

فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية

م.د. عمران حيدر عزيز الخياط

omran.psv.hum@uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغط الاجتماعي.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الثانوية/ الدراسة الصباحية/ المديرية العامة لتربية محافظة ديالى/ للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤م).

ولتحقيق هدف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم ب(مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع اختبار قبلي - بعدي)، وقد تكونت عينة البحث من (٢٤) طالباً من طلاب مدرستي (الرواد للبنين، الخالص للبنين) موزعين بطريقة عشوائية على مجموعتين، (مجموعة تجريبية) وعددها (١٢) طالباً في مدرسة الرواد للبنين و(مجموعة ضابطة) وعددها (١٢) طالباً في مدرسة الخالص للبنين، وقد تم إجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات وهي (درجات الطلاب على مقياس الضغط الاجتماعي، العمر، التحصيل الدراسي للأب ولأم، التحصيل الدراسي للطالب).

وقد تبنى الباحث مقياس الضغط الاجتماعي (التميمي، ٢٠١٧م) الذي تكون من (٤٠) فقرة وتم عرضه على مجموعة من المحكمين والمختصين في الإرشاد التربوي وعلم النفس الذين أكدوا

بنسبة (١٠٠%) صلاحية المقياس وبذلك تحقق الصدق الظاهري، أما الثبات فتم إيجاده بطريقتين هما، إعادة الاختبار إذ بلغ (٠,٨٦) ، وألفا كرونباخ وقد بلغ (٠,٩٠).
وبعدها قام الباحث بتطبيق برنامج إرشادي مصمم وفق (أسلوب تقليل الحساسية المنظم) أعد لغرض خفض الضغط الاجتماعي، وقد تم التحقق من الصدق الظاهري لـ(البرنامج الإرشادي) من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين والمختصين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وقد بلغ عدد جلسات البرنامج (١٤) جلسة إرشادية وبواقع (جلستين) في الأسبوع زمن الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة.

أما الوسائل الإحصائية التي تم استخدامها في البحث هي: (معادلة ألفا كرونباخ، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، مربع كاي، اختبار ولكوكسن، اختبار مان وتي، الوسط المرجح، الوزن المئوي، اختبار كولموجوروف- سميرنوف، معامل ارتباط بيرسون، الوسط الفرضي).

- وفي ضوء نتائج البحث قدم الباحث عدد من المقترحات والتوصيات.

الكلمات المفتاحية: أسلوب تقليل الحساسية، خفض الضغط الاجتماعي.

The effectiveness of a counseling program using a structured desensitization method to reduce social stress among secondary school students

M.D.Omran Haider Aziz AL-khayyat

University of Diyala/ College of Education for Human Sciences

College of Education for Human Sciences

Abstract

The current research aims to identify the effectiveness of a counseling program using a structured desensitization method to reduce social stress among secondary school students, by testing the following hypotheses:

To achieve the goal of the research, the researcher used the experimental method with a design (an experimental group and a control group with a pre-post test). The research sample consisted of (24) students from the two schools (Al-Rowad for Boys, Al-Khalis for Boys) distributed randomly into two groups, (an experimental group The group numbered (12) students in Al-Rowad School for Boys and a (control

group) numbered (12) students in Al-Khalis School for Boys. Equivalence was conducted for the two groups in some variables, which are (student scores on the social pressure scale, age, academic achievement of the father and mother, achievement student's academic studies).

The researcher adopted the Social Pressure Scale (Al-Tamimi, 2017), which consisted of (40) items and was presented to a group of arbitrators and specialists in educational counseling and psychology who confirmed (100%) the validity of the scale and thus achieved apparent validity. As for reliability, it was found in two ways: The retest reached (0.86), and the Cronbach test reached (0.90).

The statistical methods that were used in the research are: (Cronbach's alpha equation, t-test for one sample, t-test for two independent samples, chi-square, Wilcoxon test, Mann-Whitney test, weighted mean, percentile weight, Kolmogorov-Smirnov test, Pearson correlation coefficient, hypothetical mean).

– In light of the research results, the researcher presented a number of suggestions and recommendations.

Key word :Reduce sensitivity.

الفصل الأول

مشكلة البحث:

يعدّ مفهوم الضغط الاجتماعي من المشاكل الاجتماعية التي تواجه الإنسان في المجتمع حالياً، وله آثار ضارة على التوافق النفسي والصحي والعقلي (Mittelmark, 1999, p14), وتعرض الإنسان للضغط الاجتماعي قد يرتبط ذلك بفقدانه لشخص عزيز عليه، أو فقدانه عضو مهم من جسمه، أو تعرضه إلى أزمة مادية صعبة أو إلى ظروف طارئة وغير طبيعية مثل: الحروب والكوارث والنكبات الكبيرة أو الاعتقال الخ (المركز الفلسطيني للإرشاد، ٢٠١٥م، ص٤)، وهذا الأمر يتوافق مع دراسة دويوند (Dohrenwend, 1978) حيث أنه توصل إلى أن النتائج التي تؤثر على الصحة النفسية، والعقلية، والجسمية، تكون مرتبطة بالضغط الاجتماعي الناتج من المواقف والاحداث الضاغطة الكبيرة مثل: (موت احد الزوجين أو طلاق الأب والأم أو التقاعد من العمل أو تراكم المواقف والأحداث السلبية (Kanner&etal, 1980, p.39)، كما

نرى أن دراسة جون وكيرين (Jhone&Greene,1985) أكدت على أن استمرار الضغوط لفترة طويلة من الزمن تؤدي إلى آثار سلبية تتعلق بالصحة النفسية والتوافق الشخصي، مثل: (ضعف التكامل النفسي، سوء التوافق الشخص، التوتر المتواصل والدائمي، الصراعات النفسية، ضعف الشعور بالفرح والسعادة، عدم القدرة على تحقيق الذات، الإصابة بالاضطرابات الانفعالية) (الزبيدي، ٢٠٠٠م، ص٣)، كما نرى أن كثرة الصراعات والمطالب التي تسبب الضغط الاجتماعي تكون موجودة وبشكل كبير عند المراهقين وهذا ما ذهبت إليه وأكدته دراسة أنيس (Aanes,2005) والتي توصلت إلى أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من ضغط اجتماعي، لأن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة تغيرات اجتماعية وجسمية وجنسية وانفعالية وعقلية تنتقل بالفرد من الطفولة إلى مرحلة الرشد (علي وعباس، ٢٠١٥م، ص٥٤).

