مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية العدد 68 الجزء الثاني أكتوبر 2024
الموقع الاليكتروني: https://jsswh.journals.ekb.eg بريد إليكتروني: jsswh.eg@gmail.com

متطلبات ممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية

Requirements for the practice of writing therapy in a social work context to relieve stress among secondary school students

دكتورة كلثم جبر الكواري

أستاذ مشارك الخدمة الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

كلية الآداب والعلوم جامعة قطر

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى توضيح المتطلبات والشروط الضرورية والمقتضيات اللازمة لكي يمارس الأخصائيين الاجتماعيين نموذج العلاج بالكتابة في المدارس الثانوية لتخفيف العديد من الضغوط التي تواجه طلاب المرحلة الثانوية؛ وتعد الدراسة الحالية من الدراسات الوصفية التحليلية التي تهدف إلى وصف وتحليل متطلبات ومقتضيات ممارسة الأخصائيين الاجتماعيين لنموذج العلاج بالكتابة في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ واعتمدت الدراسة الحالية على منهج المسح الاجتماعي بالعينة العمدية وهو المنهج المناسب لنوع الدراسة ولتحقيق أهدافها وللإجابة على تساؤلاتها؛ وقد أجاب على أداة الدراسة (الاستبيان) عدد (120) أخصائي اجتماعي من إجمالي الثماني بلديات في قطر.

وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها: أن أفراد عينة الدراسة يوافقون على المتطلبات المعرفية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما اتضح أن أفراد عينة الدراسة يوافقون على المتطلبات المهارية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ كما أظهرت الدراسة أن أفراد عينة الدراسة يوافقون على المتطلبات القيمية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد أوصت الدراسة بضرورة توفير الأدوات والمتطلبات والأنشطة اللازمة لممارسة نموذج العلاج بالكتابة.

الكلمات المفتاحية: المتطلبات – الممارسة - العلاج بالكتابة - الضغوط – طلاب المدارس الثانوية.

Abstract:

The current study aimed to clarify the necessary requirements, conditions and requirements for social workers to practice the writing therapy model in secondary schools to alleviate many of the pressures facing secondary school students. The current study is one of the descriptive analytical studies that aims to describe and analyze the requirements and requirements for social workers to practice the writing therapy model in alleviating pressures among secondary school students. The current study relied on the social survey method with a sample, which is the appropriate method for the type of study,

to achieve its objectives and to answer its questions. A sample of (120) social workers from a total of eight municipalities in Qatar responded to the study tool (questionnaire).

The study reached a set of results, the most important of which are: that the study sample members agree on the cognitive requirements for practicing writing therapy in the context of social work in relieving stress among secondary school students. It also became clear that the study sample members agree on the skill requirements for practicing writing therapy in the context of social work in relieving stress among secondary school students. The study also showed that the study sample members agree on the value requirements for practicing writing therapy in the context of social work in relieving stress among secondary school students. The study recommended the necessity of providing the tools, requirements and activities necessary for practicing the writing therapy model.

Keywords: requirements, practice, writing therapy, stress, secondary school students

المبحث الأول: مدخل إلى مشكلة الدراسة وأهميتها

أولاً: مشكلة الدراسة

يمر الإنسان في جميع مراحل حياته بالعديد من الضغوط والأزمات والمشكلات التي يتباين تأثيرها على الفرد والأسرة والمجتمع بصفة عامة ومن أهم المراحل التي يتأثر فيها الإنسان بالبيئة المحيطة وتظهر لديه العديد من الضغوط والأزمات والمشكلات هي مراحل المراهقة، ومن أهم المتغيرات المجتمعية التي تصاحب تلك المرحلة ولها العديد من التأثيرات في الوقاية والعلاج والتأهيل هو التعليم، وتعد المدارس بحكم تركيبها ووضعها في السلم التعليمي تتعامل مع الشباب وبالتالي يصبح ضرورياً أن تحدث فيها تغييرات تنظيمية في أجهزتها وبرامجها بحيث توفر فيها المناخ المدرسي الذي يلتقي مع احتياجات الطلاب. تعتبر الأنشطة والخدمات الطلابية مطلب ملح للطالب حيث إنها مصدر هام لصقل الشخصية واكتشاف المواهب بالإضافة إلى دورها الفعال في الحد من الضغوط والمشكلات والأزمات العديدة التي يواجهها الطلاب والتي لها تأثيرات متعددة على الإداء الاجتماعي والأكاديمي والدراسي للطالب (أبو النصر، ص79-169).

من ناحية أخرى يصاحب العملية التعليمية بالمدارس العديد من المشكلات النفسية التي قد تعوق استفادة الطالب من الأنشطة والخدمات الطلابية والتي من أهمها قلق الامتحان والضغوط المصاحبة لهذا القلق فهو حالة من القلق تعتري الطالب قبل وأثناء

أدائه للاختبارات التحصيلية إذ يصاحب فترة الامتحانات التحصيلية بالمدرسة بعض أعراض القلق وليس ذلك لدى الطلبة فحسب وإنما لدى أسرهم أيضاً، وقد يتكون لدى الطالب الخوف والاضطراب والضغط من الامتحانات لعدم قدرته على الاستيعاب أو عدم ملاءمة ظروف منزله للاستذكار الجيد أو عدم قدرته على الفهم والتركيز في الدراسة (المعيلي، وآخرون، 2020، ص. 229– 233)، يضاف إلى ذلك تأثر الطالب خاصة في المرحلة الثانوية في نمو علاقته مع المدرسين بحبه للمدرس أو نفوره منه ويرتبط هذا الجانب بنوع السلطة التي يفرضها المدرس على المراهق والتي يجب أن تضع في اعتبارها طبيعة مرحلة المراهقة التي يعتبر التمرد على السلطة أحد خصائصها (عبد المجيد، 2022، ص356).

وتزداد تلك الضغوط والمشكلات النفسية عند التحاق الطالب بنهاية المرحلة الثانوية وما يصاحب تلك المرحلة من الاستعداد إلى الالتحاق بالجامعة ويؤكد على ذلك نتائج العديد من الدراسات والبحوث الميدانية التي تقدم الأدلة والبراهين على ما يعانيه طلاب الثانوية العامة من ضغوط وأزمات ومشكلات نفسية تصاحب تلك المرحلة التعليمية ويتضح ذلك من خلال مراجعة العديد من الدراسات والبحوث التالية" [1]

ومن خلال مراجعة الباحثة للنص الكامل للدراسات والبحوث السابقة والتي بلغ عددها (27) دراسة وبحث اقتصرت على الدراسات والبحوث المنشورة من عام 2020م إلى 2023م يمكن استخلاص الملاحظات التحليلية التالية:

1- يمكن دمج متغيرات تلك الدراسات والبحوث في ثلاثة محاور هي:

أ- الضغوط النفسية.

ب- الضغوط الأكاديمية.

ج- الضغوط الأسرية.

2- فقد تناولت دراسات كل من: أسعد (2023)، عقيلة (2023)، ابن عزة (2023)، خماد (2023)، العماري، قاسم (2023)، أحمد (2023)، البراغيثي (2022)، إكتيسي (2022)، الحربي (2021)، الهاشمية (2021)، شحات (2021)، الصاعدي (2021)، محمد (2020). متغيرات الضغوط النفسية والأمن النفسي والإحباط والميول الانتحارية والمناعة النفسية والصمود النفسي وضغوط ما بعد الصدمة.

([1]) وردت الدراسات والبحوث السابقة في متن المراجع للدراسة الحالية.

3- كما تناولت دراسات كل من: الديحاني (2023)، بوريو (2023)، أحمد (2023)، على (2023)، عبد المعطي (2022)، عقيلة (2021)، سليمان (2021)، متغيرات الضغوط الأكاديمية، والضغوط الدراسية، والإخفاق المعرفي، والضغوط المدرسية.

4- كما تناولت دراسات كل من: السيد (2022)، عبدالحفيظ (2022)، متغيرات الضغوط الأسرية والضغوط الحياتية.

5- يتضح من جميع تلك الدراسات والبحوث والتي طُبقت ميدانياً في العديد من دول الوطن العربي العلاقة بين المرحلة الثانوية خاصة طلاب الفرقة النهائية للثانوية العامة وتأثيراتها المتعددة في ظهور متغيرات متعددة وأشكال ومظاهر وجدانية ومعرفية وسلوكية مرتبطة بالضغوط.

ومن ناحية أخرى وفي سياق الحياة اليومية فإن كل شخص منا يواجه قوى اجتماعية وفسيولوجية ونفسية تسهم بالتسبب في الشعور بالضغط وتؤدي زيادة الأحداث الخارجية اليومية المسببة للضغط على زيادة المتاعب الجسمانية والوجدانية وعلى الفرد تعلم كيفية التعامل مع الضغوط بشكل أفضل لا يتعلق بالتخلص من جميع الضغوط التي مر بها وإنما يتعلق بزيادة القدرة والمهارة على تحديد العوامل التي تؤدي للاستجابة للضغوط بطريقة تسبب المشكلات وكذلك تعلم استراتيجيات للتخفيف من وطأة الضغوط الحادة والمستمرة لفترات طويلة وتقليل حدة الألم والجوانب المدمرة الأخرى المرتبطة بالضغوط (كريستي، 2014، ص 6).

وتمارس هذه المهارات والاستراتيجيات من خلال مهن المساعدة الإنسانية المتعددة والتي منها مهنة الخدمة الاجتماعية خاصة على مستوى الأفراد والأسر والتي تركز على قاعدة معرفية وقيمية ومهارية ولديها العديد من أساليب التدخل المهني ولا يوجد أسلوب واحد يمكن أن يكون أساساً للتدخل المهني في كل المواقف الإشكالية حيث أن لكل موقف فرديته ومع ذلك فإن الأخصائي الاجتماعي والعميل يجب أن يقوما معاً بدراسة واكتشاف الأساليب المناسبة للتدخل وتحديد البدائل وتقدير فاعلية وتكلفة كل بديل تم اختياره وتعتمد الخدمة الاجتماعية كأحد مهن المساعدة الإنسانية على العديد من النماذج والنظريات للتدخل المهني والتي تطورت وتعددت مع تطور ظهور مهنة الخدمة الاجتماعية عالمياً وإقليمياً ومحلياً (بحراوي& الصعب، ،2024، ص 11).

وترى الباحثة أن من أحدث الأساليب والنماذج العلاجية التي ظهرت في الخدمة الاجتماعية وخاصة على مستوى الممارسة الإكلينيكية هي تلك الأساليب والنماذج التي تعتمد على الأنشطة الأدبية مثل العلاج بالقراءة والعلاج بالكتابة وعلى الأخصائي الاجتماعي عند ممارسته لتلك الأساليب والنماذج التي تعتمد على الأنشطة الأدبية أن يكون لديه المهارة والقدرة على ممارسة تلك الأنشطة وكذلك تحديد وتقدير قدرات ومهارات العميل على ممارسة تلك الأنشطة الأدبية.

