب الإرشادية

1.2. الأساليب العلاجية العقلانية الانفعالية

2.2. الأساليب أو التكنيكات العلاجية

3.2. الأساليب العلاجية لنظرية الواقعية

3. الإرشاد الفردي

4. الإرشاد الجماعي

خلاصة



## تمهيد:

إن العديد من الأفراد يواجهون ظروف ومواقف كذلك مشكلات تهدد أمنهم واستقرارهم النفسي، وراحتهم سواء داخل مكان تعليمهم أو في أسرهم أو في محيطهم الذي يعيشون فيه وقد تشكل لهم ضغوطات أو اضطرابات، قد تؤدي إلى عوائق تعيق ممارسة حياتهم بشكل طبيعي، وللتخلص من تلك الضغوطات يتطلب وضع أساليب إرشادية وعلاجية للتعامل معها، وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى أهم النظريات المفسرة للإرشاد وإلى الأساليب الشائعة المستخدمة في الإرشاد النفسي.

### 1. نظريات الإرشاد النفسي:

#### 1.1. النظرية العقلانية (الانفعالية):

تركز النظرية العقلانية الانفعالية على الجانب السلوكي والعقلي وتقوم فلسفتها على أن التفكير والانفعال والسلوك تتداخل فيما بينهما في علاقات السبب والنتيجة المتبادلة.

وتفترض هذه النظرية أن التفكير يقرر السلوك، أي أن المشكلات التي يمر بها الأفراد تعزي إلى الطريقة التي يفكرون بها الأحداث والمواقف، وكذلك تفترض هذه النظرية أن الناس يولدون ولديهم أفكار عقلانية وأخرى غير عقلانية. وهذا التفكير غير العقلاني وغير المنطقي ينشأ من خلال التعلم غير المنطقي المبكر الذي يكتسبه الفرد من والديه ومن المجتمع كما أن الاضطراب الانفعالي والنفسي نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي، وان حالة الاضطراب هذه لا تتقرر بفعل الظروف والأحداث الخارجية التي تحيط بالفرد فقط، وإنما تتحد أيضا من خلال إدراكات الفرد لهذه الأحداث واتجاهاته نحوها.

وترى هذه النظرية انه ينبغي مهاجمة وتحدي الأفكار والانفعالات السلبية، وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا وعقلانيا، وهدف الإرشاد النفسي هو أن يوضح المرشد للمسترشد أن حديثة مع ذاته المصدر الأساسي للاضطراب الانفعالي، وأن يبين له أن هذه الأحاديث الذاتية غير منطقية، وان يساعده على تعديل تفكيره ليصبح أكثر عقلانية.

#### 1.1.1. أهم أفكار النظرية:

إن الأفكار اللاعقلانية هي الأفكار غير المنطقية وغير الواقعية والمطلقة، وهي تقف عالقا أمام تحقيق الفرد لأهدافه، وتقود إلى الاضطراب النفسي، وقد حدد اليس مجموعة من الأفكار اللاعقلانية التي وجدها أكثر الأفكار سيطرة على بعض الناس وتؤدي بهم إلى الاضطراب النفسي وهذه الأفكار هي:

- الفكرة الأولى: من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومقبولا في بيئته من قبل كل المحيطين به.

- الفكرة الثانية: ينبغي أن يكون الشخص على درجة عالية من الكفاية والمنافسة والإنجاز حتى يمكن اعتباره جديرا بكل شيء.
- الفكرة الثالثة: بعض الناس يتصفون بالشر والنذالة والجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب. (بلال يوسف بلان، 2015، ص ص 234-235)
- الفكرة الرابعة: من النكبات المؤلمة ألا تسير الأمور على غير ما يريد الفرد لها.
- الفكرة الخامسة: تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا نملك القدرة على التحكم فيها.
- الفكرة السادسة: الأشياء الخطرة أو المخيفة تعتبر سببا للانشغال الدائم للفكر، وينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وان يستعد لمواجهةها.
- الفكرة السابعة: الأسهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات الشخصية عن أن نواجهها.
- الفكرة الثامنة: يجب أن يعتمد الإنسان على الآخرين، وان يكون دائما إلى جانبه شخص أقوى منه، يعتمد عليه.
- الفكرة التاسعة: أن الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها.
- الفكرة العاشرة: ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات.
- الفكرة الحادية عشر: هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التواصل إليه وإلا فان النتائج سوف تكون مؤلمة. (بلال يوسف بلان، ص ص 235-240)

#### 2.1.1. أهداف النظرية:

الإرشاد العقلاني الانفعالي: تتلخص مجمل أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي في تقليل أو تغيير النواتج اللاعقلانية أو الاضطرابات النفسية عند المسترشد عن طريق تغيير التفكير اللاعقلاني عنده واستبداله بتفكير عقلاني والتقليل من شدة القلق ولوم الذات والعدوانية والغضب عند المسترشد، ويمكن عرض الأهداف الخاصة بالإرشاد العقلاني الانفعالي في النقاط التالية:

- تعريف العميل بأفكاره غير العقلانية التي تسبب ردود فعل غير مناسبة لديه.
- حث العميل على الاعتراض عن أفكاره غير العقلانية.
- محاربة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية والخاطئة لدي العميل.
- التخلص من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية بالإقناع العقلي المنطقي، وإعادة تنظيم نظام المعتقدات.

- تحقيق المرونة والانفتاح الفكري وتقبل التغيير، وإعادة العميل إلى التفكير العلمي.  
 - تعليم العملاء ألا توقفوا عند ما يحدث لهم من أخطاء في الحياة، وعليهم أن يتعلموا من الوسائل والسبل التي تمكنهم من التعامل مع صعوبات في المستقبل.

- تعليم العملاء على تخفيض سلوككم الدفاعي الذاتي إلى الحد الأدنى عن طريق اكتساب فلسفة في الحياة أكثر عقلانية.

ومن هذه النقاط يتضح أن الهدف الأساسي من الإرشاد العقلاني الانفعالي هو توضيح المرشد للمسترشد السبب الرئيسي في اضطرابه وهو يتمثل في تبنيه لأفكار خاطئة غير منطقية يجب عليه التخلص منها واستبدالها بأفكار منطقية وصحيحة. (جابر أحمد برزان، 2016، ص 83)

## 2.1. نظرية الذات:

ينظر روجرز إلى الإنسان بأنه عقلائي، اجتماعي، يقرر مصيره بدرجة كبيرة ويعني ذلك أن الإنسان لديه القدرة لمواجهة وينظم ويضبط نفسه، ويظهر ذلك ضمن توفر شروط معينة، وفي غياب هذه الشروط يكون ضروريا تزويد الفرد بضبط وتنظيم خارجي، وعندما ينمو الفرد وينضج يطور تماما طاقاته الكامنة، ويكون هذه التطور إيجابيا وبناء، فالإنسان أساسا خير إذا توفرت الظروف الملائمة للنمو ويتحرك قدا للأمام، يكون متحرر من القلق الداخلي ويعمل بطريقة مرضية في المجتمع.

أكد روجرز خلال حياته المهنية على ثلاث خصائص للمرشد، وتشكل جزءا رئيسيا في العلاقة العلاجية وتساعد في خلق جو مشجع على النمو ليستطيع الأفراد من خلال أن يتقدموا ويصبحون قادرين على التغيير، وهذه الخصائص هي:

- التطابق والأصالة، أي أن يكون المرشد حقيقي كما هو وليس مزيفا أو وراء قناع.  
 - الاحترام الإيجابي غير المشروط، وهو تقبل واحترام المسترشد كما هو دون شروط، والعمل معه من أجل التغيير.

- الفهم التعاطفي الدقيق ن فهم المرشد من وجهة نظره، ومن خلال العالم الذاتي له.  
 إذا تفاعلت هذه العناصر لمساعدة المسترشدين، فانهم سيصبحون أقل دفاعا وأكثر انفتاحا لأنفسهم ولعالمهم، وسيصرفون بطرق اجتماعية بناءة، وهدف الإرشاد عند روجرز هو جعل المرشد حر منفتحا وخلق الظروف المناسبة التي تمكنه في كشف نفسه. (محمد المشاقبة، ص ص 125-126)

### 1.2.1. المفاهيم الأساسية لنظرية الذات:

#### - مفهوم الذات:

هو تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونوته الداخلية والخارجية، وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات، كما تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها وهذا ما يدعى مفهوم الذات المدرك.

أ. الميل لتحقيق الذات: يمكن وصف الميل لتحقيق الذات على انه ميل الفرد إلى:

- خفض الدافع الذي يكون منشئها بيولوجي.
- ميل العضوية لان تكون مستقلة عما يحيط بها.
- ميل العضوية للاستفادة من القابليات الاستدعاءات برجة مثلي.
- ميل العضوية للإبداع والخلق.

- ميل العضوية للنمو إلى اعلى مستوى من الفعالية والتأثير. (نادر فهمي الزبور، 2008، ص 182)

ب. إدراك العام الظاهري: تؤكد الدراسات أن الأشخاص يختلفون في إدراك الأشياء من حولهم ومن العوامل التي تؤثر في ذلك تفاوتهم في حواسهم واختلافهم في انتباههم وتنوع الخبرات وبذلك يتم ملاحظة المجال الظاهري للسلوك من وجهة نظر الفرد نفسه فيعرف ماذا يريد وبماذا يفكر وكيف يشعر إزاء هذا، والأفراد لا يسلكون هذا الطريق بناء على الحقائق التي يراها الناس وإنما حسب الحقائق التي يرونها هم.

ج. تقدير الذات: مع نمو ووعي الفرد وإدراكه بوجوده الشخصي وما يقوم به يتكون لديه مفهوم الذات ويعيش ضمن خبرات فيها ما ينطوي على الإشباع وفيها ما ينطوي على الإحباط، وهذا يؤدي إلى تطوير إحساس يتصل بتقدير الذات ومع استمرار نمو الفرد يصبح تقدير الذات عاملاً داخلياً يوجه فعالية الفرد.

كما أن الحاجة لتقدير الذات مع الآخرين قد يكون تقدير إيجابياً أو تقدير سلبياً ويرى روجرز أن تقدير الذات الإيجابي يتم تعلمه من خلال التفاعل الإيجابي مع الآخرين وقد يكون اكتساب تقدير الذات شرطياً وغير شرطي لأنه عندما يتفاعل الآخرون مع الفرد من اجل مشاهدة أفكار وسلوكيات معينة على أنها تستحق اعتبار أكثر أو اقل فان الفرد يأخذ ذلك على انه اعتبار إيجابي مشروط أي أن استحقاقه للاعتبار مرهون بأداء

الفرد وسلوكه أما الاعتبار غير المشروط فيعني اعتبار الفرد بغض النظر عن سلوكه وأفكاره. (نادر فهمي الزبود، 2008، ص 183)

### 2.2.1. أهداف النظرية:

حتى تعيد عملية الاندماج ويحدث التطابق فينبغي أن تحدث نقص في شرط الأهمية وزيادة في الاعتبار غير المشروط للذات وهنا لابد أن يلتقي اعتبار إيجابي غير مشروط من الآخرين، فالهدف الأساسي هو العادة تنظيم الذات وتفكيك شروط الأهمية، وخلق الشروط التي تمكن المسترشد من البحث عن نفسه وأن يشعر أنه حر، والعمل على توفير الظروف له لكي يكتشف نفسه. (احمد أبو سعد واحمد عربيات، 2009، ص 276)

### 3.1. النظرية الواقعية:

إن التعلم السائد يركز على الذاكرة، وعلى معرفة الحقائق، والمساعدة في اتخاذ القرارات التفكير الناقد بشكل كبير في قدرة الطلبة على حل المشكلات، كما يرى أن المعلم والمربي يسهل عملية التعليم التعليمية للأفراد إذا اعتمدوا على قدراتهم أكثر من اعتمادهم على مواقفهم إذا أرادوا أن يحيوا حياة مسرورة وناجحة من خلال النظرة الإيجابية له، أننا نعتقد أن كل فرد لديه قوة للصحة ولنمو. فيقول (جلاس) أن الناس في الأساس يريدون أن يكونوا مسرورين، وأن يحققوا هوية نجاح، وان يظهروا سلوك مسؤول، وتكون لديهم علاقات شخصية طيبة.

### 1.3.1. المفاهيم الأساسية للنظرية:

**الواقع:** وهو عبارة عن خبرات الواقعية والشعورية في الحاضر الواقع ان الفرد السوي هو الذي يتقبل الواقع الذي يعيشه بعيد عن المثالية أو الخيال أو الأحلام، بغض النظر عن الظروف المصاحبة، وان إنكار الواقع كلياً أو جزئياً يسبب اضطرابات في السلوك.

**المسؤولية:** أي تدعيم الواقع لدى العميل أو المسترشد وهي مسؤولية الفرد عن إشباع حاجاته وإشباع الحاجات تتمثل في الحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الحب والحاجة إلى التقدير الذات، والحاجات الفيزيولوجية، وان نقس القدرة في إشباع الحاجات الأساس يسبب اضطراب السلوك.

**الصواب والخطأ:** أي قدرة الإنسان على فعل الصواب وتجنب الخطأ وهو سلوك معياري حسب ما يمليه عليه الدين والقوانين والأحكام السائدة في كل مجتمع، وان احترام الفرد لها يحقق له حياة اجتماعية ناجحة ومن خلال العناصر الثلاثة سالف الذكر سمية هذه النظرية العلاج بالواقع. (الصواب والخطاء+ المسؤولية+ الواقع).

**السلوك:** حيث يرى (جلاسر) أن التركيز يجب أن يكون منصبا على السلوك، أكثر من العواطف، لأن السلوك هو الذي يمكن تغييره فالتعالج الواقعي، يعتقد أنه من السهل أن يضبط العملاء، أو المسترشدين سلوكهم، من أن يضبطوا مشاعرهم وعواطفهم.

الاضطرابات: يقول (جلاسر) أن الاضطرابات تنشأ عند الشخص في حال فشل في تحقيق حاجاته كلها، أو بعض منها مما يشكل له معاناة قد يخفيها، وقد يظهرها ودور الإرشاد هنا هو الكشف عن هذه المشكلات، ومن ثم مساعدة المسترشد على إيجاد حل له. (معروف وقرابية، 2017، ص 26)

### 2.3.1. أهداف النظرية:

يعتبر الاندماج مفهوما هاما في هذه النظرية، ولكنه ليس هدفا في الإرشاد بالواقع، وإنما هو وسيلة يمكن من خلالها تحقق الأهداف العلاجية. أما أهداف هذه النظرية فتتلخص في مساعدة المسترشدين على تحمل المسؤولية الشخصية والتي تعني القدرة على التصرف بطرق تحقق حاجات الفرد لتكوين هوية النجاح، فالمسترشد إذا كان حزينا أو قلقا أو خائفا فإن عليه أن يربط مشاعره بما هو فاعله الآن وتقرير فيما إذا كان سلوكه مسؤولا، وما من احد يستطيع مساعدة المريض لان يشعر بصورة افضل بل يمكن مساعدته لان يعمل بصورة افضل، وهذا يعني أن يعيش حياة أكثر مسؤولية وانتقدا جلاسر بشدة وجهة النظر التقليدية التي تقول بأن انعدام السعادة (التعاسة) سبب الانحراف...، ويرى أن التعاسة لا تولد في الأحداث الانغماس في النشاط المنحرف وإنما الذي يولد فيهم ذلك هو المشاعر التي يعايشونها عندما يتصرفون بطريقة غير مسؤولة، ويضيف أن المشاعر والاتجاهات تنمو من سلوك الفرد وليس العكس وبنفس المنطلق فان الهوية وهي اتجاه من الفرد حول ذاته إنما هي نتيجة تتولد عن سلوك الفرد ولا يمكن التعامل معها بمعزل عن السلوك فلكي يغير الناس هويتهم يكون عليهم أولا أن يغيروا سلوكهم ونتيجة لذلك يمكن القول بان الوصول بالفرد إلى السلوك المسؤول يعتبر هو غاية الإرشاد أو الهدف الشامل له.

يساعد المرشد المسترشد على أن يجري تقويما لسلوكه الراهن وان يعمله طريقة للحياة، ويتضمن ذلك مساعدته على أن يتعلم مهارات عامة معرفية للمواجهة بدلا من الاقتصار على تغيير السلوك غير المتكيف، وبذلك يصبح الهدف العريض للعلاج بالواقع مساعدة المسترشد على تطوير " نسق أو طريقة للحياة " تساعد الشخص أن يصبح ناجحا في معظم محاولاته وجهوده. (بلال يوسف بلان، 2015، ص 432-433)

استنادا من هذه النظريات نجد تداخل بين نظريات الإرشاد النفسي وأساليبها وان جميع النظريات تسعى إلى الوصول لهدف مشترك وهو مساعدة المسترشد في حل مشكلاته وتعديل سلوكه.

## 2. الأساليب الإرشادية لكل نظرية:

### 1.2. الأساليب العلاجية العقلانية الانفعالية:

التقنيات المعرفية: تعتبر هذه التقنية من بين أهم التقنيات وتعتمد في فجوها عدة أصناف فرعية:

- دحض الأفكار الخاطئة (اللاعقلانية).

- العلاج بالاستمتاع (التعزيز الفني).

- تسجيل المشاعر.

تشتيت الفكر.

التقنيات الانفعالية: يتكون محتوى هذه التقنيات من مجموعة من تمارين تركز على رفع التحدي بأسلوب منطقي يتناغم وطبيعة الحدث النشط ويتم ذلك عن طريق:

- الكشف عن الذات والاستبصار بها.

- التخيل العقلاي الانفعالي.

- التدريب على حل المشكلة.

- الأسلوب الترفيبي. (إيكار أبو بكر، 2018، ص ص 65-66)

التقنيات السلوكية: يستخدم المرشد العقلاي الانفعالي مجموعة من الأساليب السلوكية وتمثل في:

- الواجبات المنزلية.

- ضبط المثيرات.