ومن خلال تجربة الباحث وبشكل عملي (تطبيقي) في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، لاحظ أن المجتمع العراقي حالياً يواجه معوقات وصعوبات ونكبات قوية تعرض الأفراد إلى أنواع متعددة من المشاكل التي تصيب المجتمع في جميع مجالاته والناجمة عن الكوارث الطبيعية والحروب والتغيرات الاجتماعية والثقافية والعلمية، والتي لها تأثير سلبي على تصرفات وسلوك الأفراد (سلطان، ٢٠٠٩م، ص١٥).

ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن السؤال الآتي:
س/ ما مدى فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم في خفض الضغط الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
أهمية البحث:

يعتبر الضغط الاجتماعي من المشكلات الذي يكون تأثيره شديد وواضح على صحة وجسم ونفسية الفرد، ويؤكد هانز سيلبي (Seley) على أن الفرد الذي يواجه ضغط اجتماعي يؤدي لشعوره بأن حياته أنتهت ويحس أن ذلك هو نهاية الحياة له، وبقاء الفرد يتعرض وبشكل مستمر سوف يعرض حياته للفوضى وعدم الاستقرار بشكل عام، كما هناك اعراض تكون واضحة عليه ك"الأنطواء، العزلة، ومشكلات نفسية أخرى" (البدور، ٢٠٠٧م، ص٥)، ونرى أن كل من "الزاروس" و "فولكمان" يؤكدون بأن الضغط الاجتماعي يتمثل بمواقف ليست تحت إرادة الإنسان، وصعوبات تسبب له توتر وعدم توازن نفسي واجتماعي وتشكل تهديداً عليه وبعده مجالات ك"الاجتماعي والصحي" (صالح، ٢٠٠٥م، ص٣٩٣)، أن الصراعات والمشكلات اليومية التي تواجه الأفراد تعتبر من صعوبات التعايش في المجتمع والتي قد تسبب إجهاد اجتماعي لهم، أن إمكانية الإنسان مختلفة من شخص إلى آخر بمواجهة المشكلات والأزمات تبعاً لبيئة الإنسان وشخصيته وإدراكه، فالأزمات والمشكلات أن كانت اجتماعية أو نفسية أو صحية فهي عديدة منها: "موت شخص قريب من الدرجة الأولى، فقدان جزء أو عضو مهم من

الجسم، العلاقة الغير جيدة مع الآخرين أو الزملاء أو العلاقات مع الأسرة" (جبل، ١٩٩٨م، ص٤٣-٤٢)، كما وتظهر علامات الضغط الاجتماعي على الفرد أيضاً عندما يشعر بالتزام أو التقييد في تفاعلاته مع الآخرين فالأفراد يختلفون باختلاف عاداتهم وتقاليدهم وثقافتهم (wade&tavis,2003,p551)، كما أن الدراسة التي أجراها "أنيس، ٢٠٠٥م" والتي تم تطبيقها على عينة من طلبة الإعدادية في رومانيا قد أكدت أن متغير الضغط الاجتماعي لديهم بنسبة عالية، حيث شكل عند الإناث نسبة (٦٦%)، أما عند الذكور فشكّلت نسبة (٥٨%)، وكذلك بينت الدراسة أن أعراض الأكتئاب والضغط الاجتماعي كانت ذات تأثير كبير عند الطالبات أكثر من الطلاب، وأكدت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة بين أعراض الأكتئاب وبين ضغط المجتمع (aanies,2005,p2-3)، كما أكدت الدراسة التي قام بها "كوهين" على الضغط الاجتماعي لدى الفئة العمرية (١٤-١٧) سنة حول الأكتئاب والقلق لدى هذه الشريحة، وأهم نتائجها: هناك ترابط بنسبة عالية ما بين الضغط الاجتماعي لهذه الفئة العمرية مع الأكتئاب والقلق لديهم (cchien&etail,1987,p.249)، كما يؤكد "ولبي" أن التصدي للمواقف المسببة للضغط الاجتماعي عن طريق عدم الخوف والتخيل في تحدي الحدث له تأثير كبير في التخفيض من مستوى الأزمات النفسية والاجتماعية (احمد أبو اسعد، ٢٠٠٩م، ص١٤٢)، لذا أن الإرشاد النفسي وأساليبه الإرشادية والعلاجية يعتبر ذو أهمية كبرى من خلال تقديم المساعدة للأفراد وتحقيق توافقهم الاجتماعي والنفسي، وكذلك للبرنامج الإرشادي دور ومهمة كبرى لأنه يقدم المساعدة للأخصائي "المُرشد" لتشخيص اضطرابات وأزمات العملاء "المُسترشدين" في المجالات الاجتماعية والسلوكية والصحية، وكيفية حلها، وكذلك يجعل العميل يستبصر أزمته واضطرابه ويمنحه الخبرة والمهارة اللازمة لوضع حل مناسب لها حتى يستطيع تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي، وكذلك يوفر للمؤسسة التربوية والتعليمية وكوادرها حلولاً فعالة تساهم بالنجاح وتجاوز أي أزمات وصعوبات ومشكلات تقف عائق بوجه المؤسسة التعليمية (الفلح، ٢٠٠٦م، ص٣٦٦)، ومن أجل أن تستطيع برامج الإرشاد الوصول إلى ما تصبو إليه أهداف أساسية كان لابد أن تستعمل أساليب إرشاد صحيحة، لأن أساليب الإرشاد ذات أثر هام وضروري جداً بالمؤسسة التعليمية (الأميري، ٢٠٠١م، ص٢٩).

