

## ” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية ”

د / هيام أحمد إبراهيم أحمد

إحصائية تدريب بحوث بالمعهد العالي للخدمة الإجتماعية بسوهاج **الملخص.** إستهدفت هذه الدراسة التعرف علي فاعلية برنامج وإرشادي قائم علي نموذج حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المدرسة في المستوى الصف الأول الثانوي. وتتكون هذه العينة من ٤١٥ طالب موزعين علي عشر شعب من شعب الصف الأول الثانوي تم اختيارها عشوائياً من خمس مدارس للذكور اختيرت بشكل قصدي من بين مدارس الذكور في محافظة سوهاج بحيث اختيرت شعبتان من كل مدرسة وتم توزيعهم عشوائياً الي ضابطة وتجريبية. وطبقت علي جميع افراد الدراس مقاييس الضغوط النفسية المعد لأغراض هذه الدراسة (قياس قبلي) ثم طبق برنامج التوجيه والإرشاد الجماعي حول التدريب علي استراتيجيات حل المشكلة علي افراد المجموعة التجريبية في كل مدرسة , وبعد الانتهاء من البرنامج اعيد تطبيق المقياس مرة اخري علي جميع افراد الدراسة (قياس بعدي), ولتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة ما اذا كان هناك فروق بين المتوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه واطهرت النتائج ان هناك فروق لصالح المجموعة التجريبية أي أن هناك اثر للبرنامج, وتم استخدام تحليل التباين لمعرفة ما اذا كان هناك فروق في التباين ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل مدرسة من المدارس الخمس, وأشارت النتائج الي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس الضغوط النفسية في جميع المدارس.

**الكلمات المفتاحية:** - برنامج إرشادي-نموذج حل المشكلة- الضغوط النفسية - طلاب المرحلة الثانوية.

---

---

**The Effectiveness of a guidance program from the perspective of solving the problem in reducing psychological pressures for secondary school students**

**Dr. Hayam Ahmed Abraham Ahmed**

**Abstract:**

This study aimed to identify the effectiveness and counseling program based on the problem – solving model in reducing the psychological pressures experienced by school students in the first year of secondary school.

The sample consists of( 415 )distributors on( 10) people from the first secondary grade people who were randomly selected from five male schools chosen from among the male schools in sohag governorate so I chose tow people from each school and were randomly distributed to the administration and conflict.

The psychologist was applied to the purposes of the psychological pressures prepared for the purposes of this study and then the program and collective guidance on training on the strategy of solving the problem on the experimental group members at each school and after the completion of the program was re-applying the scale once again Study personnel measure after me. To achieve the purposes of the study and then use the calculations and standard deviations to see if there are differences between the averages and the control group before applying the program and after applying and results showed differences for the pilot group that is an impact of the program and an analysis was used To see if there are differences in statistically significant norms between the tribal and backy measurement of the experimental and control groups at each five schools. The results noted that there are no statistical differences between the experimental and control groups on the measure of psychological pressure in all schools.

**key words:- Indicative programme - Problem solving model.  
- Psychological stress - High school students**

## مقدمة:

تعد المرحلة الثانوية مرحلة تعليمية مهمة؛ لأنها تترك أثارها على مستقبل الطلاب دراسياً ومهنياً، بالإضافة إلى أن المدرسة تُعد من أهم المؤسسات المسؤولة عن إعداد الطلبة لحياة أسرية واجتماعية تحقق له التكيف والصحة النفسية، فضلاً على أن مرحلة التعليم الثانوي تعتبر أهم مراحل العمرية وهي مرحلة المراهقة التي تُعد الأشد إرهاقاً للفرد، ففيها تظهر أزمات المراهق نتيجة للتغيرات المتسارعة والمتلاحقة والمتعددة (جسمية، واجتماعية، وعقلية). التي تؤثر على سلوكه وقيمه واتجاهاته، وتضاعف من حد الضغوط النفسية التي يتعرض لها. (الغندور, ايمان, ٩٩ ص ٦٦)

تعد مرحلة المراهقة مرحلة الاحداث ضغوطاً؛ لأنها تمتاز لتغيرات متعددة مما يدفع كثير من الباحثين الي وصفها مرحلة الضغوط النفسية وأكد فرويد أنها مرحلة عواصف وضغوط نفسية كما أكد أيرك أيركسون فيري أن المراهقون يمرون بأزمة من نوع خاص وهي أزمة الهوية، وأن معظم الضغوط النفسية لدي المراهقين ترجع إلي ما يتعرضون له من أحداث ضاغطة في حياتهم اليومية، فضلاً عن عدم قدرتهم علي احداث التوازن بين متطلبات هذه المرحلة.

ان تعرض المراهقين للضغوط النفسية صورة مستمرة، وعدم قدرتهم علي مقاومتها يؤدي إلي بعض الاضطرابات المعرفية، مما قد يؤدي إلي التشوه المعرفي في تقييم نفسه والآخرين مما يجعله أكثر عرضة للإصابة في الاضطرابات النفسية. (حسين, نادر ٩٩ ص ١٦٠)

ويتضح لنا مما سبق أن مرحلة التعليم الثانوي هي مرحلة تغيرات متعددة ينجم عنها للكثير من الضغوط والأزمات النفسية التي يصعب علي المراهق التعامل معها والتوصل الي حل مشكلته بطريقة فعالة وقد اشارت الدراسات الي ان الضغوط النفسية تمثل تهديد للشخصية وينتج عنها الابتعاد عن تأدية المهام الصعبة والشعور ضعيفة لتحقيق الأهداف والنجاح، مما يؤدي إلي نقص الثقة بالنفس والكفاءة الأكاديمية، فقد تظهر الضغوط في شكل استئارة انفعالية كالقلق والإكتئاب وغيرها من اضطرابات انفعالية لها تأثيرها علي أنماط الوظائف العقلية المعرفية والحسية والعصبية، تؤدي إلي خفض وضعف الأداء، فوجود مجموعة من الضغوط النفسية في المجال المدرسي قد يكون لها تأثيرها السلبي في تحفيز الطالب علي الإنجاز والفعالية، وبالتالي علي تطور المجتمع. (الأهواني, ٢٠٠٥, ص ٣)

## ” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

قد أشارت نتائج دراسات العدل (١٩٩٦م)، محمد (٢٠٠٤م) ، الصبان وآخرون (٢٠٠٨م)، Brittan (٢٠١١م)، إلي وجود علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية وكل من الإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية للطلاب.

يقصد بإستراتيجية حل المشكلة قدرة الفرد على اشتقاق نتائج من مقدمات مُعطاة ، وهي نوع من الأداء يتقدم فيه الفرد من الحقائق المعروفة للوصول إلى الحقائق المجهولة التي يود اكتشافها، وذلك عن طريق فهم وإدراك الأسباب والعوامل المتداخلة في المشكلات التي يقوم بحلها في حين يرى الحارث، إبراهيم محمد، ١٩٩٩ بأنها نشاط حيوي يقوم به الإنسان ويمارسه على مستويات متنوعة من التعقيد كلما كلف بأداء واجب أو طلب منه أن يتخذ قراراً في موضوع ما.

ومع تطور البحث في مجال حل المشكلة أمكن إعداد هذه الإستراتيجية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة على هدى من فكرة لحل المشكلات، واحتلت هذه الاستراتيجية أهمية خاصة لدى المهتمين بالإرشاد والعلاج النفسي؛ وذلك لأنها تساعد على حل المشكلات الآنية لدى الفرد، وتزودهم بمهارات ليتمكنوا من تطبيقها على مختلف المشاكل.

### مشكلة الدراسة:

إن العلاقة بين الفرد وبيئته علاقة تفاعل وتبادل، والفرد نتاج هذا التأثير، فهو يستجيب لمؤثرات البيئة، وطاقته وإنجازه يتوقف علي طبيعة المواقف، فالبيئة عندما تكون مليئة بعوامل الاحباطات والشدائد وقله الفرص المتاحة لتحقيق الإنجاز والتوافق، فإنها تسبب نوعاً من المشقة والضيق والضغوط للفرد والتي قد تعيقه عن تحقيق إنجازاته وأهدافه، وقد تكون ردود أفعاله قوية، وأنماط سلوكه حادة، والتي تؤدي إلي عدم التوافق، فينعكس ذلك في صورة ضعف الإنجاز الأكاديمي وعدم الثقة في النفس وعدم الرضا، وغير ذلك من المظاهر السلوكية التي تعبر عن الضيق والمعاناة.

ولقد شهدت السنوات العشر الماضية تغيرات هامة في مجال التربية والتعليم، مما أضاف الكثير من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب في المدرسة، وما تزال الدراسات المتعمقة بهذا الموضوع قليلة إذا ما قورنت بالموضوعات التربوية الأخرى، وتكمن أهمية موضوع الضغوط النفسية المدرسية لأثرها في حياة الطلاب وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي

المرتبط بمستقبله وحياته الاجتماعية ومستوي الصحة النفسية المرتبطة بكيفية السوي مع المواقف المختلفة.

