

فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات حل المشكلات في التخفيف من الضغوط النفسية لدى التلاميذ

بلقاسم عوين

جامعة الجزائر 2

ملخص:

تعد مرحلة التعليم الثانوي تقابل أهم مرحلة عمرية وهي محلة المراهقة التي تعد الأشد إرهاقا للفرد، ففيها تظهر أزمات المراهقة نتيجة للتغيرات المتسارعة والمتلاحقة والمتعددة (جسمية، واجتماعية، وعقلية). والتي تؤثر على سلوك التلميذ وقيمه واتجاهاته، وتضاعف من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها. إن مهارة إستراتيجية حل المشكلات تساعد في التعامل مع الضغوطات النفسية وتسهم في تنمية التلميذ ايجابيا في تفاعله مع الآخرين، ولمعالجة الضغوط النفسية نجد عدد من الباحثين حاولوا للسعي إلى إيجاد أدوات تساعد على خفض هذه المشكلات تتمثل فيس العديد من النماذج لحل المشكلات والتي بناء عليها يمكن استخدامها في برامج إرشادية للتخفيف من مشكلة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، هذا ما نريد اقتراحه في هذه الدراسة.

الكلمات المفتاحية: ضغط نفسي - ارشاد - حل المشكلة - تلميذ

مقدمة

تعد مرحلة التعليم الثانوي مرحلة مهمة لكونها تترك آثارا على مستقبل الطالب دراسيا ومهنيا، بالإضافة إلى أن المدرسة تعد من أهم المؤسسات المسؤولة عن إعداد الطلبة لحياة أسرية واجتماعية تحقق لهم التكيف والصحة النفسية. فضلا على أن مرحلة التعليم الثانوي تقابل أهم مرحلة عمرية وهي محلة المراهقة التي تعد الأشد إرهاقا للفرد، ففيها تظهر أزمات المراهقة نتيجة للتغيرات المتسارعة والمتلاحقة والمتعددة (جسمية، واجتماعية، وعقلية). والتي تؤثر على سلوك التلميذ وقيمه واتجاهاته، وتضاعف من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها.

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة الأحداث الضاغطة لأنها تمتاز بتغيرات متعددة مما دفع بالكثير من الباحثين إلى وصفها بأنها مرحلة الضغوط النفسية، وأكد (فرويد) على أنها مرحلة عواصف وضغوط نفسية، في حين ترى (أنا فرويد) أن الإخلال بحالة التوازن أثناء مرحلة المراهقة تعد حالة مرضية، أما (إيرك إريكسون) ، فيرى أنها ترجع إلى ما يتعرضون له من أحداث ضاغطة في حياتهم اليومية، فضلا عن عدم قدرتهم على إحداث التوازن بين متطلبات هذه المرحلة.

إن تعرض المراهقين للضغوط النفسية بصورة مستمرة، وعدم قدرتهم على مقاومتها يؤدي إلى بعض الاضطرابات المعرفية، مما يؤدي إلى التشوه المعرفي في تقييم نفسه والآخرين مما يجعله أكثر عرضه للإصابة في الاضطرابات النفسية (حسين ونادر، 1999، ص 160).

ويتضح مما سبق أن الضغوط النفسية تؤثر على تلاميذ المرحلة الثانوية، خاصة في غياب امتلاك استراتيجيات حل للمشكلات في كل ما يتعلق بشؤون تلاميذ الدراسية أو الاجتماعية أو النفسية وقد يسبب ذلك الرسوب في شهادة البكالوريا، وللتخفيف من هذه المشكلة وجب إيجاد حلول مناسبة لها ومن بين هذه الحلول المقترحة: هناك برامج تدريبية وإمكانية تطبيقها مع التلاميذ المتمدرسين قبل وخلال السنة الثالثة ثانوي، ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تحاول إن البحث في مشكلة الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ وكيفية التخفيف منها عن طريق برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات المشكلات .