ومن هنا يرى الباحث أن هذه الدراسة تعتبر بالغة الأهمية لأنها تتصدى لمشكلة تعاني منها فئة عمرية مهمة وحيوية، وذلك لكونها تقع بالسلم التربوي وقيامها بمسؤولية إعداد الكوادر البشرية وتهيئتها إلى المرحلة الجامعية والتأكيد على نمو الجوانب المختلفة لشخصية الفرد (فهيم، ١٩٨٨م، ص٣٥٦)، كما ويرى (ستانلي هول) أن المرحلة الثانوية هي مرحلة مهمة وتكون فيها صفات الشخص وسلوكه متسم بعواطف وإنفعالات غير متوازنة وربما متهورة وغير منتظمة (أبو الخير، ٢٠٠٣م، ص ٤١).

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على: (فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغط الاجتماعي لدى طلاب الثانوية)، عن طريق التأكد من هذه الفرضيات:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.
 ٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغط الاجتماعي.
 ٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.
- حدود البحث المكانية والزمانية:

يتحدد بحثنا بطلاب المرحلة الثانوية/ الدراسة النهارية الحكومية/ مديرية تربية ديالى/ الخالص/ العام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤م).

تحديد المصطلحات: لقد تم تناول عدد من المصطلحات بالبحث الحالي ومنها:

١. البرنامج الإرشادي: وتم تعريفه من قبل:
 - (بوردرز، ١٩٩٢): هو مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها المسترشدين بتعاون لتوظيف قدراتهم وإمكاناتهم التي تتوافق مع حاجاتهم واستعداداتهم بجو من الطمأنينة والأمان ومن الحب والمودة بين المسترشدين والمرشد (Borders,1992,363)
 - (أليس، ١٩٩٣): أنه عملية تقديم المساعدة للأفراد للأحاساس بالقبول الشعور بالفرح والسعادة، ومساعدتهم على التفكير بمنطقية ليستطيعوا التمكن من حل المشكلات التي تواجههم بأساليب علمية وعقلانية (رضاً، ٢٠١٢م، ص٤٢).
- أما نظرياً فإن الباحث يتفق مع تعريف العالم "بوردرز" (Border,1992,363) في تعريفه للبرنامج الإرشادي.
- وأما تعريفه الإجرائي فإن الباحث يعرفه: هو مجموعة النشاطات والفنيات المعمول بها وفق أسلوب تقليل الحساسية المنظم بالبرنامج الإرشادي الذي أعده الباحث والمستند إلى نظرية "ولبي".

٢. الضغط: عرفه كل من:

- "سيلي" (Selye,1958): ويقصد به "إنحراف أو ميل عن مبدأ التوازن الداخلي الذي يمثل حالة ثابتة ووظيفة بايولوجية والتي تسبب إنحراف ملحوظ عن حالة الاستقرار الطبيعي في الأعضاء التي تعمل بجسم الفرد" (Sielye,1958, 63).

- (ألداهري، ٢٠٠٠م): يعرفه بأنه "تهديد أو توقع الفرد لخطر مستقبلي له سيؤثر في سلوكه وتصرفاته وإستجاباته الحيوية والفسولوجية" (ألداهري، ٢٠٠٠م، ص ٧٠).

٣. الضغط الاجتماعي: عرفه كل من:

- (فستنكر، Festinger ١٩٥٧م): عرفه على أنه "حالة من عدم التوازن ناتجة من معرفيتين متنافرتين لدى الفرد إذ يحاول الخضوع لهما أما بتغيير أحدهما أو كليهما مما يؤدي إخفاقه فيهما إلى محاولات تقليل التناظر (Konstantinova, 2005, p.29).

- (لازاروس وفولكمان ١٩٨٤ Lazarus & Folkman): هو "ضغط ناتج من التفاعلات بين والشخص والبيئة التي تتدخل فيها عمليات نفسية كالتقييم والمواجهة" (Konstantinova, 2005, p.29).

- التعريف النظري: يرى الباحث أن تعريف (لازاروس وفولكمان، ١٩٨٤م) هو أقرب التعريفات التي تتطابق مع أهداف البحث الحالي، فضلاً عن شموليته وتكامله لمتغير البحث لذلك سوف يتخذ الباحث تعريفاً نظرياً.

- أما التعريف الإجرائي للضغط الاجتماعي فهو يتمثل: "بـ (الدرجة الكلية التي ينالها الطالب بإجابته على فقرات مقياس الضَّغَطِ الإِجْتِمَاعِي الذي تبناه الباحث).

الفصل الثاني

الإطار النظري:

- نظرية (لازاروس وفولكمان، ١٩٨٤ Lazarus & Folkman): يعدّ ريتشارد لازاروس رائد هذه النظرية في الضغوط الاجتماعية، أساس هذه النظرية يعتمد على دور الفرد، إذ أن تقييم التهديد ليس مجرد أدراك مبسط للعناصر المكونة لذلك ، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط الاجتماعية وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف أو الحدث، ويعتمد تقييم الفرد على عدة عوامل منها:

- العوامل الشخصية:

أ-العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية

ب- العوامل المتصلة بالموقف نفسه (lazarus&folkmaan,1984,20)

ويرى "لازاروس" أن الضغوط الاجتماعية هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا، ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى الموائمة بين الفرد والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد مناسبة للتعامل مع الموقف أو الحدث الصعب، يشعر بقليل من الضغط ، وعندما يدرك الفرد أن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف الا بشق الأنفس وبذل الجهد الكبير، فيشعر بمقدار متوسط من الضغط، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة

فيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط، وبالتالي فإن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الأحداث أو المواقف "كونها ضارة أو تمثل تحدياً" وفحص الإستجابات الممكنة لتلك المواقف.