فقضاء أبنائنا الطلاب في المدرسة ربع يومهم علي الأقل، بعيداً عن الأمان الذي يتوفر لهم في المنزل، قد يعرض الكثير منهم للضغوط فيشعر بعضهم بعدم القدرة علي التحمل حتي أنهم لا يستطيعون مواجهتها.

فالوقت الذي يقضيه الطالب في المدرسة وقتاً طويلاً نسبياً من حياته يتعلم من خلاله العديد من الخبرات والمهارات والاتجاهات التي تمكنه من مواجهة المواقف المختلفة، وأن للمدرسة تأثيرها الواضح في سلوك الطلاب وشخصياتهم وصحتهم النفسية، وهذا التأثير يتوقف علي عدة عوامل لها علاقة مباشرة بالمدرسة ذاتها وأنظمتها ومنها ما له علاقة بالطالب الذي له خصائصه وشخصيته التي يتفرد بها، وكذلك طبيعة العلاقات السائدة في المدرسة بين الطالب وزملائه ومعلميه وإدارة المدرسة.

والبيئة المدرسية جزء هام من المجال البيئي الذي يعيش فيه الفرد، فقد يعترها صعوبات ومواقف ذات أثار نفسيه تمثل مصادراً للخطر والتهديد أو الضغوط، وهذا ما لاحظته الباحثة علي طلاب المرحلة الثانوية، حيث أن هذا الأمر قد استثار الرغبة لمعرفة المعاناة والضيق والمشقة لدي الطلاب المرحلة الثانوية ومدى انعكاسات ذلك علي إنجازهم الأكاديمي وعلي صحتهم النفسية .

**وعلي ذلك تتمحور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي الآتي:**

ما العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية ومستوي الصحة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة سوهاج؟

**وينبثق من السؤال الرئيسي مجموعة من الأسئلة الفرعية:**

- ١- ما مستوي الضغوط النفسية المدرسية لطلاب المرحلة الثانوية؟
- ٢- ما مستوي الصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية؟
- ٣- ما مدي فاعلية برنامج إرشادي لطلاب المرحلة الثانوية؟
- ٤- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية ونموذج حل المشكلة ومستوي الصحة النفسية؟

## ” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

٥- هل توجد فروق في الضغوط النفسية المدرسية بين طلاب المرحلة الثانوية ترجع للصف الدراسي؟

٦- هل توجد فروق في نموذج حل المشكلة بين طلاب المرحلة الثانوية ترجع للصف الدراسي؟

٧- هل توجد فروق في مستوي الصحة النفسية بين طلاب المرحلة الثانوية ترجع للصف الدراسي؟

٨- هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية من طلاب المرحلة الثانوية وفعالية برنامج إرشادي من الحد من الضغوط النفسية؟  
أهداف الدراسة:

١- التعرف علي مستوي الضغوط النفسية المدرسية لطلاب المرحلة الثانوية.

٢- التعرف علي مستوي الصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية.

٣- التعرف علي مدي فاعلية برنامج ارشادي لطلاب المرحلة الثانوية.

٤- التحقق من وجود علاقة بين الضغوط النفسية لفاعلية برنامج الإرشادي ومستوي الصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية.

٥- التحقق من وجود فروق في الضغوط النفسية المدرسية لطلاب المرحلة الثانوية ترجع للصف الدراسي.

٦- التحقق من وجود فروق فاعلية برنامج إرشادي لطلاب المرحلة الثانوية ترجع للصف الدراسي.

٧- التحقق من وجود فروق في مستوي الصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية ترجع للصف الدراسي.

٨- التحقق من وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية المدرسية في فاعلية برنامج إرشادي لحل المشكلة لطلاب المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية: تكمن الأهمية النظرية للدراسة في موضوعها الذي تتناوله، ومن المشكلة التي حددتها، وهي التعرف علي مستوي الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بفاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة لدي طلاب المرحلة الثانوية، فيما يتعرض لهم من مواقف مختلفة لإرشاد نفسي لحل مشكلة النفسية التي تواجه بمستقبل أبنائهم طلاب المرحلة

الثانوية وصحتهم النفسية المرتبطة بتوافقهم السوي يستحق منا الاهتمام الكافي، لذا تسمت أهمية هذه الدراسة مما يلي:

١- قلة الدراسات المحلية في هذا المجال وبصفة خاصة في مجال الضغوط النفسية المدرسية.

٢- إلقاء الضوء علي الضغوط المجال المدرسي في علاقته فعالية برنامج إرشادي لحل المشكلة النفسية للطلاب.

٣- أهمية هذه الدراسة لارتباطها بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الثانوية والتي تقابل مرحلة المراهقة والتي يكون الطالب فيها في حاجة إشباع حاجاته النفسية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية فيما يلي:

١- مساعدة المؤسسات التربوية التي تطالب بالتطوير، ولعل أولي الخطوات نحو ذلك تكمن في تحديد الضغوط التي تواجه الطلاب.

٢ - المساعدة في وضع برامج إرشادية ووقائية وعلاجية للطلاب الذين يعانون من الضغوط النفسية المدرسية.

٣- المساعدة في وضع برامج إرشادية لتحسين الدافع النفسي لحل المشكلة ومستوي الصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية.

٤- صياغة الخطط المستقبلية للطلاب من خلال الوعي الكامل بالضغوط النفسية المدرسية التي تعاني منها هؤلاء الطلاب والحد من أثارها السلبية.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

**استراتيجية حل المشكلة: Problem solving model**

نقصد باستراتيجية حل المشكلة أنها : "العملية الواعية التي تجعل الموقف الحالي قريباً من الموقف المرغوب فيه . (جليمران، ١٩٩٥، ص ٤٨)

كما يعرف بإستراتيجية حل المشكلة بأنها : "إجراءات" منظمة يتمكن الفرد من خلالها حل المشكلة التي تواجهه، بدءاً وانتهاءً باختيار البديل الأفضل لحلها. (عسكر ،٢٠٠٠، ص ١٧٠)

## ” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

والتعريف الإجرائي للإستراتيجية حل المشكلة: قدرة الفرد على اشتقاق نتائج من مقدمات معطاة.

الضغوط النفسية المدرسية: **Psychological stress** يعرف الضغوط النفسية بأنها عملية تقييم الأحداث المؤلمة والمهددة والمثيرة للتحدي بهدف تحديداً لإستجابات الأساسية لتلك الأحداث، وتتضمن تغيرات فسيولوجية وإنفعالية وسلوكية. **تايلور Taylor, ١٩٨٦:ص ٩٤**

يعرف الضغوط النفسية علي انها تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناجمة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق. **عثمان, وآخرون ٢٠٠١م ص ٦**

ويعرف الباحثين الضغوط النفسية المدرسية بأنها التوترات والصعوبات التي يواجهها ويدركها الطالب في المواقف المدرسية، والتي تؤدي إلي عدم توافقه مع البيئة المدرسية وإلي اضطراب علاقته بأفراد المجتمع المدرسي، وذلك نتيجة لزيادة الأعباء الملقاة عليه وصعوبة كل من الاختبارات والمناهج الدراسية.

**وتعرف الضغوط النفسية المدرسية إجرائياً:** بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الضغوط النفسية المدرسية المستخدم في الدراسة الحالية.

**الصحة النفسية: Psychological health** تعني الصحة النفسية " تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعده علي حسن التوافق مع نفسه وبيئته (الاجتماعية والمادية) وكذلك تحرره من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق. **تعرف الصحة النفسية إجرائياً:** بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

**حدود الدراسة:** تتحدد بالموضوع الذي تناولته الدراسة " الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها ببرنامج إرشادي نفسي لحل المشكلة ومستوي الصحة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة سوهاج.

**حدود بشرية:** عينة الدراسة الحالية، والتي بلغت (٤١٥) طالب من الطلاب الذين يدرسون في المدارس الثانوية بمحافظة سوهاج، والذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ - ١٧ علي النحو الآتي مجموعة تجريبية (٢٠٩) ومجموعة ضابطة (٢٠٦).

**حدود زمنية:** ترتبط بفترة تطبيق الدراسة والتي تمت في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م .

**حدود مكانية:** تمت هذه الدراسة في المدارس الثانوية التي تتبع إدارة التربية والتعليم بمحافظة سوهاج.

كما تتحدد الدراسة بالأدوات، والأساليب الإحصائية المستخدمة، ويمكن تعميم نتائج هذه الدراسة في ضوء هذه الحدود.

**بحوث ودراسات سابقة:** هناك دراسات اشارت إلي الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية ومن هذه الدراسات:

- قد تناولت دراسة محمد صابر السيد (٢٠٠١م) بعض الضغوط النفسية في ضوء الاتجاه الديني وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) طالب وطالبة واستخدام استبيان الضغوط النفسية من إعداد الباحث، واستبيان الاتجاه الديني من إعداد الباحث، ومقياس التحصيل الدراسي وتمثلت نتائج الدراسة في وجود علاقة ارتباطيه بين الاتجاه الديني وبعض أبعاد الضغوط النفسية، حيث كانت كانت هذه العلاقة موجبه مع ضغوط كل من العلاقة بين الزملاء والأوضاع المجتمعية والهيئة المدرسية، كما توجد علاقة ارتباطيه دالة موجبه بين التحصيل الدراسي والدرجة الكلية للضغوط النفسية.