1. مشكلة الدراسة

يشهد عالم اليوم ثورة علمية وتكنولوجية متسارعة انعكست آثارها على العديد من جوانب الحياة، وقد وصف الكثير من الباحثين عصرنا الحالي بأنه عصر يتسم بالضغوط النفسية لكثرة المصادر الضاغطة. وتشير الإحصاءات الحديثة إلى أن 80% من أمراض العصر مثل: النوبات القلبية، والقرح المعدية، وضغط الدم، والكآبة، والتفكير بالانتحار بدايتها الضغوط النفسية. وترى سيللي (Seeley 1980) أن الشخص الذي يتعرض في حياته لعدد من الضغوط النفسية، فإنه يقدم استجابة لهذه الضغوط لا تعتمد على طبيعة الحدث الضاغط، وإنما هي ذات نمط عام من ردود الفعل الدفاعية التي تعتمد على وقاية الكائن الحي والمحافظة على وحدته. إن ردود الفعل تزداد مع التعرض المستمر أو المتكرر للحدث الضاغط، كما أشارت نتائج دراسة أورفاشيل (Orvaschel et al 1995) إن نسبة 64.5% من المراهقين الذين شخّصوا باعتبارهم يعانون من التوتر طورا فيما بعد أعراض اكتئابية. كما وجد لونسون وآخرون (Lwinsohn et al.. 1995). إن إصابة المراهقين بأي من اضطرابات التوتر في أي وقت من الأوقات تزيد من احتمال الإصابة بنوبة اكتئاب شديد خلال الخمس سنوات اللاحقة بدرجة ملحوظة . ويتضح مما سبق أن المراهق المتمدرس في الثانوي من ضمن هؤلاء، حيث ينجم عنها الكثير من الضغوط والأزمات النفسية التي يصعب على المراهق التعامل معها، وإن تركه لوحده قد يكون فريسة سهلة للإصابة بالاضطرابات النفسية مما يستدعي المدرسين والمرشدين والآباء أن يعملوا على مساعدة هؤلاء الطلبة في التعامل مع مشكلاتهم بطرق فعالة ومنتجة. وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية متعددة منها قلق المستقبل والبدائل المتاحة (جبريل موسى ، 1993، ص 1472). وهناك دراسات ترى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية هي بسبب الامتحانات والمظهر الشخصي ومشاكل النمو (الدالاني منى و آخرون، 1998، ص 186).

وتقسم الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية إلى: ضغوط نفسية، ودراسية، واقتصادية، وصحية، وأسرية، واجتماعية، والتفكير بالمستقبل كما جاء في الكثير من الدراسات كدراسة (1990) Mienka، وكنعان والمجيدل (1998)، ولطفي (1995)، وعلي (1994).

وتتعدد مصادر الضغط النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، فقد تكون الأسرة او المدرسة أو الفصل الدراسي أو المجتمع أو الخوف من المستقبل أو صعوبة الاتصال بالآخرين أو الخوف من عدم القبول في الجامعة (حسن عمار عبد الرحمن ، 1998، ص 19).

يفتقر الكثير من الطلاب في المرحلة الثانوية إلى الخبرة والتجربة في مواجهة الأحداث الضاغطة وفي التخطيط للمستقبل، مما يجعل الحاجة ماسة إلى البرنامج الإرشادي الوقائي الذي يسهم في التخفيف من الانفعالات غير التكيفية التي يعانون منها. وتسهم برامج الإرشاد الجمعي في تحسين مستوى الصحة الانفعالية والتكيف مع الحياة بشكل عام، وعلى اعتبار أن هذه البرامج تعد وسيلة فعالة في خلق جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام، فضلا عن قدرتها في مساعدة الجماعة الإرشادية على التخلص مما يواجهها من أزمات ومشاكل في جوانب الحياة التي أعدت لها تلك البرامج الإرشادية. وقد ثبت بالتجربة أنه من خلال سلسلة من الجلسات الإرشادية المنظمة القائمة على الخبرة والتفاعل يمكن تعلم الطلاب المبادئ العامة للصحة النفسية والانفعالية. وأسلوب حل المشكلات وتدريبهم على تطبيقها على أنفسهم. (Normane & Borgen, 1995, p, 3)