والعلاج بالكتابة هو شكل من أشكال العلاج بتكلفة منخفضة وسهل الوصول إليه ومتعدد الاستخدامات ويمكن استخدامه بشكل فردي باستخدام شخص وقلم فقط وأيضاً على مستوى الجماعات ويمكن أيضاً أن يكون مكمل لشكل آخر من أشكال العلاج ويساعد العلاج بالكتابة على النمو الشخصي للفرد وممارسة التعبير الإبداعي وتحسين الإحساس بالتمكين للفرد على مدى الحياة أي لفترات طويلة ويكون للعلاج بالكتابة دور علاجي هام خاصة مع من تعرضوا للضغوط الحياتية أو ضغوط ما بعد الصدمة (Ackerman, 2017).

وتؤكد العديد من الكتابات على أن العلاج بالكتابة أو استخدام الكتابة التعبيرية في العلاج يعد أحد الأساليب والنماذج العلاجية التي تنتمي إلى العلاج المعرفي السلوكي، ويتضح ذلك من خلال الافتراضات النظرية التي تؤكد على أهمية العمليات العقلية بالإضافة إلى الاهتمام بالمشاعر والسلوكيات ويتضح أيضاً من خلال الاعتماد على الأنشطة الأدبية (Odonohue, 2008).

وتاريخياً فقد اعتمد منذ سبعينات القرن الـــــ20 نموذج العلاج بالكتابة في العديد من مجالات الممارسة مثل مجال الرعاية الصحية ومجال الصحة النفسية ومجال رعاية المسنين وكذلك تم الاعتماد عليه كأسلوب علاجي فعال مع العديد من مجموعات الطلاب والتلاميذ في المدارس حيث إن هذا الأسلوب العلاجي يصاحبه العديد من الأدلة العلمية التي تؤكد على فاعليته في تطوير شخصية الفرد وتحقيق التنمية الشخصية وتعزيز الذات الفردية واكتساب أساليب حياة جديدة تساعد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلك الفئات (Steven, 2007).

وعلى مستوى الدراسات والبحوث الميدانية فقد قامت الباحثة بمراجعة العديد من النصوص الكاملة لتلك الدراسات والبحوث خاصة الأحدث إصدار والمرتبطة بمتغيرات الدراسة الحالية والتي منها ما يلي:

في دراسة (ديجيسوس) (Dejesus, C,R) عام (2024) التي استهدفت المراجعة المنهجية لتقييم أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة من منظور العلاج بالكتابة من خلال تحليل المحتوى لعدد أربع قواعد بيانات وقواعد بيانات وقدمت نتائج الدراسة أدلة على أن العلاج بالكتابة عليك فعال لأعراض اضطرابات.

وفي دراسة (ريزكا) وآخرون (Rizka) عام (2024) التي هدفت إلى قياس تأثير العلاج بالكتابة التعبيرية يؤدي بشكل فعال إلى تحسين الكفاءة الذاتية والرفاهية الذاتية للطلاب.

وفي دراسة بوتشي ماريا وآخرون (,Bottche) عام (2022) أثبتت نتائجها فاعلية الممارسة الإكلينيكية للكتابة العلاقة السلوكية المعرفية القائمة على الأنترنت في التخفيف من الضغوط التالية للصدمات لدى المرضى بأمراض مزمنة والذين غادروا غرف العناية المركزة.

وفي دراسة رويني (,Ruini) عام (2022) تم إجراء تحليل محتوى للعديد من الدراسات والبحوث الميدانية بالإضافة إلى العديد من المؤلفات العلمية والتي تناولت دراسة فاعلية العلاج بالكتابة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى نتائج متعددة منها التأكيد على فاعلية ممارسة العلاج بالكتابة في العديد من المجالات خاصة في التخفيف من الضغوط واضطرابات ما بعد الصدمة ومن النتائج أيضاً التأكيد على أن العلاج بالكتابة يمكن أن يعتبر علاج مكمل لأنواع علاجية أخرى ويمكن اعتباره علاج مستقل له دور هام وفعال في تحسين الأبعاد الإيجابية في شخصية الإنسان.

وبمراجعة الباحثة لنتائج تلك الدراسات والبحوث الميدانية السابقة يتضح فاعلية ممارسة العلاج بالكتابة في مجال الاضطرابات النفسية عامة وفي مجال الضغوط واضطرابات ما بعد الصدمة خاصة وذلك مع العديد من الفئات وفي العديد من المجالات عامة ومع طلاب المدارس خاصة ولما كانت المجتمعات العربية تفتقد إلى الأدلة العلمية التي توضح فاعلية العلاج بالكتابة بصفة عامة ومن منظور الخدمة الاجتماعية بصفة خاصة وارتباطاً بخصائص متغيرات الدراسة الحالية سواءً العلاج بالكتابة أو الضغوط

المختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على المقتضيات والشروط الضرورية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ثانيًا: أهمية الدراسة

1- يساعد تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية على تحسين أدائهم الأكاديمي والاجتماعي وهو الأمر الذي يعود بالنفع عليهم على مستوى المكونات الذاتية لشخصية الطالب (الجسمية، النفسية، العقلية، الاجتماعية).

2- سوف تقدم نتائج هذه الدراسة توضيح لمتطلبات ممارسة نموذج العلاج بالكتابة كأحد النماذج الحديثة في الممارسة الإكلينيكية للخدمة الاجتماعية.

ثالثاً: أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد ووصف المتطلبات والشروط الضرورية والمقتضيات اللازمة لكي يمارس الأخصائيين الاجتماعيين نموذج العلاج بالكتابة في المدارس الثانوية لتخفيف العديد من الضغوط التي تواجه طلاب المرحلة الثانوية.

المبحث الثاني: مفاهيم الدراسة

يؤكد (الطريف) أن الإطار النظري لأي بحث يعد بمثابة البناء والهيكل للظاهرة المراد دراستها وهو الأساس الذي يستند عليه البحث في تحديد العلاقة بين متغيرات الدراسة، ويضم الإطار النظري الأدبيات والنظريات التي سوف يستند عليها الباحث، ويمكن إجمال ذلك من خلال مفاهيم الدراسة (الطريف، 2019).

وفي ضوء ذلك يمكن عرض مفاهيم الدراسة الحالية وذلك على النحو التالي:

أولاً: مفهوم متطلبات الممارسة

لغويًا: متطلبات جمع متطلب، فمتطلبات الحياة هي مقتضياتها وحاجيتها، كما أن المتطلبات هي نص رسمي لما هو مطلوب على سبيل المثال متطلبات مستوى الخدمة (الطريف، 2019).

بالنسبة لمصطلح الممارسة فهو يرتبط بمهنة الخدمة الاجتماعية التي شهدت العديد من مراحل التطور التي واكبت التطورات المتسارعة في حياة البشر ومشكلاتهم بالإضافة إلى التطورات الملحوظة في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية والتي تعتمد الخدمة الاجتماعية في ممارستها على المعطيات النظرية لهذه العلوم فقد اعتمدت الخدمة

الاجتماعية في بداية نشأتها على الطرق التقليدية، وقد استمرت هذه الممارسة لفترة طويلة حتى ظهرت العديد من الانتقادات التي وجهت إلى الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية وإلى تقسيمها إلى طرق مهنية هذا وقد أدت هذه الانتقادات إلى انتقال ممارسة الخدمة الاجتماعية من الممارسة التقليدية من خلال الطرف المعروفة إلى الممارسة المباشرة وغير المباشرة". (عبد المجيد، 2022).

وتعرف **متطلبات الممارسة** باعتبارها "الاحتياجات اللازمة لإنجاز عمل ما والقيام به وفق معايير محددة مسبقاً وهي الشيء الذي يشترط تواجده أو يُحتاج إليه، أو هو شرط مطلوب للممارسة (عبدالعال، 2016).

وإجرائياً تقصد الباحثة بمفهوم متطلبات الممارسة ما يلي:

- أنها مقتضيات ممارسة نموذج العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية.
- تتضمن المقتضيات المعلوماتية والمعرفية اللازمة للأخصائي الاجتماعي لممارسة العلاج بالكتابة في تخفيف الضغوط على طلاب المرحلة الثانوية.
- أيضا المقتضيات المهارية اللازمة للأخصائي الاجتماعي لممارسة العلاج بالكتابة في تخفيف الضغوط على طلاب المرحلة الثانوية.
- بجانب المقتضيات القيمية اللازمة للأخصائي الاجتماعي لممارسة العلاج بالكتابة في تخفيف الضغوط على طلاب المرحلة الثانوية

ثانيا: مفهوم الضغوط الأكاديمية

يمكن القول بأن الضغوط في أبسط تعاريفها تشير إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وكي نفهم معني الضغط أكثر لا بد من فهم مصادر الضغط الداخلية والخارجية (خويلد، 2013، ص 116).

ينشأ الضغط من داخل الشخص نفسه، ويسمى ضغطاً داخلياً، أو قد يكون ناتجاً عن ظروف خارجية مثل العمل، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء، أو شريك الحياة، أو موت عزيز، أو موقف صادم، يسمى ضغطاً خارجياً (أبو حربة، 2013، ص 441).

وتعرف الضغوط الأكاديمية أنها حالة من التوتر ناشئة عن المتطلبات أو التغيرات الدراسية، التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق لدى الفرد، وينتج عنها آثاراً جسمية ونفسية واجتماعية، كما أنها قد تؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفسيولوجية لدى الفرد، مثل الضغوط الناتجة عن نتائج الدراسة، والضغوط الشخصية (الذاتية)، والضغوط المتعلقة بالأساتذة، وبالمقررات الدراسية، وبزملاء الدراسة، وبإدارة الوقت، وبالاختبارات، وضغوط تتعلق بالبيئة المادية (إسماعيل، 2014، ص 221).

تعريف أيضا الضغوط الأكاديمية بأنها تتمثل في تقييم معرفي لمجموعة القدرات والمشاعر والتي تكشف عن عجز الطالب لحل مشكلاته ويتمثل في جوانب: أسرية، منهجية، مستقبلية، نفسية، فيزيقية (عبد العزيز، 2011، ص 1567).

تؤثر الضغوط التي يواجهها الطلاب في حياتهم اليومية والدراسية تأثيرًا سلبيًا على جميع جوانب الشخصية لديهم وعلى التوافق الانفعالي والاجتماعي وعلى مفهوم الذات لديهم وتنعكس نتائج ذلك على التحصيل الأكاديمي وعلى عملية التركيز والتذكر وعلى العلاقات بينهم وبين المدرسين والإدارة المدرسية من جهة وبينهم وبين أقرانهم من جهة أخرى فهذه الضغوط تؤدي إلى ظهور الكثير من الاضطرابات الانفعالية وهي بدورها تؤثر سلبًا على عملية التعلم. (حسين، وحسين 2006)

أما عن أسباب الضغوط الأكاديمية فيمكن إجمالها فيما يلي:(عبد العزيز، 2011، ص 1568).