- وأعد بونج (٢٠٠٢م) دراسة حول تأثيرات البية الأكاديمية علي فعالية الذات والإنجاز والتحصيل وبلغت العينة (٣٨٩٨) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية في سول بكوريا،، وتم تطبيق مقاييس في إدراك البية الأكاديمية، وفعالية الذات والدافعية بطريقة تتبعيه طولية خلال عام دراسي، مع الأستعانة بالدرجات التحصيلية للمواد، وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن البية المدرسية لها تأثيرات علي فعالية الذات الأكاديمية والدافعية للإنجاز بالإضافة

## ” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

إلى التحصيل الدراسي، وحينما تدرك علي أنها مليئة بالصعوبات والمشقة تكون هذه التأثيرات سلبية.

- وهدفت دراسة الزغبى أحمد محمد (٢٠٠٣م) الكشف عن أهم معوقات الإنجاز الأكاديمي كما يدركها طلاب كليات المعلمين اختيارهم من تخصصات ومستويات دراسية وتحصيلية متباينة، ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٢٢ سنة، واستخدم مقياس معوقات الإنجاز الأكاديمي من إعداد الباحث، وكانت نتيجة الدراسة أن أنت المعوقات النفسية في المرتبة الأولى ثم تليها المعوقات الدراسية ثانياً ثم المعوقات الشخصية ثالثاً وأخيراً المعوقات الاقتصادية.

- وتناولت Dumont, etal, 2023 مصادر الضغوط الشخصية والنفسية في علاقتها بالأداء المدرسي لطلاب المرحلة الثانوية، وبلغت العينة (٣٧٤) طالباً في المدارس الثانوية بكندا من الجنسين، وتم تطبيق مقاييس في الضغوط النفسية، وفعالية الذات، وتقدير الذات، والعزلة، وضعف النشاط، مع الإستعانة بالدرجات لاختبار الفصل الدراسي الأول، وأظهرت نتائج الدراسة أن الإمتحانات كانت أكثر مصادر الضغوط النفسية تهديداً، والإناث أكثر شعوراً بالضغوط عن الذكور، وبالإضافة إلى سلبية العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من فعالية وتقدير الذات وتأثر الأداء المدرسي بهذه الضغوط بشكل دال.

- وتشير دراسة أحمد، مدثر (٢٠٠٤) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين اتجاهات المراهقين ودوافعهم نحو الإنتماء لجماعات الأقران والتحصيل الدراسي وأنشطة المراهقين داخل الجماعات في التعليم الثانوي، وكانت العينة (٣٣٠) طالباً من المراهقين الذكور من الصف الثاني بالمدارس الثانوية بمدينة أسوان، وطبق مقياس الدوافع النفسية والإتجاهات النفسية نحو الإنتماء لجماعات الأقران، ومن التوصل إلى أن أكثر الأنشطة ارتباطاً بدوافع المراهقين واتجاهاتهم نحو الإنتماء لجماعات الأقران هي الأنشطة الرياضية ثم الترفيهية، والأقل ارتباطاً هي الأنشطة الثقافية، وعدم وجود أي ارتباطات دالة بين دوافع واتجاهات المراهقين نحو جماعات الأقران والتحصيل الدراسي.

- ودرس جون (٢٠٠٤م) العلاقة بين النجاح الأكاديمي وفعالية الذات وهوية المدرسة، وإدراك تدعيم معلم الفصل للطلاب الأفرو أمريكيان في المدارس وبلغت العينة (١٤٤) من

التلاميذ من ذوي المستوي الاجتماعي الاقتصادي المتدني في مدارس شعبية متوسطة، وتم تطبيق استبيانته حول البيئة المدرسية، ومقياس فعالية الذات، واتجاهات الطلاب نحو المدرسين والإداريين، وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في إدراك البيئة المدرسة وفعالية الذات والاتجاهات، وأشارت الدراسة إلي أن فعالية الذات لدي العينة منخفضة لوجود صعوبات وضغوط مدرسية متعددة نظراً لطبيعة هذه المدارس.

- وأجري الأهواني (٢٠٠٥م) دراسة هدفت الكشف عن مصادر الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية، وبلغت عينة الدراسة (٣٦٠) طالباً وطالبة المقيد من طلاب الصف الثالث الثانوي العام والأزهري في العام الدراسي ٢٠٠٤/٢٠٠٥م، واستخدم مقياس مصادر الضغوط النفسية المدرسية وأعد محيي الدين سنة (٢٠٠٤م) ومقياس فعالية الذات الأكاديمية من إعداد الباحث، ونتج عن الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين مصادر صغوط البيئة المدرسية بين المجموعتين وفعالية الذات الأكاديمية وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مصادر ضغوط البيئة المدرسية بين المجموعتين.

- وتناول سعيد (٢٠٠٥م) دراسة الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بمفهوم الذات الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية العامة، وبلغت العينة (٣٣٦) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني والثالث الثانوي في عدد من المدارس في خمس محافظات بمصر، وتم تطبيق مقياس من مصادر الصغوط الدراسية ضمن ضغوط البيئة المدرسية والمناهج والواجبات والمدرسين والإدارة والرفاق والدروس الخصوصية والاختبارات.

#### أما الدراسة الحالية قد تناولت:

- التعرف على الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من الضغوط النفسية باستخدام استراتيجيات حل المشكلات.
- بلغت عينة الدراسة الحالية (٤١٥) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي موزعين على النحو الآتي:

❖ مجموعة تجريبية (٢٠٩).

❖ مجموعة ضابطة (٢٠٦).

## ” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

الدراسات السابقة ركزت على المقارنة بين متغيرات الجنس والعمر والتوافق والمدرسة، بالإضافة إلى المقارنة بين استراتيجيتين، بينما الدراسة الحالية سوف تدرس فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجية حل المشكلات لتخفيف من الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### إجراءات الدراسة:

يتناول الإجراءات المنهجية للدراسة، من حيث منهج الدراسة الذي استخدمه الباحث وتحديد مجتمع الدراسة وعينته، وأهم خصائصها، في ضوء المتغيرات المحددة لها، كما يوضح مقاييس الدراسة المستخدمة والإجراءات المتبعة في التأكد من صدقها وثباتها، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات، وفيما يلي يعرض الباحث هذه الأمور بشئ من التفصيل:

### منهج الدراسة وعينته:

وفقاً لطبيعة الدراسة الحالية مشكلة الدراسة وتساؤلاتها استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي حيث تمت الإجابة على أسئلة الدراسة من خلال استخدام برنامج إرشادي متمثل في إستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية من خلال برنامج لمجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لمعرفة مستوى الضغوط النفسية المدرسية ومستوي الصحة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة سوهاج وذلك من خلال الاستجابات التي تم تفرغها.

وقد تم استخدام المنهج التجريبي وذلك من خلال استخدام الإحصاء التحليلية المتمثلة في التعرف على الفروق في المتغيرات، وكذلك التواصل والكشف عن العلاقات الارتباطية بين الضغوط النفسية المدرسية ونموذج حل المشكلة لمستوي الصحة النفسية لدي عينة طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة سوهاج فالمنهج التجريبي لمجموعتين الضابطة والتجريبية يتناسب مع أهداف وفروض الدراسة الحالية.

يتكون مجتمع الدراسة من (٥) مدارس للذكور في مديرية التربية والتعليم في محافظة سوهاج وتم اختيارها بشكل قصدي ممن تتوفر لديهم أكثر من المرحلة الثانوية، وأن يتوفر مرشد

تربوي فيها راغب بالتدريب والمشاركة في تنفيذ البرنامج الإرشادي المعد لهذه الدراسة وتحت إشراف الباحث.

أما عينة الدراسة فقد تشكلت من عشرة شعب صفية من شعب المرحلة الثانوية، التي تم اختيارها من مدارس مجتمع الدراسة، حيث اختيرت عینتين من كل مدرسة بطريقة عشوائية. ثم قسمت عینتان عشوائياً بحيث اعتبرت إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، ويظهر الجدول رقم (١) عدد الطلاب في كل عينة من العينات العشرة التي شملتها الدراسة.

### وصف وطريقة إختيار عينة الدراسة:

يتم تحديد العدد الكلي لأفراد مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (٤١٥) طالباً، ويدرسون في (٥) مدرسة ثانوية حكومية للذكور في إدارة التربية والتعليم بمحافظة سوهاج. تم إختيار عينة عشوائية من طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس التابعة لإدارة التربية والتعليم بمحافظة سوهاج بقطاع الثانوية لخمس مدارس حكومية، من مجتمع الدراسة الكلي، والتي تمثل العينة الحقيقية للدراسة الحالية، والجدول رقم (١) يوضح عدد من عينة الدراسة من الطلاب في المدارس الثانوية.

