

اثر السلوك التصريحي والإسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات

أ.م.د. محمود كاظم محمود . د حليلة سلمان خلف الحمداني
الجامعة المستنصرية-كلية التربية الجامعة المستنصرية-كلية التربية
التربية

الفصل الاول

مشكلة البحث Research Problem

من الحقائق المهمة التي يجب الإنتباه لها في العصر الحاضر، هي ضرورة الإنتباه الى ما تخلفه الظروف الحياتية اليومية من إنعكاسات وأعباء ثقيلة يستطيع بعض الأفراد تحملها ولا يستطيع البعض الآخر، إذ لا يخفى على المطلع قساوة الظروف اليومية التي يمر بها القطر العراقي، التي أدت الى نتائج مؤلمة، ومتعددة الأسباب منها القتل، الخطف، الإعتقال، التهجير التعسفي، البطالة، ضعف المستوى الإقتصادي وثقافة الخوف السائدة والعنف بين أفراد المجتمع كافة مما قد تؤدي الى ضعف العلاقات الإجتماعية التي أصبحت في كثير من الأُسُر مبنية على الطائفية والعنصرية المذهبية.

ومن ذلك فأن مشكلة البحث الحالي يمكن ان تتحصر في النقاط الآتية:-

١. ان الظروف الحالية التي يعيشها القطر العراقي بشكل عام ومحافظة كركوك بشكل خاص صعبة وإستثنائية تنتج عنها الكثير من المشكلات النفسية، الفلسجية، الأتتماعية، السياسية والعلمية التي تتمثل بالقتل، التهجير القسري، التعسف والطائفية، فقدان الأمن النفسي وإشاعة ثقافة الخوف والعنف بين اطياف الشعب الواحد، البطالة والقصور العلمي، وقد

أدت هذه الظروف الصعبة الى مشكلة واضحة لدى العديد من الشعب العراقي وهي مشكلة (الألم النفسي) ومن بين هؤلاء الذين قد يعانون منها هنّ طالبات معهد اعداد المعلمات في كركوك.

٢. ان مرحلة اعداد المعلمات يفترض ان يحصلنّ على افضل المؤهلات العلمية والنفسية والاجتماعية في مرحلة حساسة حرجة تصب فيها العديد من التغيرات البيولوجية والنفسية لابد من مراعاتها فتضيف مشكلة الألم النفسي العبء الذي لايحتمل مع هذه التغيرات.

٣. لم يحدد لحد الان (وعلى حد علم الباحثة) مستوى الألم النفسي الذي تشعر به طالبة معهد اعداد المعلمات وسبل علاجه، لذا اختارت الباحثة اسلوب السلوك التصريحي والاسترخاء في علاجه بين طالبات معهد اعداد المعلمات، كما لم يحدد ايها ذو اثر اكبر في علاج الألم النفسي.

٤. اصبحت مدينة كركوك من المدن التي لاتخلو يوماً من المشكلات الطائفية والامن والاقتصاد والسياسة لكونها تتعرض لصراع طائفي وقومي وسياسي.

وتأسيساً على ما ذكر يمكن اجمال مشكلة البحث الحالي بوضع السؤال الآتي:-
س/ هل لأسلوب السلوك التصريحي والاسترخاء اثر في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد اعداد المعلمات ؟

إذ أن للإرشاد منهجاً وأسساً وخططاً وأساليب متنوعة وعلى وفق النظريات العلمية الإرشادية التي يعتمدها المرشد مع تنوع المشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية التي تعيشها الافراد(سفيان،٢٠٠٢:١١٧)، والإرشاد النفسي يتركز على الفرد ذاته او على الجماعة ذاتها بهدف احداث التغيير في النظرة وفي

التفكير وفي المشاعر والاتجاهات نحو المشكلة ونحو الموضوعات الأخرى التي ترتبط بها.

ويحاول المرشد النفسي مساعدة الفرد المتألم نفسياً من خلال افهامه بأن التنفيس والتعبير الداخلي عن ألمه ضروري للتخلص منه والتخفيف عن حذته، وقد يكون صعباً في البداية لكن يصبح سهلاً وبالتدريج عند تكرار ممارسته في مواقفه الحياتية المؤلمة ويحاول المرشد النفسي ان ينمي الدافع الى السلوك التصريحي لدى المسترشد بطرق مختلفة، للتنفيس عن ذلك الألم ومسببات ألمه، وعندما يبدأ بالتدريب على ممارسة ذلك سوف يصبح اقدر على السلوك الصريح في مواقف اكثر صعوبة، وهذا ما اشار اليه العالم (Joseph Wolpe , 1958).

فضلاً عن ان فنية السلوك التصريحي يحاول المرشد النفسي مساعدة الفرد المتألم من خلال الاهتمام بشخصية المسترشد وكل ما يتعرض له من اجل الوصول الى شخصية متزنة وبدا الاهتمام واضحا في السنوات الحالية ليس فقط بالشخصية الانسانية بل في سبل تعديل السلوك وبناء الشخصية ومن هذه السبل (الاسترخاء relaxation)، وهو واحد من اهم الاساليب المضادة للتوتر والقلق (المالح، ٢٠٠٧: ٧). إذ يعد وسيلة ضرورية في مساعدة الفرد للتخلص من الاستجابات المضطربة، عندما يكون في حالة استرخاء، فعلى سبيل المثال لا يستطيع الانسان ان يشعر بالخوف والقلق والتوتر وهو في حالة استرخاء تام، ذلك لان الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية ويبدها (الخطيب، ١٩٩٥: ٢٣٨) ويؤكد علماء النفس على ان ما يقوم به الفرد اثناء عميلة الاسترخاء هو تحديد المواقف المؤلمة وبالتكرار الكافي من خلال الممارسة يفقد الحدث المؤلم قوته التي تثير الألم والقلق والتوتر واخيرا عندما يواجه الفرد الحدث الحقيقي سوف يرى بانه قد

تخلص من قلقه وألمه وتوتره (Stordeur, stille 1989:86). ومما لاشك فيه ان تقدم اي مجتمع يعتمد بالدرجة الاولى على تقدم موارده البشرية، من حيث الذات وقوة الشخصية، ومن الطبيعي ان المرأة التي تمثل نصف المجتمع، بل هي كل المجتمع، وعليه فأن تقدم واتزان وقوة شخصية المرأة انما هو تقدم مجتمعنا العراقي، سواء كانت هذه المرأة هي الطالبة - المعلمة- وغيرها من الصور وعليه فأن طالبات معهد اعداد المعلمات اللواتي يمثلن في الأساس فئتين عمريتين مهمتين تعد كل منهما اساس المجتمع وهن طالبات المعهد اللواتي ينتظرن المستقبل ليصبح فيه قائدات في المجتمع لفئة عمرية هي الاخرى تعد اساس المجتمع وهي مرحلة الطفولة فتشير معظم المصادر الى ان اساسيات الأبداع والنجاح في المجتمع الكبير انما يكمن في مرحلة الطفولة لتستقر الى المراحل الاخرى(واطسون، ٢٠٠٤:١١). وان دور المعلمة انما يوازي دور الابوين في اعداد الشخصيات المتينة القوية المستقرة ومن هذا المنطلق، فان اعداد المعلمات والاهتمام بكل مافي هذا الاعداد هو ضرورة قصوى في ظل ظروف صعبة في مراحل الحياة جميعها الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية، والامنية.