وقد أكد "لازاروس" على أهمية الفروق الفردية بالاستجابة للضغوط الاجتماعية فعليه أن شدة الضغوط تعتمد على إدراك الفرد للحدث الضاغط أو تعامله معه الذي أدركه لكونه مهدد له، مما يؤدي إلى إستثارة أفعاله وإلى ضغوط سلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط ومدى تخمين التغيرات النفسية الحاصلة.

وترى النظرية أن الافراد يتعرضون إلى نوعين من العوامل الضاغطة:
أ. المتطلبات البيئية: وتتمثل بالأحداث والمواقف الخارجية "الاسرية والاجتماعية والأقتصادية" التي يواجهها الفرد في حياته وتتطلب منه التوافق معها كالازمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها.

ب. المتطلبات الشخصية: وتتضمن طموحات الفرد وأهدافه وقيمه، والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي عالي.

ج. تقويم الأحداث الضاغطة: لقد أكد "لازاروس" على أهمية إدراك الموقف وتقويمها بوصفه موقفاً ضاغطاً من الفرد نفسه.

د. الإستجابة للضغوط: وهي المرحلة الأخيرة في عملية تعرض الفرد للضغط وفهمها وفيها يحاول الفرد اختيار احد البدائل المتاحة للإستجابة ، كأن يكون جهداً جسدياً أو معرفياً أو سلوكياً بهدف التخلص من تأثير الحدث الضاغط، ويقصد بالإستجابة من الأحداث الضاغطة هو أن يكون الفرد واقعاً تحت تأثيره (lazarus&folkmaan,1993,53).

- نظرية (هانز سيلبي 1956, Hans Selye):

تعّد نظرية "سيلبي" واحدة من النظريات البايولوجية التي تعتمد على ردود الأفعال البايولوجية في تحليلها وتفسيرها للظاهرة أو الحالة، كما ويعتبر "سيلبي" أول من قدم مفهوم الضغط الاجتماعي إلى الحياة العملية (التطبيقية) وقد وضع نموذج للضغوط الاجتماعية والنفسية وعلاقتها بالأمراض والاضطرابات، فهو يرى أن المرض أو الاضطراب هو تعبير عن الأحداث النفسية والاجتماعية، وأشار "سيلبي" إلى أن للضغوط دوراً رئيسياً ومهماً في تكوين معدل عالي من الانفعال والانهاك الذي يصيب جسم الإنسان، فعند حدوث أي اصابة جسمية أو انفعالية أو الاصابة بالألم والتعب فهو له علاقة بالضغوط الاجتماعية والنفسية.

ونرى أن "سيلبي" يؤكد على أن الضغوط النفسية والاجتماعية تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة الجسمية لأنها تقوم على اضعاف عمل ووظائف الإنسان، فالتغيرات الجسمية والأنفعالية غير السعيدة ناتجة عن الضغوط الاجتماعي تؤدي إلى مجموعة اعراض يطلق عليها "اعراض التكيف العامة"، والتي تحدث من خلال عدة مراحل هي:

- مرحلة الإستجابة الإنذارية

- مرحلة المقاومة (Hans Selye ,1956,p43).

دراسات سابقة:

١. (عدوي، ٢٠٢٠م) "مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء"

هدفت دراسة "عدوي" لتوضيح مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية ومستوى التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء، من خلال الاعتماد على أداة الدراسة "المقياس" والذي تكون من (٣٠) فقرة استخدمتها الباحثة لدراسة مستوى متغيرات الدراسة وعلاقتها مع بعضها البعض، وقد قامت الباحثة بجمع استجابات عينة الدراسة التي تكونت من "٢٠٠" زوجة شهيد، وظهرت نتائجها وجود ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجه زوجات الشهداء بالإضافة لارتفاع في مستوى التكيف النفسي لديهن، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستويات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية وبين التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين، وعدم وجود فروق إحصائية بين مستويات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية، وكذلك بين مستويات التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء بفلسطين تعزى للمتغيرات الآتية: "العمر، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، التحصيل العلمي، عدد سنوات استشهاد الزوج، العمل، عدد الأبناء"، واستناداً إلى هذه النتائج، أوصت الباحثة بضرورة العمل على توفير الدعم النفسي والاجتماعي لزوجات الشهداء من خلال تفعيل دور المؤسسات الحكومية والأهلية لتقليل الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجههن، ودعم زوجات الشهداء من خلال تقديم الدعم النفسي والمالي والاجتماعي لهن، وذلك من خلال العمل على إيجاد وظائف وأعمال تساهم في تغيير أوضاعهن وتمكنهن من الانخراط في المجتمع مما يساعدهن على زيادة مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لديهن، وتنظيم ورشات عمل نسوية تشارك بها زوجات الشهداء للحديث عن تجاربهن المختلفة والتواصل للاستفادة من خبرات بعضهن البعض مما يزيد قدرتهن على مواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تحيط بهن.

٢. (عبد الله وآخرون، ٢٠٢١م) "الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل وعلاقتها بإتخاذ القرارات الإدارية لمديري المدارس الثانوية في محافظة صلاح الدين"

استهدفت دراسة "عبد الله وآخرون" البحث قياس الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل وعلاقتها بإتخاذ القرارات الإدارية لمديري المدارس في محافظة صلاح الدين.

وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٢) مديراً ومديرة وهي تمثل نسبة (٥٠%)

وكان إختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة الكلي البالغ (٥٤٤) مديراً ومديرة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- الضغوط الاجتماعية لمدراء ومديرات المدارس الثانوية في محافظة صلاح الدين كانت ذات مستوى عالي.

- ضغوط العمل لمدراء ومديرات المدارس الثانوية في محافظة صلاح الدين كانت ذات مستوى عالي.

- وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة معنوية سالبة بين الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل والقدرة على إتخاذ القرارات الإدارية لدى مدراء ومديرات المدارس الثانوية في محافظة صلاح الدين.

- الأعراف والتقاليد والعادات الإجتماعية في المجتمع شكلت ضغوطاً إجتماعية أدت إلى زيادة في مستوى توتر الإدارات وقد أثرت على مستوى إترانهم الأمني والوظيفي.

٣. (زهرة، حنان، ٢٠٢٣م) "المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى أطباء المستشفيات العمومية"

هدفت دراسة "زهرة، حنان" إلى التعرف على مستوى المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأطباء في المستشفيات العمومية، واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، وقد تكونت العينة من (٣٠) طبيباً يعملون في مستشفى "يوسف دمرجي ومركز تصفية الدم صالح بلخوجة"، على مستوى ولاية تيارت، وتمثلت أداتا الدراسة في مقياس المسؤولية الاجتماعية ومقياس الضغط النفسي، ولمعالجة نتائج الدراسة استخدمت الباحثتين مجموعة من الأساليب الإحصائية السايكومترية، من بينهم الحقيبة الإحصائية (spss) وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: (مستوى الضغوط النفسية مرتفع عند الأطباء الذين يعملون في المستشفيات العمومية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المسؤولية الاجتماعية تعزى لمتغيري "الجنس، الخبرة"، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغيري "الجنس، الخبرة"، وهناك علاقة بين المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية عند الأطباء).

الفصل الثالث

منهج البحث: يعد منهج البحث التجريبي أشمل وأفضل وأدق مناهج البحث في الإرشاد النفسي وعلم النفس، فهو يقوم بتغيير عامل من عدة عوامل لها ارتباط بتغيير الدراسة وبشكل منتظم (محمد، ٢٠١٠م، ص ١٨).

التصميم التجريبي: تم استخدام تصميم "المجموعة العشوائية ذات بمجموعتين تجريبية وضابطة وبإختبار (قبلي وبعدي).

مجتمع البحث: يتكون:-

١- مجتمع المدارس: وقد تكون من المدارس الصباحية الثانوية للبنين وبلغت (١٥) مدرسة في مدينة الخالص/ مديرية تربية ديالى للسنة (٢٠٢٣-٢٠٢٤)

٢- مجتمع الطلاب: تكون من طلاب الثانوية بمدينة الخالص وبلغ (٤٨٦١) طالباً موزعين على (١٥) مدرسة

عينة البحث: أن عينة البحث تعتبر مجموعة جزئية من مجتمع البحث، وتمثل عناصر المجتمع، بحيث يمكن تعميم نتائجها على كل المجتمع (عباس، ٢٠٠٩م، ص٢١٨).

- وتم اختيار عينة الدراسة وعلى وفق الآتي:

١. عينة المدارس: حدد الباحث مدرستي (الرواد للبنين، والخالص للبنين) بمدينة الخالص/ مديرية تربية ديالى وبشكل عشوائي

٢. عينة الطلاب: تكونت هذه العينة من (٢٦٠) طالباً توزعوا على مدرستي (الرواد، الخالص) جدول رقم (١).

جدول رقم (١) أعداد الطلاب وتوزيعهم حسب المدارس والتخصص

التسلسل	أسم المدرسة	العدد	نوع الدراسة
١	الرواد للبنين	١٣٠	الأدبي
٢	الخالص للبنين	١٣٠	العلمي
	مجموع	٢٦٠	الأدبي والعلمي

٣. عينة تطبيق البرنامج: اختار الباحث عينة التطبيق وكالاتي:

أ. قياس متغير الضغط الاجتماعي من خلال تطبيق المقياس الخاص بالمتغير على طلاب المرحلة الإعدادية.

ب. حدد الباحث "٢٤" طالباً من مدرستي (الرواد، والخالص) بطريقة قصدية من الطلاب الذين حازوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي الذي يبلغ "١٠٠" على مقياس متغير البحث، والذين كانت درجاتهم متروحة بين (١٠٣-١٤٢) درجة.

ج. وقد تم توزيع الطلاب بشكل عشوائي إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة، ومجموعة تجريبية)، في كل مجموعة "١٢" طالب.

التكافؤ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية: قام الباحث بالتكافؤ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، في متغيرات لها علاقة بالضغط الاجتماعي، "درجات المفحوصين على مقياس الضغط الاجتماعي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، العمر، التحصيل الدراسي للأب، التحصيل الدراسي للأم، وتحصيل الطالب"، وقد أثبتت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

ادوات الدراسة

بما أن إجراءات الدراسة تتطلب قياس مستوى الضغط الاجتماعي وبناء برنامج إرشادي فقد اعتمد الباحث أداتين للوصول إلى أهداف هذا البحث.

أولاً: مقياس الضغط الاجتماعي: لقياس سمة معينة أو متغير يجب أن يتوفر مقياس يتناسب وطبيعة هذا القياس ويجب أن يتوافر بهذا المقياس صفات وخصائص سايكومترية، وعليه تبنى الباحث مقياس "الضغط الاجتماعي" (التميمي، ٢٠١٧م).