### جدول رقم (١)

توزيع أفراد العينة حسب المجموعة والمدرسة

المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المدرسة
٣٩	٣٩	مدرسة الثانوية العسكرية بسوهاج
٤٠	٣٨	مدرسة الشهيد طيار محمد كامل الثانوية
٤٥	٣٩	مدرسة قدرى أبو حسين العسكرية بأخميم
٤٣	٤٢	مدرسة الثانوية بنين بروافع القصير
٤٢	٤٠	مدرسة الثانوية بينين بصلعا
٢٠٩	٢٠٦	المجموع

### أدوات الدراسة:

مقاييس الضغوط النفسية: إستخدمت قائمة الضغط النفسي والتي تتألف القائمة من ٣٦ فقرة موزعة على خمسة مجالات هي الأسري والاجتماعي، والاقتصادي والصحي. وتتمتع القائمة الأصلية بمستوى جيد من الصدق والثبات، وللتأكد من صدق القائمة وملاءمتها لهدف الدراسة الحالية تم اللجوء إلى الصدق المنطقي وما يعرف بصدق المحتوى، وذلك بعرض

” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

القائمة على عدد من المحكمين من ذوي الاختصاص بهدف التأكد من مناسبة المقياس لهذه الدراسة وسلامة الصيغة اللغوية لل فقرات، وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين على عبارات المقياس ٨٠٪ وهو ما يشير إلى أن القائمة تتمتع بصدق مقبول، وبالإضافة على الصدق المنطقي قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس. وذلك كما يبين الجدول رقم (٢).

جدول رقم (٢)

معاملات الارتباط بين المجالات الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

معامل الارتباط	المجال
٠.٨٥	الأسري
٠.٨٤	الاجتماعي
٠.٧٢	الدراسي
٠.٥٩	الاقتصادي
٠.٦٩	الصحي

ويتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الارتباط بين المجالات الفرعية للمقياس والدرجة الكلية كانت مقبولة. ويهدف التأكد من ثبات المقياس، تم حساب ثبات المقياس عن طريق استخراج معاملات صدق الاتساق الداخلي بمعادلة كرونباخ الفا لكل مجال من مجالات المقياس على حدة ، بالإضافة إلى الثبات الكلي للمقياس ككل، كما في الجدول رقم (٣).

جدول رقم (٣)

قيم الاتساق الداخلي للمقياس محسوبة بمعامل كرونباخ الفا

معامل الارتباط	المجال
٠.٨٦	الأسري
٠.٨٨	الاجتماعي
٠.٨٤	الدراسي
٠.٧٢	الاقتصادي
٠.٨٥	الصحي

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معاملات الثبات لمجالات المقياس كلها مرتفعة بالإضافة على الثبات الكلي ، وهي مقبولة (عودة ، ١٩٩٨ ، ص ٣٥٤)

**تصحيح المقياس:** تمت الإشارة سابقاً على أن المقياس الحالي يتكون من (٣٦) فقرة تتعلق بقياس الضغوط النفسية ، ضمن خمسة مجالات هي الأسري والاجتماعي والدراسي والاقتصادي والصحي. وتم تصحيح الإجابات في هذه الصورة استناداً إلى ميزان خماسي يجمع الدرجات على الشكل التالي:

(١)	درجة واحدة	لا اشعر بالضيق
(٢)	درجتان	أشعر بالقلق قليلاً
(٣)	ثلاث درجات	أشعر بالضيق بشكل متوسط
(٤)	أربع درجات	أشعر بالضيق بشكل كبير
(٥)	خمس درجات	أتضايق جداً

وثبات المقياس بصورته النهائية كما هو في ملحق رقم (١)

#### **برنامج التدريب على استراتيجية حل المشكلة:**

لكي تحقق برامج الإرشادي الأهداف المرجوة منها فإنه يجب ان تبنى وفق فلسفة عامة للبرنامج، وأن تحدد العينة التي سيطبق عليها البرنامج الإرشادي من خلال الفريق الإرشادي الذي سيقوم بتطبيق البرنامج الإرشادي، وهناك العديد من النماذج ولكن اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي على النموذج (Borders , Sander , 1992) والذي يشمل:

١. تقدير وتحديد احتياجات الطلبة.
  ٢. كتابة وإعداد أهداف البرنامج وغاياته.
  ٣. تحديد الأولويات.
  ٤. اختيار النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
  ٥. تقييم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي. Borders , sander, 1992, p.487-492
- ويُعد هذا النموذج شاملاً لمضمين العملية الإرشادية التي تستلزم القيام بعدد من الخطوات تهدف لمعالجة الضغوط النفسية، ولقد استلزم هدف البحث أن يكون البرنامج الإرشادي مكوناً من استراتيجية حل المشكلات. وفيما يلي وصف للاستراتيجية وطريقة اعدادها:
١. **تحديد حاجات الطلبة:** يتم تحديد حاجات الطلبة من خلال استبيان استطلاعي لمعرفة حاجات الطلبة.

## ” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

٢. صياغة الأهداف من البرنامج الإرشادي: استهدف البرنامج تخفيف الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة المرحلة الثانوية، ولتحقيق ذلك يتم تحديد أهداف كل جلسة ارشادية.
  ٣. تحديد الأولويات: رتبت الضغوط النفسية حسب اهميتها وأولوياتها بحسب نتائج الاستبانة التي وزعت على الطلاب.
  ٤. اختيار وتنفيذ البرنامج : تم تطبيق أسلوب الإرشاد الجمعي باستخدام استراتيجية حل المشكلة، وقد استخدم بهذا البرنامج عدد من النشاطات المحاضرة، والمناقشة، وعرض الأفلام ولعب الدور والتعزيز الاجتماعي والنشرات الإرشادية والتغذية الراجعة.
  ٥. تم تطبيق أسلوب برنامج ارشادي لاستراتيجية حل المشكلة:  
أن البرنامج الإرشادي بحاجة إلى عملية تقييم مستمر ودائم للتأكد من مدى فاعليتها، ولتحقيق ذلك تم توجيه مجموعة من الأسئلة لأفراد العينة بهدف التأكد من فاعلية البرنامج في تحقيق أهدافه وللتأكد من صدق البرنامج فقد تم عرضه على عدد من المختصين في مجال الإرشاد النفسي لمعرفة مدى فاعلية البرنامج من حيث الأهداف ، والأنشطة، والزمن الذي نحتاجه لتحقيق أهداف البرنامج، وأي تعديلات أخرى، فقد تم الأخذ بكل الملاحظات الجوهرية التي وردت من المحكمين.
- تصميم البحث والتحليل الإحصائي: تُعد الدراسة الحالية دراسة تجريبية هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي باستخدام إستراتيجية حل المشكلة علي تخفيف الضغط النفسي لدي طلاب المرحلة الصف الأول الثانوي، وقد إستخدمت الدراسة لفحص أثر برنامج التوجيه الإرشادي علي الدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الضغط النفسي للتصميم الآتي :

مجموعة تجريبية	قياس قبلي	برنامج التوجيه الإرشادي إستراتيجية حل المشكلات	قياس بعدي
مجموعة ضابطة	قياس قبلي	لا معالجة	قياس بعدي

ويتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات القبليّة والبعديّة على مقياس الضغط النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل مدرسة من المدارس -

الخمس كل على حدة - ، ولمعرفة ما إذا كانت هناك فروق في القياس ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل مدرسة من المدارس استخدم تحليل التباين.

### النتائج:

وقد أوضحت الدراسة الحالية بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ( = ٠.٠٥ ر ٠ ) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج الإرشادي الجمعي في إستراتيجية حل المشكلة وبين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة التي لم تتلقى أي معالجة في التغيير بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الضغط النفسي. وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية في كل مدرسة من المدارس الخمس فجاءت النتائج كما هي في جدول رقم (٤).

يظهر جدول رقم (٤) أن هناك فرقاً في المتوسطات الحسابية على القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل مدرسة من المدارس الخمس ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لطلاب المجموعة التجريبية ولطلاب المجموعة الضابطة في كل مدرسة من المدارس في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المدرسة
القياس البعدي		القياس القبلي		القياس البعدي		القياس القبلي		
متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	
١٠٨,٢٠٤	٢٥,٣٧٨	١٠٨,٣٤٢	٢٤,٠٦٥	١٨,٤١٠	٧٢,٧٢١	١٧,٠٣٦	١٠٤,١٨٦	مدرسة الثانوية العسكرية بسوهاج
١٠٢,٧٥١	٢٢,٦٠٤	١٠١,٧٥٨	٢٣,٥١٤	٢١,٤٣٥	٧٥,١٢١	٢٤,٠٠١	١٠٦,٥٣٦	مدرسة الشهيد طيار محمد كامل الثانوية
١٠٣,٢١٨	٢٣,٠٠٦	١٠٣,٢٨٣	١٧,٨٩٢	٢٣,٦٣٧	٧٨,٦٥٦	٢٦,٣١٨	١٠٨,٠٠٨	مدرسة قديري أبو حسين

” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

العسكرية بأخميم								
مدرسة الثانوية بنين بروافع القصير	٢٩,٣٣٩	١٠٦,١٨٨	٢٨,٤١٢	١٠٨,٨٤١	٢٩,١٩٥	٧١,٦٧٨	٢٧,٦٣٤	٩٥,٩٨٨
مدرسة الثانوية بينين بصلعا	٢٢,٠١٨	١١٢,١٠١	١٩,٦٥٩	١١١,٣٢١ ن=٤٠	٢٩,٦٤٥	٧٢,٣٠٨	٣١,٠٦٥	١١١,٨١٦ ن=٤٢