Objective of Research هدف البحث

يستهدف البحث الحالي(التعرف على اثر السلوك التصريحي والاسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد اعداد المعلمات في كركوك من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية):-

➤ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعات الثلاثة التجريبية الاولى، التجريبية الثانية والضابطة للتطبيق البعدي لاداة قياس الألم النفسي للطالبات.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية الاولى و التجريبية الثانية للتطبيق البعدي لاداة قياس الألم النفسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية الاولى والضابطة للتطبيق البعدي لاداة قياس الألم النفسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة للتطبيق البعدي لاداة قياس الألم النفسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والاختبار المرجأ للأسلوبين التصريحي والاسترخاء.

حدود البحث Limitations of Research

- يتحدد البحث الحالي بما يأتي: -
- مرحلة معهد اعداد المعلمات بصفوفها الخمسة وبأعمار من (١٦-٢١).
- الدراسة الصباحية.
- مدينة كركوك.
- للسنة الدراسية (٢٠٠٧-٢٠٠٨).

تحديد المصطلحات Definition of terms

- ١- الألم النفسي Psychological Pain عرفه كل من وحسب التسلسل الزمني:-

صادق: ١٩٨٤

" خبرة نفسية.. تجربة سيكولوجية تشتمل على الاحساس بالمعاناة وترتبط
بمتاعب الجسد وعذابه "(صادق، ١٩٨٤:٢٦) .

اندرسون ١٩٩٩، Andersson

" ظاهرة بشرية بالغة التعقيد، لاتخلو الحياة منها، ومع ذلك تبقى لغزا محيرا
في حقل التعامل مع الأحياء من العلماء " (Andersson,G.B 1999).

تيوملن ٢٠٠١، Tumlin

" تغير داخلي او خارجي من شأنه ان يؤدي الى استجابة انفعالية حادة
ومستمرة " (Tumlin ,2001).

ويمكن تعريف الألم النفسي على انه مجموعة من الأحاسيس التي تنعكس سلبا على
الفرد موضع الألم في المجالات النفسية والفلسجية والاجتماعية.

Procedural Definition : التعريف الإجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الألم النفسي الذي أُعد لهذا
الغرض.

أ.م.د. محمود كاظم محمود/ د. حليلة سلمان خلف الحمداني
اثر السلوك التصريحي والإسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات

٢- السلوك التصريحي *Expressive Behavior*

باترسون: ١٩٩٢

" السلوك المستخدم في الارشاد النفسي سلوك تنفيس عن الغضب "

(باترسون، ١٩٩٢:٢٦٤).

ابراهيم: ١٩٩٨

" القدرة على التعبير الملائم عن اي انفعال نحو المواقف والاشخاص "

(ابراهيم ، ١٩٩٨:٥٤).

كازدين 2000 , Kazdin

" مهارة التعبير عن المشاعر والآراء والدفاع عن الحقوق وتحديد الهوية في مواجهة ضغوط الآخرين " (Kazdin, 2000:334).

٣- الاسترخاء *Relaxation*

Lafleur, 1979

" مهارة بحاجة الى التدريب المكثف والمنظم " (Lafleur ,1979:73).

Edelson, 1989

"انه قدرة الفرد على التعرف على مؤشرات البدني والحد منها حتى يتمكن من التعامل مع المواقف المثيرة بفاعلية " (Strodeur & still, 1989).

السعدني: ٢٠٠٥

" شعور بالاستقرار النفسي عن طريق ارخاء عضلات واعصاب الجسم تماما وهو التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر"(السعدني، ٢٠٠٥:٥).

٤- معهد اعداد المعلمات (تعريف وزارة التربية ١٩٨١) :

"وهي المرحلة التي تبدأ بعد انتهاء المرحلة المتوسطة ومدتها خمس سنوات تتراوح اعمارهن من (١٦-٢١)"(وزارة التربية، ١٩٨١).

الفصل الثاني

Literature Search: أدبيات البحث:

يتضمن هذا الفصل عرض موضح عن الألم النفسي مع اسلوبٍ تخفيفٍ حدته وهما اسلوب السلوك التصريحي والأسترخاء ثم النظرية التي فسرت ذلك مع بيان بعض الدراسات السابقة في المجال ومحاولة التعقيب والأستنتاج لذلك.

ثانياً: الألم النفسي *Psychological Pain*

من المؤكد ان الألم ينشأ لدى الفرد بوصفه مصدراً للمعاناة، ليس فقط بسبب اصابة عضوية معينة، وانما بسبب اصابات نفسية عديدة، منها ماتكون ككفارة يقدمها الفرد لازالة الشعور بالذنب اذا ارتكب اثماً معيناً، واحياناً يكون الشعور بالذنب ناتجاً من مجرد افكار آثمة تراود الفرد بين حين وآخر، فقد يكون ذلك ناتجاً عن مشاكل ذات طابع عضوي او عاطفي او تعبيراً عنها ايضاً، فهو اشارة واضحة من مواقف اللوعه القاسية الناتجة عن فقدان عزيز او عضو من اعضاء الجسد، وهو بذلك بديل عن مشاعر الحزن والأسى (سرحان، ٢٠٠٠، ٢٧)

ويشير علماء النفس الى ان الشخص الناضج يحاول الابتعاد عما يورث الألم ويتضح بصورة خاصة عند احلام اليقظة عند اشتداد الازمات وقسوة الواقع، فالنوم يسمح باسترجاع حياة نفسية شبيهة بما كانت عليه قبل معرفة الواقع لان الشرط الاول الضروري للنوم هو نبذ الواقع المؤلم (Stannard et al, 1998: 17). الانسان لا يحب ان يتألم والانسان السوي لا يحب ان يؤلم احداً فالألم النفسي فضيع لاشك وكل مازادت جرعته زادت فضاغته (مرعي، ٢٠٠٨: ١٣).

يشير (صادق) الى ان كل فرد يعاني احساساً بالذنب يحتاج للألم فتكون وظيفة العقل هنا ان يستخدم من الذاكرة خبرة ألم سابقة ويحركها نحو جزء من الجسم

يشعر باحساس الألم، يصدر امرا لجزء من الجسم كي يتألم وحين يبدأ الألم ويشد اكثر فاكثر يخف احساس الفرد حينئذٍ بالذنب حتى يتوارى ويختفي. واطر احساس بالألم النفسي هو عندما يفقد الفرد اعزاه وعندما يشعر بأنه مسؤول عن فقدانه، وكلما كان ارتباطه به قويا كان ألمه اقوى وهذا يعني احتياجه لأشد انواع الألم النفسي حتى يتخلص به من احساسه بالذنب (رضوان، ٢٠٠٢:٣٥).

ثالثا: السلوك التصريحي Expressive Behavior

من الفنيات الارشادية المهمة التي يستعملها المرشد مع المسترشد حتى يستطيع تحقيق الهدف المطلوب. ويعد السلوك التصريحي جانباً من جوانب الشخصية التي تبين ارتباطها بالنجاح او الفشل في العلاقات الاجتماعية او تأكيد الذات او حرية التعبير عن المشاعر على وفق لما يسميه إبراهيم (١٩٩٨) فيشير مفهوم السلوك التصريحي الى خاصية تبين انها تميز الاشخاص الناجحين من وجهتي نظر الصحة النفسية والفاعلية في العلاقات الاجتماعية كما ان اول من اشار الى هذا المفهوم وبلوره على نحو علمي وكشف متضمناته الصحية هو العالم الامريكي سالتر (١٩٤١) الذي اشار الى ان هذا المفهوم يمثل خاصية او سمة شخصية عندما تتوفر في شخص اولاً تتوفر في اخر. وجاء بعده العالم ولب (١٩٥٨) Wolpe ولازاروس (١٩٦٦) اللذان اكدوا صياغة هذه الخاصية بحيث اصبحت تشير الى قدرة يمكن تطويرها وتدريبها وتمثل في التعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية عندما تخترق دون وجه حق ، ومن ثم اشار الى ان بإمكان الفرد ان يكون صريحا في بعض المواقف وصامتا في مواقف اخرى ومن ذلك يكون هدف العلاج النفسي ان ندرّب الفرد الذي يعاني من الألم النفسي الى ان يتطور بإمكاناته

في التعبير عن مشاعره والثقة بالنفس في المواقف التي يعجز فيها عن ذلك (ابراهيم، ١٩٩٨: ٤٥).