- تعزيز المعارف العقلانية. (محمد المشاقبة، ص 158)

### 2.2. الأساليب أو التكنيكيات العلاجية:

أولاً: عكس المشاعر: تعتبر فنية عكس المشاعر Action Technique بمثابة مرآة صادقة يعكس بها المرشد أحاسيس المسترشد وتعبيراته وانفعالاته، ما ظهر منها وما بطن، سواء عبر عنها بصراحة أو أخفاها وذلك حتى يرى المسترشد نفسه وكأنه في مرآة عاكسة لما يتضمن تواصله اللفظي وغير اللفظي مع المرشد النفسي.

ثانياً: عكس المحتوى: تعني هذه مهارة عكس المحتوى of أن يقوم المرشد بإعادة ما قاله المسترشد بكلمات ومعان أخرى، وتفيد صياغة عبارات المسترشد في مواجهة ما قاله حين يسمعه من المرشد فيؤكدده أو

يعيد ما قاله، وباستخدام المرشد لهذه المهارة يساعد المسترشد في التعرف على مشاعره وأفكاره بدقة وموضوعية.

**ثالثا: الاستيضاح:** تعتبر فنية الاستيضاح بمثابة تغذية رجعية مباشرة من جانب المرشد للمسترشد لتوضيح بعض النقاط التي قد تكون غامضة وغير مفهومة في المناقشة التي تدور بينهما خلال المقابلة الإرشادية. وتهدف فنية الإيضاح إلى تدعيم الاستجابة التلقائية من المرشد للمسترشد إذا حدث أي توتر في التواصل بينهما عندما لا يفهم أحدهما ما يقوله الآخر، وعندما يعجز الطرفان عن فهم ما يدور في المناقشة بينهما.

**رابعا: التلخيص:** تعد من أهم مهارات المقابلة الإرشادية لكونها تمهد عمليا لإنهاء المقابلة وتلملم أطراف المقابلة وجوانبها المختلفة، وكما أنها تهيئ المسترشد لموعد آخر لمقابلة أخرى أو أنها تنهي مقابلة قد تكون هي الأخيرة وبالتالي فإنها تتضمن خلاصة ما دار في المقابلة من بدايتها إلى نهايتها أي بمعنى إنها تشتمل على إجراءات حدثت بقصد أثناء المقابلة ومنها وصف المشكلة أو المشكلات التي يعاني منها المسترشد وتشخيصها ومعالجتها سواء من خلال الإرشاد المباشر والذي يكون للمرشد دور رئيس فيه بتوجيه المقابلة وإبراز دوره العلاجي أو عن طريق الإرشاد غير المباشر وهو الذي يعتمد على المسترشد في الاستبصار بمشكلته واقتراح الحلول لمعالجتها، وهذا الأخير هو الأفضل للمسترشد من الأسلوب الأول.

**خامسا: التغذية الراجعة:** هي استجابة فورية تلقائية من فرد في موقع المسؤولية (المرشد) إلى آخر (المسترشد) لمعرفة رد فعل ما يخفيه من قول وعمل عن الآخرين ويمكن استخدام استراتيجيات عديدة خلال التغذية الراجعة، مثل لعب الدور والتعزيز والتي تسهل وصولها إلى المسترشد بما أنه إذا تم تكوين علاقة إرشادية قائمة على الثقة المتبادلة، هذا يساعد على استخدام التغذية الراجعة في أي وقت.

**سادسا: مهارة الصمت:** هي الحوار النفسي الذي يجري بين الأطراف المعنية والمعاني المنتقلة بينهم، لا من خلال النطق، بل من خلال الصمت والملاحم العامة للإنسان الصامت كنظرات العيون وتعبيرات الوجه وحركات الجسم. فإذا كان الصمت توقفا عن الكلام اللفظي، فإنه ليس توقفا عن الكلام النفسي وبالتالي عن الاتصال، ففي الصمت الكثير من المعاني التي يمكن أن تعد أساسا في عملية التواصل والتفاهم بين الناس.

(سليمان داود زيدان، سهيل موسى، 2014، ص ص 342-347)

**سابعا: التساؤل:** تعتبر فنية التساؤل الوسيلة الأساسية لاكتشاف المجهول فيما يختص بحالة المسترشد من جميع جوانبها، حيث أنها تنفيذ في الحصول على المعلومات اللازمة عنه، وفي تشجيعه على التغيير عن نفسه وفي مساعدته على اختبار مشاعره وأفكاره، وتفيد فنية التساؤل المرشد في تحديد أسس



تشخيصه وعلاجه، وفي وضع استراتيجياته، وفي تحقيق أهدافه، كما أنها تهتم في تنمية التواصل الجديد بين المرشد والمسترشد وبين المرشد ونفسه، وبين المرشد والآخرين.

**ثامنا: المواجهة:** وتعتبر فنية المواجهة وسيلة فعالية يستخدمها المرشد في كشف التناقضات بين ما يقوله المرشد وما يفعله، مما يجعله أكثر استبصارا لما بداخله فيعكسه على سلوكه الخارجي ويفضل أن تستخدم فنية المواجهة في نهاية مرحلة البناء في المقابلات الإرشادية، بعد أن يتم بناء الألفة بين المرشد وتصبح هناك علاقة إنسانية مهنية وثيقة بينهما.

**تاسعا: التفسير:** وهي مهارة تشتمل على تفهم وتوصيل معنى رسالة صادرة عن المرشد، وعن صياغة عبارات التفاسير فإن المرشدين يزودون المرشدين بنظرة جديدة لأنفسهم، أو بتوضيح جديد لاتجاهاتهم أو سلوكياتهم.

**عاشرا: الإيحاء:** تكمن أهمية فنية الإيحاء في مساعدة المرشد على الارتقاء بأفكاره وارتياح المجهول في نفسه، مما يوضح رؤيته لها وتنقيتها من شوائبها وازدياد استبصاره الداخلي لأعماقها، فيفكر تبعا لذلك بعقلانية متحررة فيما يتعلق بحالة.

**إحدى عشر: تقديم المعلومة:** استجابة لفضية يتم بها إيصال معلومات عن أشخاص ومواضيع أو وسائل أو طرق، الهدف منها هو الوقاية من الوقوع في مشكلات معينة والمعلومة قد تكون أي شيء: مثل عن الخوف، فالخوف انفعال يعطي. وبعد المعلومة أعطي خيار للطالب إذا تحب مناقش المعلومة وقد تكون المعلومة عن مهنة معينة.

**اثنا عشر: الدقة والوضوح والانتباه:** أن لغة المرشد غالبا ما تكون مليئة بأنواع كثيرة من الفجوات وبالتحديد ثلاث أنواع وهي:

- الحذف.
- التحريف أو التشويه.
- التعميم.

**ثلاثة عشر: الإحالة:** معني التحويل أن يتصرف المرشد تجاه المرشد كما لو كان ينصرف إزاء أبيه الذي يحبه ويكرهه فهو ينقل اتجاهاته في الماضي إلى الحاضر، لذا على المرشد أن يفهم أسباب التحويل وما دلالاته النفسية وما هي المعاني الرمزية التي تقف خلفه. (سليمان داود زيدان، سهيل موسى، ص ص 349-

### 3.2. الأساليب العلاجية لنظرية الواقعية:

✓ الاندماج: لكل معالج نمط مميز وفريد وكذلك تكتيك لتحقيق الاندماج مع المريض، ولا بد أن يكون للمعالج اتجاه إيجابي نحو المريض لتحقيق الاتصال الفعال. كما ينبغي أن يكون لديه دافعية للفهم والمشاركة والاهتمام والاتصال، مع ضرورة أن تكون هذه الدافعية نابعة من داخل المعالج وليست دافعية زائفة سطحية، وعلى المعالج أن يكون لديه شعور بالأمن وناضح ومسؤول وغير مهدد، ولديه اهتمام حقيقي بمساعدة الآخرين ودون ممارسة أي سلطة عليهم أو محاولة التحكم والسيطرة عليهم.

✓ هنا والان: وتتضمن هذه الاستراتيجية إبقاء انتباه المريض مركزا على السلوك الحاضر كاستراتيجية للمعالجة، ويؤكد العلاج الواقعي بان التركيز على الأحداث الماضية لا يفعل شيء حيال مساعدة المريض على كسب هوية ناجحة، فاذا أراد المريض مناقشة أحداث الماضي فانه يجب مناقشة الأحداث السعيدة لا الفاشلة. (عبد الله يوسف أبو زعيزع، 2013، ص ص 194-195)

✓ العيش مع الخبرة الواقعية: لابد أن يعيش المعالج الواقعي الفعال ويمارس الاستراتيجيات التي تسهل عليهم تعليم المرضى السلوكيات الأكثر مسؤولية، ويقوم المعالجين الواقعيين بإشباع حاجاتهم الشخصية والصحية بطرق مختلفة أهمها:

- أ. اخذ راحة كافية وتغذية جيدة، وذلك للحفاظ على صحة جيدة.
- ب. تنظيم التدريب على استخدام مشاكل حقيقية تتضمن مشاكلهم الخاصة في تنمية برامجهم العلاجية.
- ج. تطبيق مبادئ العلاج الواقعي في مواقف البيت والعمل، وفي علاقاتهم مع الآخرين.
- د. استمرارهم في دراسة ووضع تخطيط أساليب علاجية مناسبة للمرضى خلال العلاج-بين الجلسات-، فالعلاج الواقعي لا يعتمد على سياسة عدم التدخل بالتحضير للجلسات القادمة.

✓ كن إيجابيا: يتحدث المعالج الواقعي ويركز على السلوك ويعززه، ويقوم بتخطيط الإيجابي البناء في حين يعتقد المرضى بان يريد أن يستمع إلى مشاكلهم وتعاسمهم وفشلهم وخيبة أملهم أن المناقشة السلبية تقود إلى مزيد من الإحباطات والشعور بالاكئاب، ولا تساهم في تحسين تفكير وسلوك المريض، أن الاستراتيجية الجيدة هي تلك التي تتقبل حقيقة مشاعر التعاسة أو الكأبة أو العجز التي يعاني منها المريض، كما أنها تساعد المريض على التخلص من هذه المشاعر، وتجعله يركز على الأمور البناءة الإيجابية التي تحدث معه في الوقت الحاضر ويشجع جلاسر مرضاه في التغلب على ضعفهم ومشكلاتهم الجسمية والنفسية التي يعانون منها، وذلك نتيجة الإدمان الإيجابي، ولكي يحصل الإدمان الإيجابي فانه ينبغي على المريض أن يمارس هذا النشاط لمدة ساعة يوميا حتى يحصل الإدمان.

✓ التجاوب مع تعاسة المريض: على المعالج إدراك أن المسؤولية الشخصية هي هدف علاجي، وان تعاسة المريض هي نتيجة وليس سببا للسلوك غير المسؤول، في بعض الأحيان يعتقد المريض خطأ أن هدف العلاج يمكن في ضمان سعادتهم والمحافظة عليها، ويؤكد (جلاس) أن على المعالج تعليم المريض بان السعادة امر داخلي، وان الفرد وحده فقط قادر على أن يحقق السعادة الحقيقية ويحددها، وان السعادة ترافق السلوك المسؤول.

✓ استخدام الدعابة: يعتبر استخدام الدعابة مظهر مهم في الحياة، وتشجع الواقعية استخدام الدعابة باعتدال خلال الجلسات العلاجية، مما يؤثر إيجابيا في العلاج وخلق علاقة جيدة بين المعالج والمريض.

✓ مواجهة المريض: بما أن العلاج الواقعي يؤكد على مسؤولية المريض، وعدم قبول الأعذار فانه من الطبيعي أن تكون المواجهة استراتيجية ضرورية وفعالة، ولتحقيق هذه المبادئ ينبغي أن يكون الهدف من المواجهة مساعدة المريض وليس عقابه وتأديبه، لذلك تحتاج المواجهة إلى مهارة من قبل المعالج، وذلك عندما يستخدم الطريقة المناسبة.

✓ التعامل مع التفكير الشعوري (الوعي): يتعامل العلاج الواقعي مع التفكير، ويتجنب الاندماج أو التفاعل مع الأفكار اللاشعورية التي تظهر خلال الأحلام، وأحلام اليقظة والخيال والمتمثلة الصراعات اللاشعورية ويؤكد جلاس على أن التركيز على الجانب الشعوري يعطي المريض المزيد من اختلاق الأعذار لتجنب الواقع، ويجعل سلوكياته غير مسؤولة، بالتركيز على التفكير الواعي نجعله أكثر إدراكا بأن ما يقوم به الآن لا يؤدي إلى إشباع حاجاته.

✓ مساعدة المرضى على فهم وتقبل ذواتهم: من الضروري أن يندمج كل من المعالج والمريض كأشخاص واقعيين، فاندماجهم معا يؤكد الثقة والفهم، ويساعد المريض على تبني سلوكيات مسؤولة بصورة أسرع.

✓ التخطيط للسلوكات المسؤولة: يقوم المعالج الواقعي بدور مسهل وفعال لعمل خطط، ويواصل السير للالتزام بالخطط التي تؤدي إلى تغير السلوك، وبالتالي الشعور بالكفاءة، وتعزيز الهوية الناجحة التي تعتبر هدفا للعلاج انه لمن الخطأ الفادح من قبل المعالج أن يقترح خطة دون أن يشرك المريض، هذه الحالة يصعب على المريض تقبلها، وبالتالي تنفيذها والالتزام بها، وفي تقبل هذه الحالة ينبغي معرفة ما الذي يريد أن ينجزه المريض بالفعل، وان يتم تحفيزه على وضع وتطوير خطة واقعية وخاصة به، ولا بد أن تكون الخطة- كما ذكرنا - مكتوبة لتكون بمثابة عقد يشجع المريض على بذل قصاري جهده للنجاح بها وتنفيذها. (عبد الله يوسف أبوزعزع، ص ص 195-198)

### 3. الإرشاد الفردي:

يكاد بعض الكتاب يقصدون بالإرشاد الفردي بالمصطلح الإنجليزي وأنه عملية الرئيسية في خدمات الرئيسية في خدمات التوجيه ويقابله الإرشاد الجماعي.

1.3. مفهوم الإرشاد الفردي: هو إرشاد عميل واحد وجها لوجه في كل مرة وتعتمد فاعليته أساسا على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والعميل، أي أنه علاقة مخططة بين الطرفين والإرشاد الفردي هو أوجه عملية الإرشاد ويعتبر اهم مسؤولية مباشرة في برنامج التوجيه والإرشاد ويعتبر نقطة ابتكار لأنشطة أخرى في كل من عملية الإرشاد وبرنامج التوجيه.

ومن الوظائف الرئيسية للإرشاد الفردي: تبادل المعلومات وإثارة الدافعية لدى العميل وتفسير المشكلات ووضع خطط العمل المناسبة ويحتاج الإرشاد الفردي إلى توافر أعداد كافية من المرشدين النفسانيين بحيث يقابلون الحاجات الفردية للإرشاد. (حامد عبد السلام زهران، 1980، ص ص 296-297)

### 2.3. أهداف الإرشاد الفردي:

تباين إهداف الإرشاد الفردي تباينا واسعا نتيجة تعدد التخصصات فيه، ولكننا نفضل الحديث عن الأهداف كوحدة وأهم هذه الأهداف.

- تحقيق الصحة النفسية: تتأثر الصحة النفسية للإنسان بصحته الجسمية، والعقلية، والاجتماعية كما تتأثر بعادات المجتمع وتقاليده فالصحة النفسية حالة دائما نسبيا يكون الفرد متوافقا ومنسجما نفسيا، ويشعر بالسعادة والرضا مع نفسه ومع الآخرين، بحيث يتمكن من الاستفادة من إمكانياته وقدراته إلى أقصى حد ممكن وقادر على التعامل مع مطالب الحياة ومشكلاتها بسلوك سوي والتوجيه والإرشاد يعملان على مساعدة الفرد على تحمل مسؤولياته لينمو نمو سليما ليتمكن من الوفاء بحاجاته ومتطلباته، وان تعيش حياة نفسية سليمة بعيدة عن التهديد ومن اضطرابات ناجمة عن سوء التوافق عن كليهما.
- تحقيق التوافق: يهدف الإرشاد الفردي لتحقيق الطبيعة الاجتماعية بالتعديل حتى يحدث توازن بينه وبين بيئته ومن أهم المجالات تحقيق التوافق:

- تحقيق التوافق الشخصي ويعني ذلك تحقيق السعادة مع الذات والرضا عنها، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية (الفطرية) والثانوية (المكتسبة) وحل الصراع مع مطالب النمو في مراحل المختلفة.

- تحقيق التوافق الاجتماعي ويعني مساعدة الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة الاجتماعية وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم تعديل القيم بما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

- تحقيق التوافق التربوي: ويتم ذلك من خلال مساعدة الطلاب على اختيار التخصص الدراسي الذي يناسبه والمناهج والمواد الدراسية في ضوء قدراته وميوله، وبذل أقصى جهد ممكن لتحقيق النجاح الدراسي.

- مساعدة المسترشد على توجيه نموه وتنمية طاقاته: يهدف الإرشاد الفردي إلى مساعدة المسترشد على توجيه نموه نحو المسار الصحيحة سواء عن طريق إزالة العقبات التي تقف في طريق النمو، أم عن طريق مساعدته على اكتشاف طرائق جديدة للنمو والإبداع كما يسعى التوجيه والإرشاد إلى توفير الفرص المناسبة للمسترشدين لتنمية طاقاتهم وإمكاناتهم إلى أقصى حد ممكن مما يحسن من فاعليتهم الشخصية.
- تحقيق الذات لدى المسترشد: يهدف الإرشاد الفردي إلى مساعدة المسترشد على تحقيق ذاته، أي أن يكون ما يستطيع أن يكون سواء كان هذا الشخص عاديا أم متفوقا، أم متخلف دراسيا، وذلك من أجل أن يرضى عن ذاته ويتقبلها بشكل صحيح.