وصف المقياس:

يتكون مقياس الضغط الاجتماعي من "٤٠" فقرة وعلى وفق نظرية "لازاروس، ١٩٨٤م"، وعليه فإن مجموع درجات الاستجابات على هذه الفقرات بأكملها هي تقيس مستوى ودرجة الضغط الاجتماعي للطالب المستجيب عليها، وكانت بدائل المقياس كالآتي: (تنطبق عليّ دائماً، غالباً، أحياناً، لا تنطبق عليّ أبداً) وجميعها يتم تصحيحها سلباً، وتم إعطاء الدرجات "١، ٢، ٣، ٤" لتصحيح مقياس الضغط الاجتماعي، وأعلى درجة للمقياس هي "١٦٠" وأقل درجة "٤٠" والوسط الفرضي للمقياس هو "١٠٠" وهو نقطة القطع لموازنة الوسط التطبيقي مع الوسط الفرضي، لمعرفة ما إذا كانت العينة تعاني من ضغط اجتماعي أو لا.

التحليل الاحصائي

- صدق المقياس: للتأكد من صدق مقياس الضغط الاجتماعي، قام الباحث بالآتي:
- الصدق الظاهري: لتحقيق هذا النوع من الصدق قام الباحث بعرض مقياس الضغط الاجتماعي على عدد من المحكمين والمختصين في مجال التربية الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس والبالغ عددهم (١٥) محكم ومختص للحكم على صلاحية فقراته للتأكد بشكل دقيق وعلمي أنه صلاحيته وقد حصل على نسبة اتفاق "١٠٠%"
- ثبات المقياس: للتأكد من ثبات مقياس الضغط الاجتماعي، قام الباحث بالتأكد من ذلك بطريقتان:

- إعادة الاختبار: إذ طبق الباحث مقياس الضغط الاجتماعي على "١٠٠" طالب، وبعد أسبوعان تطبقه، قام الباحث مرة أخرى بإعادة تطبيق المقياس لمعرفة مستوى ودقة ثباته، وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني بلغت قيمة المعامل "٠,٨٦"
- الفا كرونباخ: قام الباحث بتطبيق هذه المعادلة وتم استخراج معامل ثبات المقياس وبلغ "٠,٩٠" ويعتبر معامل عالي للثبات.

ثانياً: برنامج العلاج الإرشادي: لتحقيق هدف البحث الحالي كان يجب بناء برنامج إرشادي يلائم أغراض البحث وطبيعته، وعليه قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي والمستند لاسلوب "جوزيف

ولبي" في العلاج المعرفي السلوكي، وقد اعتمد على الإرشاد الجماعي، وقد حقق الباحث (١٢) جلسة إرشادية وقت كل واحدة منها "٤٥" دقيقة وكانت تحتوي كل فنيات نظرية "ولبي".

الصدق البرنامج

من أجل التأكد من الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي، قام الباحث بعرضه على مجموعة خبراء وأخصائيين في الإرشاد التربوي، للتأكد من كون أساليبه وأنشطته مناسبة للوقت المخصص للجلسة، وقد حصل البرنامج على نسبة اتفاق المختصين بلغت (١٠٠%) بعد التعديلات عليه.

نموذج من ادارة الجلسة "السابعة"

عنوانها (القدرة على تحمل المسؤولية) الأثنين: التاريخ ١١ / ٣ / ٢٠٢٤ م

- الترحيب بالطلاب (عينة المجموعة التجريبية).
- قيام المرشد بربط الجلسة السابقة بالحالية من خلال استرجاع مختصر لها، كما ويقوم المرشد توضيح موضوع عنوان الجلسة (القدرة على تحمل المسؤولية) للطلاب.
- المناقشة: يبدأ المرشد مناقشة الموضوع الطلاب، بقوله "يمارس الفرد بمجتمعه عدد من المسؤوليات والأعمال التي تفرضها عليه بيئته، وكذلك مقدار ادراكه لمسؤولياته وفهمه لها، وهذا ما يجعل المجتمع يتعاون وتسوده المودة والأنسجام.
- الاسترخاء العضلي والذهني: يوضح المرشد خطواته وبدأ ممارسة التمرينات الآتية:
- ١- الشهيق والزفير، حركة كاحل القدم، تحريك اليدين
- ٢- تأمل وتخيل حدث سعيد مثل "الجلوس مع زميل عزيز في مكان جميل" حتى يصل الفرد لنوع من الاسترخاء الذهني
- التصور: يطلب من الطلاب غلق عيونهم وتصورهم بشكل "خفي" لحدث يحتاج إلى القدرة على تحمل مسؤوليته ك(إنجاز فروض مدرسية كثيرة)
- الحديث مع الذات: إعطاء مجال للطلاب فرصة للحديث مع أنفسهم عن احداث ضاغطة بحاجة إلى القدرة على تحمل المسؤولية ومواجهتها
- التقويم البنائي: قيام الطلاب بالحكم على فائدتهم من هذه الجلسة، وذلك بعد أن يوجه المرشد سؤال لهم عنها، لتقدير ومعرفة نسبة ايجابية وسلبية الجلسة
- التدريب البيتي: تكليف أفراد المجموعة الإرشادية تدوين موقف يدل على عدم القدرة على تحمل المسؤولية وذكر كيفية التصدي لهذا الموقف.
- وسائل أحصاء البحث: أستخدم الباحث
- "ألفا كرونباخ، الاختبار التائي لعينة واحدة ولعيتين مستقلتين، مربع كاي، اختبار ولجوكسن ومان وتني، اختبار كولموجروف سميرنوف، معامل ارتباط بيرسون، الوسط الفرضي".