ويقصد باستراتيجيات حل المشكلات، قدرة الفرد على اشتقاق نتائج من مقدمات معطاة، وهي نوع من الأداء يتقدم فيه الفرد من الحقائق المعروفة للوصول إلى الحقائق المجهولة التي يود اكتشافها، وذلك عن طرق فهم وإدراك الأسباب والعوامل المتداخلة في المشكلات التي يقوم بحلها (العدل، 1995، ص 170) في حين يرى الحارث أنها نشاط حيوي يقوم به الإنسان ويمارسه على مستويات متنوعة من التعقيد كلما كلف بأداء واجب أو طلب منه أن يتخذ قرارا في موضوع ما (الحارث، 1999، ص 130).

ومع تطور البحث في مجال حل المشكلات أمكن إعداد هذه الإستراتيجية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة على هدى من فكرة لحل المشكلات، واحتلت هذه الإستراتيجية أهمية خاصة لدى المهتمين بالإرشاد والعلاج النفسي، وذلك لأنها تساعد على حل المشكلات الآتية لدى الفرد، وتزودهم بمهارات ليتمكنوا من تطبيقها على مختلف المشاكل (الشناوي، 1995، ص 323).

فهناك العديد من نماذج حل المشكلات وهذا يعد مؤشرا على اهتمام العلماء بهذه الاستراتيجيات لما لها من أهمية خاصة في مواجهة المشكلات التي يعاني منها الأفراد وبالرغم من تعدد هذه النماذج، إلا أنها اتفقت على الخطوات الآتية:

▪ تعريف المشكلة وتحديد شكل دقيق.

- جمع المعلومات.
- اشتقاق البدائل وتقييمها.
- اختيار الحل الأمثل وتدريب الفرد على تطبيقه.
- تقييم النتائج.
- إعادة العملية عند الضرورة

ويمكن القول أن عالماً ملئ بالأحداث الضاغطة، فإنه يجب على التلميذ أن يبذل كل ما في وسعه لتجنب الأحداث الضاغطة، لأنه كلما تعرف التلميذ على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتعددت يلاحظ أنها تجمع على أهمية البناء المعرفي وعلى دور العمليات المعرفية في مواجهة الضغوط النفسية، و أن هناك حركة واسعة نحو تبني الموقف الذي يقرر أن العمليات المعرفية تتدخل بين التفاعلات التوافقية للفرد وبين البيئة.

كما أكد بيل (1990) Billes بل أن العمليات المعرفية تشمل كل الأساليب التي تخفف من الألم والضغط النفسي، وأن الخطوة الحقيقية هي كنتيجة لإدراك الفرد للحدث الضاغط وليس الحدث نفسه (باسترون، 1990، ص24).

وأشار آتواتر (1990) Atwater إن العمليات المعرفية تجعل الفرد يعيد بناء الأهداف الضاغطة على أساس أنها قابلة للحل وإن بمقدوره ذلك (Atwater, 1990, p.10).

ويمكن القول أن هذه العمليات المعرفية تساهم في إيجاد حلول للمشكلات التي تعترض تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، لأن الضغوط النفسية ذات تأثير بالغ على حياتهم الدراسية والاجتماعية ككل لكون شريحة التلاميذ واعية، فهم أكثر إحساساً بالضغوط الناجمة عن تلك الصعوبات، وربما تزداد تلك الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، لأنهم يمرون بمرحلة عمرية حرجة هي مرحلة المراهقة التي وصفها الباحثين بأنها مرحلة الضغوط النفسية (حمدي وصابر، 1998، ص 77).

إن تلاميذ المرحلة الثانوية في الجزائر وخاصة في السنة الثالثة ثانوي يواجهون ضغوطاً نفسية عديدة قد تكون ناجمة عن صعوبة في توفير المتطلبات الدراسية، والخوف من المستقبل، وصعوبة الاتصال بالآخرين، ومطالبة أسرهم لهم بتحقيق درجة نجاح مناسبة تؤهلهم الدخول في الجامعات، وازدحام الفصول الدراسية، والمظهر الشخصي، ومشاكل النمو والوضع الاقتصادي، والانتقال من مدرسة إلى أخرى ومن فصل دراسي إلى آخر، كما أكدته بعض الدراسات كراسة علي (1994)، الدالاني وآخرون (1998)، (حسن، 1998، ص 19).