رابعاً: الاسترخاء *Relaxation*

يعد الاسترخاء احد اهم الاساليب المضادة للتوتر والقلق والخوف وفي عام ١٩٢٩ ابدى طبيب نفسي اهتمامه باكتشاف طرق للاسترخاء العضلي بطريقة منظمة هو العالم جيكوبسون (Jacobson) وله كتاب مشهور بعنوان (*Progressive Relaxation*) الأسترخاء التصاعدي أن هذه الطرق تؤدي الى فوائد علاجية ملموسة خاصة بين الافراد المصابين بالقلق والتوتر ويجمع علماء العلاج النفسي والسلوكي على فائدة التدريب على الاسترخاء. وهناك عدد من اساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم اساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف الى اراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الاسترخاء وزوال الشد العضلي (آل قاوز، ٢٠٠٤: ١-٢).

بدأ العلاج باستخدام اسلوب الاسترخاء في العلاج النفسي منذ ان قدم العالم الشهير جوزيف ولب العديد من الابحاث في استعماله لذلك الاسلوب بنجاح في علاج العديد من الاضطرابات النفسية وعلى رأسها القلق النفسي فتوتر عضلات الجسم يعد استجابة قديمة عند الانسان بحيث يمكن ان نطلق عليها الاستجابة الاثرية اذا صحت التسمية فهي كالأعضاء الاثرية التي لم تعد ذات وظيفة حيوية في العصر الحالي فقد كانت هذه الاستجابة ضرورية في الحفاظ على الجنس البشري في العصور السابقة إذ كانت الاخطار التي تهدد حياة الانسان ممثلة في الوحوش والحيوانات المفترسة تتطلب القوة العضلية سواء للدفاع عن النفس والقتال

ام للهروب والفرار ولكن هذه الاستجابات الممثلة في التوتر العضلي والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة له التي تهيب الجسم للقتال. استمرت تلك الاستجابات كرد فعل سريع عند الشعور بالانفعال او الخوف او القلق ولكنها اصبحت بلا وظيفة في عصرنا الحالي بل انها تعيق التفكير الموضوعي وتسبب المزيد من الاضطراب الفكري والوجداني (المالح، ٢٠٠٥: ١-٢). ويمكن القول ان التوتر والقلق بمختلف الدرجات والاشكال يرتبط مباشرة بتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية والتدريب على الاسترخاء بكافة اشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الاجهزة او بدونها يعطي الانسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفسه بنفسه بعد انتهاء التدريب فضلا عن التأثير المباشر والضروري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر وبالطبع فان الاسترخاء ليس دواء شافيا لجميع الامراض ويمكن له ان يكون وسيلة علاجية ناجحة الى جانب اساليب علاجية اخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها (بدران، ٢٠٠٧: ٣٠).

وهناك ثلاث طرق للاسترخاء:-

❖ Muscle Relaxation الاسترخاء العضلي

❖ Respiratory Relaxation الاسترخاء التنفسي

❖ Mental Relaxation الاسترخاء العقلي

-الاتجاهات النظرية في تفسير الألم النفسي واسلوبى تخفيف حدته-

ثالثا: نظرية ولب (العلاج بالكف المتبادل) *Wolpe theory*

ولد جوزيف ولب سنة ١٩١٥ وتلقى تعليمه في جنوب افريقيا وحصل على الليسانس سنة ١٩٣٩ وعلى درجة M. D. سنة ١٩٤٨ من جامعة ويت ووترسترايد ويظل يحاضر في الطب النفسي في الجامعة المشار اليها وخلال المدة بين ١٩٦٠-١٩٦٥ كان استاذا للبحث الاكلينيكي في الطب النفسي بكلية الطب بجامعة فرجينيا بامريكا وفي سنة ١٩٦٥ اصبح استاذا للطب النفسي بقسم العلوم السلوكية بكلية الطب بجامعة تمبل بنسلفانيا بامريكا (باترسون، ١٩٩٢:٢٥٣).

وقد بين *Wolpe* الاشرط المضاد وهو امكانية استخدام قوانين التعلم بهدف استبدال استجابة باخرى، ويكون باحداث استجابة مضادة للاستجابة الانفعالية المراد محوها بوجود المثير الذي يستجرها حيث ان الاستجابات المتناقضة لايمكن ان تحدث في ان واحد وهذا ما يطلق عليه الكف المتبادل *Reciprocal Inhibition*، على سبيل المثال ان الفرد لايستطيع ان يشعر بالخوف او القلق وهو في حالة استرخاء ذلك ان الاسترخاء يكبح هذه الانفعالات (الخطيب، ١٩٩٥:٢٣٧).

وقد اشار *Wolpe* الى استعمال ثلاثة طرق لتخفيف التوتر والقلق وهي الاستجابات التأكيدية الواثقة ، والاستجابات الجنسية واستجابات الاسترخاء فضلا عن استجابات اخرى في بعض الحالات وتشمل استجابات خاصة بالتنفس وبتخفيف القلق واستجابات شرطية متصلة بالكفاءة وبالقدرة على التنافس. اما في اثناء المقابلة فتستخدم اساليب الاسترخاء ونزع الحساسية والتنفيس واستثارة استجابات انفعالية معينة ويعتمد اختيار نوع الاستجابات الملائمة على طبيعة المثيرات التي تحدث

القلق. فتوتر العضلات الخارجية تكون حركات لا ارادية مثل الرجفة في الجسم والابتسامة غير الملائمة وتدوير منطقة العين وتزداد دقات القلب ويتعطل نشاط بعض الغدد اللعابية فيجف الريق ويسوء الهضم. وينصح Wolpe بتعليمات الاسترخاء التي تبدأ بالذراعين أولاً ثم الرأس فالوجه والرقبة والكتفين ثم الظهر ويليه الصدر وأخيراً الأطراف (العزة ، ١٩٩٩:٩٤). وبين الاستجابات التصريحية تستخدم بصورة عامة مع التوتر والقلق الذي يثيره التفاعل اليومي بين الافراد. وأشار الى ان معظم السلوك التصريحي الذي يستخدم في الارشاد النفسي انما هو سلوك تنفيس عن الغضب والتوتر فالفرد الذي يشعر بأنه اهين او جرحت مشاعره عندما يواجه اليه نقد من احد اعضاء أسرته قد يدافع عن نفسه بالغضب والقلق والعدوانية والام، وهو حاجز عن التنفيس عن ذلك لانه يشعر بان اجابة أسرته قد يثير لديه القلق وبذا فان افهام الفرد بالتعبير عن رأيه يكون صعباً في البداية لكن بالتدريب على ممارسة ذلك سيكون لديه قدرة على السلوك التصريحي في مواقف اكثر صعوبة (باترسون ، ١٩٩٢:٢٦٤).