- كميات متزايدة من الواجبات المدرسية.
- تحديد مواعيد نهائية للأعمال الموكلة للطالب.
- الامتحانات.
- اختيار طريق مهني معين.
- الموازنة بين الحياة الدراسية، وممارسة الرياضة، والهوايات، والحياة الاجتماعية.
- توقعات الوالدين والمدرسين.
- المنافسة مع الأشقاء.
- الخوف من الفشل أو الرسوب.
- حيث تزداد الضغوط الأكاديمية جزئيا بسبب عصر المعلومات الذي يقدم للطلبة والتلاميذ كميات هائلة من المعلومات.

وإجرائياً تقصد الباحثة بمفهوم الضغوط الأكاديمية ما يلي:

- حالة من التوتر النفسي والانفعالي التي يعاني منها الطالب في المرحلة الثانوية.
- التي تنشأ عن متطلبات الدراسة وتوقعات المحيطين به، وتؤثر سلبًا على أدائه الأكاديمي، علاقاته الاجتماعية، وصحته النفسية.
- تتضمن هذه الضغوط: صعوبة التركيز، القلق، التوتر، الانسحاب الاجتماعي، انخفاض الدافعية، والأداء الأكاديمي المتراجع.

الخلفية والموجهات النظرية للدراسة

ثانيا: الأسس النظرية للعلاج بالكتابة

يوجد في المجتمعات غير العربية الكثير من الأدلة العلمية التي تؤكد على فاعلية العديد من أساليب العلاج التعبيري مثل: العلاج بالفن، العلاج بالشعر، العلاج بالرقص، العلاج بالقراءة، العلاج بالموسيقى، العلاج بالرسم، وكذلك العلاج بالكتابة. وعلى العكس في المجتمعات العربية أدلة قليلة توضح فاعلية تلك العلاجات التعبيرية كقوة علاجية للتخفيف من الضغوط والألم، والوصول إلى السعادة والإيجابية في العديد من مراحل نمو الإنسان.

ومن أهم الفنون التعبيرية التي لها أدلة تجريبية على فاعليتها العلاجية مع العديد من الفئات هو العلاج بالكتابة، ولما لا وللكتابة أهمية وضاحة في تغيير وتحسين أسلوب حياة الإنسان، إذ تعد الكتابة أحد الأساليب الوقائية من الاكتئاب، وللكتابة دور هام في نقل المعارف والمعلومات، وبالتالي تنمية المكون المعرفي لأسلوب حياة الإنسان، والكتابة أحد أشكال التعبير عن المشاعر، والكتابة متنفس للإنسان للبعد عن القلق والخوف، وتعد الكتابة أحد أشكال التواصل والفهم.

هذا ويستعرض (العرفج) في كتابة المعنون (الكتابة العلاجية) أم المواطن التي تجعل من الكتابة عنصرًا أساسيًا في الحياة ولا يمكن الاستغناء عنه، ويمكن استعراض أهم تلك المواطن على النحو التالي: (العرفج، 2023)

1- تعد الكتابة أحد وسائل الاستمتاع بالحياة.
2- الكتابة وسيلة لتنظيم وحفظ المعلومات من الضياع والنسيان.
3- للكتابة أهمية في نقل المعرفة والعلوم المختلفة.
4- الكتابة صورة من صور النهضة والرقي في حياة الشعوب.
5- الكتابة شكل من أشكال التعبير عن الإبداع.
6- الكتابة هي المتنفس الوحيد للإنسان الذي مهما طال في تنفسه لا يزعج أحدًا والكتابة هي مدربة متمكنة للنفس البشرية للارتقاء بها.
7- الكتابة تعمق مدارك الفهم للإنسان وتوسع مفردات الفرد.
8- الكتابة مصدر حيوي للطاقة البشرية.
9- تعد الكتابة من أهم وسائل التواصل في حياتنا اليومية.
10- للكتابة أهمية كبيرة في الحفاظ على النشاط العقلي والفكري وفي الوقت نفسه أداة لاستكشاف المشاعر والأفكار.

ويؤكد " الرشيدي" على أن أحد الموظفين الإداريين قد استخدم الكتابة والإنتاج الفكري للوصول إلى طاقة إيجابية والاعتماد على الإجادة والابتكار والإبداع والإنتاج في العمل من خلال قيامه بنشر إصدارات أدبية ومجموعة من الكتب المميزة التي ساهمت في إثراء المكتبات العامة (الرشيدي، 2019)، وفي نفس الصدد قدمت " العويبيل" مجموعة نصوص في إصدار لها بعنوان "العلاج بالكتابة" (العويبيل، 2017)، كما يؤكد برنارد روث" أن أحد آليات الطريق إلى السعادة والطاقة الإيجابية في تحقيق الإنجاز هو الاهتمام بالموثقات وتغيير العادات والموثقات هي مجموعة من الجمل الإخبارية التي يصوغها الإنسان ويكررها بين الحين والآخر أو يدونها بهدف تعزيز ثقته بذاته ودعم موقفه ويمكن توظيف الموثقات لتعديل بعض السلوكيات التي تؤدي إلى تحقيق الإنجاز المطلوب في نهاية الأمر والوقاية والتحصين من الضغوط بصفة عامة. (القمزي، 2016)

من ناحية أخرى يرى المهوس أنه يمكن تقسيم الكتابة من حيث الهدف والطريقة إلى قسمين رئيسيين على النحو التالي: (المهوس، 2007)

1- الكتابة الوظيفية: وهي النوع الذي يستخدمه الكاتب لإيصال معلومة إلى الآخر فالهدف هنا الإيصال بوضوح ويسر.
2- الكتابة الإبداعية: ويقصد بها النوع الذي يهدف إلى التأثير على المتلقي باستخدام الأساليب الإبداعية والفنية والرسالة في هذا النوع غاية بذاتها وليست موظفة لنقل الأفكار وعليه يعتمد هذا النوع على اللغة الإبداعية الفنية ويستخدم أساليب غير مباشرة ساعياً إلى تأثير أكبر في المتلقي.

كما تعد الكتابة أحد المهارات الحياتية وأحد الاستراتيجيات للتنمية الابتكارية خاصة في المدارس ومع التلاميذ من خلال تحويل ما تم قراءاته إلى رواية يمكن سردها وهو أسلوب يساعد على حل المشكلات (إبراهيم، 2014)

وإذا كانت الكتابة وسيلة ثقافية في الأصل إلا إنها أصبحت نموذج للعلاج النفسي والاجتماعي، فمجرد الكتابة في حد ذاتها يمكن أن تكون علاجية، وقد بدأ العديد من المعالجين في استخدام الكتابة العلاجية، واستخدام قوة الكتابة التعبيرية والتأهيلية في سياق العلاج سواء عبر الأنترنت أو عبر الرسائل النصية. (Bolton, 2004)

وتوجد العديد من الأدلة العلمية على فاعلية استخدام الفنون الإبداعية مع المراهقين تغطي كل طرق العلاج بالفنون الإبداعية الرئيسية – العلاج بالفن- العلاج بالقراءة – العلاج بالرقص والحركة- العلاج بالدراما – العلاج بالموسيقى- العلاج بالشعر- العلاج بالكتابة التعبيرية. (Hoen, 2018)

وتعد الأساليب والأنشطة المتضمنة في العلاجات التعبيرية بصفة عامة (والتي من ضمنها العلاج بالكتابة) قريبة من حياة البشر ومن اهتماماتهم وتساعدهم على التعبير عن مشاعرهم، كما أنها تعد مناسبة للفرد الذي لا يجد في الكلام والحكي وسيلة فعالة للعلاج، كما أن تلك الأساليب العلاجية تصلح للعديد من الاضطرابات النفسية ومع العديد من المراحل العمرية المختلفة للإنسان. (أمالشيودي، 2019)

إن إخراج الأفكار والمشاعر من كبتها ثم تدوينها على الورق له طاقة مذهلة في تخفيف القلق وفهم ما يجري وإزالة الآثار الجانبية للكبت والتفكير السلبي، نعم بعد كتابتها على الورق تكون قد تحولت هذه الأفكار والمشاعر السلبية إلى كائن مجسم على الورق. ومن ثم أصبحت الكتابة مخرجاً سهلًا من أجواء القلق والاكتئاب وطريقًا نحو السعادة. (العرفج، 2023)

ويمكن حصر أنواع الكتابة العلاجية فيما يلي: (العرفج، 2023)

1- الكتابة العشوائية Random
2- الكتابة التعبيرية Expressive
3- كتابة المذكرات أو المفكرات Journaling
4- الكتابة السردية أو القصصية Narrative
5- كتابة الشعر Poetry
6- كتابة الأغنية Song Therapy
7- كتابة الحوار أو السيناريو Written Dialogue
8- الكتابة الساخرة Comic
9- الكتابة الإبداعية.

وفي هذا الصدد تشير "سيلياهانت Celia Hunt" أنه يمكن استخدام روايات السيرة الذاتية في الممارسة العلاجية للاضطرابات، وكذلك على مستوى التنمية الشخصية. إذ توجد العديد من الأفكار العملية الفعالة حول الكتابة عن الذات (Celia Hunt, 2000)

وقد نشأ العلاج بالكتابة في الجامعات الأمريكية في أوائل القرن العشرين وانتشر منذ التسعينات من خلال نشر أوعية معلوماتية متعددة مثل الكتب، الأبحاث العلمية، الرسائل العلمية، الدورات التدريبية، وورش العمل.. إلخ، سواء من خلال الكتابة التقليدية أو من خلال شبكات التواصل الاجتماعي. (Earnshow, 2007)

ويجب على ممارس العلاج بالكتابة أن يساعد العملاء على الالتزام بالقواعد التالية لضمان فاعلية الكتابة العلاجية، وهي على النحو التالي: (العرفج، 2023)

1- اختر الوقت والمكان والأدوات.
2- اختر الموضوع الأكثر خصوصية وأهمية لك.
3- يفضل أن تكتب لمدة 15 إلى 20 دقيقة يومياً.
4- لا تقتصر في كتابتك على الوقائع والأحداث، فالمشاعر والانفعالات والأفكار أهم مها بكثير.
5- لا تهتم بالقواعد النحوية أو الصرفية.
6- إن لم تسعفك الأفكار ووقفت عاجزًا فارغاً لا تدري ما تكتب، هنا كرر ما كتبته من قبل.
7- اكتب فقط لنفسك، وليس لأي أحد آخر ولا تشعر بالإحراج، اكتب أي شيء تريد.
8- حدد أهدافك من الكتابة.
9- عليك بالصبر.
10- التدرج في الكتابة.