#### • تحسين العملية التربوية:

أ. إثارة الدافعية عن الطالب لبذل أقصى ما يسمح به إمكاناته لتحقيق التحصيل الدراسي المناسب.  
 ب. مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب والتعرف على المتفوقين والمتأخرين دراسيا، وتقديم المساعدة الممكنة لهم.

ج. تزويد الطلاب بالمعلومات الكافية لتمكينهم من مهارة حل المشكلات التي تواجههم وذلك لتحقيق

أفضل درجة ممكنة من النجاح والتفوق. (احمد محمد الزعبي، 2014، ص ص 14-15)

#### 3.3. الحالات التي يستخدم فيها الإرشاد الفردي:

- عندما تتطلب مشكلة المسترشد السرية التامة، بحيث تنحصر بينه وبين المرشد النفسي.
- عندما يكون المسترشد خجولا وانطوائيا وعاجز عن التحدث عن الآخرين.
- عندما يشعر المسترشد أن مشكلته تسبب له الخجل عند مناقشتها أمام الآخرين.
- عندما تكون مشكلة المسترشد معقدة جدا وتحتاج إلى تركيز خاص واهتمام بالغ من المرشد النفسي.

(محمد المشاقبة، 2008، ص 166)

#### 4.3. فنيات الإرشاد الفردي:

إن فنيات الإرشاد الفردي تكون من خلال العلاقة الإرشادية، المقابلات الإرشادية والأسلوب المستخدم في الإرشاد والنظريات.

1.4.3. العلاقة الإرشادية: ولبناء وهذه العلاقة فعلى الأخصائي أن يكون: (حمدي عبد العظيم، 2013، ص 156)

- مخلصا وفيما وأمينا مع الطالب.
- محترم ومتقبلا ومتفاهما مع الطالب.
- ملتزم بالسرية المطلقة للمعلومات التي يصرح بها.
- مظهر الثقة من حيث قدرته على القيام بعملية الإرشاد.
- مظهر الاهتمام الصادق بمشاعر الطالب.
- متعاطف بصدقة أمانته مع أحاسيس ومشاعر الطالب.

#### 2.4.3. المقابلات الإرشادية:

الملاحظات التي يهتم بها الأخصائي أثناء المقابلة:

- أ- سلوك الطالب: يقصد بها انفعالات الطالب من فرح وسرور وحزن وبكاء.
- ب- مظاهر الطالب وتصرفاته: يقصد به طلاقة الحديث والاقتصاد في الكلام من حيث الكذب ومواقف والنسيان ولذلك يجب الاهتمام بالآتي:

- موعد المقابلة.
- مكان المقابلة.
- مدة المقابلة.
- تسجيل المقابلة.

#### 3.4.3. مهارات وفنيات المقابلة الإرشادية:

- مهارة الإصغاء: ويمكن تحقيق لك من خلال الآتي:
- نظرات الأخصائي النفسي.
- جلسة الأخصائي النفسي.
- صوت الأخصائي النفسي.
- مسار حديث الأخصائي النفسي والطالب.

استخدام بعض الإشارات كإيماء الرأس وظم الشفاه... الخ (حمدي عبد العظيم، 2013، ص 159)

- مهارات الأسئلة: بحيث تحقق الأسئلة الهدف المرجو من العملية الإرشادية وتكون متدرجة من حيث الموضوع مع الانتباه لفلتات اللسان والوقفات في الكلام.
- التشجيع وإعادة والتلخيص: التشجيع من خلال حركات الأخصائي الاستمرار الطالب في حديث الإعادة والتلخيص من حيث إعادة الصياغة والتكرار... الخ
- التعبير عن مشاعر الطالب: ويكون بمشاركة الأخصائي للطالب في انفعالاته وجميع مشاعره.
- التعبير عن المعاني: ذلك تفسير المعاني واحتمالاتها بحيث يستفاد من ذلك في تفسير خبراته وأفكاره وإعادة تلك المعاني بصورة أخرى.
- صمت الأخصائي ومقاومته: الصمت يعبر أحيانا عن المضمون بتجميع الأفكار وتنظيمها لذا على الأخصائي النفسي تشجيع الطالب للاستمرار في الحديث.
- المواجهة: هي تكشف الصراعات والأفكار المختلفة الواضحة في المشاعر المسترشد (الطالب) وتصرفاته.
- أسئلة الطالب للأخصائي النفسي: يجب على الأخصائي الإجابة على أسئلة المسترشد (الطالب) في حدود العلاقة القائمة بينهما.
- التفسير: تستخدم هذه المهارة في الجلسات الأخيرة فيما يكون هناك استبصار من الطالب بمشكلته
- تقديم المعلومات: هو جانب إيماني يساعد الطرفين على تعزيز معالجة المشكلة وتقديم الحل الناجح لها.
- إنهاء المقابلة: وذلك عند تحقيق الهدف من المقابلة يجب إنهاءها.

#### 4.4.3. الأسلوب المستخدم في الإرشاد والنظريات:

هناك أساليب متعددة ونماذج من الإرشاد والعلاج الفردي ومنها:

- العلاج المتمركز حول العميل.
- العلاج العقلاني.
- العلاج السلوكي.
- العلاج الوجودي.

ومن الأساليب المستخدمة من خلال النظريات على سبيل المثال: الإيحاء-الإقناع-التفريغ الانفعالي أو النفسي- ويجب التعرف على الأسباب الشعورية واللاشعورية وتجنب الخبرات غير السارة والإحباطات... الخ وغير ذلك من الأساليب. (عبد العظيم حمدي عبد الله، ص 159)

#### 4. الإرشاد الجماعي:

يعد الإرشاد الجماعي أحد الأساليب التي يستخدمها المرشد في التعامل مع المسترشدين بحيث يحقق أهداف وقائية وأخرى علاجية تخدم البرنامج الإرشادي، فالإرشاد الجماعي وقائي حيث انه يسمح للفرد، بحل الصعوبات التي تسبب له القلق قبل أن تزداد، وهو علاجي حيث يكون للذين تطورت لديهم مشاكل خطيرة وبذلك يكون الإرشاد الجماعي كعملية تدخل لتغيير السلوك.

عرف كل من "غازاء وتكون وميدوز" (1967) الإرشاد الجماعي: على انه عملية شخصية متداخلة ديناميكية تركز على التفكير الواعي والسلوك الواعي وتتضمن الإجراءات العلاجية التي تتمثل في الاختيارات والتوجيه نحو الواقع والثقة المتبدلة والرعاية والاهتمام، الفهم والتقبل والدعم، يتم ذلك من خلال المشاركة في الاهتمامات الشخصية مع أعضاء المجموعة والمرشد.

ويعد الإرشاد الجماعي أكثر قوة من الإرشاد الفردي وذلك لاختيارات عديدة وسبب هذه القوة يأتي من خلال:

1- إن المجموعة تتكون من أعضاء متقاربين في العمر وذلك فإن:

التغذية الراجعة من الأقران تكون أكثر أهمية وفاعلية بالنسبة للمسترشد من التغذية الراجعة التي يتلقاها من المرشد في الإرشاد الفردي.

التغذية الراجعة الجماعية تقدم الجماعة فيما يتعلق بمفاهيم السلوك الفردي وهذا الاجتماع سيكون أكثر قوة من رؤية الشخص لذاته أو من التغذية الراجعة التي يحصل عليها من المرشد.

2- كذلك يمكن أن تمارس المجموعة قوتها أيضا ضد المرشد في محاولة لحماية الفرد مما يؤدي إلى شعور المسترشد بالأمل ضمن مجموعة أكثر مما يمكن أن يشعر به عند لقاء المرشد في علاقة فردية.

#### 1.4. أهداف الإرشاد الجماعي:

يعتبر هدف الجماعة هو الغاية التي يسعى إليها أفراد الجماعة وهو السبيل إلى استمرار الجماعة وبقائها، وبذلك فان أي جماعة تحتاج إلى تحديد أهداف لها منذ بداية تشكيلها ومن ثم وضع خطة لتحقيق هذه الأهداف من خلال برنامج عملي محدد الخطوات، ويتم تحديد دور كل عضو من الأعضاء وتحديد مسؤولياته وبفضل وضع خطط قصيرة المدى وذلك لتشجيع الأعضاء وتحقيق الإنجاز لأنه وفي حالة عجز الجماعة عن



تحقيق أهدافها يزداد التوتر بين الأعضاء ويعبر عنه بالعدوان تجاه المرشد أو احد أعضاء وقد ينسحب العضو عن الجماعة اذا شعر أن الجماعة لا تحقق أهدافها وأن الأهداف اقل من توقعاته.

إن أهداف المجموعات الإرشادية متعددة منها وما هو خاص بالفرد ومنها ما هو خاص بالجماعة ويؤثر على نوع هذه الأهداف الخلفية النظرية للمرشد التربوي، إلا انه وبشكل عام فإن أهداف الإرشاد الجمعي هي:

- مساعدة الأفراد الطبيعيين بحل مشكلاتهم في وقت مبكر.
- مساعدة المسترشدين على تعلم وتعميم تجربتهم الإرشادية وتطبيق ذلك في مهارات الحياة اليومية
- تطوير النمو الاجتماعي والعاطفي والفكري لدى الأفراد.
- تنمية قدرات الفرد ومهاراته للتعامل مع أزمات الحياة وكيفية التعامل معها.
- وقد أكد فرانك (1907) على خمسة أهداف لجماعته العلاجية:
- تسهيل التعبير البناء عن المشاعر.
- تقوية تقدير الذات عند الأفراد.
- تشجيع الأفراد على مواجهة مشاكلهم وحلها.
- تحسين مهارات الأفراد على التعامل مع صراعاتهم الذاتية.
- تحصين الأفراد وتقوية أهدافهم العلاجية والمحافظة عليها. (سليمان وسهيل، 2014، ص 277-278-

(279

#### 2.4. فئات الإرشاد الجماعي:

- يهتم الإرشاد الجماعي في إرشاد جماعات متجانسة تكويناً وانفعالاً إلى حد مثل ما يلي:
- إرشاد طلاب المدرسة الواحدة أو الصف الواحد، أو الصفوف المتشابهة في مدارس متعددة ذات مستوى أحد.
- إرشاد طلاب الجامعة، أو الكلية في مستوى العلمي المتقارب.
- إرشاد أفراد الأسرة الواحدة وذلك لتشابه كثير من ظروف الحياة ومواقفها.
- إرشاد جماعات كل من الأطفال، أو الفتيات أو الشباب، أو الراشدين، وكل جنس على حده.
- إرشاد جماعي لمشكلات مدرسية، التفاهر الدراسي، وسوء التكيف المدرسي.
- إرشاد أصحاب المهن المختلفة، لكل مهنة جماعتها الخاصة بها.

- إرشاد الوالدين في مجالس الآباء والمعلمين وعن دورهم في العملية التربوية.
- إرشاد جماعي لمسترشدين تجمعهم مشكلة واحدة مثل، عدم التكيف الاجتماعي أو التأخر الدراسي أو التشرذم. (عماد محمد محمد عطية، ص 18)

### 3.4. أساليب الإرشاد الجماعي:

#### النادي الإرشادي:

النادي الإرشادي (الخاص) أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي القائم على النشاط العملي والترويحي والترفيهي بصفة عامة، أي أن النشاط العملي يحل محل الكلام يستخدم أسلوب النادي الإرشادي بصفة خاصة مع المسترشدين الذين يخلطون بين العيادة النفسية أو مركز الإرشاد وبين مستشفى الأمراض النفسية ولا يحبون التردد عليها فوقع كلمة "عيادة" غير مريحة عند هؤلاء.

وينفع هذا الأسلوب كذلك مع بعض المسترشدين الذين يحتاجون إلى تكوين علاقات شخصية بناءة مع أقرانهم، وإلى خبرات جماعية ومع الذين يعانون من الرفض والحرمان والإحباط في الأسرة أو في المدرسة أو في المجتمع بصفة عامة ومن الرواد في هذا الأسلوب سلافسون، وتسير الجلسات الإرشادية في النادي في جو اجتماعي نفسي مناسب.

وتبدأ عادة بنشاط رياضي مثل ألعاب الكرة أو نشاط فني مثل الموسيقى والغناء أو مشاهدة فيلم أو تمثيلية، وتعد غرفة خاصة للأنشطة الترويحية المختلفة المتنوعة وممارسة الهوايات بما يتناسب والمسترشدين المنطويين والعدوانيين وفي نهاية الجلسات يجتمع الجميع لتناول الطعام والشرب معا، ويتناقشون فيما يرون من موضوعات.

أما عن دور المرشد فيكون في معظم الأحيان محايدا ويكون ما يريده المسترشدين أن يكون يشاركهم لعبهم وطعامهم ومناقشاتهم، ويتناول ما قد يظهر خلال النشاط الاجتماعي من السلوك منحرف بالتعديل أو التصحيح وهناك ميزات ينفرد بها أسلوب النادي الإرشادي ففيه يسلك المرشد على كما يسلك في حياته اليومية مما يتيح لقطات ذات قيمة من سلوكه الاجتماعي، تفيد في التشخيص وفي عملية الإرشاد.

كذلك فإن وجود إمكانات الألعاب المختلفة تتيح فرصة التنفيس الانفعالي كما في الملاكمة أو المصارعة في حالة الرغبة في التفريغ النزعات العدوانية.

وتنمو من خلال النشاط في النادي الاهتمامات ويتحسن التوافق الاجتماعي وتنمو الصداقات الاجتماعية داخل وخارج الجماعة ويتضاءل الخجل والانطواء والانسحاب وهذا كله يؤدي إلى تقليل وتخفيف السلوك

العدواني والتخريب والهدم في إطار الجماعة، ويؤدي إلى اختفاء التوتر والمخاوف وزيادة الثقة بالنفس والآخرين.  
(احمد أبو سعد، رياض الازايذة، 2015، ص ص 450-451)

#### أسلوب إلقاء المحاضرات:

وهو الأسلوب الإرشادي الجماعي الأشهر والأكثر استخداما والأوضح تأثير باعتباره الأسلوب الإرشاد الجماعي التعليمي الذي يغلب عليه الأجواء الإرشادية العلمية ويلعب فيها عنصر التعلم والعمل على محو التعلم وإعادة التعلم دور رئيسيا.

ويعتمد هذا الأسلوب على تقديم معلومة أو توضيحا أو تنظيم الأفكار أو اكتساب مهارات أو مواجهة مواقف أو استثارة هم أو إقناع برؤى أو تلخيص الأحداث لأحداث والربط بينها.

وفي هذا الأسلوب يقوم قائد المجموعة الإرشادية بإلقاء محاضرة محددة المحتوى واضحة الهدف سهلة العبارة مقيدة الزمن متسلسلة العرض، ويتبادل فيها أعضاء المجموعة الإرشادية الأدوار ويتبدلون الآراء والمناقشات يكتسبون فيها مزيدا من المعارف والأفكار بهدف تغيير الاتجاهات وتعديل الأفكار والمشاعر والسلوك نحو الذات ونحو الآخرين نحو المجتمع الذين يعيشون فيه والعالم الخارجي.

ويمكن أن يتم الاستعانة بالمختصين في المجالات المختلفة لإلقاء المحاضرات، كما يمكن الاستفادة من أعضاء المجموعة الإرشادية للمشاركة في ذلك، وتتضمن المحاضرات والنقاش الجماعي المشكلات المشتركة لأعضاء المجموعة ويتم طرحها في شكل نشاط جماعي بأسلوب يستثير الأعضاء للمشاركة والتفاعل الإيجابي وتبادل الأدوار (محاورة، مستمع، معلق، متعاطف، معترض، مقنع) وتقديم هذا الأسلوب أجواء نفسية واجتماعية صحية أعضاء المجموعة الإرشادية.

إذا فالمحاضرات أسلوب تعليمي تربوي في طرية الإرشاد النفسي الجماعي، حيث يتعلم المسترشدون (الطلاب) مزيدا من المعارف والأفكار فيما يتصل بحياتهم العلمية وما يتصل بها من علاقات ومواقف، وكل ذلك في إطار المشكلة التي يعانون منها مع بيان لمراحل التوجيه لمواجهة المواقف وإدراك الذات والتعليم الجديد لكل ما يساعد على حل المشكلات ومواجهة الاضطرابات. (عبد العظيم حمدي عبد الله، ص ص 178-181)

#### أسلوب التمثيل النفسي المسرحي (السيكو دراما):

وتسمى التمثيلية المسرحية للمشكلات النفسية تعد السيكو دراما (الدراما النفسية) من أشهر أساليب الإرشاد الجماعي وأكثر فعالية فهي بالإضافة لكونها أسلوبا إرشاديا فهي أسلوب تربوي وتعليميا يتم التدريب من خلالها بأساليب ترويجية مقربة من النفوس، والسيكو دراما من الأساليب الإسقاطية التي تحقق لعضو

المجموعة الإرشادية التنفيس الانفعالي والاستبصار وتعديل الأنماط السلوكية الخاطئة عن طريق التمثيل التلقائي لمواقف وأحداث لها علاقة بمشكلة.

ويرى الباحث بأن السيكو دراما هي إعادة صياغة الأحداث بطرق الدرامية ومسرحية المشكلات النفسية بهدف التطهير الانفعالي وإعادة التعلم واكتساب معالم القوة والضعف في استدخال الأحداث واكتساب الخبرات بالمشاركة والمشاهدة لتحقيق التوافق.

ويرجع الفضل في ابتكار هذا الأسلوب وممارسته علميا إلى المحلل الأمريكي "مورينو" الذي وضع الخطوط الرئيسية لممارسة هذا الأسلوب إرشاديا ويقوم التمثيل النفسي المسرحي السيكو دراما على مجموعة من العناصر تشكل المكونات الرئيسية لممارسة الإرشادية وهي:

- المسرح الذي تصاغ عليه الأحداث.
- المسرحية التي تمثل التمثيلية النفسية التي يشترك الأعضاء في صياغتها.
- المخرج الذي يمثل قائد المجموعة الإرشادية.
- بطل المسرحية الذي يتم اختياره من الأعضاء والقائد ليعيد تمثيل موقف معين.
- الأدوار المساعدة وهم مجموعة من الأعضاء يساعدون البطل في أداء أدوار فردية.