ثانياً: دراسات سابقة Previous Studies

بعد الاطلاع على بعض الدراسات السابقة في المجال لم تجد الباحثة دراسة واضحة تضم متغيرات البحث الثلاثة من ألم نفسي واسلوبي السلوك التصريحي والاسترخاء وقد وجدت بعض الدراسات ذات العلاقة التي تشمل متغيراً واحداً او اكثر وقد حرصت على استعراضها للافادة منها في مناقشة النتائج التي توصلت اليها في ضوء اعتماد اسلوبي السلوك التصريحي والاسترخاء في تخفيف حدة الألم النفسي لدى الطالبات وكما يأتي:

دراسة إبراهيم ١٩٨٠:

استهدفت الدراسة معالجة شاب يخشى المقابلة الشخصية مع مدير عمله باستخدام التدريب على تأكيد الذات بأسلوب لعب الدور. طلب المعالج منه ان يمثل الشاب دور المدير ويمثل المعالج دور الشاب قام المعالج بممارسة دور الشاب العامل المتأكد والواثق من نفسه طالبا من المريض(المدير) ان يلاحظ كل ما يصدر منه من سلوكيات سواء من وضع الجسم او طريقة السير ام نظرات العين وطريقة التحدث والتعبير عن الرأي. وكرر المعالج عدة مرات استمرت لشهرين متتابعين، ونجح اخيرا في الحصول على افضل نتائج مع المريض اذ اصبح رئيس وحدة العمل في المؤسسة التي يعمل فيها في الكويت.

(إبراهيم، ١٩٨٠: ٩٦).

دراسة (Hay thornthwaite، ١٩٨٨)

استهدفت الدراسة المعنونة بأسم "اساليب التكيف مع الألم" التي تتنبا بادراك التحكم في الألم الى معرفة العلاقة بين كل من وجود اساليب محددة للتكيف مع الألم والمرونة في التكيف مع الألم وبين زيادة ادراك التحكم في الألم. وقد اجريت الدراسة على عينة من الافراد المتالمين بالم مزمن في مدينة نيويورك، واستعمل الباحثون استبانة اساليب التكيف مع الألم، وادوات لقياس التحكم في الألم. وقد اظهرت النتائج ان الادراك العالي للقدرة على التحكم في الألم يرتبط بمستوى اقل من الألم والعجز، وبسلوك الم اقل. وتحمل جسدي اعلى. كما يتبين ان الافراد الذين لديهم عزيمة وقادرين على التحول عن استعمال اساليب تكيف محددة

لديهم قدرة اعلى على التحكم في الألم، كما ان اكثر اساليب التكيف مع الألم كانت
اعادة تفسير الاحساس بالألم، والتكيف مع حالة الذات.

(Haythornthwaite, et al, 1988:١٥)

دراسة الخطيب (١٩٩٥):

استهدفت الدراسة معالجة سيدة لها اربعة اطفال تعاني من الألم والوحدة
النفسية والقلق وعدم القدرة على التكيف الاسري في الاردن، اعتمد المعالج على
خطة علاجية بخطوات منظمة هي:

- ١- التدريب على الاسترخاء كطريقة لمقاومة القلق والضغط الاسرية.
- ٢- التدريب على تجنب الانفعال عندما نواجه بالنقد او الرفض.
- ٣- التدريب على اعادة صياغة وجهات نظر الاخرين من افراد الاسرة بشكل يضمن
الكسب المتبادل للعلاقات الاجتماعية.

استمرت فترة العلاج لشهرين متتابعين من الجلسات الاسبوعية وانتهت
بادراك السيدة لذاتها وقياسها بنفسها على حل جميع المشكلات اليومية التي تتعرض
لها الاسرة بمساعدة الزوج وبقبة افرادها والتمتع في تأكيد ثقته بنفسها.

(الخطيب، ١٩٩٥: ٨٧)

الفصل الثالث

منهجية البحث وأجراءاته

يتضمن هذا الفصل المنهجية المتبعة في البحث الحالي وعرض موضح لإجراءاته التي تشمل التصميم التجريبي المتبع ، وتحديد المجتمع، واختيار العينة وإجراءات اعداد اداة القياس وتطبيق الأداة مع ايضاح الوسائل الاحصائية المعتمدة في البحث.

التصميم التجريبي :-

يتحدد التصميم التجريبي في خطة تنفيذ اي بحث من البحوث على وفق مشكلة ذلك البحث والهدف منه واهميته، فيكون هناك تصميم ملائم ومشكلة البحث وتحقيق اهدافه المرسومة (فان دالين، ١٩٨٥: ٢٧٤).

قد تضمنت خطة التصميم التجريبي ما يأتي :-

١- تحديد مجتمع البحث.

٢- تحديد عينة البحث وبيان خصائصها.

٣- بناء اداة القياس.

٤- الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث.

وقد تم الاعتماد على التصميم التجريبي لانه يسمح بضبط العوامل التي قد تؤثر على الصدق الداخلي اي لانه ذا ضبط محكم (رؤوف، ٢٠٠١: ١٨٦).
والعامل الاساسي لهذا التصميم هوالتوزيع العشوائي لمجاميع البحث وذلك لاستبعاد الفرق بين افراد المجاميع الذي ينتج اسلوب الاختيار والتي يكون لها اثر في الفروق على النتائج واجراء التكافؤ في عدد من المتغيرات (ابو علام، ١٩٨٩: ١٢٤-١٢٥). ولذا فان درجة عالية من الضبط تتوفر بهذا التصميم فيعطى للباحث قدرا كافيا من الثقة (نيل ولبيرت، ١٩٨٢: ٧٥). وفيما يأتي تفصيل ذلك :

أولاً: مجتمع البحث

تم تحديد مجتمع البحث الحالي بطالبات معهد اعداد المعلمات في كركوك البالغ عددهن (٧١٢) طالبة، وذلك على وفق الاحصائيات للعام الدراسي (٢٠٠٧ - ٢٠٠٨) والتي تم الحصول عليها من مديرة المعهد وبمساعدة المرشدة التربوية.

ثانياً: عينة البحث وبيان خصائصها Research and sample characteristics

من اجل الحصول على عينة تعطي دقة المعلومات توصلنا الى نتائج دقيقة ، فيكون من الضروري معرفة نوع المعلومات المطلوبة ولماذا نريدها ، وماهية اهميتها وكيفية استعمالها في العينة المراد انتقائها لاجراء البحث (الناصر والمرزوك ، ١٩٨٩ : ١٣ - ١٤). وكذلك فان من الامور الضرورية الواجب الانتباه لها ، انه في كثير من الاحيان يكون الحصول على الاطار العام غير متوفر اصلا للباحث ، او ان تحديده يتطلب من الباحث نفقة كبيرة جدا ووقت طويل ، لذا يجوز للباحث اختيار عينة بحث دون الرجوع احيانا الى المجتمع الخاص بها ككل. ويكون عندئذ اختيار الافراد على وفق الطريقة المتبعة من قبل الباحث اي التصميم التجريبي الذي حدده ومنهجية البحث ، فيكون للباحث من السهولة الوصول اليهم (عدس، ١٩٨٢: ٢٥٩). ولتحقيق هدف البحث فقد تم اتباع الخطوات الاتية في تحديد عينة البحث وبيان خصائصهما:-

١- تحديد الصفوف الخمسة في معهد أعداد المعلمات في محافظة كركوك ، ونتيجة للظروف الصعبة التي يمر بها القطر تم تحديد المعهد وصفوفه الخمسة ، وقد بلغ عدد الطالبات (٧١٢) طالبة.