إن استمرار الأحداث الضاغطة يؤدي إلى سوء التكيف والذي قد ينجم عنه انقطاع التلميذ عن الدراسة، أو التسرب المدرسي، أو الرسوب في صفه، وهذا يمثل إهداراً تربوياً ينتج عنه مشكلات اقتصادية واجتماعية. وتأتي هنا أهمية البرامج الإرشادية في تخفيف الضغوط التي تسهم في تنمية قدراتهم على التكيف وعلى مواجهة الضغوط التي يتعرض لها بالحياة.

إن مهارة إستراتيجية حل المشكلات تساعد في التعامل مع الضغوطات النفسية وتسهم في تنمية التلميذ ايجابيا في تفاعله مع الآخرين، ولمعالجة الضغوط النفسية نجد عدد من الباحثين حاولوا للسعي إلى إيجاد أدوات تساعد على خفض هذه المشكلات تتمثل فيس العديد من نماذج لحل المشكلات والتي بناءا عليها يمكن استخدامها في برامج إرشادية للتخفيف من مشكلة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ولما كانت الضغوط النفسية أحد المعوقات النفسية التي يمكنها أن تؤثر على التلميذ المتمدرس في السنة النهائية بصفته مقبل على شهادة البكالوريا، جاءت هذه الدراسة لتبحث في فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على استراتيجيات حل المشكلات للتخفيف من مشكلة الضغوط النفسية التي يتعرض لها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وبناءا على ما سبق ذكره نطرح التساؤل التالي:

- هل يؤدي تطبيق برنامج إرشادي جماعي يعتمد على استراتيجيات حل المشكلات إلى خفض الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

وانطلاقا من هذا التساؤل نتبع التساؤلات التالية :

- هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي ؟
- هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي لصالح القياس البعدي؟
- هل توجد اختلاف بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية؟
- هل توجد اختلاف بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس التتبعي على مقياس الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية؟
- لا توجد فروق بين الجنسين لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغط النفسي في القياسين القبلي والبعدي؟

2. فرضيات الدراسة

بناء على إشكالية الدراسة والتساؤلات التي تطرحها ، والتزاما بالحياد العلمي ، تم الاعتماد على مجموعة من الفرضيات كحل مؤقتة للتساؤلات المطروحة ، و تتمثل فيما يلي:

- يؤدي تطبيق برنامج إرشادي جماعي يعتمد على استراتيجيات حل المشكلات إلى خفض الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ولاختبار هذه الفرضية نتبع الفرضيات التالية:

- لا توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي .
- يوجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي لصالح القياس البعدي.
- يوجد اختلاف بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية.
- يوجد اختلاف بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس التتبعي على مقياس الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق بين الجنسين لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغط النفسي في القياسين القبلي والبعدي.

3. أهمية الدراسة

- ترتبط أهمية الدراسة الحالية في كونها تتناول قضية من أهم قضايا الصحة النفسية المتمثلة في فاعلية برنامج إرشاد جماعي يهدف إلى تخفيض الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على تجاوز شهادة البكالوريا .
- ويمكن إبراز تلك الأهمية من الناحيتين النظرية والتطبيقية كما يلي:
- من الناحية النظرية،
- تكتسب هذه الدراسة أهميتها في تسليط الضوء على أهم الآثار النفسية التي تخلفها الضغوط النفسية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في تحصيلهم الدراسي وحياة الاجتماعية ككل .
 - تعد هذه الدراسة إضافة علمية لموضوع الإرشاد الجماعي القائم على الحوار والمناقشة لتصحيح بعض الأفكار السلبية وتزويد التلاميذ بمعارف في كيفية إيجاد حلول للتعامل مع هذا النوع من المشكلات.
 - ندرة الدراسات في البيئة الجزائرية حول البرامج الإرشادية الجماعية لتخفيف الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على حد علم الباحث , مما يساهم ذلك في إثراء المكتبة الجامعية.
- من الناحية التطبيقية،
- إيجاد برنامج إرشاد جماعي يهدف إلى تخفيف الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، وبالتالي يساعد هذه الفئة على التكيف مع هذه المشكلات وإيجاد حلول لها وذلك من خلال تخفيف الضغوط النفسية لأفراد المجموعة التجريبية ، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية لهم والتكيف مع بيئتهم الاجتماعية.