ولمعرفة ما إذا كانت الفروق في التغيير بين المتوسطات القبليّة والبعدية للمجموعات التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي بعد تثبيت تأثير المتوسط القبلي لكل مجموعة دالة إحصائياً استخدم تحليل التباين، ويظهر الجدول رقم (٥) نتائج هذا التحليل. يظهر الجدول رقم (٥) أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التغيير بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الضغط النفسي دالة إحصائياً. جدول رقم (٥) نتائج تحليل التباين بين القياس القبلي والقياس البعدي لدرجات الطلاب في العينة التجريبية والضابطة في كل مدرسة من المدارس على مقياس الضغط النفسي

المدرسة	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموعة المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
مدرسة الثانوية العسكرية بسوهاج	المجموعة	١	٥٢٩٦,٨٦	٥٢٩٦,٨٦	١٤,٧٥٢	٠,٠٠٠
	التغيير	١	١٣٥٤٦,١٢	١٣٥٤٦,١٢	٣٧,٧٢	٠,٠٠٠
	الخطأ	٦٥	٢٣٣٣٨,١٦	٣٥٩,٠٤		
	الكل	٦٧	٤٢٨٧٦,٤٥	٦٣٩,٩٤		
مدرسة الشهيد طيار محمد كامل الثانوية	المجموعة	١	٢١٩٩,٨٢	٢١٩٩,٨٢	٦,٥٠٩	٠,٠٢٠
	التغيير	١	١٦٦١٤,١٥	١٦٦١٤,١٥	٤٩,١٦٥	٠,٠٠٠
	الخطأ	٧٥	٢٥٣٤٤,٢٩	٣٣٧,٩٢		
	الكل	٧٧	٤٤٢٥٦,٠٣	٥٧٤,٧٥		
مدرسة قذافي أبو حسين العسكرية بأخميم	المجموعة	١	٣٠٦٤,٠٠	٣٠٦٤,٠٠	٥,٨٤	٠,٠٢
	التغيير	١	٨٠٦٣,٦٦	٨٠٦٣,٦٦	١٥,٣٩	٠,٠٠٠
	الخطأ	٨٥	٤٤٥٣٢,٤٩	٥٢٣,٩١		
	الكل	٨٧	٥٤٦٧٢,٣٩	٦٢٨,٤١		

٠,٠٠١	١١,١٠	٢٦٩٤,٥٨	٢٦٩٤,٥٨	١	المجموعة	مدرسة الثانوية بنين بروافع القصير
٠,٠٠٠	٢٠٢,٧٩	٤٩١٩٢,٥٧	٤٩١٩٢,٥٧	١	التغيير	
		٢٤٢,٥٧	٢٠٦١٨,٦٥	٨٥	الخطأ	
		٨٣٣,٤١	٧٢٥٠٧,١٢	٨٧	الكلي	
٠,٠٠٣	٩,١٨	١٤٧٢,٣٩	١٤٧٢,٣٩	١	المجموعة	مدرسة الثانوية بنين بصلعا
٠,٠٠٠	١٨٨,٨٦	٣٠٢٧٥,١٠	٣٠٢٧٥,١٠	١	التغيير	
		١٦٠,٣٠	١٢٦٦,٤١	٧٩	الخطأ	
		٥٤٧,٨٧	٤٤٣٧٨,٠٠	٨١	الكلي	

### مناقشة النتائج:

استهدفت الدراسة التعرف على أثر برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجية حل المشكلات على تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. وقد أظهرت النتائج أن البرنامج كان فعالاً في تخفيف الضغط النفسي لدى طلاب الخمس مدارس من المجموعات التجريبية مقدمة في المجموعة الضابطة التي لم تتلق التدريب وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي خلصت إلى نتائج مشابهة وهي أن التدريب على حل المشكلات يؤدي إلى تخفيف الضغط النفسي.

ويمكن من خلال توضيح هذه النتيجة بأن استراتيجية حل المشكلات قد استخدمت من خلال برنامج إرشادي جماعي أتاح للمسترشدين إقامة علاقات طيبة وتعلموا فن الحوار والقدرة على عرض المشكلة في جو يسوده الأمن، وتعلم مهارات الاتصال والمهارات الاجتماعية، كما أن الأنشطة والواجبات المنزلية ساعدت في نجاح البرنامج الإرشادي، كما يمكن أن يؤدي الي نجاح البرنامج إلى مدى التعاطف والتقبل، والعلاقات الحميمة، والتعزيز الذي نشأ بين المسترشدين أنفسهم وبين المرشد.

لقد أظهرت النتائج صحة فرضية الدراسة في المجموعات التجريبية الخمس حيث أدى التدريب على استراتيجية حل المشكلات إلى تخفيف مستوى الضغط النفسي لدى طلاب المجموعات الخمس جميعها، ويمكن تفسير هذه النتيجة لطبيعة المدرسة وظروفها والتسهيلات التي توفرها للطلاب وخصائص المرشدين كمستوى كفاياتهم الإرشادية ودافعيتهم

## ” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

والحماس والرغبة بالعمل بالإضافة إلى عوامل أخرى تعود إلى الطلاب من حيث درجة حماسهم وتفاعلهم والتزامهم بمتطلبات البرنامج.

لقد استطاع البرنامج الإرشادي المستخدم في ان يحقق الهدف منه في تخفيف الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة المرحلة الثانوية، ويمكن تفسير ذلك ان البرنامج قد اعتمد على تعليم المسترشدين تعلم المهارات اللازمة منها : تحديد المشكلة، وجمع البيانات، ووضع وتقييم البدائل، واختيار أحد البدائل.

من خلال هذه الدراسة تتحدد بعينتها بحيث يقتصر تعميم نتائجها على عينات مماثلة، كما تتحدد بمدة البرنامج وظروف المدارس التي أجرى على طلابها البحث. الباحثة بإجراء المزيد من الدراسات حول أثر التدريب على إستراتيجية حل المشكلات على متغيرات أخرى.

### تعقيب علي نتائج الدراسة:

من خلال تطبيق البرنامج الارشادي لطلاب المرحلة الثانوية يتضح من ارتفاع مستوي ادراكهم وتقييمهم للضغوط المدرسية التي تتمثل في المناهج المملة والجامعة ورغبة الاختبارات والانزعاج والإحباط من سوء العلاقات مع أفراد المجتمع المدرسي والمعاناة من سلبية البيئة المدرسية، فإدراك وتقييم أفراد عينة الدراسة لتلك الضغوط بأنها مهددة لهم وتشعرهم بالضيق والتوتر والقلق قد أدي إلي انخفاض في مستوي الثقة في تحقيق التميز والتفوق والانجاز الاكاديمي لديهم وكذلك ادي الي الشعور بإنخفاض كفاءتهم وثقتهم بأنفسهم وظهور نوع من الضعف في التعامل الإيجابي مع الاخرين والتفاعل معهم والاستفادة مما لديهم من إمكانيات وظهور بعض الاضطرابات وعدم الشعور الاشباع بالرضا الذاتي ويرى الباحث أن التأثير الإيجابي للانجاز للمستوي الصحة النفسية لدي أفراد عينة الدراسة قد يتحدد من خلال قدرة الطالب علي بذل أقصى جهد ممكن والرغبة المستمرة والاستعداد العالي من الناحية النفسية للوصول للتفوق والانجاز.

وقد يكون اعتقاد الطالب وادراكه لذاته وقدراته ومهاراته تمكنه من الإنجاز في المهام التحصيلية وتساغه أيضا علي تحسين أساليب المواجهة والتصدي للضغوط النفسية التي قد يتعرض لها في البيئة المدرسية وزيادة قدرته علي التعامل والمشاركة الإيجابية مع الاخرين فهذه العلاقة الإيجابية بين نموذج حل المشكلة والبرنامج الإرشادي لمستوي الصحة النفسية

يمكن أن تؤدي الي التكامل بين قدرات الطالب العقلية وتوجيهه نحو الدافع للانجاز وبين سماته الشخصية والعوامل النفسية التي تساعد في تشكيل ذلك الجانب من السلوك. ويمكن القول بأن الصحة النفسية للطالب عامل مهم ورئيسي يساعد في زيادة فاعليته وانجازه وقد يظهر ذلك علي سلوكه وانفعالاته وطرق تفكيره فارتفاع مستوي الصحة النفسية قد يؤدي إلي زيادة معدل الدافعية والانجاز وتخفي الصعوبات والضغط التي قد يتعرض لها الطالب وبالتالي تقل من سلبياته.

#### توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصل اليه نتائج الدراسة الحالية فإن الباحث يوصي بما يلي :

- ١- الاهتمام بمصادر الضغوط النفسية المدرسية كما كشفتها الدراسة الحالية من خلال إعداد برنامج إرشادي مناسب بما يكفي تجنب الأعباء التي تترتب علي الضغوط المجال المدرسي.
- ٢- الاهتمام بالتدخل المبكر لمشكلات الطلاب والضغوط الدراسة الواقعة عليهم لتتني لهم التمتع بصحة نفسية سليمة.
- ٣- الاهتمام برفع مستوي الصحة النفسية والانجاز الدراسي من خلال برنامج محفز لزيادة سعي الطلاب وزيادة رغباتهم في التوجه نحو المهام الاكاديمية.