توضح " ديسالفو De salvo" القوة العلاجية للكتابة ومراحل استخدام الكتابة العلاجية كوسيلة لشفاء الاضطرابات النفسية والجسمية وتساعد على تحسين الصحة النفسية والجسمية خاصة في مواقف الضغوط الحياتية، وهي تؤكد على ممارسة الخطوات والمراحل التالية: (De Salvo, 2000)

1- على العميل أن يخصص وقت للكتابة.
2- عليه أن يخطط للكتابة ويجهز نفسه لبدء الكتابة.
3- عليه أن يجعل الكتابة أسلوب حياة له.
4- على العميل أن يفكر فيما يكتب ويصغى إلى إحساسه ومشاعره وحديثه الداخلي.. ثم يطلق العنان لأفكاره.
5- ممارسة الكتابة الحرة التي لا يقيدها قواعد نحوية ولا قوالب أسلوبية.
6- على العميل أن يبدأ في قراءة ما قام بكتابته.
7- على العميل أن يدرك أن ما كتبه هو بداية التغيير في حياته وتخطيط لمستقبله.
8- التأكيد على أن العميل يكتب لنفسه وليس للنشر.
9- لا بأس بأن يتم تثقيف العميل بمبادئ ومعالم الكتابة الإبداعية.
10- عندما يقرأ العميل ما كتبه سوف يعرف ويدرك أنه ليس الوحيد وعليه أن يفكر كيف يتم التغيير.

يجب على الإنسان عامة وطلاب المدارس الثانوية خاصة تعلم مهارات واستراتيجيات الحد من تأثير الضغوط عليهم للحفاظ على الطموح الأكاديمي والتفوق الدراسي والعملية التعليمية بصفة عامة وترى الباحثة أن العلاج بالكتابة يعد استراتيجية ونموذج حديث يتناسب مع منظومة التعليم عامة والمدرسة كنسق اجتماعي خاصة شرط أن يكون القائمين على ممارسة العلاج بالكتابة على دراية وإلمام بمقتضيات وشروط ممارسة نموذج العلاج بالكتابة.

المبحث الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

أولًا: نوع الدراسة

تعد الدراسة الحالية من حيث النوع أحد الدراسات الوصفية التحليلية التي تهدف إلى وصف وتحليل متطلبات ومقتضيات ممارسة الأخصائيين الاجتماعيين لنموذج العلاج بالكتابة في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ثانيًا: منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على منهج المسح الاجتماعي بالعينة العمدية وهو المنهج المناسب لنوع الدراسة ولتحقيق أهدافها وللإجابة على تساؤلات الدراسة.

ثالثًا: مجتمع وعينة الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في الأخصائيين الاجتماعيين العاملين بالمدارس الثانوية الحكومية في المسار الأكاديمي العام بدولة قطر وقد بلغ حجم إطار المعاينة (380) أخصائي اجتماعي، وذلك على مستوى الثماني بلديات في قطر، وتم اختيار عدد (120) أخصائي اجتماعي إطار المعاينة وفقا للشروط الأتية:

- عينة الأخصائيين الاجتماعيين بالمدارس الذين قد طبقوا تقنيات العلاج بالكتابة.
- الأخصائيين الاجتماعيين الذين تضمنت دراستهم في مرحلة البكالوريوس أو الماجستير أو الدكتوراه موضوعات عن العلاج بالكتابة.
- لديهم خبرات ميدانية أو إشرافية في العلاج بالكتابة.

جدول رقم (1) يوضح توزيع العينة على البلديات في قطر

البلديات	العينة
الدوحة	47
الريان	25
الوكرة	16
الخور	10
الشمال	9
أم صلال	6
الضعاين	5
الشحانية	4
مجموع	120

صعوبات الدارسة:

- صعوبة حث الأخصائيين الاجتماعيين على المشاركة في البحث وتخصيص الوقت للإجابة على الاستبانة، لأنهم كانوا مشغولين بأعباء العمل اليومية.
- رفض بعض الأخصائيين الاجتماعيين المشاركة في الدراسة لأسباب مختلفة، مثل ضيق الوقت أو عدم الاهتمام بالموضوع.
- الدراسة الحالية تركز على تحديد متطلبات ممارسة العلاج بالكتابة، وذلك يحتاج الى آراء الأخصائيين الاجتماعيين وليس آراء الطلاب.
- صعوبة قياس مفهوم الضغوط لدى طلاب الثانوية، لان ذلك يتضمن تدخلًا مباشرًا في حياة الطلاب، مما أدى الى رفض العديد من أولياء الأمور.

رابعًا: تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة الحالية للإجابة على التساؤلات التالية:

1- ما المتطلبات المعرفية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

2- ما المتطلبات المهارية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

3- ما المتطلبات القيمية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

خامسًا: أدوات جمع البيانات

اعتمدت الدراسة الحالية على الاستبيان كأداة رئيسية قامت الباحثة بتصميم الاستبيان على النحو التالي:

الجزء الأول: ويتكون من البيانات الأولية المعرفية بالأخصائيين الاجتماعيين من حيث (العمر الزمني، الجنس، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي).

الجزء الثاني: وهو المحور الخاص بالمتطلبات المعرفية لممارسة العلاج بالكتابة.

الجزء الثالث: وهو المحور الخاص بالمتطلبات المهارية لممارسة العلاج بالكتابة.

الجزء الرابع: وهو المحور الخاص بالمتطلبات القيمية لممارسة العلاج بالكتابة.

وفيما يتعلق بإجراءات الصدق والثبات التي اتبعتها الباحثة لتصميم استبيان الدراسة الحالية فقد كانت على النحو التالي:

- **إجراءات الصدق لأداة الدراسة:**

صدق الاتساق الداخلي:

ويقصد به التحقق من صدق أداة الدراسة (الاستبانة) عن طريق قياس صدق عناصر محاور الاستبانة، ومن أجل التحقق من صدق الاتساق الداخلي للعبارات المكونة لأداة الدراسة (الاستبانة) قامت الباحثة بتطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية تكونت من (50) أخصائي من الأخصائيين الاجتماعيين العاملين بالمدارس الثانوية الحكومية في المسار الأكاديمي العام بقطر، ثم قامت الباحثة بقياس معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (2) معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه للاستبانة ن =50

المحور	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المتطلبات المعرفية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية	1	.503 **	.00	8	.547 **	.00
	2	.622 **	.00	9	.661 **	.00
	3	.687 **	.00	10	.619 **	.00
	4	.675 **	.00	11	.665 **	.00
	5	.479 **	.00	12	.632 **	.00
	6	.666 **	.00	13	.508 **	.00
	7	.585 **	.00	-	-	-
المتطلبات المهارية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية	1	.603 **	.00	8	.759 **	.00
	2	.713 **	.00	9	.574 **	.00
	3	.712 **	.00	10	.602 **	.00
	4	.520 **	.00	11	.494 **	.00
	5	.703 **	.00	12	.615 **	.00
	6	.657 **	.00	13	.501 **	.00
	7	.462 **	.00	-	-	-
المتطلبات القيمية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية	1	.593 **	.00	8	.627 **	.00
	2	.713 **	.00	9	.704 **	.00
	3	.659 **	.00	10	.650 **	.00
	4	.542 **	.00	11	.661 **	.00
	5	.548 **	.00	12	.548 **	.00
	6	.580 **	.00	13	.617 **	.00
	7	.681 **	.00	-	-	-

****الارتباط دال عند مستوى (0.01)**

من الجدول السابق رقم (2)، يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط جاءت دالة عند مستوى (0.01). وهو ما يبين أن جميع الفقرات المكونة لاستبانة الدراسة مرتبطة بدرجة عالية للمحور المنتمية إليه؛ مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لاستبانة الدراسة.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور استمارة الاستبيان والدرجة الكلية لها، وذلك لمعرفة مدى ارتباط كل محور بالدرجة الكلية للاستبيان، وبهدف التحقق من مدى صدق الاستمارة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (3) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان

م	المجال	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	المتطلبات المعرفية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية	.854 **	.00
2	المتطلبات المهارية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية	.908 **	.00
3	المتطلبات القيمية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية	.887 **	.00

****الارتباط دال عند مستوى (0.01)**

يتبين من الجدول السابق أن محاور الاستبانة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01، وقد تراوحت معاملات الارتباط لمحاور استبانة التقييم بين (0.854، 0.908) وهذا دليل كافٍ على أن استمارة الاستبيان تتمتع بمعامل صدق عالٍ.

- **إجراءات الثبات لأداة الدراسة:**

يُقصد بثبات أداة الدراسة إلى أي درجة يُعطي المقياس قراءات مقاربة عند كل مرة يستخدم فيها، ولقياس مدى ثبات أداة الدراسة (الاستبانة) تم استخدام (معامل ألفا كرونباخ) (α) Cronbach's Alpha، وجاءت النتائج كالتالي:

جدول رقم (4) معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة (ن = 50)

م	المحور	العدد	عدد البنود	قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ
1	المتطلبات المعرفية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية	50	13	0.914

م	المحور	العدد	عدد البنود	قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ
2	المتطلبات المهارية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية	50	13	0.840
3	المتطلبات القيمية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية	50	13	0.886
	معامل الثبات الكلي	50	39	0.928

توضح النتائج في الجدول السابق، نتائج معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة، وتوضح النتائج أن ثبات جميع محاور الدراسة مرتفع، حيث تراوحت قيم معامل الثبات للاستبانة ما بين (0.840، 0.914)، كما بلغ معامل الثبات الكلي (0.928)، وهي معاملات ثبات عالية توضح صلاحية أداة الدراسة للتطبيق الميداني.

المبحث الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة وتفسيرها

أولاً: وصف عينة الدراسة

1- متغير العمر:

جدول رقم (5) يوضح متغير العمر لأفراد عينة الدراسة

	العمر	التكرارات	النسبة المئوية
	أقل من 26 سنة	16	13.3
	من 26 إلى أقل من 35 سنة	44	36.7
	من 35 إلى أقل من 45 سنة	48	40.0
	45 سنة فأكثر	12	10.0
	المجموع	120	100.0

يتبين من الجدول السابق أن النسبة الأكبر من أفراد عينة الدراسة تتراوح أعمارهم بين 35 إلى 45 سنة بأعلى نسبة مئوية قدرها (40.0%)، يليها الفئة العمرية من 26 إلى أقل من 35 سنة بنسبة مئوية قدرها (36.7%)، ثم الفئة العمرية أقل من 26 سنة بنسبة مئوية قدرها (13.3%)، وأخيراً 45 سنة فأكثر بأقل نسبة مئوية قدرها (10.0%).