ويقوم هذا الأسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي تكتسب أهميتها من كونها تعمل في اتجاهات متعددة وممارستها يفيد في عملية التشخيص والمعالجة الإرشادية والتعليم والترفيه، كما انه عن طريقها يتم استخدام وتطبيق الفنيات الإرشادية وتعمل على تنمية المهارات الاجتماعية في صورة تجذب أعضاء المجموعة الإرشادية على التفاعل الإيجابي والمشاركة الفاعلة ويشير أحد الباحثين إلى أن السيكو دراما تنمي الخيال والتعاون، والمحادثة وتنمي مهارات اللغوية، وتساهم في إخراج شحجات الكبت من خلال الأدوار التي تقوم بها العميل (المسترشد) زيادة على أنها تقوي الثقة بالنفس والتعبير عنها. (عبد العظيم حمدي عبد الله، ص ص 181-

(186)

يتبين من خلال ما تقدم بأن الأسلوب الفردي يقوم على أسس أهمها: أن هناك فروق فردية بين الأفراد ويستخدم للعديد من المشاكل منها المشكلات الدراسية، الاجتماعية، النفسية، الصحية كما أنه يستخدم بكثرة خلال العملية الإرشادية . أما الأسلوب الجماعي فهو يبين الدور الفعال للجماعة على الفرد وذلك من خلال تغيير في السلوك والأفكار والمواقف.

## خلاصة:

من خلال ما تقدم أمكن القول أن الأساليب الإرشادية بمختلف فنياتها وتقنياتها وسائل وأدوات تهدف إلى تقديم الدعم والتوجيه للفرد في تحقيق أهدافه الشخصية والأكاديمية، كما أن الأساليب الإرشادية بنوعها الفردية والجماعية تلعب دورًا حاسمًا في توجيه الفرد ومساعدته على تحقيق أهدافه وتطوير نفسه، وتكمن من توفير الدعم والتوجيه المناسبين، وتشجع على التفكير النقدي وتعزز الثقة بالنفس، بالتالي، فإن الأساليب الإرشادية تعتبر وسيلة لتحقيق النمو والتنمية الشخصية للفرد وكذلك فإنها أداة لحل المشاكل النفسية والاجتماعية للأفراد.

## الفصل الثالث: الضغوط النفسية

تهييد

1. أعراض الضغط النفسي
2. آثار الضغط النفسي
3. أنواع الضغط النفسي
4. النظريات الهمسرة للضغط النفسي
5. أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

خلاصة

## تمهيد:

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط والأزمات النفسية، فقد أجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها آثار على حياة الأفراد، حيث يتعرض العديد من الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة من مصادر عديدة منها ضغوطات جماعية ضغوطات في العمل، ضغوطات الدراسة، ضغوطات بين الأصدقاء، لهذا فالفرد دائماً يسعى لإيجاد الحلول المناسبة التي تخفف من هذه الضغوطات وللاضطرابات التي يعاني منها الفرد وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى النظريات التي المفسرة للضغوط النفسية، الأعراض، الآثار والأنواع، الأساليب.

### 1. أعراض الضغط النفسي:

#### 1.1. أعراض عضوية:

- زيادة إفراز العرق (إلى درجة الحرارة).
- نوبات من الدوار.
- زيادة في معدلات ضربات القلب.
- ارتفاع شديد في ضغط الدم.
- التنفس السريع (إلى درجة الهيجان).

#### 2.1. أعراض انفعالية:

- الصدمة الانفعالية (وما يترتب عليها من إمكانية إصابة الفرد بالعديد من الأمراض والاضطرابات).
- الغضب.
- الأسى.
- الاكتئاب.
- الشعور.
- التوتر الشديد إلى درجة.

#### 3.1. أعراض معرفية:

- الاختلاط في التفكير.
- صعوبة اتخاذ القرارات.

- انخفاض في التركيز والانتباه.
- اضطرابات في وظيفة الذاكرة والتذكر هو القدرة على استعادة موضوعات سابقة قد مر بها الشخص من قبل.
- انخفاض في كل الوظائف المعرفية العليا (قهم، تخيل، تصور، ابتكار... الخ).

#### 4.1. أعراض سلوكية:

- تغيير في أنماط السلوك الاعتيادي.
- تغييرات في الأكل اضطرابات تمثل في أمرين:
- أ- أما إصابته بفقدان الشهية أي عدم تناول الطعام على الإطلاق أو الإصابة بشراهة في تناول الطعام.
- ب- وهو واقع نراه من خلال خبرتنا الشخصية، فالبعض حيث يتعرض للضغوط وما يترتب عليها من مشاعر أما مؤلمة ويضع كل همه في الأكل أو النوم أو حتى المبالغة في التدخين أو حتى في ممارسة الجنس في حين أن البعض يعتزل كل هذه الأمور السابقة الإشارة إليها يغلق (بالضبة والمفتاح) كما نقول.
- تدهور الصحة الشخصية إلى درجة إهمال نظافته الشخصية.
- الانسحاب بعيدا عن الآخرين.
- الصمت الممتد وهو علامة نفسية تخص الذات وفض الآخرين وعدم التعامل معها. (غانم،

2009، ص 21)

#### 2. آثار الضغوط النفسية:

يختلف الأفراد في استجاباتهم تجاه الضغوط فبعض الأفراد تكون استجاباتهم تكييفية فهي تساعد في التقليل من الضغوط، وقد تكون استجابات أفراد آخرين لنفس المواقف الضاغطة استجابات غير تكييفية، والتي تؤدي إلى المطالب المفروضة ويمكن ملاحظة آثار الضغط النفسي في جوانب مختلفة في حياة الفرد ومن أهمها:

##### 1.1. آثار انفعالية:

وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية، والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار وكذلك



فان الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.

### 2.1. آثار جسدية:

وتتمثل أبرز جوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوى النفس جسدية والأمراض مختلفة مثل الصداع، وآلام الظهر، وتشنجات في العضلات وضغط الدم، وقرحة المعدة والأمعاء، وفقدان الشهية، والربو وحساسية الجهاز التنفسي، والاضطرابات الجلدية (الصدفية، حب الشباب، وضعف الجهاز المناعي). (حسين، 2014، ص 26)

### 3.1. آثار معرفية:

وتتضمن التغييرات في كفاءة الوظائف المعرفية، مثل: الإدراك والقدرة على الحكم وحل المشكلات وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه ويصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.

### 4.1. آثار سلوكية:

أظهرت الكثير من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سببا مباشرا للعنف ودامان الكحول والمخدرات والتدخين كذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية، بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.

### 5.1. آثار اجتماعية:

تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به وقد يؤدي للوحدة والعزلة الاجتماعية. (عبد الله، 2014، ص 12)

والجدير بالذكر أن الآثار المترتبة على الضغوط النفسية أن ظهورها يختلف من شخص لآخر كما أنها لا تظهر بشكل واضح فهناك أفراد لديهم استجابة تكيفية تساعدهم في تخفيف من هذه الضغوط وهناك أفراد لديهم استجابات غير كافية.

### 3. أنواع الضغوط النفسية:

ويذكر إبراهيم أمثلة على أنواع الضغوط وهي ما يلي:

أ. الضغوط الانفعالية والنفسية: (القلق، الاكتئاب، المخاوف، المرضية).

- ب. الضغوط الأسرية: بما فيها الصراعات الأسرية والانفعال، والطلاق وتربية الأطفال... الخ.
- ج. الضغوط الاجتماعية: كالتفاعل مع الآخرين، وكثيرة اللقاءات أو قلتها، والإسراف في التزاور مع الحفلات... الخ.
- د. ضغوط العمل: كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الانتقال، كالسفر، والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول... الخ. (ماجدة، 2008، ص 30)
- وهناك أيضا أنواع الضغوط النفسية، يكن ذكرها فيما يلي:
- الضغط النفسي الإيجابي: هو عبارة عن التغييرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الضغط النفسي.
  - الضغط النفسي السلبي: أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري.
  - الضغوط العائلية: وتكون الضغوط العائلية على عدة أشكال منها: تدخل العائلة في الحياة الزوجية أو الالتزامات المادية نحوهم أو حساسية العلاقة مع الشريك.
  - الضغوط الزوجية: وتظهر الضغوط الزوجية من خلال ما يستدل به من عدم التكيف الزواجي أما الاختلاف العمر بين الأزواج أو الاختلاف الوضع الاجتماعي بينهم أو الاختلاف المستوى الثقافي بينهم أو الاختلاف في خصائص الشخصية، بالإضافة إلى الخلافات أو المشاحنات المستمرة بينهم، أو عدم فعالية الشريك أو إهماله لواجباته تجاه الآخر.
  - الضغوط الصحية: أن إصابة الإنسان ببعض الأمراض العضوية أو النفسية وخاصة المزمنة منها وما يرافق تلك الأمراض تلك الأمراض من أعراض جانبية وتكلفة مادية تصبح هذه الأعراض والآلام مصدرا كبيرا لشعور المريض بالضغوط النفسية.
  - ضغوط ذاتية: وهي الضغوط النفسية الناتجة عن الطموح الزائد لدى الفرد والدافعية الكبيرة للتميز والتفوق على الآخرين.
  - الضغوط الحياتية: عادة فان الناس باستمرار يواجهون ضغوط الحياة اليومية والعادية دون أن يدركوا تلك الضغوط في الغالب، في حياتهم مليئة بمصادر الضغوط النفسية، وهم

جمعياً يتعرضون تلك المصادر سواء كانت داخلية من داخل الفرد كالشعور بالإحباط أو خارجية من البيئة المحيطة كالصراعات مع الآخرين وضغوطات العمل.

- الضغوطات المادية: وهي الناتجة عن عدم القدرة الفرد على توفير احتياجاته أو احتياجات أسرته من المسكن والملبس والتغذية بالإضافة إلى عدم قدرته على العيش ببعض الرفاهية أسرة بمن يراهم حوله من الأفراد.

- ضغوط سياسية: تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دوراً رئيسياً في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.

- ضغوط ثقافية: وتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهادفة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، هذا فضلاً عن مشاهدة الفيديو كليب والإعلانات في القنوات الفضائية والتلفزيونية، كذلك غرف الشات في شبكة الأنترنت.

- ضغوط مهنية: ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات مع الرفاق في العمل. (أبو سعد، 2005، ص 36)

استناد لما سبق يمكن القول إن الضغوط النفسية نوعين رئيسيين: الضغط الإيجابي وهو عبارة عن التغييرات التي تفيد في تطور الفرد أما الضغط الإيجابي وهو عبارة عن ضغوطات التي يواجهها الفرد.

#### 4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الانفعالات على الصحة النفسية فيما يلي سنعرض بعضها:

##### 1.4. نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم " فرويد " الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات.

فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، هي تعبير عن صراع ما بين النزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم ما يأتي من المحيط

الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فان هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

طبقا للنظرية النفسية التحليلية فان معظم الأفراد لديهم صراعات لاشعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وان أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط، فان الذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور وكبت المشاعر والرغبات يتم الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة، يرافق ذلك الشعور بالذنب، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابة لاحقا ببعض الاضطرابات النفسية. وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها، كما يري علماء النفس التحليليون أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوك هي بمثابة تغيير عن الصراع بين الهو والذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالبا من المحيط الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الوقاية النفسية الداخلية أو ما يطلق عليه الضمير فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية عند الفرد.

ويؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات، انه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي. (كامل، 2004، ص 200)

#### 2.4. النظرية السلوكية:

لقد فسّر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات الموافق الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثير للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات على أنها مخيفة ومقلقة ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه وراو أن تكيف السلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى وأن جسم الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم

وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانیه الفرد من اضطرابات وحسب السلوكيون فاذا النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه أحيانا ناجحا وعلميا لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل، كما أن الضغط النفسي يقيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغرويهي شخصية لتكون فاعله وواجهته كما قد يوجهه مستقبلا من أحداث، ويرون أيضا انه لن يتمكن احد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك. (عبد الرحيم، 2018، ص18)

#### 3.4. نظرية "هانزسيلي":

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية "هانزسيلي" في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة التنبيهية
- مرحلة المقاومة
- مرحلة الإجهاد.

#### 4.4. نظرية سبليجر:

يربط سبليجر في نظرية بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر أن الضغط النفسي التابع عن ضاغط معين بسبب حالته القلق كما انه يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومان مختلفين، فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد، بينما تشير كلمة التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على انه خطير ومرعب. (عبد الرحيم، 2018، ص20)

#### 5.4. نظرية موراي:

تمثل نظرية موراي نموذجاً في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان.

ويقسم " موراي " الضغوط النفسية إلى نوعين:

- ضغط الفنا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.
- ضغط بيتنا: وهي الضغوط كما يدركها الشخص.

ويربط موراي بين شعور الفرد بالضغوط النفسية وبين مدى إشباعه لحاجاته كالحاجة للإنجاز، والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى العدوان، والحاجة إلى الاستغلال، والحاجة إلى تحفيز الآخرين، عندما يشعر بأنه مظلوم، ويمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابة لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال معين، فحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، وإذا لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق.

#### 6.4. نظرية التوافق بين الفرد والبيئة:

تربط هذه النظرية بين إدراك الفرد لأحدى المهام وإدراكه لقدراته على اكتمال تلك المهمة وما لديه من حافز على إكمالها، وبالتالي فنظرية التوافق بين الفرد والبيئة تفترض بأنها الشعور بالضغوط النفسية يزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد والبيئة وبالتالي فمقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يوجهه الفرد ومقدار إمكانياته لتكيف.

من المعروف بان الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد تعيق تكيفه مثل: معظم أنواع الاضطرابات النفسية التي تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع لما لها من تأثير خارجي وداخلي على حياته اليومية قد ينتج عنها ضعف القدرة على الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية مورفولوجية تؤثر سلبا عليه في جانب أو أكثر من جوانب حياته.

لقد سمي هذا العصر بعصر الضغوط النفسية حيث يعايش الفرد الضغوط النفسية بأشكالها المختلفة، وقد تزداد حدتها فيفقد الفرد قدرته على التوازن في المجال الحيوي النفسي والجسمي والسلوك، وتسعى المجتمعات جاهدة للاهتمام في بناء تطوير الرقابة والرعاية للفرد سواء

في الأسرة أو في المدرسة أو في العمل وهو دليل فعلي على أن هناك معوقات قد تشعرهم بالضغط النفسي في حياتهم وتحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة.

إن الأزمة النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى البيت أو العمل أو المجتمع الصغير وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات يعانها الفرد في حياته، والتي تدفع بيه إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق، تخلق لديه الوسيلة للاستيعاب الموافق والتفاعل معه بنجاح أحيانا أسلوبا لحل تلك الأزمة وفق أساليبه نفسية خاصة تتناسب مع شخصيته، أن أساليب التعامل مع هذه الضغوط من الحلول الممكنة لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدلت على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته وهو ما يسعى إليه علماء النفس، فحينها يتعامل الإنسان مع الموقف فانه يستجيب بطريقته من شأنها أن تساعد على مواجهة الضغوط النفسية بالأساليب العلمية لتقليل حدة واثرا الأزمة ومعالجة المشكلة، أو يسعى إلى التجنب أو الهروب من مواجهتها فيقع فريسة لهذه الضغوط النفسية. (بن زروال، 200، ص 36)

إن الطرق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر تسمى أساليب التعامل مع الضغوط، فعند نظرية التحليل النفسي تسمى بالأساليب أو الحيل الدفاعية أو آليات الدفاع، وهي تعد حلا توقيفيا وسطا أو تسوية بين المشاعر والرغبات المكبوتة والقوى الكبت، كما أنها أشبه ببديل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من القلق.

وان مع ما يميز العمليات الدفاعية تحدث لا شعوريا، أما الثانية (أساليب التعامل) فهي تحدث شعوريا ويلجأ إليها الفرد بما يتوفق نمط شخصيته في الرد على الموقف الضاغظ أو المهدد. إن إدراك الفرد للضغط النفسي يعد من اهم الاستجابات الصحيحة الأولى لديه ويعتبر رد فعله تجاه هذه الضغط فان إدراك الفرد للتهديد المحتمل في الموقف الضاغظ واعتقاده حول قدرته وكفاءته في مواجهة أو تجنب التهديد في ذلك الموقف وهذا الجانب هو اهم ما يجنب على الفرد إتقانه.

لقد تزايد الاهتمام منذ سنوات عدة بالوسائل الطرق التي يلجأ إليها الفرد لمواجهة الأخطار التي يوجهها يوميا في حياته.

وقد اطلق علماء النفس على المواجهة هذه الأساليب التعامل coping فعندما يستخدمها الناس إنما يستجيبون بطريقة من شأنها أن تساعد على تجنب ذلك الموقف الضاغظ أو

مواجهته أو حتى التقليل من شدته من اجل الوصول إلى معالجة تحث التوازن لديهم ولا ينصب الاهتمام على دراسة نواع واحد بعينة من الضغوط بل تم دراسة أساليب التعامل مع النكبات التي تمر بالإنسان يختلف عن أسلوب التعامل مع الضغط الداخلي كما اثبت العلماء أن أسلوب طلب الإسناد الاجتماعي الناجمة عن فقدان شخص مثلا هو أحد أساليبه التعامل مع الضغوط وهو يختلف عن أسلوب التعامل مع الضغوط الناتجة عن الأمراض المزمنة. (الرشيد، 1999، ص 18)

من خلال استعراضنا للنظريات السابقة المفسرة للضغوط النفسية يمكن القول إن هذه النظريات عبارة عن مجموعة من الآراء المتباينة وكل نظرية تختلف عن الأخرى في تفسيرها لهذه الضغوط.