## المراجع

### المراجع باللغة العربية:

- ١- إبراهيم, عبد الستار وإبراهيم, ورضوي (٢٠٠٣م), علم النفس: أسس ومعالم دراساته, دار العلوم, الرياض.
- ٢- أحمد, علي عبد الحميد (٢٠١٠م), التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية التربوية, رسالة دكتوراة, مكتبة حسن العصرية, بيروت.
- ٣- أحمد, مندر (٢٠٠٤م), اتجاهات ودوافع المراهقين نحو الانتماء لجماعات الأقران وعلاقتها بقيمتهم النفسية وأنشطتهم وتحصيلهم الدراسي "دراسة تطبيقية علي طلاب التعليم الثانوي العام والفني بأسوان" المجلة المصرية للدراسات النفسية, عدد (٤٤) مجلد (١٤), أكتوبر.
- ٤- الأهواني, هاني (٢٠٠٥م), مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدي طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية (دراسة مقارنة) مجلة كلية التربية, جامعة الأزهر, ديسمبر ٢٠٠٥م.
- ٥- العدل, عادل محمد محمود ١٩٩٥, أثر الضغوط النفسية والقلق والذكاء ونوع الطالب علي القدرة علي حل المشكلات, مجلة دراسات تربوية, المجلد ٨, الجزء ٨.
- ٦- الحارث, إبراهيم محمد ١٩٩٩, تعليم التفكير, مدارس الرواد, الرياض.
- ٧- عسكر, علي ٢٠٠٠, ضغوط النفسية وأساليب مواجهتها, الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق, دار الكتاب الحديث, القاهرة.
- ٨- الزغبى, أحمد محمد ٢٠٠٣, معوقات الإنجاز الأكاديمي لدي طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية, رسالة الخليج العربي, عدد ٨٧, ص ص ٥٥-٩٤.
- ٩- جليمران عمار, ١٩٩٥, التفكير الإبداعي لحل المشكلات المجلة العربية للتعليم التقني لمجلد ١٣ العدد ٢ بغداد.
- ١٠- عثمان, فاروق السيد (٢٠٠١م), القلق وإدارة الضغوط النفسية, دار الفكر العربي: القاهرة.

### المراجع باللغة الأجنبية:

- 11- Brittain, h , 2011 A multi informant study of peervictimization , children's mental health , and academic achievement; moderarole of family functioning , Unpublished PhD. Dissertation , university of Ottawa Available online at; [www.proquest.com](http://www.proquest.com) coping strategies in adolescent males, British Journal of Educational psychology , no ,66 pp 109-114 .
- 12- Taylor s. (1986) Health psychology , new york , McGraw Hill Book.
- 13- Arularjah, A . A & Harun , L.M (٢٠٠٠). Relationship of Psychological Well – being with perceived stress , coping styles and social support amongst university undergraduate , Eric Identifier ED ٤٦٠٣٢٩.

- 
- 14- Gina , A . M . (٢٠٠٥) The Effect of Occupational Environment and Gender Traditionality on self – Efficacy for a Nontr – additional Occupation in Community College Women Diss. Abs . Int . Vol ٦٥, No ٧B.
- 15- Kasper, R. (٢٠٠٤) Academic achievement and the Early Mental Health Initiative , Unpublished PhD . Dissertation , Minnesota ; Walden University Available online at ; [WWW.proquest.com](http://WWW.proquest.com) .
- 16- Ogden , j . (٢٠٠٠) Health Psychology, A Text Book , Second Edition , Buckingham , Open University press.
- 17- Rojas , C. (٢٠١١) The Role of Acculturation in Adolescent Mental Health and Academic Achievement: Meditational pathways . Unpublished PhD Dissertation. Florida: University of south Floride. Avaolable online at: [www.Proquest.com](http://www.Proquest.com) .
-

## ملحق (١)

### الجلسات الإرشادية

#### الجلسة الأولى:

عنوانها: الضغوط النفسية (تعريفها ، مصادرها ، أثارها خطوات حل المشكلة).

❖ يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة ويشكرهم على حضورهم، ويناقش أفراد المجموعة في حقيقة الحياة الإنسانية، حيث إنها لا تسير على وتيرة واحدة، كما أنها لا تخلو من المشاكل والمنغصات وأنه لا ينجوا منها أحد، ويطلب المرشد من أفراد المجموعة أن يذكروا بعض الأحداث المؤلمة التي تعرض لها كل منهم، ثم يحثهم على ذكرها للمجموعة، بعد أن يتحدث أفراد المجموعة، يبدأ المرشد الحديث عن الضغوط النفسية وتعريفها باعتبارها نوعاً من الانزعاج والألم والشعور بالاضطراب ينبع من مصادر عاطفية اجتماعية جسمية، أسرية، دراسية وينتج عنها الحاجة إلى التحرر والتخلص من الضيق والألم، وثم يستعرض المرشد مصادر الضغوط النفسية الآتية:

١. المصادر البيئية: مثل (الضوضاء ، وارتفاع درجات الحرارة، وسوء الإضاءة).
  ٢. المصادر الاجتماعية: مثل (سوء العلاقات الأسرية، والافتقار إلى حب وتقدير الزملاء والمدرسين).
  ٣. المصادر الشخصية: مثل الشعور بالذنب والحاجة إلى الحب والقلق حول المستقبل الدراسي.
  ٤. المصادر الدراسية: مثل ( صعوبة بعض المواد الدراسية زيادة الطلبة في الشعبة الصفية، والانتقال من شعبة أخرى).
  ٥. المصادر الاقتصادية: مثل قلة المصروف اليومي، ضعف القدرة على شراء الحاجات الضرورية.
- وبعد ما يطلب المرشد من أفراد المجموعة ذكر أهم الأحداث المؤلمة التي واجهوها، وما هي النتائج النفسية التي تعرضوا لها وما علاقتها بالضغوط النفسية:
- يوضح المرشد الأفراد المجموعة أن الضغوط النفسية تترك أثارها على جوانب الشخصية المختلفة مبيناً الأثار الآتية:
١. الأثار النفسية: مثل ( التوتر المستمر، القلق، الإحباط، الانسحاب الهروب، الإحساس بالتعب والإنهاك).
  ٢. الأثار الفسيولوجية: مثل (ارتفاع ضغط الدم واختلال التوازن الهرموني).
  ٣. الأثار الصحية: مثل القرحة المعدية أمراض القلب الأمراض النفسية، ضعف مقاومة الجسم للأمراض.
- ❖ يوجه المرشد إلى أفراد المجموعة السؤال الآتي:
- س/ تترك الضغوط النفسية أثراً على جميع جوانب الشخصية، فما العمل اللازم لمواجهة أثارها؟
١. يستمع المرشد لاستجابات أفراد المجموعة.
  ٢. يوضح المرشد الأفراد المجموعة ضرورة التدخل لمواجهة الأثار السلبية للضغوط.

٣. يقدم المرشد إحدى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهي استراتيجية حل المشكلات والتي تمكن الأفراد من اكتساب مهارات وطرق لحل المشكلات التي يواجهونها حالياً أو مستقبلاً، ولتنفيذ تلك الاستراتيجية ينبغي على أفراد المجموعة تعلم المهارات اللازمة الآتية:
- تحديد المشكلة.
  - جمع البيانات.
  - وضع وتقييم البدائل.
  - اختيار أحد البدائل.
- ❖ يطلب المرشد من أفراد المجموعة استعراض توقعاتهم عن البرنامج الإرشادي وبعد مناقشة توقعاتهم تصحح التوقعات الخاطئة.
- ❖ يوجه المرشد الشكر لأفراد المجموعة على حضورهم الجلسة وتفاعلهم.
- ❖ يكلف المرشد أفراد المجموعة القيام بالواجب المنزلي الآتي:
- س / سجل بعض المثيرات خلال الأسبوع (أشخاص، أماكن، أحداث) والتي تؤدي إلى الضغوط النفسية ثم وضح كيف تم مواجهتها؟
- الجلسة الثانية:**
- عنوانها: (مهارات أكاديمية لمواجهة الضغوط النفسية.**
- ❖ يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة ويشكرهم على حضورهم والتزامهم بالمواعيد المحددة.
- ❖ مناقشتهم حول الواجب المنزلي والصعوبات التي واجهتهم أثناء تنفيذه، وأثناء المناقشة يسجل المرشد تلك الصعوبات.
- ❖ يؤكد المرشد الأفراد المجموعة أن كل فرد يواجه إحدائاً ومواقف ومشاكل ضاغطة، وأنه حتى الأنبياء والرسل تعرضوا في حياتهم لمجموعة كبيرة من الأحداث والمشكلات الضاغطة.
- ❖ ويؤكد المرشد لأفراد لمجموعة أنه ليس بالإمكان منع المواقف الضاغطة او الظروف التي تؤدي إلى حدوث المشكلات وزيادة حدة الضغوط النفسية، كما أنه ليس بمقدور الإنسان أن يسيطر على المواقف والأحداث ويتساءل المرشد ما الذي يمكن عمله إذن؟ ثم يوجه السؤال التالي:
- س/ ما هي النصيحة التي يمكن أن تقدمونها لشخص يعايش خبرات وأحداث ضاغطة؟
١. يستمع المرشد إلى النصائح التي يقدمها أفراد المجموعة للشخص الذي عاش خبرات وأحداث ضاغطة.
  ٢. يؤكد المرشد الأفراد المجموعة أن الوقوف بعجز أمام المشكلات والأحداث الضاغطة يؤدي إلى زيادتها وتعقيدها.
  ٣. يؤكد المرشد الأفراد المجموعة أنه من خلال سماعه لإجاباتهم ونصائحهم قد توصل إلى أن لديهم القدرة على الوصول إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

## ” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

٤. يوضح المرشد الأفراد المجموعة أن أي قصور محتمل أو خيبة أمل لا يعني بالضرورة الفشل ، وإنما يحتاج إلى التغذية الراجعة لكي يبدأ بحل المشكلة من جديد كما يؤكد لهم أن الفشل يمثل خطوة نحو النجاح.