تُظهر نتائج الدراسة تركيزًا واضحًا على الفئة العمرية ما بين 35 و45 سنة، والتي تشكل النسبة الأكبر من عينة الدراسة. هذا التركيز قد يكون له دلالات مهمة على عدة مستويات:

- مرحلة الحياة: تشير هذه الفئة العمرية إلى مرحلة حياة حافلة بالتحديات والمسؤوليات، مثل تأسيس الأسرة، بناء الحياة المهنية، ورعاية الأبناء. هذه التحديات قد تزيد من مستويات الضغط النفسي، مما يجعل هذه الفئة أكثر احتياجًا إلى أدوات للتكيف مثل العلاج بالكتابة.
- الخبرة: من المحتمل أن يكون لدى أفراد هذه الفئة العمرية خبرة حياتية أوسع، مما يجعلهم أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم المعقدة من خلال الكتابة.
- الوعي الذاتي: قد يكون لدى الأفراد في هذه الفئة العمرية وعي أكبر بأهمية الصحة النفسية، مما يدفعهم إلى البحث عن طرق فعالة لإدارة الضغوط، مثل العلاج بالكتابة.

2- متغير النوع:

جدول رقم (6) يوضح متغير النوع لأفراد عينة الدراسة

	النوع	التكرارات	النسبة المئوية
	ذكر	10	8.3
	أنثى	110	91.7
	المجموع	120	100.0

الجدول السابق الذي يتناول متغير الجنس لأفراد عينة الدراسة يوضح أن غالبية أفراد عينة الدراسة من الإناث حيث بلغت نسبتهم (91.7%)، بينما بلغت نسبة الذكور (8.3%).

الجدول السابق يوضح بشكل واضح هيمنة الإناث على عينة الدراسة بنسبة تجاوزت 91%. هذا التوزيع غير المتوازن للجنسين له عدة تأثيرات محتملة على نتائج الدراسة، وعلى كيفية تطبيق العلاج بالكتابة كأداة للتخفيف من الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

من منظور الباحثة، يمكن ربط هذه النتائج بعدة عوامل:

- التعبير عن المشاعر: عادة ما ترتبط الإناث بقدرة أكبر على التعبير عن مشاعرهن، مما يجعلهن أكثر استفادة من العلاج بالكتابة كوسيلة لإطلاق العنان لهذه المشاعر وتنظيمها. قد يكون الذكور أقل ميلاً للتعبير عن مشاعرهم، مما يتطلب استراتيجيات مختلفة لتشجيعهم على المشاركة في العلاج بالكتابة.

- الضغوط الاجتماعية: تواجه الإناث في المرحلة الثانوية ضغوطًا اجتماعية ونفسية مختلفة عن الذكور، مثل ضغوط الأداء الأكاديمي، والضغوط المتعلقة بالمظهر الجسدي، والضغوط المرتبطة بالتوقعات المجتمعية. قد تكون هذه الضغوط أكثر حدة لدى الإناث، مما يجعلهن أكثر حاجة إلى أدوات مثل العلاج بالكتابة للتكيف معها.
- التنشئة الاجتماعية: قد يكون هناك اختلافات في التنشئة الاجتماعية بين الذكور والإناث تؤثر على استجابتهما للعلاج بالكتابة. قد يكون الذكور قد تلقوا رسائل تشجعهم على كبت مشاعرهم، بينما قد تكون الإناث قد شجعن على التعبير عن أنفسهن.

3- متغير سنوات الخبرة:

جدول رقم (7) يوضح متغير سنوات الخبرة لأفراد عينة الدراسة

سنوات الخبرة		التكرارات	النسبة المئوية
5 سنوات فأقل		20	16.7
أكثر من 5 إلى 10 سنوات		37	30.8
أكثر من 10 سنوات إلى 15 سنة		51	42.5
أكثر من 15 سنة		12	10.0
المجموع		120	100.0

يظهر الجدول السابق أن النسبة الأكبر من أفراد عينة الدراسة بلغت خبرتهم العملية أكثر من 10 إلى 15 سنة وذلك بأعلى نسبة مئوية قدرها (42.5%)، يليها الذين تتراوح خبرتهم أكثر من 5 إلى 10 سنوات بنسبة مئوية قدرها (30.8%)، وفي المرتبة الثالثة الذين بلغت خبرتهم 5 سنوات أو أقل بنسبة مئوية قدرها (16.7%)، وأخيراً الذين تزيد خبرتهم عن 15 سنة بأقل نسبة مئوية قدرها (10.0%).

بناءً على البيانات المقدمة في الجدول رقم (7)، يمكن للباحثة استخلاص بعض الاستنتاجات حول هذه العلاقة:

- سيادة الخبرة المتوسطة: تشير النتائج إلى أن النسبة الأكبر من الأخصائيين الاجتماعيين المشاركين في الدراسة تمتلك خبرة تتراوح بين 10 و15 سنة. هذا يعني أن هناك قاعدة قوية من الممارسين ذوي الخبرة المتوسطة في مجال العمل الاجتماعي، مما يوفر قاعدة معرفية ومهارية واسعة يمكن الاستفادة منها في تطبيق العلاج بالكتابة.

- تنوع الخبرات: على الرغم من سيادة الفئة المتوسطة، إلا أن الجدول يوضح وجود توزيع نسبي للخبرات المختلفة. هذا التنوع في الخبرات يثري النقاش حول العلاج بالكتابة ويؤدي إلى ظهور وجهات نظر متعددة.
- أهمية الخبرة: يشير وجود نسبة من الأخصائيين ذوي الخبرة الطويلة (أكثر من 15 سنة) إلى أن الخبرة المهنية تلعب دورًا هامًا في فهم وتطبيق العلاج بالكتابة. هؤلاء الأخصائيون ربما طوروا خبرة واسعة في التعامل مع مختلف الحالات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين، مما يمكنهم من تكييف العلاج بالكتابة لتلبية احتياجاتهم بشكل أفضل.
- دور الخبرة في تطوير الممارسة: وجود نسبة من الأخصائيين الجدد (5 سنوات فأقل) يشير إلى أن هناك جيلًا جديدًا من الأخصائيين الاجتماعيين مهتم بممارسة العلاج بالكتابة. هؤلاء الأخصائيين يمكنهم إدخال أفكار جديدة وتقنيات حديثة في هذا المجال.

4-متغير المؤهل العلمي:

جدول رقم (8) يوضح متغير المؤهل العلمي لأفراد عينة الدراسة

المؤهل العلمي		التكرارات	النسبة المئوية
بكالوريوس		107	89.2
ماجستير		9	7.5
دكتوراه		4	3.3
المجموع		120	100.0

يتضح من الجدول السابق أن الغالبية العظمى من أفراد عينة الدراسة مؤهلهم العلمي هو درجة البكالوريوس، حيث بلغت نسبتهم المئوية (89.2%)، يليها الأفراد الحاصلين على درجة الماجستير بنسبة مئوية قدرها (7.5%)، وفي المرتبة الأخيرة الأفراد الحاصلين على درجة الدكتوراه بأقل نسبة مئوية وقدرها (3.3%).

تري الباحثة أن هيمنة درجة البكالوريوس: تشير النسبة المرتفعة لحملة البكالوريوس إلى أن غالبية الأخصائيين الاجتماعيين المشاركين في الدراسة حاصلون على المؤهل الأساسي المطلوب لممارسة المهنة، كما إن وجود نسبة محدودة من حملة الماجستير والدكتوراه: يشير هذا إلى أن الخبرة الأكاديمية المتقدمة ليست شائعة بين عينة الدراسة، على الرغم من أهميتها المحتملة في تطوير منهجيات علاجية متخصصة.

5-متغير التخصص العلمي:

جدول رقم (9) يوضح متغير التخصص العلمي لأفراد عينة الدراسة

التخصص العلمي		التكرارات	النسبة المئوية
	خدمة اجتماعية	94	78.3
	علم اجتماع	14	11.7
	تربية	12	10.0
	المجموع	120	100.0

الجدول السابق الذي يتناول متغير التخصص العلمي لأفراد العينة يوضح أن النسبة الأكبر من أفراد عينة الدراسة تخصصهم الأكاديمي خدمة اجتماعية وذلك بأعلى نسبة مئوية قدرها (78.3%)، يليها الأفراد المتخصصين في علم الاجتماع بنسبة مئوية قدرها (11.7%)، وأخيراً الأفراد المتخصصون أكاديمياً في التربية بأقل نسبة مئوية قدرها (10.0%).

من خلال نتائج الجدول السابق تستخلص الباحثة مجموعة من الاستنتاجات التالية:

- قوة العلاج بالكتابة: تدعم النتائج التي تم الحصول عليها فكرة أن العلاج بالكتابة يعتبر أداة فعالة في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية، خاصة عندما يتم تطبيقه من قبل الأخصائيين الاجتماعيين.
- أهمية التعاون بين التخصصات: يمكن الاستفادة من الخبرات المتنوعة للأخصائيين الاجتماعيين، وعلم الاجتماع، والتربية لتطوير برامج علاجية بالكتابة أكثر شمولية وفعالية.
- تدريب متخصص: يجب أن يتم تدريب الأخصائيين الاجتماعيين على أساليب العلاج بالكتابة المختلفة، وكيفية تكييفها لتلبية احتياجات الطلاب في المرحلة الثانوية.
- أبحاث مستقبلية: هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث لتقييم تأثير العلاج بالكتابة على المدى الطويل، وتحديد العوامل التي تساهم في نجاح هذه الطريقة.

ثانياً: الإجابة على التساؤل الأول للدراسة:

ينص التساؤل الأول على: ما المتطلبات المعرفية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول عبارات المحور الأول كما في الجدول التالي:

جدول رقم (10) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول المتطلبات المعرفية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية

	الاستجابات						الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الموافقة
	موافق		إلى حد ما		غير موافق				
	ك	%	ك	%	ك	%			
الدراية الكافية بخطوات ممارسة العلاج بالكتابة.	103	85.8	17	14.2	0	0.0	2.86	.350	موافق
وعي الأخصائي الاجتماعي بمراحل ممارسة العلاج بالكتابة.	93	77.5	24	20.0	3	2.5	2.75	.489	موافق
فهم أهمية الكتابة في الحد من الضغوط لدى الطلاب.	92	76.7	25	20.8	3	2.5	2.74	.510	موافق
الوعي الكافي بالافتراضات النظرية للعلاج بالكتابة.	94	78.3	19	15.8	7	5.8	2.73	.565	موافق
إدراك الضغوط الأكاديمية لطلاب الثانوية العامة.	89	74.2	25	20.8	6	5.0	2.69	.562	موافق
الدراية بأخلاقيات ممارسة العلاج بالكتابة.	81	67.5	33	27.5	6	5.0	2.63	.581	موافق
معلومات حول قواعد المعلومات المتاحة حول العلاجات التعبيرية.	82	68.3	28	23.3	10	8.3	2.60	.640	موافق
معارف حول الأدوات المستخدمة في العلاج بالكتابة.	82	68.3	28	23.3	10	8.3	2.60	.640	موافق
معرفة أنواع الكتابة العلاجية.	75	62.5	30	25.0	15	12.5	2.50	.710	موافق
معلومات حول تفسير الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.	64	53.33	50	41.67	6	5.00	2.48	0.590	موافق
معلومات حول طريقة تحليل محتوى كتابات الطلاب الإبداعية.	69	57.50	36	30.00	15	12.50	2.45	0.711	موافق
الإلمام بالكتابة التعبيرية.	70	58.33	28	23.33	22	18.33	2.40	0.782	موافق
الإلمام بمحتويات مكتبة المدرسة.	54	45.00	58	48.33	8	6.67	2.38	0.614	موافق
المتوسط العام							2.60	0.596	موافق

يتضح من الجدول السابق أن أفراد عينة الدراسة يوافقون على المتطلبات المعرفية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث بلغ المتوسط العام (2.60) والانحراف المعياري الكلي (0.596).