### 5. أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

تعددت الجهود التي حاولت التعرف أساليب التعامل مع الضغوط النفسي وقد كان لكل من لازاروس وفولكمان الإسهام الأكبر في توضيح مفهوم التعامل مع الضغط، وقد أشار إلى مفهوم التعامل مع الضغط النفسي يشير إلى مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الهادفة إلى إدارة الحاجات الداخلة والخارجية، وخاصة تلك الحاجات التي يدركها الفرد بانها ممددة أو شديدة الضرر.

ويشير "اندلر" (Endler 1999) إلى أن أساليب التعامل مع الضغط النفسي تشتمل كل ما نفكر به أو نقوم به خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي بهدف حل المشكلة والتقليل من آثارها النفسية والجسدية وهناك من يشير إلى عملية مواجهة الضغط النفسي الهادفة إلى التقليل من آثاره، عملية قد تنطوي على جانبين:

جانب سلبي وآخر إيجابي، فقد تكون عملية المواجهة والتعامل إيجابية، مما ينعكس على التعامل الإيجابي مع الضغط والتخلص من آثاره وقد تنطوي عملية المواجهة على استخدام وتوظيف العديد من الأساليب السلبية، مما ينعكس على تفاقم المشكلة وعدم حلها، الأمر الذي يقود إلى ازدياد مستويات الضغط النفسي.

وقد أشار عدد من الباحثين من الشريف (2003) وضمرة عشا وأبو عميرة (2006) وعبيد (2008) إلى عدة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية منها ما يأتي:



- أسلوب البحث عن المعلومات: حيث يحاول الفرد التعامل مع الموقف الضاغط من خلال جمع المعلومات والبيانات الخاصة به قبل القيام برد فعل معين.

- البحث عن دعم اجتماعي: يعد أسلوب الدعم الاجتماعي من أكثر الأساليب التعامل مع الضغط النفسي استخداما من قبل العديد من الأفراد، وتؤكد دراسات الدعم الاجتماعي على دورها الهام في دعم التكيف النفسي للفرد خلال تعرضه للضغط النفسي، مما ينعكس إيجابيا على التقليل من الآثار السلبية له، بل أن تدني مستويات الدعم الاجتماعي للفرد يمكن أن تكون مشكلة مستقلة يعاني منها الفرد الأمر الذي قد يتم اعتباره مصدر من مصادر الضغط النفسي.

- مهارات وأساليب التعامل المرتكزة على المشكلة: وتشير مهارات واستراتيجيات التعامل المرتكزة على المشكلة إلى تلك الطرق والأساليب التي يبذلها الفرد لمحاولة التعامل الفعال مع مواقف الضغط النفسي، وتشمل على الأساليب المعرفية القائمة على المحاولات المستمرة لتغيير وجهة النظر المعرفية والإدراكية نحو الأحداث الضاغطة، اعتمادا على دور العمليات المعرفية في اختيار الضغوط النفسية والأساليب السلوكية القائمة على اكتشاف العلاقات الوظيفية بين السلوك والمتغيرات البيئة الموجودة في البيئة من معززات أو مثبرات معاقبة وتحديد المثبرات القبلية والبعدي المرتبطة بالمشكلة أو بالموقف الضاغط.

- الاسترخاء: يقوم هذا الأسلوب على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للقلق فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخيا وقلقا في نفس الوقت، بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق والضغط، ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض من الشعور بالقلق ومن أعراض الاستثارة الناتجة عن الضغط ويقلل من درجة التوتر العضلي ويقلل من سرعة نبضات القلب ومعدل سرعة التنفس وضغط الدم، فعند الاسترخاء يندفع الدم بسهولة ويقل الضغط على الأوعية الدموية ويقل النبض كما يتم الاحتفاظ بالطاقة والإجهاد والإرهاق. (دخان، 2009، ص12)

استخلاصا لما سبق نستطيع أن نقول بأن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تتضمن عدة أنماط تكمن في الأخير أن تؤدي إلى التقليل والتقليل من شدة الضغوطات التي يواجهها الفرد.

## 6. أسباب ومصادر الضغوط النفسية:

✓ مصادر نابغة من البيئة المادية: كالضغوط الناتجة عن عوامل معينة مثل الضوضاء والحرارة وتلوث الهواء وغيرها.

✓ أسباب اجتماعية: وتتمثل في ضعف العلاقة مع الزملاء في الدراسة والعمل.

مصادر فردية (شخصية): تتمثل في عدم الرضا عن العمل وعدم الرضا عن الحياة، إضافة إلى بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في السن المؤهل الدراسي.

✓ أسباب مهنية: وتتمثل في الإعداد الغير جيد للمعلم الذي لا يلائم طبيعة المهنة والضغط الناشئ من الطلبة والضغوط الناشئة من إدارة المدرسة.

✓ مصادر نابغة من قبل الإدارة المدرسية: مما تحمله من زيادة أعباء العمل وعدم تقييم جهود المعلمين. (عسكر، 2000، ص 98) من خلال ما تم عرضه تبين لي أن أسباب الضغوط النفسية ناتجة من القلق والتوتر الذي يعاني منه التلميذ داخل أو خارج المؤسسة التربوية ونتيجة سوء الحال والأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والأسرية وهذا سبب فعال في توليد هذه الضغوطات مما يؤثر سلبا على نفسية وتفكير التلميذ.

### خلاصة:

من خلال هذا الفصل يتبين أن الضغوط النفسية تختلف من شخص لآخر وذلك باختلاف مصادرها، كما لديها تأثير كبير على حياة الفرد، وتسبب أيضا في بعض الأمراض والمشاكل النفسية لأن الكثير من الأفراد يتعايشون معها يوميا. فهناك من يواجهها بطريقة سلبية وبالتالي تآثر على حياته وتشكل عائق وصعوبات أمامه وهناك من يواجهها بطريقة إيجابية وذلك باستخدام أساليب تساعد في التقليل من هذه الضغوط.

# الإطار التطبيقي



## الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

### تهييد

1. النهج المتبع في الدراسة

2. أداة الدراسة

3. مجالات الدراسة

4. عينة الدراسة وخصائصها

5. الدراسة الاستطلاعية

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

### خلاصة

## تمهيد:

عند إجراء الباحث لدراسة علمية ما فإنه يحاول قدر المستطاع أن يحصل على المعلومات المفيدة والكافية التي تمكنه من وصف الظاهرة المراد دراستها وصفا دقيقا شاملا يسمح له بتحديد العلاقات القائمة بين المتغيرات لذلك فإنه يتبع مجموعة من الخطوات العلمية الدقيقة والمنتظمة التي تمكنه من تحقيق أهداف الدراسة في هذا الفصل سنتطرق إلى أهم العناصر البحثية وأهم الأدوات المستعملة في جمع البيانات وكذلك المنهج المستخدم في البحث، أيضا الحدود الزمانية والمكانية ونوع العينة وأيضاً الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة، وقد تم تقسيم هذا الإجراء إلى قسمين: الأول يضم إجراءات الدراسة الاستطلاعية والثاني إجراءات الدراسة الأساسية.

## 1. المنهج المتبع في الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحديد مدى مساهمة الأساليب الإرشادية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي وبذلك اقتضت طبيعة هذه الدراسة الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي وذلك لقدرته على تزويدنا بالمعلومات الضرورية وتحليلها وتفسيرها بهدف الوصول إلى النتائج التي يمكن أن تحقق الأهداف المرجوة من البحث إذ يهدف المنهج الوصفي التحليلي إلى جمع البيانات حول الظواهر المدروسة ووصف الظواهر وتحديد خصائصها بكل دقة وتقسيم وتحليل البيانات بغرض اختبار الفروض والإجابة على التساؤلات التي تتعلق بالظاهرة والحالة الراهنة لأفراد العينة.

## 2. أداة الدراسة:

من خلال الاطلاع على التراث النظري والأدبيات المتعلقة بمتغيري الدراسة (الأساليب الإرشادية والضغط النفسي)، وكذا مختلف الدراسات والمقاييس التي تناولت هذين المفهومين، تم بناء استمارة استبيان مكونة من (40) عبارة مقسمة على (03) محاور؛ تناول المحور الأول البالغ (02) سؤالين يخصان البيانات العامة للمبحوثين، تمثلت في الجنس والشعبة المدروسة، بينما وزعت باقي عبارات الاستبيان على محورين، جاءت كالتالي:

- المحور الثاني: العبارات من (01-20)؛ يقيس هذا المحور مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ.
- المحور الثالث: العبارات من (21-40)؛ يقيس هذا المحور الأساليب الإرشادية المعتمدة من قبل مستشاري التوجيه المدرسي والمهني.

وقد اعتمدت الطالبتان على مقياس ليكارت الخماسي للإجابة على عبارات الاستبيان ومعرفة مستوى الاستجابات ودرجتها، ولحساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها (20) مفردة من مجتمع الدراسة. كما تم تحديد طول خلايا مقياس ليكارت للتدرج الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) حيث تم حساب المدى ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي  $(0.80=5/4)$  وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى بداية المقياس وهي واحد وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية ويمكن توضيح طول الخلايا في الجدول الموالي:

الجدول رقم (01): طول خلايا مقياس ليكارت الخماسي

الدرجة	الإجابة	مجال المتوسط الحسابي	المستوى
1	ضعيفة جدا	من 1 إلى أقل من 1.80	منخفض جدا
2	ضعيفة	من 1.80 إلى أقل من 2.60	منخفض
3	متوسطة	من 2.60 إلى أقل من 3.40	متوسط
4	قوية	من 3.40 إلى أقل من 4.20	مرتفع
5	قوية جدا	من 4.20 إلى أقل من 5	مرتفع جدا

المصدر: من إعداد الطالبتين

### 3. مجالات الدراسة:

✓ المجال البشري: شملت الدراسة تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثانوية الشهيد نحال عمار بالمريج - تبسة.

✓ المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية بثانوية الشهيد نحال عمار بالمريج - تبسة.

✓ المجال الزمني: امتدت فترة إجراء الدراسة الأساسية من 2023/04/29 إلى 2023/05/15.

### 4. عينة الدراسة وخصائصها:

في دراستنا هذه تشكل العينة العشوائية المصدر الوحيد للبيانات الكمية والكيفية، على اعتبار أن المجتمع المبحوث كبير نوعاً ما وغير متجانس من حيث متغير الجنس والسن والمستوى الدراسي، وأكد الباحثون أن أفضل أسلوب لاختيار العينة يضمن تمثيلها للمجتمع الأصلي هو الأسلوب العشوائي الذي تعدّ فيه العينة ممثلة للمجتمع الذي أخذت منه. تعتبر العينة من أهم الخطوات المنهجية في البحوث الاجتماعية، إذ تكاد تكون الوسيلة الأساسية المستخدمة في

الحصول على المعلومات في شتى مجالات البحوث العلمية، إلا أنها يجب أن تحدّد تحديداً دقيقاً حتى تكون نموذجاً صحيحاً، يعتمد عليها الباحث في تصميمه وتحديد إجراءاته، وكفاءة نتائجه والوثوق في مصداقيته

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع تلاميذ السنة الأولى ثانوي بشعبتهما (علمي/أدبي) بثانوية الشهيد نحال عمار بالمريج - تبسة.

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في (110) تلميذا في الشعبة العلمية، و(35) تلميذا في جندع مشترآداب، وقد تم اختيار عينة الدراسة من هذا المجتمع بطريقة قصدية، وقدرت بـ (85) تلميذا وتلميذة من الشعبتين المذكورتين، أي ما نسبته (77.27%) من المجتمع الكلي للدراسة.

أ. العينة الاستطلاعية: وكانت عبارة عن (20) مفردة من المجتمع الكلي للدراسة، تم اختيارهم عشوائياً للتأكد من صدق أداة الدراسة وثباتها وتقنين فقراتها.

ب. خصائص العينة الاستطلاعية:

تمثلت خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغت (20) مفردة في الجنس، والشعبة المدروسة ويمكن توضيح هذه المتغيرات من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (02): توزيع مفردات العينة الاستطلاعية حسب المتغيرات الشخصية

المتغير	البيان	التكرارات	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	08	40
	أنثى	12	60
المجموع		20	100%
الشعبة	علمي	13	65
	أدبي	07	35
المجموع		20	100%

المصدر: من إعداد الطالبتين

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن عينة الدراسة الاستطلاعية جاءت موزعة بين ذكور وإناث بنسبة (40%) و(60%) على الترتيب، وسجل التلاميذ المسجلين في الجندع المشترك علوم نسبة (65%)، لتأتي بعدها ما نسبته (35%) من التلاميذ المسجلين في الجندع المشترك أدبي.

## 5. الدراسة الاستطلاعية:



من أجل استيفاء شروط البحث العلمي، تم توزيع الاستبيان على أساتذة لأخذ آرائهم، وكذلك قامت الطالبتان بتوزيع استمارات استبيان على عينة أولية قدرت بـ (20) مفردة، وبعد تفرغ البيانات، تمت الاستعانة بثلاثة أساليب لحساب الصدق وطريقتين لحساب الثبات وهي كما يلي:

أ. صدق المقياس:

• صدق الاتساق الداخلي:

لغرض التحقق من توفر هذه الخاصية في الاستبيان، ومنه استخدمت الطالبتان صدق الاتساق الداخلي للعبارة، أي مدى ارتباطها بالدرجة الكلية لأداة الدراسة، ويتضح ذلك من خلال الجداول التالية:

الجدول رقم (03): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحور الضغوط النفسية

العبارة	معامل الارتباط "بيرسون"	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط "بيرسون"	مستوى الدلالة
01	0.537*	0.01	11	0.785**	0.00
02	0.833**	0.00	12	0.766**	0.00
03	0.740**	0.00	13	0.788**	0.00
04	0.832**	0.00	14	0.841**	0.00
05	0.795**	0.00	15	0.741**	0.00
06	0.830**	0.00	16	0.852**	0.00
07	0.817**	0.00	17	0.832**	0.00
08	0.873**	0.00	18	0.843**	0.00
09	0.752**	0.00	19	0.795**	0.00
10	0.792**	0.00	20	0.857**	0.00

\* دال عند مستوى دلالة (0.01)

\*\* دال عند مستوى دلالة (0.05)

المصدر: من إعداد الطالبتين

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نجد أن جميع قيم معاملات الارتباط لعبارة المحور الثاني والمصمم لقياس (مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ) والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) و ( $\alpha=0.01$ ) حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط

(0.537) فيما كان الحد الأعلى (0.857)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثاني كمؤشر لصدق التكوين في قياس استجابات أفراد عينة الدراسة حول الضغط النفسي لديهم.

الجدول رقم (04): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحور الأساليب الإرشادية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	العبارة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	العبارة
0.00	0.784**	31	0.02	0.660**	21
0.00	0.880**	32	0.00	0.838**	22
0.00	0.835**	33	0.00	0.790**	23
0.00	0.805**	34	0.00	0.748**	24
0.00	0.914**	35	0.00	0.880**	25
0.00	0.894**	36	0.00	0.835**	26
0.00	0.883**	37	0.00	0.805**	27
0.00	0.784**	38	0.00	0.914**	28
0.00	0.880**	39	0.00	0.894**	29
0.00	0.835**	40	0.00	0.883**	30

\* دال عند مستوى دلالة (0.01)

\*\* دال عند مستوى دلالة (0.05)

#### المصدر: من إعداد الطالبتين

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نجد أن جميع قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الثالث والمصمم لقياس (الأساليب الإرشادية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية) والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (0.660) فيما كان الحد الأعلى (0.914)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثاني كمؤشر لصدق التكوين في قياس استجابات أفراد عينة الدراسة حول عبارات المحور الثالث.

كما قامت الطالبتان بحساب قيم معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان، فكانت النتائج كما في الجدول الموالي:

الجدول رقم (05): معاملات الارتباط بين كل محور وكل بعد والدرجة الكلية للاستبيان

المجال	البعد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المحور الثاني	البعد التربوي	10	**0.947	0.00
	البعد النفسي	10	**0.991	0.00
	أبعاد الضغوط النفسية (المجال ككل)	20	**0.944	0.00
المحور الثالث	الأساليب الإرشادية الفردية	10	**0.992	0.00
	الأساليب الإرشادية الجماعية	10	**0.989	0.00
	أبعاد الأساليب الإرشادية (المجال ككل)	20	**0.992	0.00

\*\* دال عند مستوى دلالة (0.05)

#### المصدر: من إعداد الطالبتين

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05)، أن معاملات الارتباط لمحاور الدراسة جاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ )، وتراوحت بين (0.944 و 0.992) وهذا يعتبر مؤشراً للاتساق الداخلي الجيد للمقياس.

#### ب. ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس أو الاختبار بأن يعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه مرة ثانية على نفس أفراد العينة وفي نفس الظروف، وقد قامت الطالبتان بحساب معامل الثبات بطريقتين هما:

#### • معادلة سبيرمان (*Spearman*) للتجزئة النصفية:

حيث تم تجزئة فقرات الاستبيان إلى جزأين؛ العبارات ذات الأرقام الزوجية والعبارات ذات الأرقام الفردية، وتمت الاستعانة ببرنامج (*SPSS*) في حساب معادلة سبيرمان للتجزئة النصفية، وجاءت النتائج موضحة في الجدول التالي:

## الجدول رقم (06): حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

معامل جوتمان <i>Gutman</i>	معامل سبيرمان <i>Spearman – Brown</i>	معامل الارتباط	معامل الثبات <i>Cronbach's Alpha</i>	عدد العبارات	
			0.968	20	(الفقرات الفردية)
0.979	0.981	0.963	0.977	20	(الفقرات الزوجية)
				40	(الجزأين)

المصدر: من إعداد الطالبتين

من خلال النتائج الموضحة أعلاه، يلاحظ أن جزئي الاختبار متكافئان، وهذا ما يجعل اختبار معامل سبيرمان *Spearman – Brown* صالح في هذه الحالة، والذي قدر بـ (0.981)، ما يشير إلى درجة عالية من الثبات، وكذلك نجد أن معامل الثبات *Cronbach's Alpha* لكلا الجزأين متقارب، ومعامل الارتباط كان (0.963) وهو ارتباط قوي يكاد يكون تاما، وأيضا نلاحظ أن معامل جوتمان قدرت قيمته بـ (0.979)، وهي قيمة عالية ما يدل على درجة ثبات عالية للاستبيان في مجمل عباراته، وأنه يصلح لقياس ما صمم لقياسه.