▪ توفير برنامج إرشادي جماعي يهدف إلى تخفيف الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، يساعد المختصين في المؤسسات التربوية وذلك بتعميم استخدامه وتوظيفه على الحالات المشابهة.

▪ جلب اهتمام الأخصائيين النفسيين داخل المؤسسات بضرورة الاهتمام والتكفل الجيد بتلاميذ السنة الثالثة ثانوي من أجل التخفيف من هذه المشكلات.

4. أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

▪ إعداد برنامج إرشادي جماعي قائم على استراتيجيات حل المشكلات يهدف لتخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

▪ التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث.

▪ معرفة مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة الثانوي (فترة المتابعة).

▪ الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث فيما يخص مستوى الضغط النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الجماعي (القياس القبلي) وبعده (القياس البعدي).

5. تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة

رفعا لأي التباس أو تداخل قد يتبدى في فهم المصطلحات الأساسية للدراسة نعرض في ما يلي التعاريف الإجرائية لأهم المفاهيم الواردة فيها.

1.5. البرنامج الإرشادي:

يعرفه حامد زهران أنه " برنامج منظم في ضوء أسس و فنيات علمية تتضمن عددا من النشاطات والمهارات والتدريبات والمفاهيم ، تقدم بشكل مباشر بهدف تبصير المفحوص بمشكلاته وتدريبه على استخدام طاقته ، وتنمية قدراته ، ومهاراته لكي يستطيع التعامل مع المواقف الحياتية المتباينة. (سي بشير، 2008، ص27)

أما إجرائيا فالبرنامج الإرشادي هو عبارة عن خطوات وإجراءات مخططة ومحددة عبر ثمانية حصص إرشادية تتضمن أهدافا ووسائل وتنفيذ وأساليب تقويم تتعلق بأداء مهارات واستراتيجيات حل المشكلات بهدف إكساب وتنمية هذه المهارات والمعارف لعينة البحث.

2.5. إستراتيجيات حل المشكلات:

نقصد باستراتيجيات حل المشكلات أنها: العملية الواعية التي تجعل الموقف الحالي قريبا من الموقف المرغوب فيه (جليمران، 1995، ص 47).

كما عرفها عسكر (2000) بأنها : إجراءات منظمة يتمكن الفرد من خلالها حل المشكلة التي تواجهه، بدءاً وانتهاءً باختيار البديل الأفضل لحلها. (عسكر، 2000، ص 170) أما إجرائياً: فهي قدرة التلميذ على اشتقاق نتائج من مقدمات معطاة له.

3.5. الضغوط النفسية:

ويعرفها أبو غزالة (1999) بأنها: تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد وينجم عن عوامل تنشأ من البيئة المحيطة: مثل القلق والغضب والشعور بالاكتئاب، سواء كانت هذه البيئة عائلية أو اجتماعية أو دراسية أو عمل، والأفكار السلبية التي توجد لدى الفرد عند تعرضه لأي أمر من الأمور المثيرة للضغط والاستجابة البدنية الصادرة من الفرد حيال ما يواجهه من مثيرات ضاغطة (أبو غزالة، 1999، ص 125)

تعرفه الجامعة الأمريكية للطب النفسي بأنها: أي حرمان يتقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة كالمرض المزمن وفقدان المهنة والصراع الزوجي. (علي عبد السلام، 2000، ص 10) أما إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال استجابته على بنود مقياس الضغوط النفسية المعد لأغراض البحث الحالي.