٢- اختيار مايساوي ٢٠% من المجموع الكلي لطالبات كل صف من صفوف المعهد الخمسة . واصبح المجموع النهائي للطالبات هو (١٤٣) طالبة ،

أ.م.د. محمود كاظم محمود/ د. حليلة سلمان خلف الحمداني
اثر السلوك التصريحي والإسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات

حيث يتم اختيار ٢٠% من افراد المجتمع اذا كان هذا المجتمع صغير نسبيا ما بين (١٠٠٠_٥٠٠) فردا (عوده والخليلي، ٢٠٠٠، ١٧٨:). كما موضح في الجدول(١)

الجدول(١)

طالبات معهد اعداد المعلمات في كركوك

الصف	العدد الكلي	٢٠%	لعدد النهائي
الاول	١٥٥	٣١ ←	٣١
الثاني	١٣٤	٢٦.٨ ~ ←	٢٧
الثالث	١٦٥	٣٣ ←	٣٣
الرابع	١٤٩	٢٩.٨ ~ ←	٣٠
الخامس	١٠٩	٢١.٨ ~ ←	٢٢
المجموع	٧١٢		١٤٣

٣- تحديد الطالبات ذوات الالم النفسي الحاد حيث وزعت اداة قياس الالم النفسي ملحق رقم (٤) وبمساعدة ادارة المعهد على الطالبات البالغ عددهن (١٤٣) طالبة ، بعد ذلك تم تحديد الطالبات وفقا لأجاباتهن على اداة القياس وحصلن على درجات للالم النفسي اعلى من الوسط النظري للاداة المعدة في البحث وقد بلغ عددهن (٣٠) طالبة .

٤- اتباع الاسلوب العشوائي في تقسيم العينة الى ثلاث مجموعات وذلك حفاظا على خصائص العينة وضمانا لتكافؤ المجموعات حيث يضمن الاسلوب العشوائي للتقسيم خصائص عينة البحث وتكافؤها وكانت ثلاث مجموعات ، فالمجموعه التجريبية الاولى التي تخضع لاسلوب السلوك التصريحي ،

والمجموعة التجريبية الثانية التي تخضع لاسلوب الاسترخاء ، والمجموعة الضابطة التي لا تتعرض لاي اسلوب والتي تكون معيار المقارنة بين المجموعات لبيان تاثير الاسلوبين فالمجموعة التي لا تتعرض الى اثر المجموعات المستقلة او التجريبية تسمى المجموعة الضابطة (جابر وكاظم ١٩٨٩، ١٩٣: ١٩٣). وبذلك كان عدد افراد كل مجموعة من المجموعات الثلاث (١٠) طالبات .

خصائص عينة الطالبات للمجموعات الثلاث وتكافؤهن :-

لابد من ايضاح الاطار العام الذي تمحورت فيه المجموعة التجريبية الاولى التي خضعت لأسلوب السلوك التصريحي والمجموعة التجريبية الثانية التي خضعت لأسلوب الاسترخاء والمجموعة الضابطة، من اجل اعطاء معلومات واضحة وصورة مفسرة عن النتائج التي يتم التوصل اليها وعلى اي مواصفات يمكن تصميم النتائج وهذا كله يكمن في بيان خصائص العينة ، ومع اعتماد الاسلوب العشوائي في تقسيم عينة البحث الى مجموعات ثلاث والذي يؤدي الى تحقيق المساواة بين احتمالات الاختيار لكل فرد من افراد المجموعات (جابر وكاظم ١٩٨٩ : ٢٠٥).

ثالثا : بناء اداة القياس *Building a tool of measurment*

لغرض بناء اداة قياس الالم النفسي كان لابد من ان يمر بعدد من الخطوات

كما اشار كل من Allen-Yen وهي كالاتي :-

١- التخطيط للمقياس:- وذلك لتحديد المجالات التي تغطيها .

٢- صياغة الفقرات لكل مجال

٣- تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث

٤- اجراء تحليل للفقرات (Allen&Yen, 1979, 118-119).

وبناء على ذلك فان بناء مقياس الالم النفسي شمل تحديد بعض الافتراضات النظرية لبناء المقياس وكالاتي:

أ. يمكن الجمع بين المنهج العقلي والمنطقي ومنهج الخبرة في بناء مقياس الالم النفسي لدى طالبات معهد اعداد المعلمات في مدينة كركوك، اذ اعتمدت الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة في بناء هذا المقياس ومن ثم الاستعانة بآراء الخبراء في بعض اجراءات بنائه.

ب. تتباين الطالبات في درجة مقياس الالم النفسي وقد يعود ذلك الى الظروف التي يمر بها الطالبات ، وتأثير الظروف الحالية الصعبة التي يمر بها بلدنا العزيز .

حددت الباحثة على وفق دراستها للنظريات النفسية التي تناولت موضوع الالم النفسي.

- تحديد مفهوم الالم النفسي

-الألم النفسي: مجموعة من الاحاسيس التي تنعكس سلبا على الفرد موضع الالم في المجالات النفسية والفلسجية والاجتماعية.

- تحديد مجالات اداة قياس الالم النفسي

تم تحديد على وفق ما جاء من تعريفات للمفهوم في نظريات الصحة النفسية ثلاث مجالات للالم النفسي تتضمن ما تقوم به الطالبات من مظاهر سلوكية وقد تم وضع تعريف عام لكل مجال:

١. المجال النفسي: مجموعة من الاحاسيس التي تنعكس سلبا على الطالبة من الناحية النفسية

٢. المجال الفسلجي: مجموعة من الاحاسيس التي تنعكس سلبا على الطالبة من
الناحية الفسلجية

٣. المجال الاجتماعي: مجموعة من الاحاسيس التي تنعكس سلبا على الطالبة
من الناحية الاجتماعية. كما هو موضح في ملحق (٢).

والاهمية النسبية لها وللتأكد من دقة اختيار هذه المجالات فقد قامت الباحثة
بعرضها على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية والارشاد النفسي
والتوجيه التربوي البالغ عددهم (١٦) خبيراً كما هو موضح في الملحق (٣) ، وذلك
للتحقق من صلاحية المجالات لقياس الألم النفسي لدى طالبات معهد إعداد
المعلمات، وفي ضوء آراء الخبراء وملاحظاتهم، فقد حظيت هذه المجالات بموافقة
الخبراء جميعاً، إذ اعتمدت الباحثة لقياس ما وضع لاجله وهي توازي نسبة
(١٠٠%) من الخبراء كما هو موضح في جدول (٢).

الجدول (٢) مجالات الألم النفسي

المجال	الموافقين		غير الموافقين	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
النفسي	١٦	%١٠٠	-	-
الفسلجي	١٦	%١٠٠	-	-
الاجتماعي	١٦	%١٠٠	-	-

صياغة الفقرات لكل مجال

هناك العديد من الطرق المستعملة في القياس لتقويم حالات المتعالمين
بشكل عام وذلك من خلال استعمال قوائم التقدير والتي أصبحت من القوائم الشائعة

الاستعمال وعلى ذلك ارتأت الباحثة توزيع استبيان مفتوح للطالبات طلب فيه منهن
الاجابة على الاسئلة الموضحة فيه حيث تتضمن الاسئلة الثلاثة الاتية:

١. ماهي مظاهر الالم النفسي؟

٢. ماهي المشاعر والافكارالتي تتنابك في حالة تعرضك انت او احد افراد اسرتك

للضغوط والازمات النفسية ؟

٣. اية امور اخرى تخص الالم النفسي الذي تشعرين به وتودين ذكرها ملحق رقم

(١)؟

بعد تفريغ اجابات الطالبات ، حصلت على (٢٩) فقرة تمثل الالم النفسي
الذي تعاني منه طالبات معهد اعداد المعلمات ، ثم اضيفت اليها اربع فقرات اخرى
من الاطلاع على الدراسات والادبيات السابقة ذات العلاقة بالبحث الحالي تم
صياغة (٣٣) فقرة بصيغتها الاولية موزعة على مجالات المقياس .