• معامل ألفا كرونباخ (*Cronbach's Alpha*) لقياس الثبات:

تمت الاستعانة ببرنامج (SPSS) في حساب معامل كرونباخ للثبات، وجاءت النتائج موضحة في الجدول أدناه:

## الجدول رقم (07): حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

معامل الثبات	المحور	رقم الفقرة في الاستبيان
0.968	الضغوط النفسية	الفقرات من (20-01)
0.977	الأساليب الإرشادية	الفقرات من (40-21)
0.986	الاستبيان الكلي	الفقرات من (40-01)

المصدر: من إعداد الطالبتين

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن معامل الثبات لجميع فقرات استمارة الاستبيان مرتفعة، حيث بلغ معامل الثبات لكافة فقرات أداة الدراسة نسبة 98.6% وهي نسبة ثبات عالية ومقبولة لأغراض إجراء الدراسة ويمكن اعتماد استمارة الاستبيان.

بعد عرض نتائج التحليل الإحصائي يمكن أن نستنتج أن معاملات الصدق والثبات باستخدام طرق مختلفة جاءت مرتفعة، مما يشير إلى أن الاستبيان يتمتع بمؤشرات صدق وثبات مقبولة، تسمح لنا بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

## 6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تمت معالجة وتحليل البيانات المتحصل عليها باستخدام مقياسي الدراسة بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (*spss*) في إصداره 25، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ✓ التكرار والنسب المئوية: لوصف خصائص الأفراد عينة الدراسة.
- ✓ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري: لحساب مستوى استجابات أفراد عينة الدراسة تجاه عبارات الاستبيان.
- ✓ معامل الارتباط بيرسون: للكشف عن مدى صدق أداة الدراسة.
- ✓ معادلة سبيرمان براون (*Spearman – Brown*) ومعادلة جوتمان (*Gutman*) ومعادلة ألفا كرونباخ (*Cronbach's Alpha*) للتأكد من ثبات مقاييس الدراسة.
- ✓ التكرارات والنسب المئوية لوصف استجابات أفراد العينة تجاه عبارات الاستبيان.
- ✓ مصفوفة الارتباط لبيرسون: حيث استخدمت في وصف خصائص مجتمع الدراسة، ولتحديد الاستجابة اتجاه محاور أداة الدراسة.

## خلاصة:

يتسم البحث النفسي بالتكامل بين الجانبين النظري والميداني ليحققا دراسة اجتماعية موضوعية، نتيجة لتكامل المعطيات والمعلومات أثناء عملية الفهم والتحليل، ثم إن طبيعة الجزء الميداني، يقتضي إتباع خطوات منهجية والسير في إطارها من أجل اختيار الأدوات والأساليب المناسبة للإجابة على التساؤلات المطروحة في الدراسة واختبار فرضياتها، ومن ثم تقديم الحلول الواقعية والموضوعية لموضوع الدراسة، وهذا ما سيتم التطرق إليه في الفصل اللاحق

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تهييد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة

2. مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات

3. النتائج العامة للدراسة

خلاصة

## تمهيد:

سيتناول هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي خرج بها البحث الميداني على ضوء تساؤلات الدراسة، ثم مناقشة وتفسير هذه النتائج في ضوء الأدبيات النظرية والدراسات السابقة، وصولاً إلى مناقشة عامة للوقوف على مدى تحقيق الدراسة للأهداف الميدانية المرجوة.

### 1. الخصائص الشخصية لعينة الدراسة:

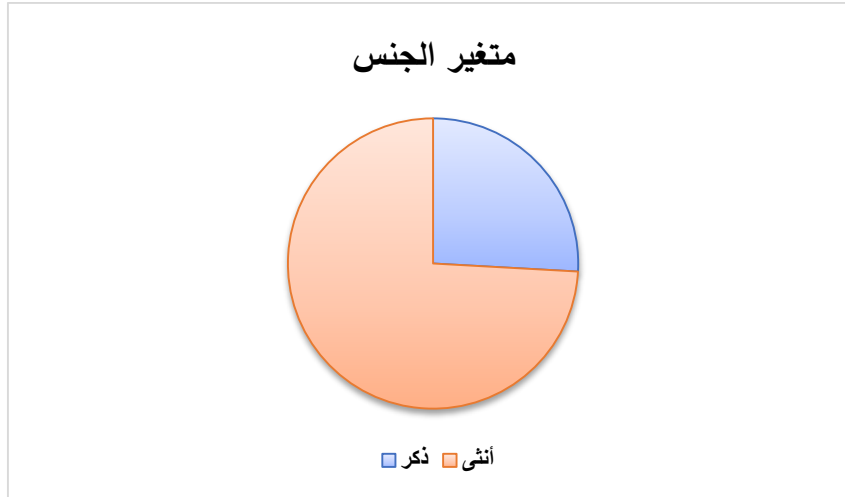
لعرض الخصائص الشخصية لعينة الدراسة، تم تحليل الإجابات المتعلقة بهذا الجانب، وفيما يلي شرح لخصائص عينة الدراسة:

الجدول رقم (08): توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	البيان
25.9	22	ذكر
74.1	63	أنثى
100	85	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين

الشكل رقم (01): التمثيل البياني لمفردات عينة الدراسة حسب متغير الجنس



المصدر: من إعداد الطالبتين

من خلال المعطيات المبينة في الجدول رقم (08)، يتضح أن مفردات عينة الدراسة، قد جاءت موزعة بين الذكور والإناث وكانت النسبة الغالبة من الإناث بما قدره (74.1%) مقارنة بالذكور والذين سجلوا ما نسبته (25.9%) من العينة الإجمالية، وهذا ما قد يوفر انسجاماً في استجابات المبحوثين من حيث جنسهم.

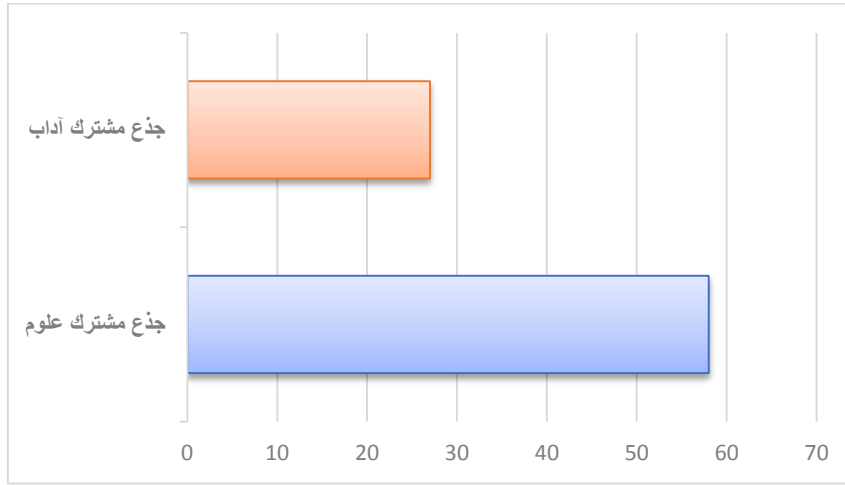


الجدول رقم (09): توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير الشعبة

النسبة المئوية	التكرارات	البيان
68.2	58	جذع مشترك علوم
31.8	27	جذع مشترك آداب
100	85	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين

الشكل رقم (02): التمثيل البياني لمفردات عينة الدراسة حسب متغير الشعبة



المصدر: من إعداد الطالبتين

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09)، أن غالبية مفردات عينة الدراسة، كانوا من التلاميذ في الشعبة العلمية بما نسبته (68.2%)، وسجلت نسبة (31.8%) من المبحوثين الأدبيين.

## 2. تحليل استجابات أفراد العينة تجاه محاور الدراسة:

سيتم تحليل هذه المحاور بالاعتماد على البرنامج الإحصائي (SPSS)، وقد تم استخدام معياري المتوسط الحسابي لمعرفة درجة الموافقة على كل محور، والانحراف المعياري لمعرفة مدى تشتت إجابات عينة الدراسة، ولقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي لقياس شدة الإجابة.

## 1.2. تحليل استجابات أفراد مجتمع الدراسة نحو محور الضغوط النفسية:

حيث تناول المحور الثاني لأداة الدراسة الضغوط النفسية للاستبيان، وسيتم من خلال ما يلي تحليل النتائج التي تم التوصل إليها باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذا معامل الاختلاف وهذا من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الضغوط النفسية

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
<b>البعد التربوي للضغوط النفسية</b>				
01	أشعر بالإرهاق عند أداء واجباتي المنزلية	3.69	1.069	مرتفعة
02	أعاني من قلة التركيز أثناء شرح المدرس للمدرس	3.59	1.061	مرتفعة
03	أجد صعوبة في بعض المواد الدراسية	3.42	1.184	مرتفعة
04	أعاني من الإرهاق خلال الحصص الدراسية	3.89	1.012	مرتفعة
05	أشعر بالقلق والضغط أثناء فترة الامتحان	3.94	1.039	مرتفعة
06	أتشاجر مع بعض المدرسين	4.02	.771	مرتفعة
07	أجد صعوبة في التكيف مع الزملاء في المدرسة	4.28	.881	مرتفعة
08	أعاني من ضغوط من طرف الأسرة تجاه المدرسة	4.12	.931	مرتفعة
09	أعاني صعوبات في النوم بسبب التفكير في الدراسة	3.68	.790	مرتفعة
10	أشعر بالندم عند حصولي على معدل غير مرضي	3.89	.913	مرتفعة
<b>البعد النفسي للضغوط النفسية</b>				
11	أشعر أنني أفعل أشياء لا أحبها	3.84	1.143	مرتفعة
12	أشعر أنني سريع الانفعال من أي موقف بسيط يحدث معي	3.72	.908	مرتفعة
13	أميل إلى العزلة والوحدة	3.89	.939	مرتفعة
14	أشعر بالإرهاق طول الوقت	3.92	.820	مرتفعة
15	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب	3.76	1.019	مرتفعة
16	لدي مخاوف من المستقبل	3.82	.953	مرتفعة

مرتفعة	.913	3.69	علائي بعائلي متوترة	17
مرتفعة	.919	4.04	أعاني من قلق مستمر	18
مرتفعة	.805	4.08	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري	19
مرتفعة	.997	3.93	أعاني من فقدان الشهية	20
مرتفعة	<b>0.785</b>	<b>3.91</b>	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الضغوط النفسية	

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على تحليل نتائج (SPSS)

من خلال النتائج الظاهرة في الجدول رقم (10) يتضح أن المتوسط الحسابي الكلي لمحور الضغوط النفسية قدر بـ (3.91) أي بدرجة مرتفع حسب مقياس ليكارت الخماسي، وبانحراف معياري قدره (0.785) في المحور ككل، وفيما يلي تفصيل لما جاء في تحليل استجابات عينة الدراسة تجاه عبارات وأبعاد محور الضغوط النفسية؛

وجاء بعد الضغوط التربوية بمتوسط حسابي قدره (3.84) وانحراف معياري قدر بـ (0.721)، ما يشير إلى مستوى مرتفع من الموافقة تجاه ما جاءت به عبارات هذا البعد، وكانت العبارة رقم (07) في أعلى الترتيب من حيث المتوسط الحسابي، إذ قدر بـ (4.28) وجاء انحرافها المعياري بقيمة (0.881)، وقد نصت العبارة على (أجد صعوبة في التكيف مع الزملاء في المدرسة)، ما يدل على درجة موافقة مرتفعة لدى أفراد عينة الدراسة حول مواجهتهم صعوبات في التكيف والتأقلم مع محيطهم الجديد.

وتأتي العبارة رقم (03)، بأقل متوسط حسابي في هذا البعد، إذ بلغ (3.42) بدلالة مرتفعة، وقدر انحرافها المعياري (1.184)، ونصت العبارة (أجد صعوبة في بعض المواد الدراسية)، ورغم أن هذه العبارة احتلت الترتيب الأخير من حيث المتوسط الحسابي على مستوى البعد التربوي، لكنها جاءت بدلالة مرتفعة، مما يعني أن أفراد عينة الدراسة يتفوقون في مجملهم على أن الدراسة والمناهج الدراسية في السنة الأولى أصعب من المستوى المتوسط الذي كانوا يدرسون فيه، فالمناهج الدراسية تزداد صعوبة من المرحلة المتوسطة إلى المرحلة الثانوية.

ومن خلال الجدول رقم (10)، نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للبعد النفسي للضغوط بلغت (3.86) بدلالة مرتفعة وبانحراف معياري قدره (0.762)، ما يشير إلى انسجام في استجابات عينة الدراسة، وسجلت العبارة رقم (17) التي تنص على (علائي بعائلي متوترة) أقل متوسط

حساب لهذا البعد، وقدر بـ (3.69)، بانحراف معياري قدره (0.913)، فالملاحظ أن التلاميذ المبحوثين يمرون بفترة توتر مع أسرهم، ويرجع ذلك إلى كونهم مراهقين في مرحلة الانتقال من عدم النضج إلى مرحلة النضج، يسعون إلى تحقيق الاستقلالية، وهذا ما يجعل فترة المراهقة من أكثر مراحل النمو تعقيدا، ما يدفع المراهق أن يكون عصبيا وأكثر مواجهة في سبيل إثبات ذاته.

بينما جاءت العبارة رقم (19): (أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري) بأعلى متوسط حسابي وقدر بـ (4.08)، وبانحراف معياري قدره (0.805)، ما يشير إلى درجة موافقة مرتفعة وعدم وجود تشتت كبير في استجابات أفراد عينة الدراسة، فطبيعة المراهق تتأرجح بين النقيض والنقيض من الحالات، فالمراهق قد يلجأ إلى استراتيجية العزلة والانغلاق في مواجهة المواقف الجديدة عليه والإحباطات التي تواجهه في حياته.

مما تقدم ومن خلال تحليل استجابات المبحوثين حول الضغط النفسي ببعديه (التربوي/النفسي)، يتضح أن التلاميذ الذين شملتهم الدراسة يشعرون بضغط نفسي بمستوى مرتفع نسبيا، وهذا ما يشير إليه المتوسط الحسابي للمحور ككل، فقد بلغ (3.91)، بدلالة مرتفعة، ويمكن القول أن استجابات التلاميذ تتسم بالانسجام والاتساق، فقد بلغ انحراف المعياري للمحور عن متوسطه (0.785).

## 2.2. تحليل استجابات أفراد مجتمع الدراسة نحو محور الأساليب الإرشادية:

حيث تناول المحور الثالث لأداة الدراسة الأساليب الإرشادية للاستبيان، وسيتم من خلال ما يلي تحليل النتائج التي تم التوصل إليها باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وهذا من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأساليب الإرشادية

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
	الأساليب الإرشادية الفردية	3.88	0.784	مرتفعة
01	أفضل حل مشكلتي بمفردتي	3.69	.802	مرتفعة
02	أفضل التعبير عن مشاعري لشخص معين	3.91	.921	مرتفعة
03	أتردد في طلب المساعدة عندما أكون مع جماعة	3.88	1.169	مرتفعة
04	لا أحبذ تواجدي في وسط الجماعة لأن ذلك لا يشعرني بالراحة	3.72	.908	مرتفعة

مرتفعة	.992	4.06	يسيطر عليا الخجل عندما أكون في جماعة	05
مرتفعة	.820	3.92	عندما أكون مع مجموعة يضطرب تفكيري بخصوص الأشياء الصحيحة التي يجب أن أتحدث عنها	06
مرتفعة	1.078	3.87	عندما أواجه مشكلة ما لا لأفضل مشاركتها مع جماعة حتى أتجنب تقديم نصائح لأن ذلك يشعرني بالإحراج	07
مرتفعة	1.034	3.95	أفضل التعاون مع شخص واحد لحل مشكلة حدثت معي	08
مرتفعة	.950	3.75	أشجع نفسي كي لا أشعر بالخوف أثناء حدوث موقف ما	09
مرتفعة	.931	4.12	لا أشعر بالثقة تجاه الآخرين عند البوح بمشاعري	10
مرتفعة	<b>0.787</b>	<b>3.90</b>	<b>الأساليب الإرشادية الجماعية</b>	
مرتفعة	.908	3.72	أفضل حل مشكلتي مع جماعة	11
مرتفعة	.992	4.06	لا تشكل لي أي مشكلة عند التعبير عن مشاعري أمام الآخرين	12
مرتفعة	.820	3.92	يقل ضغطي عند مشاركة مشكلتي مع الآخرين	13
مرتفعة	1.078	3.87	عند مواجهتي لمشكلة ما أتشاور مع أصدقائي حتى أستفيد من خبراتهم	14
مرتفعة	1.034	3.95	يزداد تعبيرني عن مشاعري عند وجودي في جماعة	15
مرتفعة	.950	3.75	أستطيع التكيف بسهولة في موقف اجتماعي	16
مرتفعة	.931	4.12	تتاح لي الفرصة لتنمية علاقات مع أشخاص في الجماعة	17
مرتفعة	.908	3.72	ترفع الجماعة الإرشادية من دافعتي للبوخ بالحاجات التي تنقصني	18
مرتفعة	.992	4.06	يشعرنني أسلوب المحاوراة والمناقشة بتحرير مكبوتاتي	19
مرتفعة	.820	3.92	أتلقي الدعم الإيجابي من الجماعة	20
مرتفعة	<b>0.785</b>	<b>3.89</b>	<b>المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الأساليب الإرشادية</b>	

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على تحليل نتائج (SPSS)

من خلال النتائج الظاهرة في الجدول رقم (11) يتضح أن المتوسط الحسابي لكل عبارات محور الأساليب الإرشادية ببعديه (الفردية/الجماعية) جاء بدلالة مرتفعة، وفيما يلي تفصيل لما جاء في الجدول:

بلغ المتوسط الحسابي لبعده الأساليب الإرشادية (3.88) بانحراف معياري قدره (0.784)، ما يشير إلى أن حاجة أفراد عينة الدراسة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي إلى توجيه وإرشاد فردين وقد سجلت العبارة رقم (01) أقل متوسط حسابي لهذا البعد وقدره (3.69) وجاء انحرافها المعياري مقدرا بـ (0.802)، وقد نصت على (أفضل حل مشكلتي بمفردتي)، بدلالة مرتفعة، ما يمكن تفسيره بأن غالبية أفراد العينة يميلون إلى النكوص في مواجهة مشكلاتهم بدل البحث عن مساندة اجتماعية.