6. الدراسة الاستطلاعية

وهي دراسة ميدانية للتعرف على الظاهرة التي يريد الباحث دراستها بهدف توفير الفهم المناسب للدراسة المطلوبة بالفعل، ويمكن معها استخدام أي وسيلة من وسائل التقنية المتعددة التي تطبق عادة على عينة صغيرة من خلالها يحدد الباحث مشكلة البحث ويصوغ فروضه بطريقة أكثر واقعية كما تمكنه أيضاً من اختيار أكثر الوسائل التقنية صلاحية لدراسته وترشده إلى الصعوبات الكامنة والنقاط الخفية.

7. الدراسة الرئيسية

وهي تلك الدراسة التي نسعى عبرها الإجابة على الأسئلة المطروحة في الإشكالية والتحقق من الفرضيات بإتباع خطوات البحث العلمي وهي:

1.7. المنهج المتبع:

يقصد بالمنهج في البحث العلمي الطريق أو المسلك المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة، تهيمن على تسيير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة تختلف المناهج باختلاف المواضيع، ولكل منهج وظيفته وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه.

وقد ارتأينا إتباع المنهج التجريبي لأنه يتلاءم مع طبيعة الدراسة المتمثلة في فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

2.7. عينة الدراسة:

تلعب العينة دورا كبيرا في دقة البحث العلمي, سنعتمد في هذه الدراسة على الاختيار القسدي للعينة، حيث تشتمل الدراسة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبة آداب وفلسفة الذين يعانون من مستوى عالي من الضغوط النفسية ويفتقدون لاستراتيجيات حل المشكلات ويزاولون دراستهم في ثانوية النخلة – ولاية الوادي .

3.7. أدوات البحث:

يهدف توفير أكبر قدر من الموضوعية والدقة في أي دراسة وبغرض إرساء دعائمها لتحقيق درجة مناسبة من اليقين العلمي يحتاج الباحث إلى أدوات معينة لجمع البيانات الضرورية والمعلومات الخاصة بدراسته، وتختلف أدوات جمع البيانات باختلاف طبيعة مشكلة الدراسة وفرضياتها والأهداف المتوخى تحقيقها منها, وقد اشتملت الدراسة الحالية على مجموعة من الأدوات صنفت حسب هدف استخدامها إلى:

1.3.7. مقياس الضغط النفسي:

وقد قام بتصميم هذا المقياس عربيات(1994) يهدف لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الفرد ويتكون من 46 بند موزعة على خمسة مجالات هي : الأسري و الاجتماعي و الدراسي والاقتصادي والصحي .

2.3.7. البرنامج الإرشادي المقترح:

يهدف هذا البرنامج إلى تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عن طريق الجلسات الإرشادية وفق فنيات معلومة (لعب الأدوار – المناقشة والمحاضرة...) ويمكن أن نحدد الهدف العام للبرنامج الإرشادي من خلال الوظائف المحددة التي يمكن تحقيقها عن طريق الجلسات الإرشادية، التي تؤدي إلى التغيير الإيجابي، ويتبع البرنامج طريقة الإرشاد الجماعي لما يتميز به هذا الأسلوب من مزايا، فهو يكسب الأفراد معارف من أجل إيجاد حلول لمشكلات التي يواجهونها لتخفيض مستوى الضغوط النفسية لديهم.

لذلك تم صياغة مجموعة من الأهداف نتوقع أن تكون لكل فرد من أفراد المجموعة التجريبية القدرة على تحقيقها بعد الانتهاء من جلسات البرنامج الإرشادي ويتكون البرنامج من ثمانية (8) جلسات إرشادية بواقع جلسة كل أسبوع وتستغرق كل جلسة إرشادية بين (45-60) دقيقة وهي كالتالي :

- جلسة أولية تمهيدية.
- الضغوط النفسية (تعريفها-مصادرها-آثارها-خطوات حل المشكلات).
- مهارات اكاومية لمواجهة الضغوط النفسية .
- صياغة المشكلة وتحديد أسبابها وخصائصها.

- اكتساب مهارات جمع المعلومات .
- مهارات توليد البدائل .
- تدريب أفراد المجموعة على اختيار البدائل المناسبة لحل المشكلة .
- تقويم خطوات ونتائج حل المشكلات.