Validity of the paragraphs of measure: صلاحية فقرات المقياس:

لمعرفة مدى صلاحية فقرات المقياس ومدى انتمائها الى المجالات
المتضمنة، ولغرض التأكد من صلاحيتها قد تم عرضها على مجموعة من الخبراء
المختصين في العلوم التربوية والنفسية والارشاد النفسي والتوجيه التربوي البالغ
عددهم (١٦) ملحق(٣). وقد اعتمدت الباحثة على نسبة (٨٠%) فأكثر لابقاء الفقرة
واعتبارها صالحة واستبعاد الفقرة التي لم تحصل على تلك النسبة وبعد جمع
الاستبانات فقد وجدت الباحثة ان هناك (٣) فقرات لم تحصل على نسبة قبول
(٨٠%) فقد تم استبعاد فقرتين من المجال النفسي وفقرة واحدة من المجال الفلسفي
كما تم الاخذ بملاحظات الخبراء لتعديل فقرتين احدهما في المجال النفسي والاخرى
في المجال الاجتماعي وبهذا اصبح المقياس صالحا لقياس الظاهرة المراد قياسها

أ.م.د. محمود كاظم محمود/ د. حليلة سلمان خلف الحمداني
اثر السلوك التصريحي والإسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات

على وفق اراء الخبراء مؤلفا من (٣٠) فقرة (٩) في المجال النفسي ، (١٠) في المجال الفلسفي و(١١) في المجال الاجتماعي والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

فقرات الالم النفسي

المجال	الفقرات الصالحة التي حصلت على ٨٠% فأكثر	الفقرات غير الصالحة التي حصلت على ٨٠% فأقل	الفقرات المعدلة
النفسي	1,2,4,5,8,9,10,11	6,7	٣
الفلسفي	1,2,3,4,5,6,7,8,9,11	10	
الاجتماعي	2,3,4,5,6,7,8,9,10,11		١

كما حصلت موافقة الخبراء وبنسبة ١٠٠% على صلاحية بدائل الاجابة المكونة من
البدائل:

- تعرضت الطالبة لذلك بدرجة كبيرة جدا"فحصل على (٥) درجة.
- تعرضت الطالبة لذلك بدرجة كبيرة فقط فتحصل على (٤) درجة .
- تعرضت الطالبة لذلك بدرجة متوسطة فتحصل على (٣) درجة .
- تعرضت الطالبة لذلك بدرجة قليلة فتحصل على (٢) درجة .
- لم تتعرض الطالبة لذلك فتحصل على (١) درجة .

Preparation in striations measure اعداد تعليمات المقياس

تعد تعليمات المقياس من المتطلبات الاساسية لبناء المقاييس النفسية والتربوية التي ينبغي ان تكون واضحة وتساعد المجيب على دقة الاجابة، ويفضل ان لا تشير تعليمات المقياس الى هدفه بشكل مباشر او صريح، لان التسمية الصحيحة للمقاييس الشخصية قد تجعل المجيب يزيغ اجابته (علام ،١٩٨٦:٤٤)، وعليه شملت تعليمات المقياس طريقة الاجابة عنه بالبدائل المذكورة سابقا وكيفية استعمال ورقة الاجابة التي اعدتها الباحثة لهذا الغرض، فضلا عن حث المجيبة على الاجابة بدقة وسرعة على الرغم ان مدة الاجابة غير محددة.

Alainhala inform them of the measure العينة الأستطالعية للمقياس

للتثبت من مدى وضوح التعليمات وفهم العبارات، ومعرفة الوقت اللازم للاجابة، طبق المقياس على عينة مكونة من (٥٠) طالبة من طالبات معهد اعداد المعلمات تم اختيارهم عشوائيا الصف الاول(٢٥) طالبة ومن الصف الثاني(٢٥) طالبة كما موضح في الجدول (٤)

الجدول (٤)

عينة البحث الاستطالعية لغرض وضوح التعليمات وفهم العبارات

ت	الصف	عدد الطالبات
١	الاول	٢٥
٢	الثاني	٢٥
	المجموع	٥٠

بعد الانتهاء من تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ، تبين ان جميع فقرات المقياس وتعليماته واضحة، وقد كان وقت الاجابة على المقياس من (٢٠-٣٠) دقيقة ويمدى مقداره (٢٥)

تصحيح المقياس

وزعت الدرجات عل البدائل الخمسة وهي (تعرضت لذلك بدرجة كبيرة جدا ، تعرضت لذلك بدرجة كبيرة ، تعرضت لذلك بدرجة متوسطة، تعرضت لذلك بدرجة قليلة ، لم اتعرض لذلك) وقد اعطيت الدرجات عند التصحيح (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي للفقرات. وان مجموع الدرجات النهائية على الفقرات تمثل الدرجة النهائية للاجابة على مقياس الالم النفسي، وعليه فان ادنى درجة هي (٣٠) واعلى درجة هي (١٥٠) درجة ، وبوسط فرضي مقداره (٩٠) درجة كم هو موضح في الجدول (٥).

الجدول (٥)

درجات بدائل الاجابة لمقياس الالم النفسي

الدرجات	البدائل	ت
٥	تعرضت لذلك بدرجة كبيرة جدا	١
٤	تعرضت لذلك بدرجة كبيرة	٢
٣	تعرضت لذلك بدرجة متوسطة	٣
٢	تعرضت لذلك بدرجة قليلة	٤
١	لم اتعرض لذلك	٥

عينة التحليل الاحصائي لل فقرات

الهدف منها هو الكشف عن كفاءة كل فقرة من فقرات المقياس في قياسها للالم النفسي من خلال التحليل الاحصائي والتعرف على الخصائص السايكومترية لها(عبد الرحمن، ١٩٩٨:٢٢٧). وتقترح (Anastasi) ان يكون حجم عينة التحليل الاحصائي بما لا يقل عن (٥-١٠) افراد مقابل كل فقرة من مجموع فقرات المقياس المطبقة (Anastasi, 1982:192) وعلى وفق هذا المعيار ارتأت الباحثة ان لا يقل حجم عينة التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الالم النفسي عن (١٥٠) طالبة من طالبات معهد اعداد المعلمات في مدينة كركوك ، ومن الصفوف الدراسية الخمسة ، وقد اختيروا بالطريقة العشوائية متعددة المراحل ومن الناحية العملية تم اختيار اكثر من هذا العدد تحوطا لاحتمالات استبعاد اوراق الاجابة لبعض الطالبات بسبب وجود نقص فيها او عدم دقتها في ضوء المحك الذي سيعتمد لهذا الغرض وكما هو موضح في الجدول(٦).

الجدول (٦)

عينة التحليل الاحصائي

ت	الصفوف	العينة
١	الاول	٣٠
٢	الثاني	٣٠
٣	الثالث	٣٠
٤	الرابع	٣٠
٥	الخامس	٣٠
	المجموع	١٥٠

التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

تعد عملية التحليل الاحصائي لفقرات خطوة اساسية في بناء اي مقياس ، وذلك للكشف عن الخصائص السايكومترية لفقراته التي تساعد معد المقياس في اختيار الفقرات ذات الخصائص الجيدة، وهذا بدوره يؤدي الى زيادة صدق المقياس وثباته، وللتحقق من صدق المقياس تم استعمال علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس والقوة التمييزية كمؤشرين على صدق البناء (Ghiselli , 1981:936).

تمييز الفقرات Discrimination Item

تعد القوة التمييزية للفقرة احد الخصائص السايكومترية الاساسية التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم الفقرة من حيث كفاءتها في المقياس ، ومن خلال قدرتها في التمييز بين الافراد الذين يختلفون في السمة المقاسة (Anastasi 1982:200)، لذلك فان استبعاد الفقرات الضعيفة التمييز وابقاء الفقرات المميزة في المقياس يجعله دقة وثباتا (Eble, 1972:390) .