كما تم ترتيب العبارات ترتيباً تنازلياً وفقاً لقيم المتوسطات الحسابية، وبالتالي فإن أكثر المتطلبات المعرفية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية جاءت كالتالي: في المرتبة الأولى: الدراية الكافية بخطوات ممارسة العلاج بالكتابة، بوسط حسابي قدره (2.86) وانحراف معياري (0.350)؛ وجاء في المرتبة الثانية: وعي الأخصائي الاجتماعي بمراحل ممارسة العلاج بالكتابة، بوسط حسابي قدره (2.75) وانحراف معياري (0.489)؛ وفي المرتبة الثالثة: فهم أهمية الكتابة في الحد من الضغوط لدى الطلاب، وذلك بوسط حسابي قدره (2.74) وانحراف معياري (0.510)؛ وفي المرتبة الرابعة: الوعي الكافي بالافتراضات النظرية للعلاج بالكتابة، وذلك بوسط حسابي قدره (2.73) وانحراف معياري (0.565)؛ وفي المرتبة الخامسة: إدراك الضغوط الأكاديمية لطلاب الثانوية العامة، بوسط حسابي قدره (2.69) وانحراف معياري (0.562)

بينما جات أقل المتطلبات المعرفية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة كالتالي: في المرتبة قبل الأخيرة: الإلمام بالكتابة التعبيرية بوسط حسابي قدره (2.40) وانحراف معياري (0.782)؛ وفي المرتبة الأخيرة: الإلمام بمحتويات مكتبة المدرسة، وذلك بأقل وسط حسابي وقدره (2.38) وبانحراف معياري قدره (0.614).

من خلال تحليل النتائج للجدول، يتضح أن الأخصائيين الاجتماعيين يرون أن هناك حاجة إلى مجموعة واسعة من المعارف لممارسة العلاج بالكتابة بفعالية. وتشمل هذه المتطلبات:

- معرفة أساسية بالعلاج بالكتابة: تشمل هذه المعرفة فهم خطوات ومراحل العملية العلاجية، والافتراضات النظرية التي تقوم عليها، والأخلاقيات المرتبطة بها.

- فهم الضغوط لدى المراهقين: يتطلب من الأخصائي الاجتماعي فهم طبيعة الضغوط التي يواجهها طلاب المرحلة الثانوية، وكيفية تأثيرها على صحتهم النفسية.
- معرفة بأنواع الكتابة العلاجية: يجب أن يكون الأخصائي الاجتماعي على دراية بأنواع الكتابة العلاجية المختلفة وكيفية تطبيقها في السياق المدرسي.
- معرفة بالموارد المتاحة: يجب أن يكون الأخصائي الاجتماعي على دراية بالموارد المتاحة لدعم ممارسة العلاج بالكتابة، مثل قواعد البيانات والمكتبات.

ثالثاً: الإجابة على التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على: ما المتطلبات المهارية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول عبارات المحور الثاني كما في الجدول التالي:

جدول رقم (11) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول المتطلبات المهارية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية

	الاستجابات						الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الموافقة
	موافق		إلى حد ما		غير موافق				
	ك	%	ك	%	ك	%			
القدرة على تنفيذ جلسات العلاج بالكتابة.	96	80.0	17	14.2	7	5.8	2.74	.558	موافق
الأنشطة المختلفة للكتابة العلاجية.	95	79.2	17	14.2	8	6.7	2.72	.579	موافق
تدريب الطلاب على الكتابة السردية.	90	75.0	24	20.0	6	5.0	2.70	.559	موافق
تحديد النوع المناسب للكتابة لكل طالب.	83	69.2	32	26.7	5	4.2	2.65	.560	موافق
اكتشاف من يعاني من الضغوط من الطلاب.	89	74.2	19	15.8	12	10.0	2.64	.658	موافق
إدارة الضغوط لدى الطلاب.	87	72.5	19	15.8	14	11.7	2.61	.690	موافق
تحليل محتوى الحوار الداخلي للطلاب (حديث الذات).	82	68.3	28	23.3	10	8.3	2.60	.640	موافق
تنفيذ برامج العلاج بالكتابة عبر الانترنت.	80	66.7	29	24.2	11	9.2	2.58	.657	موافق

	الاستجابات						مستوى الموافقة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
	موافق		إلى حد ما		غير موافق				
	ك	%	ك	%	ك	%			
تنفيذ برامج العلاج بالكتابة من خلال الأوراق.	76	63.3	35	29.2	9	7.5	موافق	.632	2.56
تشجيع الطلاب على الكتابة بالأيدي.	78	65.0	30	25.0	12	10.0	موافق	.672	2.55
المتابعة عبر وسائل التواصل الاجتماعي مع الطلاب.	76	63.3	32	26.7	12	10.0	موافق	.673	2.53
الاشتراك مع فريق عمل المدرسة.	72	60.0	37	30.8	11	9.2	موافق	.661	2.51
التعاون مع مسؤولي المكتبة بالمدرسة.	73	60.8	32	26.7	15	12.5	موافق	.710	2.48
المتوسط العام							موافق	0.635	2.61

يتضح من الجدول السابق أن أفراد عينة الدراسة يوافقون على المتطلبات المهارية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث بلغ المتوسط العام (2.61) والانحراف المعياري الكلي (0.635).

كما تم ترتيب العبارات ترتيباً تنازلياً وفقاً لقيم المتوسطات الحسابية، وبالتالي فإن أكثر المتطلبات المهارية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية جاءت كالتالي: في المرتبة الأولى: القدرة على تنفيذ جلسات العلاج بالكتابة، بوسط حسابي قدره (2.74) وانحراف معياري (0.558)؛ وجاء في المرتبة الثانية: الأنشطة المختلفة للكتابة العلاجية، بوسط حسابي قدره (2.72) وانحراف معياري (0.579)؛ وفي المرتبة الثالثة: تدريب الطلاب على الكتابة السردية، وذلك بوسط حسابي قدره (2.70) وانحراف معياري (0.559)؛ وفي المرتبة الرابعة: تحديد النوع المناسب للكتابة لكل طالب، وذلك بوسط حسابي قدره (2.65) وانحراف معياري (0.560)؛ وفي المرتبة الخامسة: اكتشاف من يعاني من الضغوط من الطلاب، بوسط حسابي قدره (2.64) وانحراف معياري (0.658)

بينما جات أقل المتطلبات المهارية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة كالتالي: في المرتبة قبل الأخيرة: الاشتراك مع فريق عمل المدرسة، بوسط حسابي قدره (2.51) وانحراف معياري (0.661)؛ وفي المرتبة الأخيرة: التعاون مع مسؤولي المكتبة بالمدرسة، وذلك بأقل وسط حسابي وقدره (2.48) وبانحراف معياري قدره (0.710).

أظهرت نتائج الدراسة أن الأخصائيين الاجتماعيين يرون أن مهارة تنفيذ جلسات العلاج بالكتابة هي أهم متطلب لممارسة هذا النوع من العلاج لتخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية. كما أكدوا على أهمية تدريب الطلاب على الكتابة السردية وتحديد الأنواع المناسبة للكتابة لكل طالب. من ناحية أخرى، أشاروا إلى أن أقل المتطلبات أهمية هي التعاون مع مسؤولي المكتبة بالمدرسة والاشتراك مع فريق عمل المدرسة.

وعند تحليل نتائج الجدول السابق ترى الباحثة:

- الأهمية الأساسية للمهارات: يعكس التركيز على المهارات الأساسية أهمية التدريب والتأهيل الجيد للأخصائيين الاجتماعيين الراغبين في ممارسة العلاج بالكتابة. فبدون هذه المهارات، قد لا يتمكن الأخصائي من تقديم خدمة فعالة للطلاب.
- التنوع في الأنشطة: يؤكد التنوع في الأنشطة على مرونة العلاج بالكتابة وقدرته على التكيف مع احتياجات الطلاب المختلفة. فكل طالب لديه تجربة فريدة، وبالتالي يحتاج إلى أنشطة كتابة مختلفة لمساعدته على التعبير عن مشاعره وأفكاره.
- الأهمية النسبية للمتطلبات: يعكس الاختلاف في ترتيب أهمية المتطلبات اختلاف الخبرات والاهتمامات لدى الأخصائيين. فبعض الأخصائيين قد يركزون على الجوانب الفنية للعلاج بالكتابة، بينما يركز آخرون على الجوانب الاجتماعية والتكاملية.

رابعاً: الإجابة على التساؤل الثالث:

ينص التساؤل الثاني على: ما المتطلبات القيمية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول عبارات المحور الثالث كما في الجدول التالي:

جدول رقم (12) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول المتطلبات القيمية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية

	الاستجابات						الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الموافقة
	موافق		إلى حد ما		غير موافق				
	ك	%	ك	%	ك	%			
العلاج بالكتابة يلتزم بمراعاة الفروق الفردية.	95	79.2	21	17.5	4	3.3	2.76	.502	موافق
مراعاة الإجراءات المهنية لعملية الإنهاء في العلاج بالكتابة.	92	76.7	22	18.3	6	5.0	2.72	.553	موافق
الاهتمام بالاستثناءات القيمية في ممارسة العلاج بالكتابة.	87	72.5	26	21.7	7	5.8	2.67	.585	موافق
أراعي أخلاقيات المهنة في كتابة التقرير العلاجي.	81	67.5	29	24.2	10	8.3	2.59	.642	موافق
يتوفر لدى الطالب في المدرسة السرية التامة لممارسة العلاج بالكتابة	78	65.0	34	28.3	8	6.7	2.58	.616	موافق
أعرف الميثاق الأخلاقي لممارسة الخدمة الاجتماعية عامة.	76	63.3	31	25.8	13	10.8	2.53	.686	موافق
للطالب حق رفض الاستمرار في العلاج بالكتابة.	77	64.2	28	23.3	15	12.5	2.52	.710	موافق
تقديم النصيحة للطلاب يكون في السر.	75	62.5	31	25.8	14	11.7	2.51	.698	موافق
احترام ثقافة كل طالب.	73	60.8	34	28.3	13	10.8	2.50	.686	موافق
يعتبر التنوع الثقافي للطلاب من الأمور الهامة لممارسة العلاج بالكتابة	75	62.5	29	24.2	16	13.3	2.49	.722	موافق
يشترك معي الطالب في اتخاذ القرار العلاجي.	76	63.3	26	21.7	18	15.0	2.48	.745	موافق
استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العلاج بالكتابة يتم بمراعاة الأخلاقيات.	69	57.5	38	31.7	13	10.8	2.47	.685	موافق
يكون الاتصال مع الطلاب اتصال متميزاً.	67	55.8	36	30.0	17	14.2	2.42	.729	موافق
المتوسط العام							2.56	0.658	موافق

يتضح من الجدول السابق أن أفراد عينة الدراسة يوافقون على المتطلبات القيمية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث بلغ المتوسط العام (2.56) والانحراف المعياري الكلي (0.658).