٥. يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أن لكل مشكلة حل وأن بمقدور الإنسان التوصل إلى ذلك الحل، ولضمان التوصل إلى الحل المناسب ينبغي تنمية المهارات اللازمة لتحقيق الآتي:

١. إستبعاد الأفكار التي ليس لها علاقة بالمشكلة.
  ٢. تحديد المشكلة وصياغتها وتحليلها إلى عناصر محدودة.
  ٣. عدم التسرع في إصدار الأحكام عن المشكلة.
- ❖ يوجه المرشد شكره لأفراد المجموعة على حضورهم الجلسة وتفاعلهم ويذكرهم بالأهداف التي حققتها الجلسة ويجيب عن تساؤلاتهم.
- ❖ يكلف المرشد أفراد المجموعة بالقيام بالواجب المنزلي الآتي:
١. سجل انطباعاتك حول هذه الجلسة.
  ٢. أكتب أهم مشكلة واجهتها خلال الأسبوع وكيف تمت مواجهتها؟
- الجلسة الثالثة:

عنوانها: ( صياغة المشكلة وتحديد أسبابها وخصائصها).

- ❖ يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة ويشكرهم على الحضور.
- ❖ مناقشة الواجب المنزلي ويسجل المرشد أهم المشكلات التي واجهتهم وما الأساليب التي استخدموها في مواجهتها ويشكرهم المرشد ويبيد الملاحظات حول الأخطاء الشائعة في تحديد المشكلة وصياغتها.
- ❖ يذكر المرشد الأفراد المجموعة المثال التالي:

ماجد طالب في الصف الثالث الثانوي التحق به نتيجة رغبة أسرته وزملائه، والذي حدث أن ماجد يحصل في الإختبارات الشهرية على درجات منخفضة في المواد العلمية، بينما يحصل على درجات جيدة في المواد الأدبية، ماجد يتمتع بصحة جيدة وتربطه بزملائه علاقة جيدة فهو اجتماعي ونشط.

❖ يوجه المرشد الأفراد المجموعة السؤال التالي:

س / كيف يمكن تحديد مشكلة ماجد بدقة تامة؟

يستمتع المرشد إلى إجابات أفراد المجموعة ويشكرهم عليها ويلخص إجاباتهم في أن مشكلة ماجد هي حصوله على درجات منخفضة في المواد العلمية مما يسبب له ضغوطاً نفسية.

❖ يوجه المرشد الأفراد المجموعة سؤالاً آخر وهو:

س / ما هي أسباب المشكلة التي تعرض لها ماجد ؟

يستمتع المرشد إلى إجابات أفراد المجموعة ويشكرهم عليها ويؤكد لهم أنه توصل من خلال إجاباتهم إلى أن أهم أسباب المشكلة عند ماجد هي:

١. الاعتماد في آرائه على الآخرين.
  ٢. قلة الوقت اللازم للاستذكار.
  ٣. جهله بطرق الاستذكار.
  ٤. يصرف وقتاً كبيراً من يومه في علاقاته الاجتماعية.
  ٥. منهاج الصف الثالث الثانوي غير مناسب له.
- ❖ يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أن تحديد المشكلة بدقة هو الوصول إلى تعريف محدد وواضح للمشكلة يكون الأقرب للواقع ، وأن المشكلة تظهر عندما يجد الناس أنفسهم في مواقف ويريدون أن يكونوا في غيرها، ولكنهم لا يعرفون كيف يصلون إلى ذلك.

❖ يوضح المرشد الأفراد المجموعة خصائص كل مشكلة وهي:

١. شعور صاحب المشكلة بعدم ارتياح أو إنشغال أو مخاوف لم يستطع التخلص منها دون مساعدة.
٢. أن يظهر صاحب المشكلة عيباً سلوكياً كأن ينخرط بشكل مبالغ فيه بنشاطات تعطل بعض الأدوار الهامة وتتعارض مع من حوله.
٣. أن يظهر صاحب المشكلة انحرافات سلوكية يعاقب عليها القانون.

❖ يؤكد المرشد الأفراد المجموعة أن من شروط صياغة المشكلة بدقة تامة هو معرفة زمان ومكان حدوث المشكلة ومدى تكرارها.

❖ يشكر المرشد أفراد المجموعة على حضورهم الجلسات وتفاعلهم ويطلب رأيهم في هذه الجلسة فضلاً عن الجلسات السابقة.

❖ يكلف المرشد أفراد المجموعة بالواجب المنزلي الآتي:

س / سجل أهم مشكلة واجهتها خلال الأسبوع وأذكر أسبابها؟

**الجلسة الرابعة:**

**عنوانها: (إكتساب مهارات جمع المعلومات):**

- ❖ يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة شاكراً لهم على الاستمرار بالحضور.
- ❖ مناقشة الواجب المنزلي مع أفراد المجموعة، وأثناء المناقشة يسجل المرشد تلك المشكلات وأسبابها، وطلب من كل فرد من أفراد المجموعة مناقشتها وإبداء الملاحظات حول الأخطاء الشائعة في إجاباتهم.

## ” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

- ❖ يقوم المرشد بتوضيح مهارة جمع المعلومات، فضلاً عن أهمية المعلومات وأنه كلما زادت المعلومات زاد احتمال الوصول إلى حل أفضل، ذلك أن الكم الهائل من المعلومات يساعد على التوصل إلى عدد كبير من البدائل، وأن عملية جمع المعلومات هي عملية فحص ووصف للبيئة التي نعيش بها.
- ❖ يذكر المرشد لأفراد المجموعة أهمية جمع المعلومات وهي:
  ١. تعتبر المعلومات ضرورية عندما يعرف الأفراد الفرص والاختبارات المتاحة لهم.
  ٢. عندما يكون الأفراد غير واعين بالنتائج الممكنة لإختبارهم أي حل.
  ٣. تساعد المعلومات على تصحيح المعلومات غير الصادقة.
  ٤. تساعد المعلومات على فحص المشكلات.
- ❖ يوجه المرشد سؤالاً إلى أفراد المجموعة وهو:

س / أذكر أهمية جمع المعلومات؟
- ❖ يستمع المرشد لإجاباتهم ويصححها ثم يشكرهم عليها.
- ❖ يوضح المرشد مصادر جمع المعلومات المهمة ومنها: (المقابلة الشخصية الملاحظة، الاختبارات النفسية، مؤتمر الحالة دراسة الحالة السيرة الشخصية، السجلات البطاقة المجمع).
- ❖ يوجه المرشد سؤالاً إلى أفراد المجموعة للتأكد من مدى فهمهم وهو:

س / أذكر مصادر جمع المعلومات؟
- ❖ يستمع المرشد إلى إجاباتهم ويصححها ويشكرهم عليها.
- ❖ يكلف المرشد أفراد المجموعة بالواجب التالي:

س / أذكر أهمية جمع المعلومات؟

س/ ما هي مصادر جمع المعلومات؟

### الجلسة الخامسة:

#### عنوانها: (مهارات توليد البدائل).

- ❖ يبدأ المرشد بمناقشة الواجب المنزلي، ويستمع إلى استجابات أفراد المجموعة، ويسجل ذلك ويصحح الأخطاء التي وقعوا فيها، ثم يشكرهم على تنفيذ الواجب والتزامهم بالحضور وتفاعلهم الدائم والمستمر في الجلسات.
- ❖ يشرح المرشد أهمية توظيف المعلومات والاستفادة منها في وضع أكبر عدد من الحلول للمشكلة الواحدة.
- ❖ يوضح المرشد أهمية مهارات التوصل إلى عدد أكبر من الحلول أو البدائل حول مشكلة واحدة، وتكمن تلك الأهمية في إختيار أفضل الحلول لحل المشكلة بناءً على أنه أكثر إيجابية من غيره.

❖ يطرح المرشد مشكلة ويطلب من أفراد المجموعة توضيح أسبابها واستنباط الحل المناسب لها، ولتكن المشكلة وجود مشاكل بين الفرد وعائلته.