3.3.7 المعالجة الإحصائية:

يعد الإحصاء من أهم الوسائل الحديثة للبحث العلمي في ميادينته المختلفة بوجه عام وفي الميادين العلوم الإنسانية بوجه خاص ، ذلك أن استخدام الأساليب الإحصائية يكسب البحث العلمي الدقة العلمية ويضفي على نتائج الدراسة الصدق والدقة والوضوح. وتتمثل الأساليب الإحصائية المستعملة فيما يلي: أساليب الإحصاء التحليلي الاستدلالي اختبار " ت " t لدلالة الفروق بين المتوسطات.

المراجع

- إبراهيم لطفي عبد الباسط (1994): عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد الخامس، السنة الثالثة، قطر .
- إبراهيم عبد الستار (1994): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر .
- أبو غزالة سمير علي (1999): الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأكيد الذات وبعض السمات المرضية، مجلة التربية وعلم النفس، عين شمس، عدد (23)، الجزء (3)، مصر .
- الحارث إبراهيم محمد (1999): تعليم التفكير، مدارس الرواد، الرياض .
- العدل عادل محمد محمود (1995): أثر الضغوط النفسية والقلق والذكاء ونوع الطالب على القدرة على حل المشكلات، مجلة دراسات تربوية، المجلد (8)، الجزء (8)، مصر .
- الغندور العارف بالله، وأيمان محمد (1999): الحاجات النفسية لأطفال الريف، دراسة الطفلة الممتزوجة، مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة العامة المصرية للكتاب، مصر .
- باترسون س،ك (1990): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز، الجزء الثاني، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- جيريل موسى (1993): تقدير الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد (22)، عدد (5).
- جليمران عمار (1995): التفكير الإبداعي لحل المشكلات، المجلة العربية للتعليم التقني، المجلد (13)، العدد (2)، بغداد.
- حداد عفاف، وباسم، حدادحة (1998): فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي، مجلة مكر البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد (13)، السنة (السابعة).

حسن عمار عبد الرحمن (1998): مستويات الضغوط النفسية وعلاقتها باستنتاجات الطلاب على اختبارات التفكير الابتكاري، دراسة عملية على طلاب التعليم الثانوي أطروحة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة، مصر.

حسين محمود عطا ونادر فهمي الزيود (1999): مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، مجلة البصائر، مجلد 3، عدد 2، جامعة البنات الأهلية الأردنية، الأردن .

عربيات أحمد (1994): الضغوط النفسية لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.

عسكر علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

علي عبد السلام علي: المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية، مجلة علم النفس، العدد، تصدر عن الهيئة العامة المصرية للكتاب، مصر.

عودة، أحمد سليمان (1998): القياس والتقويم في العملية التدريسية، المطبعة الوطنية، الأردن.

عوض رقيقة رجب (2000): فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيض الضغوط النفسية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، كفر الشيخ، جامعة طنطا، مصر.

Atwater, E.(1990): Psychology of Adjustment Personal Growth in Changing World .New York: Harcaart Braca jovanovich College Publishersm Folkman.

Borders L.D & Sander, M.D (1992): Comprehensive School Counseling programsM A review for policy makers and parishioners. Journal counseling and Development, V. 70, N:4.

Bowker , A.E. (1996): University of Waterloo (Canada) ISB Advisors. Shelly hymelm J.Q. Chin.V.Zo.

Compas, B.E & Others. (1991): Perceived control and coping with Stress. A developmental Perspective journal of Social Issues. Vol.47, No.4.

Kumar, R.R.(1990): Stress Coping strategies of the rural aged. Journal of personality and Clinical studies m V.06.N. 02.

Lwinshn.P.:m I.H Gotlib, and J.R Seeley, (1995): Adolescent Psychopathology: Iv. Specificity of Psychosocial risk Factors for Deperession and Subastance. Abuse in order Adolescents. Journal of the American Academy of child and Adolescent Psychiatry.34.

Malouff, J.M, R.I Layon, and N.S, Schatte.(1988): Effectiveness of A Brief group RET Treatment for Divorce-Related dysphon'a Journal of Rational. Emotive and cognitive Behqvior Therppym.6.