أما العبارة رقم (10) فقد جاءت بأعلى متوسط حسابي وقد بلغ (4.12) وانحراف معياري (0.931)، وقد نصت العبارة على (لا أشعر بالثقة تجاه الآخرين عند البوح بمشاعري)، وهذه القيم تدعم كون استجابات التلاميذ تدور في اعتمادهم على حيل دفاعية غير سوية في مواجهة الضغوط النفسية، مثل الانسحاب والنكوص والتفكك والتخيل والتبرير والإنكار والإلغاء والسلبية.

أما بعد الأساليب الإرشادية الجماعية فقد جاء بمتوسط حسابي متقارب للبعد الفردي بما قيمته (3.90)، وانحراف معياري بلغ (0.787)، أين جاءت العبارة رقم (11) بأقل متوسط حسابي في هذا البعد، والذي قدره (3.908) وقد نصت العبارة على (أفضل حل مشكلتي مع جماعة)، ما يشير إلى وجود اتفاق لدى عينة الدراسة حول حاجتهم إلى مساندة ودعم اجتماعي في مواجهة الأحداث الضاغطة الداخلية كونهم مراهقين ويمرون بمرحلة تمتاز بالحساسية وكذا مواجهة الأحداث الضاغطة الخارجية كونهم ينتقلون من بيئة إلى بيئة جديدة.

بينما سجلت العبارة رقم (17) أعلى متوسط حسابي لهذا البعد، والمقدره (4.12)، أما انحرافها المعياري فكان (0.930)، ونصت العبارة على (تتاح لي الفرصة لتنمية علاقات مع أشخاص في الجماعة)، ويمكن تفسير هذه القيم على أن التلاميذ في المرحلة الثانوية عموما والسنة الأولى خصوصا يسعون إلى تكوين علاقات اجتماعية جديدة، للتأقلم والتكيف مع بيئتهم الجديدة، وهذا ما يستدعي توجيهها وإرشادا.

ومن خلال ما تقدم يمكن القول أن الأساليب الإرشادية تعمل على مساعدة التلاميذ على حل مشكلاتهم وذلك بالتعرف على أسبابها وطرق الوقاية منها وإزالة تلك الأسباب والسيطرة عليها

مستقبلاً، وهذا ما يساعد التلميذ على التحرر من خوفه وقلقه وإبعاد تفكيره عن الإحباط وال فشل، وكذلك تعزيز الأساليب والاستراتيجيات السوية لمواجهة الضغوط لدى التلاميذ من خلال التعرف المبكر على حالات سوء التوافق الدراسي ومساعدتهم على تحقيق توافق دراسي أفضل وجعلهم متكيفين بشكل أفضل مع بيئتهم الدراسية.

### 3. تحليل ومناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة:

بعد القيام بتفريغ البيانات المتعلقة باستجابات أفراد عينة الدراسة ومعالجتها إحصائياً وتحليلها التي تم باستخدام الأدوات الإحصائية سألنا في الفصل السابق، فيما يلي توضيح لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها:

#### 1.3. تحليل النتائج على ضوء التساؤل الأول:

نص التساؤل الأول للدراسة الحالية على: «ما مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي»

وللوقوف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، استعانت الطالبتان بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة حول عبارات المحور الثاني، والمصمم للتعرف ولقياس مستوى الضغوط النفسية للتلاميذ، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الضغوط النفسية

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
	البعد التربوي للضغوط النفسية	3.84	0.721	مرتفعة
01	أشعر بالإرهاق عند أداء واجباتي المنزلية	3.69	1.069	مرتفعة
02	أعاني من قلة التركيز أثناء شرح المدرس للدرس	3.59	1.061	مرتفعة
03	أجد صعوبة في بعض المواد الدراسية	3.36	1.184	مرتفعة
04	أعاني من الإرهاق خلال الحصص الدراسية	3.89	1.012	مرتفعة
05	أشعر بالقلق والضغط أثناء فترة الامتحان	3.94	1.039	مرتفعة
06	أتشاجر مع بعض المدرسين	4.02	.771	مرتفعة
07	أجد صعوبة في التكيف مع الزملاء في المدرسة	4.28	.881	مرتفعة
08	أعاني من ضغوط من طرف الأسرة تجاه المدرسة	4.12	.931	مرتفعة
09	أعاني صعوبات في النوم بسبب التفكير في الدراسة	3.68	.790	مرتفعة

مرتفعة	.913	3.89	أشعر بالندم عند حصولي على معدل غير مرضي	10
مرتفعة	<b>0.762</b>	<b>3.86</b>	<b>البعد النفسي للضغوط النفسية</b>	
مرتفعة	1.143	3.84	أشعر أنني أفعل أشياء لا أحبها	11
مرتفعة	.908	3.72	أشعر أنني سريع الانفعال من أي موقف بسيط يحدث معي	12
مرتفعة	.939	3.89	أميل إلى العزلة والوحدة	13
مرتفعة	.820	3.92	أشعر بالإرهاق طول الوقت	14
مرتفعة	1.019	3.76	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب	15
مرتفعة	.953	3.82	لدي مخاوف من المستقبل	16
مرتفعة	.913	3.69	علاقتي بعائلتي متوترة	17
مرتفعة	.919	4.04	أعاني من قلق مستمر	18
مرتفعة	.805	4.08	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري	19
مرتفعة	.997	3.93	أعاني من فقدان الشهية	20
مرتفعة	<b>0.785</b>	<b>3.91</b>	<b>المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الضغوط النفسية</b>	

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على تحليل نتائج (SPSS)

بالنظر للنتائج الموضحة في الجدول رقم (12) يتضح أن المتوسط الحسابي لمحور الضغوط النفسية قد بلغ (3.91) ما يشير إلى دلالة مرتفعة في استجابات أفراد عينة الدراسة، وكذلك جاء الانحراف المعياري للمحور ككل مقدرا بـ (0.785)، أي عدم وجود تشتت ملحوظ في استجابات عينة الدراسة، وهذا ما يدل على أن مستوى الضغوط النفسية ببعديها التربوي والنفسي لدى أفراد عينة الدراسة من تلاميذ السنة أولى ثانوي مرتفع.

ويمكن إرجاع ارتفاع مستوى الضغوط النفسية والضغوط التربوية لدى التلاميذ إلى أنهم يعانون من التوتر الاجتماعي والضغوط النفسية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية داخل المدرسة، والتي يمكن أن تتضمن: التنمر والمشاكل الاجتماعية والقلق بشأن الاندماج الاجتماعي وقبول الأقران، فتلاميذ السنة الأولى من المرحلة الثانوية يعتبرون أن الثانوية بيئة جديدة بالنسبة لهم، وقد يكون غالبية التلاميذ في هذا المستوى الدراسي يشعرون بضغط نفسي تجاه بيئتهم الجديدة، إضافة إلى كونهم مراهقين وفي سن تظهر فيه مختلف الضغوط المتوقعة ظهورها لدى المراهقين، وكذلك ترى الطالبتان أن تلاميذ السنة الأولى يواجهون زيادة في مستوى التحمل الأكاديمي، حيث



يتعين عليهم التكيف مع بيئة تعليمية جديدة ومنهج دراسي أكثر تعقيداً ويشمل ذلك مواجهة تحديات جديدة في المواد الدراسية وزيادة الكمية والصعوبة في الواجبات والاختبارات، كما تفسر نظرية الصدمة الثقافية ونظرية التكيف الاجتماعي كيف يتأثر الطلاب بضغط الانتقال إلى المرحلة الثانوية.

يمكن أن يواجه تلاميذ السنة الأولى ثانوي ضغوطاً اجتماعية للتكيف مع زملائهم وبناء صداقات جديدة، إذ أنهم يشعرون بالقلق بشأن قبولهم من قبل الأقران والاندماج في البيئة المدرسية الجديدة، وهذا ما تشير إليه نظرية الاندماج الاجتماعي ونظرية الاتصال الاجتماعي في مدى التأثير الاجتماعي على الضغط النفسي للتلاميذ.

وحسب رأي الطالبين فإن الامتحانات من بين الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغط لدى التلاميذ، فالدراسة الميدانية أجريت قبل موعد الامتحانات بفترة وجيزة، مما يجعل التلاميذ في حالة من الخوف والتوتر، الأمر الذي يزيد من الضغط النفسي والتربوي لديهم.

### 2.3. تحليل النتائج على ضوء التساؤل الثاني:

«جاء التساؤل الثاني للدراسة كما يلي:

«هل للأساليب الإرشادية علاقة بالتقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي»

وللكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين الأساليب الإرشادية والضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، تم الاعتماد على معامل الارتباط لبيرسون في حساب العلاقة بين كل من أبعاد محور الأساليب الإرشادية وأبعاد الضغوط النفسية المعتمدة في أداة الدراسة والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

الجدول رقم (13): معاملات الارتباط بين محوري الدراسة وأبعادهما

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط (Pearson)	مستوى الدلالة (sig)
البعد التربوي للضغوط النفسية	**0.796	0.00
البعد النفسي للضغوط النفسية	**0.878	0.00
محور الضغوط النفسية ككل	**0.872	0.00

المصدر: من إعداد الطالبتين

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (13) يتبين أن قيم معامل الارتباط بين الأساليب الإرشادية، وبين أبعاد الضغوط النفسية قد جاءت كلها دالة إحصائياً، ونلاحظ أن قيم الارتباط موجبة، ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الأساليب الإرشادية والضغوط النفسية، وقدرت هذه القيمة بـ (0.872) للمتغيرين، وعليه يمكن القول أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأساليب الإرشادية والضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، وهذا ما يثبته مستوى الدلالة في معاملات الارتباط بين كل من البعد التربوي والبعد النفسي للضغوط النفسية والأساليب الإرشادية لدى عينة الدراسة.

ويمكن تفسير العلاقة بين الأساليب الإرشادية والضغوط النفسية لدى التلاميذ، كونهم يحتاجون إلى الدعم العاطفي، فالتلميذ يعاني في السنة الأولى ثانوي من ضغوط عاطفية وتوتر نفسي، ويمكن للأساليب الإرشادية المقدمة له أن توفر دعماً عاطفياً وتساعد في التعامل مع المشاعر السلبية وتقديم الدعم اللازم لتحسين صحته النفسية.

ويرى الباحثون في علم النفس التربوي أنه يمكن للأساليب الإرشادية أن تساعد التلميذ على تطوير استراتيجيات التحمل النفسي للتعامل مع الضغوط النفسية من خلال تعليمه كيفية التفكير الإيجابي وإدارة الوقت والتقليل من التوتر، مما يعزز قدرته على التكيف مع المتغيرات وتخفيف الضغوط النفسية.

وترى الطالبتان أن حاجة التلميذ إلى إرشاد وتوجيه من شأنها زيادة مستوى الضغط النفسي لديه، والعكس صحيح، فالأساليب الإرشادية تعمل على تقديم الدعم العاطفي، وتعزيز استراتيجيات التحمل النفسي، وتوجيه القرارات التعليمية، وتعزيز التواصل الاجتماعي، وبالتالي تلعب دوراً فعالاً في تخفيف الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

### 3.3. تحليل النتائج على ضوء التساؤل الثالث:

جاء التساؤل الثالث للدراسة كما يلي:

«هل هناك علاقة ارتباطية بين الأساليب الإرشادية الفردية والتقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي»

ولمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الأساليب الإرشادية الفردية والتقليل من الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، تم الاعتماد على معامل الارتباط لبيرسون في حساب

العلاقة بين كل من أبعاد محور الأساليب الإرشادية وأبعاد الضغوط النفسية المعتمدة في أداة الدراسة والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

الجدول رقم (14): معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية وبعدها الأساليب الإرشادية الفردية

مستوى الدلالة (sig)	معامل الارتباط (Pearson)	متغيرات الدراسة	
0.00	**0.875	الأساليب الإرشادية الفردية	الضغوط النفسية
0.00	**0.868	الأساليب الإرشادية الجماعية	
0.00	**0.872	محور الأساليب الإرشادية ككل	

المصدر: من إعداد الطالبتين

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (14) يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية، وبين أبعاد الأساليب الإرشادية كلها ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0.05)، وقدرت قيمة معامل الارتباط بين الأساليب الإرشادية الفردية والضغوط النفسية بـ (0.875) للمتغيرين، وعليه يمكن القول أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأساليب الإرشادية الفردية والضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، وهذا ما تثبتته قيمة مستوى الدلالة (0.00)، فالأساليب الإرشادية تلعب دوراً حاسماً في تخفيف الضغوط النفسية لدى التلاميذ، إذ توفر المعلومات الضرورية للتلميذ حول الضغوط النفسية وطرق التعامل معها، فيتم توضيح المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي وتحليل أسبابه وتأثيراته على الصحة العقلية والنفسية، وبالتالي، يصبح للتلميذ فهم أفضل لتجاربه وقدرته على التعامل معه.

فمستشار التوجيه والإرشاد يستخدم أدوات التقييم لفهم احتياجات ومشاكل التلاميذ بشكل فردي، ليتمكن من مساعدة التلميذ في تحديد المصادر التي تسبب له الضغط النفسي وتعليمه كيفية التعامل معها بشكل صحيح، كما تساعد الأساليب الإرشادية الفردية التلاميذ على زيادة الوعي بأنفسهم وتأثير الضغوط النفسية عليهم، أين يتم تمكين التلاميذ من فهم مشاعرهم وتفسيرها، وتحديد مصادر الضغط وتأثيرها على سلوكهم وأدائهم الأكاديمي.

وترى الطالبتان أنه عند توفير هذه الأساليب الإرشادية بشكل فعال، يمكن للتلاميذ في السنة الأولى ثانوي تطوير استراتيجيات صحية للتعامل مع الضغوط النفسية وتخفيف تأثيرها على صحتهم العقلية والنفسية.

## 4.3. تحليل النتائج على ضوء التساؤل الرابع:

جاء التساؤل الرابع للدراسة كما يلي:

«هل هناك علاقة ارتباطية بين الأساليب الإرشادية الجماعية والتقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي»  
ولمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الأساليب الإرشادية الجماعية والتقليل من الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، تم الاعتماد على معامل الارتباط لبيرسون في حساب العلاقة بين كل من أبعاد محور الأساليب الإرشادية وأبعاد الضغوط النفسية المعتمدة في أداة الدراسة والجدول الموالي يبين النتائج التي تم التوصل إليها:

الجدول رقم (15): معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية وبعد الأساليب الإرشادية الجماعية

مستوى الدلالة (sig)	معامل الارتباط (Pearson)	متغيرات الدراسة	
0.00	**0.875	الأساليب الإرشادية الفردية	الضغوط النفسية
0.00	**0.868	الأساليب الإرشادية الجماعية	
0.00	**0.872	محور الأساليب الإرشادية ككل	

المصدر: من إعداد الطالبتين

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (15) يتبين أن قيمة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية، وبين بعد الأساليب الإرشادية الجماعية قدرت بـ (0.868) وجاءت ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0.05)، وعليه يمكن القول أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأساليب الإرشادية الجماعية والضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، فالأساليب الإرشادية الجماعية توفر بيئة داعمة للتلاميذ حيث يمكنهم التحدث عن مشاكلهم ومخاوفهم من خلال تقديم الدعم العاطفي والتشجيع للتلاميذ وتقديم النصائح والتوجيه لمساعدتهم في تخفيف الضغوط النفسية والتعامل معها بشكل صحيح.

وهذا ما تدعمه نظرية التحصيل الاجتماعي، والتي تشير إلى أن العوامل الاجتماعية، مثل الدعم الاجتماعي والتوجيه الإرشادي الجماعي، يمكن أن تؤثر على مستوى التحصيل الأكاديمي والضغوط النفسية، أي أنه عندما يكون هناك دعم وتوجيه جماعي جيد، يشعر التلاميذ بالدعم والانتماء إلى مجموعة أكبر، وهذا يمكن أن يساهم في تخفيف الضغوط النفسية. وكذلك تشير

نظرية التحصيل الذاتي هذه النظرية إلى أن الدعم الاجتماعي والتوجيه الإرشادي الجماعي يمكن أن يعززا الاحتياجات النفسية الأساسية للتلاميذ، مثل الشعور بالاستقلالية والتواصل الاجتماعي والكفاءة الذاتية، فعندما يشعرون بتلبية هذه الاحتياجات، فإنها تساهم في تقليل الضغط النفسي وزيادة الرفاهية النفسية لديهم.

### 5.3. تحليل النتائج على ضوء التساؤل الخامس:

نص السؤال الخامس على أن: «هل توجد فروق دالة إحصائية لأثر الأساليب الإرشادية والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تعود لمتغير الجنس.»  
ولمعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين محاور الدراسة لدى أفراد عينة الدراسة، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك الاعتماد على اختبار (ت) ( $T test$ )، وفيما يلي تفصيل للنتائج المتحصل عليها:

الجدول رقم (16): قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لقياس الفروق

استجابات عينة الدراسة لمحاور الدراسة حسب متغير الجنس

المتغير	عدد المفردات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	22	3.82	0.864	0.419	83	0.163
أنثى	63	3.89	0.708			

المصدر: من إعداد الطالبة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (16) تبين أن قيمة (T) المحسوبة قدرت بـ (0.419)، وأن قيمة مستوى الدلالة لاختبار (ت) كان مقدارها (0.163) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الاختبار والمقدر بـ (0.05)، وبالتالي يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأثر الأساليب الإرشادية والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تعود لمتغير الجنس.