❖ يستمع المرشد إلى إجابات أفراد المجموعة ويناقشهم فيها، ويؤكد لهم قدرتهم على التعرف على أسباب المشكلة، وأن التعرف على أسباب المشكلة هو الخطوة الأولى على طريق الحل ويؤكد على الأسباب الآتي:

١. الخلافات مع الوالدين بسبب بعض التصرفات الشخصية.

٢. كثرة نقد أفراد العائلة للفرد.

٣. اختلاف مواعيد الأكل.

٤. كثرة الخروج من المنزل.

٥. كثرة المتطلبات الأسرية الواجب القيام بها.

❖ ويوضح المرشد الأفراد المجموعة أن تعدد أسباب المشكلة ظاهرة إيجابية، لكن هناك سبب رئيس ومباشر لكل مشكلة لدى كل شخص ولتوضيح ذلك يسأل المرشد أفراد المجموعة السؤال الآتي:

س/ في نظرك ما هو السبب الرئيس للمشكلة التي سبق ذكرها؟

يستمع المرشد إلى استجابات أفراد المجموعة ويسجل اسم الفرد والسبب الذي وصفه، وسيخلص معهم إلى أنهم لن يتفقوا على سبب واحد، مما يعني أن هناك معايير يجب مراعاتها قبل اختيار السبب الرئيس وهذه المعايير هي:

١. تجنب اختيار أول سبب قبل دراسة جميع الأسباب.

٢. الامتناع عن التشبث بالأفكار وكن مستعداً للنظر في أفكار جديدة.

٣. الحذر من التحيز لأي سبب.

٤. تجنب التعميم وعدم قبول الآراء دون دليل كافي.

٥. اختلاف الآراء مع الآخرين حقيقة قائمة.

٦. يجب الاقتناع بأن لكل مشكلة حل.

❖ يطلب المرشد من أفراد المجموعة ذكر مشكلة وأسبابها فضلاً عن إختيار أنسب هذه الأسباب.

❖ يستمع المرشد إلى استجابات أفراد المجموعة ويناقشهم فيها حتى يطمئن أن بمقدورهم إتقان مهارات توليد البدائل.

❖ يكلف المرشد أفراد المجموعة بالواجب المنزلي الآتي:

س/ أذكر أهم مشكلة واجهتك خلال الأسبوع وأذكر أسبابها وأستنبط السبب الرئيس لها؟

**الجلسة السادسة:**

عنوانها: (تدريب أفراد المجموعة على إختيار البدائل المناسبة لحل المشكلة).

## ” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

- ❖ يبدأ المرشد بمناقشة الواجب المنزلي وتسجيل إستجابات أفراد المجموعة ومناقشتهم فيها، وتصحيح ما وقعوا فيه من أخطاء وشكرهم على إجاباتهم.
- ❖ يطلب المرشد من أفراد المجموعة واحداً واحداً كتابة مشكلة وكتابة الحلول المقترحة أمام كل مشكلة، ويطلب من كل فرد إضافة ما يراه مناسباً من الحلول وشكرهم على ذلك.
- ❖ يطلب المرشد من أفراد المجموعة إختيار البديل المناسب والأسس التي تم بموجبها إختيار ذلك البديل.
- ❖ يستمع المرشد إلى إستجابات أفراد المجموعة ويشكرهم عليها ويوضح لهم عدداً من الشروط التي يجب توافرها عند اختيار البديل الأنسب وهي:
  ١. النتائج الإيجابية لكل بديل.
  ٢. نسبة النجاح لكل بديل.
  ٣. النتائج السلبية لكل بديل.
  ٤. الجهد والوقت اللازمين لتنفيذ كل بديل.
  ٥. الميل الشخصي نحو البديل.
- ❖ يوضح المرشد الأفراد المجموعة الممثل الآتي:

المشكلة (محمد) يعاني من مشكلة دراسية).

### البدائل:

١. الاستعانة بمدرس.
  ٢. زيادة ساعات المذاكرة.
  ٣. ترك المدرسة.
  ٤. مراجعة جوانب الضعف والعمل على تقويمها.
  ٥. تحويل متطلبات الدراسة لتتناسب مع ميوله وإهتماماته.
- ❖ فإذا أخذنا زيادة ساعات المذاكرة ، فإن نواتجها الإيجابية القريبة تحسن التحصيل ككل، أما النواتج السلبية القريبة فهي إنخفاض علاقته بزملائه.
  - ❖ أما النواتج السلبية البعيدة فربما تؤدي إلى الشعور بالإحباط، ومن ثم انخفاض مفهوم الذات، وذلك عندما يفشل بتحسين تحصيله الدراسي.
  - ❖ يطلب المرشد من أفراد المجموعة عمل نموذج موازنة البدائل، ثم يناقشهم فيه ويشكرهم على تعاونهم.
  - ❖ يكلف المرشد أفراد المجموعة بالواجب المنزلي الآتي:
- س أذكر أحد الحوادث الضاغطة التي تعرضت لها، ثم إجري عملية إستنباط البدائل.

### الجلسة السابعة:

عنوانها: (تقويم خطوات ونتائج حل المشكلات).

- 
- ❖ يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة ويشكرهم على الاستمرار في الحضور، ثم يبدأ بمناقشتهم بالواجب المنزلي وشكرهم على تنفيذه.
  - ❖ يطلب المرشد من أفراد المجموعة ملخص خطوات إستراتيجية لحل المشكلات، ثم يشكرهم ويثني عليهم.
  - ❖ يطلب المرشد من كل فرد في المجموعة اختيار إحدى فقرات مقياس الضغوط النفسية. وأن يطبق عليها استراتيجية حل المشكلات بهدف معرفة مدى إكتساب كل منهم لمهارات حل المشكلات وانخفاض مستوى الضغوط النفسية لديهم.
  - ❖ يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أن الحل الذي يتم التوصل إليه يؤدي إلى:
    ١. زوال المشكلة.
    ٢. إنخفاض تأثيرها ومعدل ظهورها.
  - ❖ يؤكد المرشد الأفراد المجموعة أن ما تم إكتسابه خلال جلسات البرنامج:
    ١. التعارف.
    ٢. العلاقة بين أفراد المجموعة.
    ٣. العلاقة بينهم وبين المرشد.
  - ❖ س / ما هي الفوائد التي إستفادوها من خلال تطبيق هذا البرنامج وما هي أهم الإيجابيات وكذلك السلبيات في هذا البرنامج.
  - ❖ يستمع المرشد إلى استجابات أفراد المجموعة ويشكرهم عليها .
  - ❖ يعلن المرشد انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي.
-

” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

ملحق رقم (٢)

مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية

الصف:

اسم المدرسة:

رقم الطالب:

أخي الطالب.

هذه بعض الأمور التي يقول الطلاب عادة أنها تجعلهم يشعرون بالضيق والقلق. هل ستشعرك أنت بذلك؟ للإجابة ضع إشارة (✓) لبيان كيف سيكون شعورك عند تعرضك لنفس الموقف.

العبارات	لا أشعر بالضيق	أشعر قليلاً	أشعر بالضيق بشكل متوسط	أشعر بالضيق كثيراً	أضايق جداً جداً
	١	٢	٣	٤	٥
١ - المشكلات مع الأصدقاء					
٢ - الانتقال من المدرسة					
٣ - التقليل من أهميتك أو أهمية آرائك					
٤ - التعرض للنقد					
٥ - المشاجرات مع الأخوة					
٦ - التعرض للتهديد					
٧ - وفاة أحد الوالدين					
٨ - مرض أحد الوالدين					
٩ - مرض أحد الأخوة					
١٠ - وفاة أحد الأخوة					
١١ - الانتقال إلي بيت جديد					
١٢ - انفصال الوالدين					
١٣ - العقاب المدرسي					

				١٤- عدم المشاركة في النشاطات المدرسية
				١٥- التعرض للمرض أو الإصابة
				١٦- فقدان أحد أفراد الأسرة لعمله
				١٧- أشعر بالملل من قلة الشغل
				١٨- لا أحتمل الفشل
				١٩- أشعر بأنني عالة علي أهلي
				٢٠- أشعر بفقدان العزيمة والإرادة
				٢١- أشعر بأنني تحت ضغط شديد
				٢٢- أبذل كل جهدي لتحقيق ما أريد
				٢٣- لدي أشياء وكيزة لا أستطيع عملها
				٢٤- أشكو من التعب والإجهاد
				٢٥- أخاف علي عد إستطاعتي علي إدارة أموري
				٢٦- أشعر بالهدوء النفسي
				٢٧- أتمتع بالطاقة والحيوية
				٢٨- أشعر بالإحباط
				٢٩- أعاني من مخاوف متعددة
				٣٠- عدم الرضي عن مظهرك الجسمي
				٣١- التعرض للضغط علي الحصول علي علامات عالية
				٣٢- تدخل الآخرين في شئون

” فاعلية برنامج إرشادي من منظور حل المشكلة في الحد من الضغوط النفسية ...

					شخصيتك
					٣٣ - وفاة صديق
					٣٤ - عدم وجود أصدقاء مخلصين
					٣٥ - الفشل في الإمتحانات
					٣٦ - تحيز المعلمين