كما تم ترتيب العبارات ترتيباً تنازلياً وفقاً لقيم المتوسطات الحسابية، وبالتالي فإن أكثر المتطلبات القيمية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية جاءت كالتالي: في المرتبة الأولى: العلاج بالكتابة يلتزم بمراعاة الفروق الفردية، بوسط حسابي قدره (2.76) وانحراف معياري (0.502)؛ وجاء في المرتبة الثانية: مراعاة الإجراءات المهنية لعملية الإنهاء في العلاج بالكتابة، بوسط حسابي قدره (2.72) وانحراف معياري (0.553)؛ وفي المرتبة الثالثة: الاهتمام بالاستثناءات القيمية في ممارسة العلاج بالكتابة، وذلك بوسط حسابي قدره (2.67) وانحراف معياري (0.585)؛ وفي المرتبة الرابعة: أراعي أخلاقيات المهنة في كتابة التقرير العلاجي، وذلك بوسط حسابي قدره (2.59) وانحراف معياري (0.642)؛ وفي المرتبة الخامسة: يتوفر لدى الطالب في المدرسة السرية التامة لممارسة العلاج بالكتابة، بوسط حسابي قدره (2.58) وانحراف معياري (0.616).

بينما جاءت أقل المتطلبات القيمية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة كالتالي: في المرتبة قبل الأخيرة: استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العلاج بالكتابة يتم بمراعاة الأخلاقيات، بوسط حسابي قدره (2.47) وانحراف معياري (0.685)؛ وفي المرتبة الأخيرة: يكون الاتصال مع الطلاب اتصال متميزاً، وذلك بأقل وسط حسابي وقدره (2.42) وبانحراف معياري قدره (0.729).

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج معظم الدراسات والبحوث الميدانية التي قامت الباحثة بمراجعتها ومنها: دراسة (Dejesus, 2024)، ودراسة (Rizka, 2024)، ودراسة (Bottche, 2024)، ودراسة (Ruini, 2022) والتي أثبتت نتائجها فاعلية الممارسة الإكلينيكية للكتابة في التخفيف من الضغوط التالية للصدمات، كما أكدت أيضاً على فاعلية ممارسة العلاج بالكتابة في مجال الاضطرابات النفسية عامة وفي مجال الضغوط واضطرابات ما بعد الصدمة خاصة وذلك مع العديد من الفئات وفي العديد من المجالات عامة ومع طلاب المدارس خاصة.

خامساً: توصيات ورؤية لبحوث مستقبلية أخرى

في ضوء نتائج الدراسة الميدانية الحالية وفي ضوء الخبرة المهنية والأكاديمية للباحثة (تؤكد الباحثة هنا أنها بالإضافة إلى عملها كعضو هيئة تدريس في جامعة قطر فهي أدبية ولها أنشطة أدبية متعددة وهو الأمر الذي ساعدها على فهم نموذج العلاج بالكتابة) يمكن أن تضع الباحثة مجموعة من التوصيات بالإضافة إلى رؤية لبحوث مستقبلية أخرى تعود بالنفع على الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية عامة وعلى العملية التعليمية في المدارس الثانوية خاصة وذلك على النحو التالي:

1- توفير الأدوات والمتطلبات والأنشطة اللازمة لممارسة نموذج العلاج بالكتابة.
2- إعداد دورات تدريبية للأخصائيين الاجتماعيين وورش عمل للتعرف على نموذج العلاج بالكتابة خاصة والعلاجات التعبيرية عامة.
3- تضمين نموذج العلاج بالكتابة ضمن المقررات الدراسية لإعداد الأخصائي الاجتماعي في جامعة قطر.

هذا وتقترح الباحثة بعض الموضوعات التي يمكن تناولها في دراسات وبحوث مستقبلية أخرى وهي على النحو التالي:

1- فاعلية ممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في الحد من مشكلات التنمر بالمدارس.
2- متطلبات ممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية لتحسين الطموح الأكاديمي (والدافعية للإنجاز) مع تلاميذ وطلاب المدارس في جميع المراحل التعليمية.
3- العلاقة بين ممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية وتحقيق الساعدة المؤسسية للعاملين بالمدارس.

المراجع:

إبراهيم، سليمان عبد الواحد. (2014). المهارات الحياتية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
ابن عزه، محمد سعد سعيد. (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس تحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية. بحث منشور. المجلة العربية للقياس والتقويم. الجمعية العربية للقياس والتوقيم. مج4، ع8.
أبو النصر، مدحت محمود. (2020). الخدمة الاجتماعية ورعاية الشباب. الدمام. المملكة العربية السعودية.
أبو حربة، الزائرة المختار عبد الله. (2013). الضغوط النفسية والاكاديمية الشائعة لدى طلاب الدراسات العليا، مجلة البحث العلمي في التربية، ع 14، ج 2، ص 435- 476.
أحمد، أسماء يونس منصور. (2023). التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة. بحث منشور. مجلة دراسات تربوية ونفسية. جامعة الزقازيق. ع121.

أحمد، مفيد أحمد. (2022). الروح المعنوية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظات غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة. مج13، ع39.

أحمد، هيام أحمد إبراهيم. (2023). فاعلية برنامج إرشادي من منظر حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية. بحث منشور. مجلة البحث في التربية وعلم النفس. جامعة المنيا. مج 38، غ4.

أسعد، رنا. (2023). الأمن النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة حمص، بحث منشور. مجلة جامعة البعث. سلسلة العلوم التربوية. مج45، ع39.

إسماعيل، هالة خير سناري. (2014). فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، دراسات تربوية ونفسية ع 83، 211 – 277.

اكتيسبي، ليلى محمد. (2022). الضغوط النفسية وعلاقتها بالإحباط النفسي لدى طلاب وطالبات الشهادة الثانوية بمدينة الخمس. بحث منشور. مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية. جامعة زيان عاشور الجلفة. مج5، ع1.

بحراوي، سلوى عبدالحفيظ؛ والصعب، فاطمة أحمد. (2024). أساليب التدخل المهني في الخدمة الاجتماعية. القاهرة: دار الإبداع الثقافي للنشر والتوزيع.

البراغيثي، محمود. (2022). مهارات الرعاية الذاتية في تعزيز الرفاه والعمود النفسي لطلبة الثانوية العامة في قطاع غزة. بحث منشور. مجلة المنارة العلمية. جامعة بنغازي، ع4.

بوريو، نضيره. (2023). مستوى كل من الإنجاز الدراسي وضغوط الدراسة لدى التلاميذ المتمدرسين المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. بحث منشور. مجلة العلوم الإنسانية. جامعة العربي بن مهيدي. مج10، ع1.

الحربي، محمد جميل عابد الصاعدي. (2021). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية. بحث منشور. مجلة كلية التربية. جامعة المنصورة. مج3، ع116.

حسين، طه عبد العظيم، حسين، سلامة عبد العظيم. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

خماد، محمد. (2023). الضغوط النفسية والمدرسية وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. بحث منشور. مجلة العلوم الإنسانية. جامعة منتوري قسنطينة. مج 34، ع2.

خويلد، أسماء. (2013). الضغوط النفسية: المصدر والمواجهة. مجلة التربية والابستيمولوجيا ، ع4، ص 116 – 126.

الديحاني، سلطان غالب. (2023). ظاهرة الغش بالتعليم الثانوي بدولة الكويت من وجهة نظر الطلاب. بحث منشور. مجلة البحث العلمي في التربية. جامعة عين شمس. مج1، ع24.

راجا، شيلا (2019). دليل علمي تكاملي لعلاج الصدمة النفسية. ترجمة وتقديم: الصبوة، محمد نجيب. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

سليمان، إيمان سمير حسن. (2021). التحصيل الدراسي وعلاقته بقلق المستقبل والضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية. بحث منشور. مجلة كلية التربية. جامعة قناة السويس. ع50.

السيد، هدى السيد شحاته. (2022). الضغوط الأسرية وعلاقتها بكل من المرونة النفسية والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. بحث منشور. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية. جامعة عين شمس. مج 46، ع3.

شحات، ناصر محمود جابر. (2021). علاقة التروي والاندفاع بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية بمكة المكرمة. بحث منشور. مجلية كلية التربية. جامعة المنصورة. مج2، ص116.

شند، سمير محمد إبراهيم. (2022). الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من الطلاب السوريين بالمرحلة الثانوية. بحث منشور. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. ع70.

الطريف، غادة بنت عبد الرحمن. (2019). مناهج البحث العلمي نماذج وتطبيقات لتصميم البحوث الاجتماعية، الدمام: مكتبة دار المتنبي: https://www.almaany.com