الفصل الرابع

أولاً: عرض النتائج: سيتم عرض ما توصل إليه بحثنا الحالي من نتائج وتفسيرها بضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وكالاتي:

١- قياس الضغط الاجتماعي لدى طلاب الثانوية: كان الوسط الحسابي لدرجات عينة من طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الضغط الاجتماعي "١٠٢,٦٨٢٦"، وبانحراف يبلغ "١٣,٨٢٢٦١" وبلغ الوسط الفرضي "١٠٠"، وبعد إجراء الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة المحسوبة "٣,٦٣٨" وهي دالة عند مستوى (٠.٠٥)، مما يشير إلى أن طلبة المرحلة الثانوية يعانون من الضغط الاجتماعي.

ونرى أن هذه قد النتيجة أتفقت مع نتائج دراسة "أنيس، ٢٠٠٥م" والتي بينت أن طلبة الإعدادية لديهم ضغط اجتماعي، لأن فئة طلبة الثانوية تتأثر بمعانات المجتمع وصراعاته المستمرة والتي لها تأثيرات مجتمعية ضاغطة وحادة وهذا هو الذي أكد عليه "الزاروس (Aanies,2005, 31)

٢- فرضية رقم واحد: "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى "٠,٠٥" بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج". وللتأكد من ذلك، استعمل الباحث اختبار "ولكوكسن" للتعرف على الفروق بين الاختبارين "القبلي، والبعدي"، إذ تبين أن المحسوبة هي "0"، وتعتبر دالة إحصائية عند موازنتها بالجدولية والتي تبلغ "١٣" مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول البديلة، أي وجود فرق بين مجموعة التجريب قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح الاختبار البعدي.

٣- فرضية رقم اثنان: "لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى "٠,٠٥" بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي": ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن القيمة المحسوبة والتي بلغت (٢٥,٥) غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة "١٣" وبمستوى دلالة "٠,٠٥"، وعليه تم قبول الفرضية الصفرية أي بمعنى عدم وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

٤- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى "٠,٠٥" بين درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي: وللتأكد من صحة ذلك استعمل الباحث اختبار "مان وتي" للتعرف على الفروق الدالة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، فظهر أن المحسوبة تساوي "0"، وتعتبر ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالجدولية والتي بلغت "٤٢" وعليه تم رفض الفرضية الصفرية وقبول البديلة، بمعنى وجود فروق دالة بين المجموعة "الضابطة، والتجريبية" بعد تطبيق البرنامج وطبعاً هو لصالح مجموعة التجريب.

ومن نتائج بحثنا الحالي يظهر لنا بأن عينة مجموعة التجريب وهم الذين تم تطبيق برنامج الارشاد عليهم انخفض الضغط الاجتماعي عندهم، مقارنةً بالعينة التي لم يطبق عليهم برنامج الارشاد، وذلك بسبب الآتي:

١. لأن العلاج المعرفي السلوكي يهتم بمعرفة وسلوك المسترشد، وهو الذي خفض من الضغط الاجتماعي

٢. أسلوب تقليل الحساسية المنظم الذي المستخدم كان ذو جانب معرفي، إضافة إلى الجانب السلوكي

٣. لبرنامج الارشاد أثر فعال بتبصير المسترشدين بإمكانياتهم في الجانب المعرفي والسلوكي والذي ساعدهم بالتخفيف من حدة المشكلات لتحقيق التوافق بمجاليه "النفسي والاجتماعي"

٤. استراتيجيات وفتيات الارشاد المستخدمة في برنامج الارشاد كانت ذات تأثير في خفض الضغط الاجتماعي

٥. توظيف المناقشة العلمية والسؤال والجواب وتقديم التوجيهات المنطقية في أداء التدريب المنزلي والذي يعتبر من الجوانب المهمة في العملية الارشادية (ابو اسعد، ٢٠٠٩م، ص ٢٢٦).

٦. مواضيع الجلسات مستوحاة من اهداف العلاج المعرفي السلوكي وكانت مناسبة لبناء برنامج الارشاد لخفض الضغط الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- وهذا يتفق مع نتائج دراسة (heains&szyiakoewski,1990)، ودراسة (الهيل، ٢٠٠٢م).

ثانياً: التوصيات: يوصي الباحث بالآتي:

١. يمكن الاستفادة من برنامج الارشاد في البحث الحالي من قبل المرشدين والمختصين التربويين في المدارس المتوسطة والاعدادية.

٢. استخدام المختصين في المدارس المتوسطة والاعدادية لـ "مقياس الضغط الاجتماعي" بالبحث الحالي لتشخيص الضغط الاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة والاعدادية.

ثالثاً: المقترحات: يقترح الباحث إجراء الآتي:

١- دراسة فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغط الاجتماعي لمراحل اخرى مثل "المتوسطة - الجامعة"

٢- دراسة مقارنة باستخدام البرنامج الارشادي بالبحث الحالي بين الطلبة "ذكور - أنات"

٣- دراسة تطبيقية للمقارنة بين طلبة الكليات التخصصات "العلمية - والانسانية"

المصادر العربية:

- ابن منظور، جمال الدين الانصاري، ٢٠٠٥م: (لسان العرب، المجلد الأول، دار المعارف، القاهرة، مصر).