وترجع الطالبتان ذلك إلى أن الأساليب الإرشادية عادة تؤثر بنفس الطريقة في تخفيف الضغوط النفسية بغض النظر عن الجنس، وكذلك قد يكون لدى التلاميذ من الجنسين تجارب ومواجهات مماثلة تجاه الضغوط النفسية في السنة الأولى ثانوي، وبالتالي يتأثرون بنفس الطريقة بالأساليب الإرشادية.

من المهم أن نلاحظ أن النتائج الإحصائية تعبر عن العلاقة الاحتمالية بين المتغيرات ولا تعني بالضرورة وجود تأثير سببي مباشر، مما يتطلب مزيداً من البحث والدراسة لفهم العوامل التي قد تؤثر على الارتباط بين الأساليب الإرشادية والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى.

#### 4. النتائج العامة للدراسة:

بناء على الإطار النظري للدراسة ومن خلال إجراء مسح للدراسات السابقة، تم إعداد استمارة استبيان كأداة دراسة تطبيقية، لفهم أكبر لموضوع مساهمة الأساليب الإرشادية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي، وقد احتوت استمارة الاستبيان على ثلاث محاور، تمثل الأول في البيانات العامة لأفراد عينة الدراسة، وقسم المحوران الباقيان على عبارات صممت لقياس الحاجة إلى الأساليب الإرشادية ببعديها (الفردية والجماعية) ومستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، وتم اختيار عينة قصدية من تلاميذ المرحلة الثانوية قدرت بـ (85) مفردة، ليتم بعدها توزيع الاستبيانات عليهم ومن ثم تفرغ بيانات استجاباتهم وتحليلها، ومن خلال القسم التطبيقي للدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- مستوى الضغوط النفسية ببعديها التربوي والنفسي لدى أفراد عينة الدراسة من تلاميذ السنة أولى ثانوي مرتفع.
- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الأساليب الإرشادية والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي
- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الأساليب الإرشادية الفردية والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي
- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الأساليب الإرشادية الجماعية والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأثر الأساليب الإرشادية في تخفيف الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تعود لمتغير الجنس.

#### 5. التوصيات:

على ضوء نتائج الدراسة الحالية، وعلى الرغم من آراء عينة الدراسة تجاه دور الأساليب الإرشادية في التقليل من الضغوط النفسية، إلا أنه يمكن تقديم جملة من التوصيات في محاولة

لزيادة فعالية دور الإرشاد والتوجيه في تخفيف الضغوط التي يواجهها تلاميذ المرحلة الثانوية، يمكن حصرها فيما يلي:

- على العاملين في مجال الإرشاد المدرسي، الاهتمام بإعداد برامج تدريبية مكثفة على المهارات الإرشادية عموماً ومهارات المقابلة الإرشادية أو العلاجية بالتحديد؛ لما لذلك من تأثير قوي وفعال على أداء مستشار الإرشاد والتوجيه في العملية الإرشادية.
- الاهتمام بتوفير الجو المناسب للمرشد أو الأخصائي داخل المؤسسة أو المدرسة التي يعمل بها، خاصة فيما يتعلق بتوفير مكان خاص ومؤهل للقيام بالعملية الإرشادية بالشكل السليم.
- القيام بالدورات التدريبية أثناء الخدمة لجميع العاملين بحقل الإرشاد المدرسي، خاصة فيما يتعلق بالمهارات الإرشادية وكيفية تطبيقها في العملية الإرشادية.
- الاهتمام بالتدريب العملي لكافة العاملين في مجالات الإرشاد النفسي، سواء أكانوا طلبة جامعات أم مرشدين، حيث إن المهارات الإرشادية لا يمكن إتقانها إلا من خلال التدريب العملي والممارسة والمران.
- الاهتمام بتوفير مراجع وكتب ومواد علمية تتحدث بشكل مستفيض مع وجود نماذج عملية حول المهارات الإرشادية وماهيتها وكيفية تطبيقها، تكون في متناول كل مستشاري الإرشاد والتوجيه المدرسي والمهني.
- ضرورة اهتمام أقسام علم النفس وعلوم التربية بالجامعات بتدريب الطلبة الجدد على المهارات الإرشادية تدريباً نظرياً وعملياً معاً، مع تكثيف فترة التدريب الميداني للطلبة داخل المؤسسات التربوية والمدارس ومراكز التوجيه.
- إثراء المرشدين النفسيين والتربويين بالأنشطة والتدريبات الحديثة فيما يتعلق بكيفية تطبيق المهارات الإرشادية، بحيث يكون المرشد النفسي والتربوي متطوراً فكرياً ومهنياً وأدائياً.
- على مستشاري الإرشاد والتوجيه المدرسي القيام بدراسات وأبحاث ذات علاقة بالمهارات الإرشادية وطرق تنميتها، مما يسهل مهاراتهم ويحسن من أدائهم لمهامهم ويجعلهم مواكبين للتطورات الأكاديمية في مجال الإرشاد المدرسي الحديث.

# الذاتية



## الخاتمة:

وفي الأخير نستخلص من دراستنا " الأساليب الإرشادية ودورها في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي " أن الضغوط النفسية تشكل صعوبة ومشكلة لدى تلاميذ وخاصة تلاميذ سنة أولى ثانوي، لوجود بعض التغيرات في حياتهم الدراسية كفترات الانتقال من إكمالية إلى الثانوية والزيادة في المواد التي يدرسونها، كذلك إلى بيئة مدرسية جديدة وغيرها من التغيرات، الأمر الذي يشكل عائقا أمام تحصيلهم الدراسي بالشكل المرغوب، وهنا يبرز دور الإرشاد النفسي و الأساليب الإرشادية الفعالة والناجعة المستخدمة من طرف المرشد لتحديد والكشف عن أسباب الضغوط التي يتعرض لها التلميذ والعمل على التقليل من الضغوط النفسية لديه، ولربط هذه المفاهيم النظرية بالدراسة الميدانية، تم تصميم وتوزيع استبيان على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بالسنة الأولى، ومن خلال الجانب التطبيقي يظهر جليا أن للأساليب الإرشادية علاقة قوية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.



# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

### المراجع باللغة العربية:

- أبوسعد. (2009). التعامل مع الضغوط، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- أبوسعد وآخرون. (2009). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، دار الميسرة، عمان، الأردن.
- احمد الزعبي. (2014). تقنيات الإرشاد الفردي، ط1، مكتبة الرشد الناشرون، الرياض.
- احمد جابر برزان. (2015). الإرشاد والتوجيه النفسي، ط1، دار الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، عمان.
- احمد سهير كامل. (2000). التوجيه والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية الكتاب، مصر.
- احمد عبد الرحمن خليفة، رضاء العلى عبد السيد. (2015). الأطفال، المجلة العلمية لكلية الرياض، المجلد الثاني، العدد الأول، الرياض.
- بن زروال فتيحة. (2000). الإجهاد، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.
- بوبكر إيكار. (2018). العلاجات النفسية بالوطن العربي، مجلة نفسانيات، العدد 58، عمان، الأردن.
- حامد السلام زهران. (1978). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة.
- حامد عبد السلام زهران. (1989). التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، عالم الكتب، القاهرة.
- حمدي عبد الله عبد العظيم. (2013). مهارات التوجيه والإرشاد النفسي في المجال المدرسي، ط1، مكتبة أولاد الشيخ للتراث.
- سليمان داود زيدان وسهيل موسى. (2014). أساليب الإرشاد التربوي، دار جهينة، عمان، الأردن.
- صهيب دخان. (2010). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، كلية الدراسات التربوية والنفسية، الأردن.
- عبد الرحيم الفوايسة. (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عماد محمد محمد عطية. (2013). تقنيات الإرشاد الجماعي، ط1، مكتبة الرشد، الرياض.
- كمال يوسف بلان. (2015). نظريات الإرشاد ذو العلاج النفسي، ط1، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان.
- محمد المشاقبة. (2008). مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسانيين، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.

- محمد حسن غانم. (2000). كيف تهزم الضغوط النفسية، دار أخبار اليوم، شارع الصحافة، القاهرة.
- محمد علي كامل. (2004). الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة ابن سينا، القاهرة، مصر.
- محمود محمد أبو حسبو الشفاء. (2018). أساليب الإرشاد النفسي في الحديث النبوي الشريف، رسالة دكتوراه، جامعة أم درمان الإسلامية، كلية الأدب، قسم علم النفس السودان.
- نادر فهد الزبور. (2008). نظريات الإرشاد النفسي، ط2، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- ويلكسون غريغ. (2013). الضغط النفسي، ط1، تحقيق: زينب منعم، المجلة العربية للنشر، الرياض، السعودية.
- يوسف عبد الله أبو زعيزع. (2013). الاتجاهات النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي – مدخل سلوكي معرفي ظاهراتي، ط1، زمزم ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- علي عسكر. (2000). ضغوط وأساليب مواجهتها، ط2، دار الكتاب الحديث، الجزائر.
- سمير شيخاني. (2003). الضغط النفسي – طبيعته وأسبابه، ط1، دار الفكر العربي، بيروت.

# الملاحق

الملحق رقم (01): الاستبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

المستوى: سنة ثانية ماستر

قسم علم النفس: تخصص إرشاد

عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة، بعد التحية الطيبة:

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه نقوم بدراسة ميدانية حول: الأساليب الإرشادية ودورها في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي فالرجاء منكم قراءة الأسئلة والإجابة عنها بكل دقة وموضوعية، مع العلم أن المعلومات، المقدمة من طرفكم مهمة لنا وسرية ولن نستخدمها إلا لأغراض البحث العلمي.

المحور الأول: بيانات عامة

الجنس:

ذكر

الشعبية:

جذع مشترك آداب

جذع مشترك علوم

المطلوب:

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (×) في الدائرة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، نرجو منك عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة، المساعدة بالإجابة الصريحة والجادة وشكراً لتعاونكم.

الأساليب الإرشادية						
غير موافق تماما	غير موافق	محايد	موافق تماما	موافق	العبارات	
البعد الأول: بعد فردي						
					أفضل حل مشكلتي بمفردي	1
					أفضل التعبير عن مشاعري لشخص معين	2
					أتردد في طلب المساعدة عندما أكون مع جماعة	3
					ألاحظ أن تواجدي في وسط الجماعة لا يشعرني بالراحة	4
					يسيطر عليا الخجل عندما أكون في جماعة	5
					عندما أكون مع مجموعة يضطرب تفكيري بخصوص الأشياء الصحيحة التي يجب أن اتحدث عنها	6
					عندما أواجه مشكلة ما لا أفضل مشاركتها مع جماعة حتى أتجنب تقديم نصائح لأن ذلك يشعرني بالإحراج	7
					أفضل تعاون ما شخص واحد لحل مشكلة حدثت معي	8
					أشجع نفسي كي لا اشعر بالخوف أثناء حدوث موقف ما	9
					أخاف من البوح بمشاعري للآخرين لعدم شعوري بالثقة	10
البعد الثاني: بعد جماعي						
					أفضل حل مشكلتي مع جماعة	11
					لا تشكل لي أي مشكلة عند التعبير عن مشاعري أمام الآخرين	12
					يقل ضغطي عند مشاركة مشكلتي مع الآخرين	13
					عند مواجهتي لمشكلة ما أتشاور مع أصدقائي حتى استفيد من خبراتهم	14
					يزداد تعبيرني عن مشاعري عند وجودي في جماعة	15
					أستطيع التكيف بسهولة في موقف اجتماعي	16
					تتيح لي الفرصة لتنمية علاقات مع أشخاص في الجماعة	17
					ترفع الجماعة الإرشادية من دافعية للبوح بالحاجات التي تنقصني	18
					يشعرني أسلوب المحاضرة والمناقشة بتحرير مكبوتاتي	19
					أتلقي الدعم الإيجابي من الجماعة	20

الضغوط النفسية						
غير موافق تماما	غير موافق	محايد	موافق تماما	موافق	العبارات	الرقم
البعد الثالث: تربوي						
					اشعر بالإرهاق عند أداء واجباتي المنزلية	1
					أعاني من قلة التركيز أثناء شرح المدرس لدرس	2
					أجد صعوبة في بعض المواد الدراسية	3
					أعاني من الإرهاق خلال الحصص الدراسية	4
					اشعر بالقلق والضغط أثناء فترة الامتحان	5
					أتشاجر مع بعض المدرسين	6
					أجد صعوبة في التكيف مع الزملاء في المدرسة	7
					أعاني من ضغوط من طرف الأسرة اتجاه الدراسة	8
					أعاني صعوبات في النوم بسبب التفكير في الدراسة	9
					اشعر بالندم عند حصولي على معدل غير مرضي	10
البعد الرابع: نفسي						
					تشعر أنك تفعل أشياء لا تحبها	11
					اشعر أنني سريع الانفعال من أي موقف بسيط يحدث معي	12
					أميل للعزلة والوحدة	13
					اشعر بالإرهاق طول الوقت	14
					تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب	15
					لدي مخاوف من المستقبل	16
					علاقتي بعائلتي متوترة	17
					أعاني من قلق مستمر	18
					أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري	19
					أعاني من فقدان الشهية	20

الملحق رقم (02): إذن بالإيداع





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
The Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة العربي التبسي- تبسة  
the university of Echahid Cheikh Larbi Tebessi University  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
faculty of humanities and social sciences



قسم علم النفس

## إذن بالإيداع

أنا الموقع أدناه، الأستاذ(ة) : سيدتي دريس عمار الرتبة : أستاذ محاضر  
المشرف على مذكرة الماستر تحت عنوان :  
دور الأساليب الإرشادية في التقليل من الضغوط النفسية  
لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي  
والمكملة لتبيل شهادة الماستر في تخصص : إرشاد وتوجيه  
من إعداد :

1. الطالب(ة) : جفني روميضاء
2. الطالب(ة) : غيلاني شادية

أصرح بأنني تابعت المذكرة عبر جلسات إشرافية خلال الموسم الجامعي 2023/2022 ، وأنها  
تتوفر على الشروط العلمية الأكاديمية والأسس المنهجية والنوعية الشكلية والموضوعية  
والتي تجعلها مؤهلة للعرض أمام لجنة المناقشة.

وعليه أحيز هذه المذكرة للإيداع لدى أمانة القسم

تبسة في : 2023/05/27

توقيع الأستاذ المشرف

الدكتور: سيدتي دريس عمار  
Dr. SIDRIS Amar



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
The Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة العربي التبسي - تبسة  
the university of Echahid Cheikh Larbi Tebessi University  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
faculty of humanities and social sciences



قسم علم النفس

## تصريح شرفي

يتضمن الالتزام بالأمانة العلمية لانجاز البحوث

متعلق بالقرار رقم 933 المؤرخ في 2016/07/20

أنا الموقع أدناه الطالب(ة): جفيرا رحيبسة رقم التسجيل: 171734023592

مُصاحِب بطاقة التعريف رقم: 3403503242 المؤرخة في: 2022/08/01

الصادر عن بلدية/ دائرة: الشرابية و بقة تبسة

والمسجل في ماستر: التتاد والتوجيه خلال السنة الجامعية: 2023 / 2022

والمكلف بانجاز مذكرة ماستر بعنوان: الأساليب التشاركية ودورها

في ارتقاء صناعات التصنيع التفتيشية لدى تلة صيد تبسة

أدى شاهي

تحت إشراف الأستاذ (ة): بيبي دريس عصار

أصرح بشرفي أنني التزمت بالمعايير العلمية والمنهجية والأخلاقية المطلوبة في إنجاز البحوث

الأكاديمية وفقا لما نص عليه القرار رقم 933 المؤرخ في 2016/07/20 المحدد للفواعل المتعلقة

بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها، وأنحمل أي مخالفة لهذا القرار وكل ما يترتب عنه

من عواقب قانونية.

تسمة في: 2023/05/05

مصادفة البلدية

توقيع المعني

نظمة التتبع والتتبع  
بعد الإطلاع على إتمام  
المصادقة في  
الشرطة في  
05 ماي 2023  
الوزير التعليم العالي والبحث العلمي  
المهندسون البلدي  
السيد: جواد محمد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
The Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة العربي التبسي - تبسة  
the university of Echahid Cheikh Larbi Tebessi University  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
faculty of humanities and social sciences



قسم علم النفس

## تصريح شرفي

يتضمن الالتزام بالأمانة العلمية لإنجاز البحوث

ملحق القرار رقم 933 المؤرخ في 2016/07/20

أنا الموقع أدناه، الطالب (ة): بشير بن شاذلي رقم التسجيل: 181834083274  
صاحب بطاقة التعريف رقم: 107277174 المؤرخة في: .....  
الصادر عن بلدية / دائرة: بلدية المرسى دائرة الوترية  
والمسجل في ماستر: أرشاد و تربية خلال السنة الجامعية: 2023 / 2022  
والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان: دور الأساليب البحثية في  
الاستغلال من منظور التحليل

تحت إشراف الأستاذ (ة): محمد بن خديجة كمال  
أصرح بشرفي أنني التزمت بالمعايير العلمية والمنهجية والأخلاقية المطلوبة في إنجاز البحوث  
الأكاديمية وفقا لما نص عليه القرار رقم 933 المؤرخ في 2016/07/20 المحدد للقواعد المتعلقة  
بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها، وأنحمل أي مخالفة لهذا القرار وكل ما يترتب عنه  
من عواقب قانونية.

تبسة في .....  
بلدية المرسى  
مصادقة البلدية  
التاريخ: 30 ماي 2023

توقيع المعني