أ- المجموعتين المتطرفتين Extremist groups

ولاستخراج القوة التمييزية لفقرات الالم النفسي فقد رتبنا اوراق اجابات الطالبات التي خضعت للتحليل الاحصائي حسب الدرجة الكلية والبالغ عددها (١٥٠) ورقة اجابة ترتيبا تنازليا ثم اختيرت نسبة (٢٧%) العليا و (٢٧%) الدنيا منها بوصفها المجموعتين المتطرفتين اللتين بموجبها يتم تحليل فقرات المقياس، اذ يشير المختصون في الالم النفسي والتربوي الى ان هذه النسبة تجعل المجموعتين

أ.م.د. محمود كاظم محمود/ د. حليلة سلمان خلف الحمداني
اثر السلوك التصريحي والإسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات

المتطرفتين في افضل ما يمكن من الحجم والتمايز. اذ اصبح عدد مجموع افراد المجموعة العليا (٤١) طالبة و عدد افراد المجموعة الدنيا (٤١) طالبة . وقد اعتمدت الباحثة على النسبة العليا والدنيا لانها توفر مجموعتين على افضل ما يمكن من حجم وتمايز (Ebel ,1972:385) ثم استعمل اختبار t-test لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين درجات كل فقرة بين المجموعتين المتطرفتين ، لان القيمة التائية تمثل القوة التمييزية للفقرة ، تبين ان جميع الفقرات مميزة عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (ن+٢-٢) كما هو موضح بالجدول(١٦).

أ.م.د. محمود كاظم محمود/ د. حليلة سلمان خلف الحمداني
 اثر السلوك التصريحي والإسترخاء في تخفيف الألام النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات

الجدول (٧)

القوة التمييزية لفقرات اداة قياس الالم النفسي

القوة التمييزية							
الدالة الاحصائية	القيمة التائية		التسلسل	الدالة الاحصائية	القيمة التائية		التسلسل
	الجدولية	المحسوبة			الجدولية	المحسوبة	
دالة احصائية	١.٩٨	٣.٣	١٦	دالة احصائية	١.٩٨	٢.٢٨	١
دالة احصائية	١.٩٨	٢.٠٩	١٧	دالة احصائية	١.٩٨	٣.٥	٢
دالة احصائية	١.٩٨	٣.٠٦٠٢	١٨	دالة احصائية	١.٩٨	٢.٨٠٣	٣
دالة احصائية	١.٩٨	٢.٩١	١٩	دالة احصائية	١.٩٨	٣.٢٠٨	٤
دالة احصائية	١.٩٨	٤.١	٢٠	دالة احصائية	١.٩٨	٢.٧٥	٥
دالة احصائية	١.٩٨	٣.٣	٢١	دالة احصائية	١.٩٨	٣.٦٠٤	٦
دالة احصائية	١.٩٨	٣.٤٥	٢٢	دالة احصائية	١.٩٨	٣.٨٥	٧
دالة احصائية	١.٩٨	٢.٨٥	٢٣	دالة احصائية	١.٩٨	٣.٠١	٨
دالة احصائية	١.٩٨	٢.١٠٩	٢٤	دالة احصائية	١.٩٨	٥.٤	٩
دالة احصائية	١.٩٨	٢.٤٤٤	٢٥	دالة احصائية	١.٩٨	٤.٣١	١٠
دالة احصائية	١.٩٨	٤.١٥	٢٦	دالة احصائية	١.٩٨	٥.٦٢	١١
دالة احصائية	١.٩٨	٢.٣٥١	٢٧	دالة احصائية	١.٩٨	٢.٢٨	١٢
دالة احصائية	١.٩٨	٤.١٣	٢٨	دالة احصائية	١.٩٨	٢.٢٨	١٣
دالة احصائية	١.٩٨	٢.٧٥	٢٩	دالة احصائية	١.٩٨	٣.١٢	١٤
دالة احصائية	١.٩٨	٣.٤٠٦	٣٠	دالة احصائية	١.٩٨	٤.٦٢	١٥

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يشير معظم الاحصائيين التربويين ومنهم (Anastasia) الى ضرورة ارتباط الفقرة بمحك خارجي او داخلي يؤشر صدق الفقرة (Anastasia,1988:211). وقد قامت الباحثة باختيار الطالبات عشوائيا من معهد اعداد المعلمات في مدينة كركوك، (٢٥) طالبة من الصف الثالث و(٢٥) طالبة من الصف الرابع، وزعت عليهم مقياس الالم النفسي وبعد حساب درجة كل طالبة على كل فقرة والدرجة الكلية لاداة القياس ثم استعمل معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات وكانت معاملات الارتباط ذو دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيم الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (ن-٢) (الغرابي وسيفي ، ١٩٨٥:٢٥٣) كما هو موضح في جدول (٨).

أ.م.د. محمود كاظم محمود/ د. حليلة سلمان خلف الحمداني
 اثر السلوك التصريحي والإسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات

الجدول (٨)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية

معاملات الصدق		ت	معاملات الصدق		ت
الجدولية	المحسوبة		الجدولية	المحسوبة	
0.2875	0.401	١٦	0.2875	0.43	١
	0.401	١٧		0.31	٢
	0.399	١٨		0.4	٣
	0.499	١٩		0.4	٤
	0.488	٢٠		0.38	٥
	0.51	٢١		0.38	٦
	0.46	٢٢		0.35	٧
	0.33	٢٣		0.45	٨
	0.401	٢٤		0.49	٩
	0.38	٢٥		0.5	١٠
	0.38	٢٦		0.4	١١
	0.455	٢٧		0.4	١٢
	0.55	٢٨		0.4	١٣
	0.41	٢٩		0.39	١٤
	0.46	٣٠		0.39	١٥

الخصائص السايكومترية للمقياس

* مؤشرات الصدق يعد الصدق من اهم الخصائص السايكومترية التي يجب ان تتوفر في كل اداة قياس (Ebell, 1972:435). كما يعني الاختبار الصادق هو الاختبار القادر على مقياس السمة او الظاهرة التي وضع من اجلها (السيد، ١٩٧٩:٥٤٩). وقد تحققت الباحثة من صدق مقياس الالم النفسي من خلال ايجاد ثلاث انواع من الصدق:

١- الصدق الظاهري :

ويقصد الفحص المبدئي لمحتويات الاداة اي المظهر العام او الصورة الخارجية للمقياس من حيث بناء الفقرات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها ومدى دقة التعليمات وما تتمتع به من موضوعية (الغريب، ١٩٨٨:٦٨٠). وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس وتعليماته وبدائله على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص، ملحق (٣).

وقد اعدت نسبة اتفاق (٨٠%) فاكثر معيارا لقبول الفقرات الصالحة والفقرات التي تحصل على اقل من (٨٠%) من اراء الخبراء هي فقرات غير صالحة مع تعديل الفقرات التي تحتاج الى تعديل، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس كما هو موضح بالجدول (١٢).

٢- الصدق المنطقي

يشير (Allen & Yen, 1979) الى ان هذا الصدق يتوفر في المقياس من خلال التعريف الدقيق للمجال السلوكي الذي يقيسه المقياس من خلال التصميم المنطقي للفقرات بحيث تغطي المساحات المهمة لهذا المجال (Allen & Yen, 1979:96). وقد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس الالم

النفسي من خلال تعريف مفهوم الألم النفسي وتحديد وتعريف مجالات المقياس وهو المجال النفسي والفلسفي والاجتماعي وصياغة الفقرات لكل مجال.