- أبو اسعد، احمد عبد اللطيف وعربيات، ٢٠٠٩م: (نظريات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن).
- أبو الخبر، عبد الله قاسم، (٢٠٠٢م): (التمريض النفسي مفهوم الرعاية النفسية، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن).
- الأميري، احمد علي، (١٩٩٨م): (الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق).
- ----- (٢٠٠١م): (فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق).
- البدور، نجات جميل نصر، (٢٠٠٦م): (مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن).
- ابن يعقوب، مجد الدين، (١٩٩٩م): (القاموس المحيط، دار المحجة البيضاء للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان).
- الحياي، عاصم محمود (١٩٨٩م): (الإرشاد التربوي والنفسي، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، جامعة الموصل، الموصل، العراق).
- الحفني، عبدالمنعم (١٩٧٥م): (معجم علم النفس والتحليل النفسي، ط١، مكتبة مدبولي، القاهرة، مصر).
- الزبيدي، كامل علوان، (٢٠٠٠م): (الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، جامعة بغداد، بغداد، العراق).
- الرشيد، بشير صالح، والسهل راشد، (٢٠٠٠م): (مقدمة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط١، دار الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت).
- الداهري، صالح حسن، والكبيسي، وهيب مجيد، (٢٠٠٠م): (علم النفس العام، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط١، عمان، الأردن).
- رضا، كاظم كريم، وعذاب، نشعة كريم، (٢٠١٣م): (برامج الإرشاد النفسي - مفهومها - خطوات بنائها، كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق).
- الزوبعي، عبد الجليل والغنام، محمد احمد، (١٩٨٠م): (مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، العراق).
- سلطان، ابتسام محمود، محمود محمد، (٢٠٠٩م): (المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة، عمان، الاردن).

- صالح, قاسم حسين, (٢٠٠٥): (علم نفس الشواذ والاضطرابات العقلية والنفسية, مكتبة المديرية العامة للثقافة والفنون, اربيل, العراق).
 - العبادي, عامر عبد النبي, (١٩٩٥م): (مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة -بناء وتطبيق, كلية التربية للعلوم الإنسانية, جامعة البصرة, البصرة, العراق).
 - عباس, محمد خليل ومحمد, بكر والعبسي, محمد مصطفى وعواد (٢٠٠٩م): (مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس, ط٢, دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع, عمان, الأردن).
 - عبد, علي نبيل, (٢٠٠٠م): (سلسلة أداب وعصب, ج ١, المطبعة العصرية للنشر والتوزيع, بغداد, العراق).
 - عبد الحفيظ, خلاص محمد وباهي ومصطفى حسين, (٢٠٠٠م): (طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية, مركز الكتاب للنشر والتوزيع, القاهرة, مصر).
 - عثمان, مخلف, (٢٠٠١م): (علم نفس الصحة النفسية والسلوكية, ط١, دار الثقافة والنشر للطباعة, الدوحة, قطر).
 - علي, ناسو صالح وعباس, حسين وليد, (٢٠١٥م): (الإرشاد النفسي - الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الإنساني, ط١, دار غيداء للطباعة والنشر والتوزيع, عمان, الأردن).
 - الفحل, نبيل محمد, (٢٠٠٧م): (برامج الإرشاد النفسي - النظرية والتطبيق, طنطا, مصر).
 - فرج, صفوت, (١٩٨٠م): (القياس النفسي), ط١, دار الفكر العربي للطباعة والنشر, عمان, الأردن).
 - فهمي, مصطفى, والقطانن, محمد, (١٩٨٨م): (التوافق الشخصي والاجتماعي, ط١, مكتبة الخانجي للطباعة والنشر, القاهرة, مصر).
 - محمد, علي النوبي, (٢٠١٠م): (علم النفس الاكلينيكي لذوي الاحتياجات الخاصة, ط١, دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع, عمان, الأردن).
 - المركز الفلسطيني للإرشاد (٢٠١٥م): (ضغوط الحياة, دائرة التربية الاجتماعية, برنامج توعية المجتمع, فلسطين).
 - وزارة التربية: (نظام المدارس الثانوية رقم ٢ لسنة ١٩٧٧م, بغداد, العراق).
- المصادر الأجنبية:

- Aanes, M. (2005): Chronic social stress and depressive symptoms in adolescents, facult of psychology; University of Bergen.
- 2.Allen,M.&Yen,w.m (1979): Introduction to measurement theory,brookcolen,California.

- 3.Bernes (2007):Career guidance and counselling efficacy studies, International Journal for Educational and Vocational Guidance,Volume 7,Release2,Virtual Science Library.
- 4.Border & dryra L.D.Sander,MD (1992):Comprehen sive school counseling programs,Arevieew for policy markers–Journal counseling and Development.
- 5.Ebel, NI, Lieberman MD, Williams KD.(1972): Does rejection hurt?an fMRI study of social exclusion. Science; 2.
- Konstantinova, svetlana, V.(2005): Chronic Social stress and psychological distress in Russia, Research centre for health promotion. Faculty of psychology. Christiesgt 13, 5015 Bergen. Norway. Report number: 4, <http://www.halos.No/admin2/nyhetsfiler/is85CQ3u-245-HEMILREPORT42005.PDF>.
- 7.Kanner, A. D., Coyne, J. C., Shaefer, C., & Lazarus, R. S. (1980): Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. Journal of Behavioral Medicine, 4,1.
- Lazarus R.S. (1966) : Psychological stress and the Coping process , McGraw–Hill, New York.
- 9.-----.& Folkman S.(1984) Stress Appraisal and Coping, palo Alto (CA), consulting psychologists press, New York.
- 10.Mittelmark, Maurice, B. (1999): Social ties and health promotion: suggestions for population– based research. Health Education Research, Vol. 14, No. 4.pp 447–451. (1999) oxford university press.
- Selye, H. (1973): The Stress of Life, London, Loweard Brydon, Ltd.
- Sowa, G. J. (1986) : Evaluation Stress Events. Educational and Psychological Measurement.
- Wade, Carole & Tavis, Carol. (2003): Psychology. Prentice– Hall, Inc. Englewood cliffs, New Jersey.

- 14. Weiss, R. (1974): Loneliness the provisions of social relationships, in .z Rubin (Ed). Doing unto other prentice– Hill, Englewood cliffs, New jersey, p. 162.