العماري، أفراح قاسم يحي. (2023). مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في أمانة العاصمة صنعاء. بحث منشور. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المركز القومي للبحوث. مج7، ع12.
العنزي، مطيران علي ثنيان. (2020). أثر برنامج تدريبي يستند إلى نظرية التعلم الاجتماعي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه. جامعة اليرموك.
العويبيل، منال. (2017). العلاج بالكتابة. الدمام: دار آثر للنشر والتوزيع.
الغمزي، سامي. (2016). تقديم مجموعة من الكتاب. (الطريق إلى السعادة). دبي: قنديل للطباعة والنشر والتوزيع.
المعيلي، نورية محمد. (2020). الخدمة الاجتماعية في المجال المدرسي. الرياض: مكتبة الرشد.
المهوس، عبد الرحمن إبراهيم. (2007). فنون الاتصال اللغوية. الدمام: دار الكفاح للنشر والتوزيع.
الهاشمي، عفراء درويش هاشم. (2022). أثر الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات ثانوية الواحد والعشرون في محافظة خميس مشيط، بحث منشور، مجلة عالم التربية. المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية. مج1، ع77.
الهاشمية، هند بنت عبد الله بن السيد. (2021). الضغوط النفسية عند طلاب المرحلة الثانوية من العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. بحث منشور. مجلة العلوم التربوية. جامعة جنوب الوادي، ص4، ع2.
عبد العزيز، سمر عبد البديع. (2011). الضغوط الأكاديمية وهرمون الكورتيزول لدى طالبات الثانوية العامة. مجلة البحث العلمي في التربية ، ع 12 ، ج 4 ، 1561- 1593.
عبد المجيد، هشام سيد. (2022). السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية في مجتمع إنساني متغير. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
عبد المعطي، السعيد عبد الخالق. (2022). دور الذكاء الانفعالي كمتغير وسيط بين تأثير الضغوط الدراسية على الإليكسيثيميا لدى طلاب المرحلة الثانوية. بحث منشور. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. ع72.
عبدالحفيظ، دينا أحمد علي. (2022). الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية ودور مقترح لطريقة خدمة الفرد، بحث منشور. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث. جامعة الفيوم. ع28.
عبدالعال، السيد منصور محمد. (2016). متطلبات جودة ممارسة الأخصائيين الاجتماعيين لأدوارهم المهنية مع الصرع وأسرهم. مجلة الخدمة الاجتماعية. الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين (55).
العرفج، أحمد عبد الرحمن. (2023). الكتابة العلاجية. الرياض: مكتبة الملك فهد. توزيع مكتبة جرير.
عقيلة، ميسون خيري. (2023). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب مرحلة التعليم الثانوي "الشهادة الثانوية" بحث منشور. مجلة القلعة. جامعة المرقب، ع20.
عقيلة، نجمة عيسى سعيد. (2021). الضغوط المدرسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية. بحث منشور. المجلة الليبية العالمية، جامعة بنغازي، ع52.
علي، عبد الرحمن السيد علي. (2023). الكماليات العصابية والإخفاق المعرفي لدى طلاب الثانوية العامة. بحث منشور. مجلة دراسات تربوية ونفسية. جامعة الزقازيق. ع 126.
كاثي أ، مالشيودي. (2019). العلاجات التعبيرية. ترجمة أحمد عمرو عبد الله، ولاء نبيل حسن. القاهرة: دار مدبولي للنشر والتوزيع.
كاشف، إنعام أحمد عبد الحليم. (2022). أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. بحث منشور. المجلة المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. مج32، ع116.
كريستي، ماتا. (2014). التجاوب مع الضغوط. الرياض: مكتبة جرير.
محمد، عثمان حسن خليل. (2020). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل، بحث منشور. مجلة البحث العلمي في التربية. جامعة عين شمس. مج6، ع21.

المراجع الأجنبية:

Ackerman, Courtney. (2017). Writing Therapy: How to Write and Journal Therapeutically. https://positivepsychology.com/writing-therapy/.
Bolton, Gillie, and Others. (2004). Writing Cures, Routledge.

Bottche, Maria, and Others. (2022). Internet-based cognitive-behavioural writing therapy for reducing post-traumatic stress after severe sepsis in patients and their spouses (REPAIR): results of a randomised-controlled trial. Scholarly journal. Vol. 12. Iss3.

Celia Hunt. (2000). Therapeutic Dimensions of Autobiography in creative writing, Jessica kingsley publishers.

De salvo, Louis. (2000). Writing as a way of Healing, beacon press, Boston.

Dejesus, C.r., and Others. (2024). A systematic review of written exposure therapy for the treatment of posttraumatic stress symptoms. Journal toc (psychArticLES/Journal/tra/onlinefirst).

Earnshow, Steven. (2007). The handbook of creative writing, Edinburgh University press.

Hoen, Craig & Boyd Webb, Nancy. (2018). Creative arts- based group therapy with adolescents Routledge.

O'Donohue, W. T., & Fisher, J. E. (Eds.). (2008). Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice (2nd ed.). John Wiley & Sons, Inc..

Rizka Mianti. And Others. (2024). The Effect of Expressive Writing Therapy on Self-Efficacy and Subjective Well-Being Students, Journal La Sociale vol (5), Iss(2).

Ruini, chiora. (2022). Writing Technique across Psychotherapies from Tradi-tional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review, journal of contemporary psychotherapies, 52 (7).

Steven, Earnshow. (2007). The handbook of creative writing, Edinburgh University press.

ملاحق الدراسة

أداة الدراسة في صورتها النهائية

استبيان موجه إلى الأخصائيين الاجتماعيين حول

متطلبات ممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية

2024

السادة الزملاء/ الأخصائيين الاجتماعيين بالمدارس الثانوية العامة الحكومية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تستهدف الإجابات على التساؤلات الآتية:

1- ما المتطلبات المعرفية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

2- ما المتطلبات المهارية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

3- ما المتطلبات القيمية لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وإذا سمح وقتكم الثمين أتمنى من خلال خبراتكم المهنية توضيح رأيكم المهني أمام كل عبارة وهو ما سوف يعود بالنفع على البحث العلمي عامة والممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية بالمدارس خاصة، مع الأخذ في الاعتبار أن عليكم اختيار استجاباتكم من الخيارات التالية: (أوافق، إلى حد ما، غير موافق).

مع خال تمنياتي لكم بالتوفيق،،،

الباحثة

القسم الأول: البيانات الشخصية

1- العمر:

- أقل من 26 سنة. ( )
- من 26 إلى أقل من 35 سنة ( )
- من 35 إلى أقل من 45 سنة. ( )
- 45 سنة فأكثر ( )

2- الجنس:

- ذكر ( ) - أنثى ( )

3- سنوات الخبرة:

- 5 سنوات فأقل ( )
- أكثر من 5 سنوات إلى 10 سنوات ( )
- أكثر من 10 سنوات إلى 15 سنة ( )
- أكثر من 15 سنة ( )

4- المؤهل العلمي:

- بكالوريوس ( )
- ماجستير ( )
- دكتوراه ( )

5- التخصص العلمي

- خدمة اجتماعية ( )
- علم اجتماع ( )
- تربية ( )
- أخرى ( )
- تذكر: .....

القسم الثاني: المتطلبات المعرفية اللازمة لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ويقصد بها: المقتضيات والاحتياجات المعلوماتية والمعرفية اللازمة للأخصائي الاجتماعي لممارسة العلاج بالكتابة في تخفيف الضغوط على طلاب المرحلة الثانوية، والتي تضم ما يلي:

- معلومات ومعارف حول العلاج بالكتابة.
- معلومات ومعارف حول ضغوط طلاب المرحلة الثانوية.

وبناءً عليه تقتضي الممارسة في ذلك الشأن إلمام الأخصائي الاجتماعي بالمعلومات والمعارف التالية:

العبارة	الاستجابات		
	أوافق	إلى حد ما	غير موافق
معارف حول الأدوات المستخدمة في العلاج بالكتابة.			
إدراك الضغوط الأكاديمية لطلاب الثانوية العامة.			
معلومات حول تفسير الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.			
الوعي الكافي بالافتراضات النظرية للعلاج بالكتابة.			
فهم أهمية الكتابة في الحد من الضغوط لدى الطلاب.			
الدراية الكافية بخطوات ممارسة العلاج بالكتابة.			
معلومات حول قواعد المعلومات المتاحة حول العلاجات التعبيرية.			
وعي الأخصائي الاجتماعي بمراحل ممارسة العلاج بالكتابة.			
معلومات حول طريقة تحليل محتوى كتابات الطلاب الإبداعية.			
الدراية بأخلاقيات ممارسة العلاج بالكتابة.			
الإلمام بمحتويات مكتبة المدرسة.			
معرفة أنواع الكتابة العلاجية.			
الإلمام بالكتابة التعبيرية.			

القسم الثالث: المتطلبات المهارية اللازمة لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ويقصد بها: المقتضيات والاحتياجات السلوكية والأدائية اللازمة للأخصائي الاجتماعي لممارسة العلاج بالكتابة في تخفيف الضغوط على طلاب المرحلة الثانوية، والتي تضم ما يلي:

- السلوكيات والأداء حول العلاج بالكتابة.
- السلوكيات والأداء حول ضغوط طلاب المرحلة الثانوية.

وبناءً عليه تقتضي الممارسة في ذلك الشأن أن يتصف أداء الأخصائي الاجتماعي بالسلوكيات التالية:

العبارة	الاستجابات		
	أوافق	إلى حد ما	غير موافق
إدارة الضغوط لدى الطلاب.			
القدرة على تنفيذ جلسات العلاج بالكتابة.			
الأنشطة المختلفة للكتابة العلاجية.			
اكتشاف من يعاني من الضغوط من الطلاب.			
المتابعة عبر وسائل التواصل الاجتماعي مع الطلاب.			
تنفيذ برامج العلاج بالكتابة عبر الانترنت.			
تنفيذ برامج العلاج بالكتابة من خلال الأوراق.			
الاشتراك مع فريق عمل المدرسة.			
التعاون مع مسؤولي المكتبة بالمدرسة.			
تشجيع الطلاب على الكتابة بالأيدي.			
تدريب الطلاب على الكتابة السردية.			
تحليل محتوى الحوار الداخلي للطلاب (حديث الذات).			
تحديد النوع المناسب للكتابة لكل طالب.			

القسم الرابع: المتطلبات القيمية اللازمة لممارسة العلاج بالكتابة من منظور الخدمة الاجتماعية في تخفيف الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ويقصد بها: المقتضيات والاحتياجات الأخلاقية والمبادئ اللازمة للأخصائي الاجتماعي لممارسة العلاج بالكتابة في تخفيف الضغوط على طلاب المرحلة الثانوية، والتي تضم ما يلي:

- أخلاقيات ومبادئ العلاج بالكتابة.
- أخلاقيات ومبادئ حول الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وبناءً عليه تقتضي الممارسة في ذلك الشأن التزام الأخصائي الاجتماعي بأخلاقيات العلاج بالكتابة والمبادئ التالية:

العبارة	الاستجابات		
	أوافق	إلى حد ما	غير موافق
تقديم النصيحة للطلاب يكون في السر.			
احترام ثقافة كل طالب.			
للطالب حق رفض الاستمرار في العلاج بالكتابة.			
العلاج بالكتابة يلتزم بمراعاة الفروق الفردية.			
مراعاة الإجراءات المهنية لعملية الإنهاء في العلاج بالكتابة.			
الاهتمام بالاستثناءات القيمية في ممارسة العلاج بالكتابة.			
أعرف الميثاق الأخلاقي لممارسة الخدمة الاجتماعية عامة.			
أراعي أخلاقيات المهنة في كتابة التقرير العلاجي.			
يتوفر لدى الطالب في المدرسة السرية التامة لممارسة العلاج بالكتابة			

العبارة	الاستجابات		
	أوافق	إلى حد ما	غير موافق
يشترك معي الطالب في اتخاذ القرار العلاجي.			
يعتبر التنوع الثقافي للطلاب من الأمور الهامة لممارسة العلاج بالكتابة			
استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العلاج بالكتابة يتم بمراعاة الأخلاقيات.			
يكون الاتصال مع الطلاب اتصال متميزاً.			

انتهت الأسئلة.. مع خالص تمنياتي لكم بالتوفيق،،