٣- صدق البناء

يعد صدق الفقرات وقدرتها على التمييز بين الافراد من اهم مؤشرات صدق البناء. وتشير (Anastansi,1976) على صدق البناء يعبر عن المدى الذي يمكن ان نقرر بموجبه ان المقياس يقيس بناءا نظريا محددًا او خاصية معينة(Anastansi,1976:151). كما يشير(Cronbach) ان هنالك دلائل ومؤشرات لصدق البناء من اهمها الفروق الفردية بين الجماعات او الافراد، ويفترض منطقيًا ان الافراد يختلفون في مدى ما لديهم من الخاصية المقاسة وهذا الافتراض ينبغي ان ينعكس على ادائهم بالمقياس (فرج، ١٩٨٠:٣١٥). وقد تحقق من صدق البناء من خلال التحليل الاحصائي لفقرات المقياس (القوة التمييزية،ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، المجموعتين المتطرفتين) كما هو موضح سابقا.

مؤشرات الثبات *Indicators of Reliability*

يقصد بالثبات اطراد الاستجابة على الاختبار اذا ما طبق اكثر من مرة بفواصل زمني مناسب وان ثبات الاختبار يعني تقارب الدرجات على الاختبار الواحد عند الاجراء المختلف في الزمن وغالبا ما تعتمد معاملات الارتباط اكثر من (٠.٧٠) وعلى اساس انها معامل ثبات مقبول للمقاييس (كرجيه،

١٩٩٧:١٤٢). ومن شروط المقياس الجيد ان يمتاز بثبات عال حيث يعكس الثبات اتساق النتائج (فهيمى، ١٩٧٧:٣٠).

ومن طرق قياس الثبات:

أ- طريقة اعادة الاختبار (*Test-Retest*)

ان معامل الثبات الذي يتم الحصول عليه بهذه الطريقة يسمى معامل الاستقرار (موسى، ١٩٩٠:١٤٦). اي ان استقرار استجابات المفحوصين على المقياس عبر مدى من الزمن وقد طبقت الباحثة مقياس الالم النفسي على عينة بلغت (٥٠) طالبة اختيرت عشوائيا من طالبات معهد اعداد المعلمات، الصف الخامس طلب منهن الاجابة على فقرات المقياس ثم اعيد تطبيقه على العينة نفسها بعد اسبوعين من التطبيق حيث يرى (Adams,1964) ان اعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباتها ينبغي ان لايتجاوز فترة الاسبوعين من تطبيقها عليهم للمرة الاولى (الحيايى، ١٩٨٩:١١٥). وباستعمال معامل ارتباط بيرسون تبين ان معامل ثبات المقياس كان ذو معنوية عالية حيث بلغ معامل الاستقرار (٠.٨٦).

ب- طريقة التجزئة النصفية *Spilt - Half*

تم حساب درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية لعينة من طالبات معهد اعداد المعلمات البالغ عددهن (٥٠) طالبة تم اختيارهن عشوائيا (٢٥) طالبة من الصف الرابع (٢٥) طالبة من الصف الخامس ثم قامت الباحثة باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات الفردية والفقرات الزوجية للطالبات تبين ثبات مقياس الالم النفسي حيث بلغت قيمة الارتباط (٠.٩٣) وقد تم تصحيح هذه القيمة باستعمال معامل ارتباط سبيرمان التصحيحية وبلغت (٠.٩٦) (احمد، ١٩٦٩:٢٣٦).

- معادلة كودر رينشارد(٢١) : تم الاعتماد على معادلة كودر رينشاردسون (٢١) في حساب الثبات وذلك لضرورة تحليل فقرات اداة القياس ،بمعنى اخر لضرورة تحليل فقرات الالم النفسي التي قسمت الى مجالات ثلاث ،فالثبات هنا هو مدى اتساق الاداة من فقرة لاخرى في المجالات الثلاث اي حساب الاتساق الداخلي لاداة القياس ولحساب ذلك تم اجراء ما يأتي :-
- توزيع اداة القياس على عينة من الطالبات تم اختيارهن عشوائيا من بين طالبات معهد اعداد المعلمات ،بلغ عددهن (٥٠) طالبة من الصف الخامس، ثم حسبت الدرجة الكلية لكل طالبة ثم طبقت معادلة حساب الثبات فتبين ثبات اداة القياس بعد تربيع القيمة المحسوبة اذ يعد معامل الثبات جيدا اذا كان مربعه اكبر او يساوي (٠.٧٥)
- (البياتي واثناسيوس،١٩٧٧:١٩٤). كما موضح في الجدول(٩)

الجدول(٩)

معامل الثبات لاداة قياس الالم النفسي

معامل الثبات	القيمة التربيعية
٠.٩١	٠.٨٢

عينة البحث الاساسية (التطبيقية) *Basic research sample Applied*

بعد انجاز مؤشرات الصدق وثبات مقياس الالم النفسي عد جاهزا للتطبيق النهائي على عينة البحث الاساسية (التطبيقية)، فقد قامت الباحثة بتطبيق الاداة على (١٤٣) طالبة بواقع نسبة (٢٠%) من الصفوف الخمسة لطالبات معهد اعداد المعلمات في مدينة كركوك .

رابعاً: الوسائل الاحصائية *Statistical Methods*

تم اعتماد الوسائل الاحصائية الآتية:

١. معادلة مربع كاي :استعملت للتعرف على الفروق بين المجموعات الثلاث وفق لمتغيرات اسرية هامة في نتائج البحث. (الشربيني، ٢٠٠١:٢٤٣)
٢. معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتي بالحجم :استعمل الاختبار الفرق بين متوسط درجات المجموعة العليا والدنيا في حساب القوة التمييزية لفقرات ادوات القياس. (عوده والخليلي، ٢٠٠٠:٢٢٥)
٣. تحليل التباين الاحادي :استعمل لمعرفة الفرق بين المتوسطات للمجموعات الثلاث للاختبار القبلي وبين الاختبار البعدي .
(عوده والخليلي، ٢٠٠٠:٢٢٣)
٤. معادلة معامل الارتباط بيرسون :استعملت لحساب ثبات اداة القياس .
(فيركسن، ١٩٩١:١٤٥)
٥. معادلة الوسط المرجح والوزن المئوي :استعملت لترتيب الفقرات تصاعدياً
(الكندي، 1985:104-105)
٦. معادلة كودر ريتشارد سون (٢١) لحساب ثبات اداة القياس. (احمد ،
١٩٦٠:٢٣٩)
٧. معادلة اختبار توكي :استعملت لحساب الفرق بين متوسطات كل مجموعة.
(علام، ١٩٩٣:٣٠٩)
٨. معادلة معامل الارتباط سبيرمان :استعملت لتصحيح ثبات اداة القياس
(احمد ، ١٩٦٠: ٢٣٦)

الفصل الرابع

البرنامج الإرشادي

Results Details عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها ثم مناقشتها وتفسيرها على وفق الإطار النظري والدراسات السابقة الذي تم الاعتماد عليها وعلى وفق الأهداف الموضوعية في الفصل الأول مع الفرضيات المثبتة لاختبارها وكما يأتي:

(التعرف على اثر السلوك التصريحي والاسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات في كركوك من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية):-

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعات الثلاثة التجريبية الاولى، التجريبية الثانية والضابطة للتطبيق البعدي لاداة قياس الألم النفسي للطالبات.

ولاختبار صحة الفرضية الصفرية أستعمل تحليل التباين الأحادي One way analysis of Variance وقد أشارت قيمة (F) المحسوبة البالغة (٢٠.٢٩) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٣.٣٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجه حرية (٢، ٢٧) إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات المجموعات الثلاثة (التجريبية الأولى ، التجريبية الثانية ، الضابطة) . وكما هو موضح في الجدول (١٠)

الجدول (١٠)

القيم الإحصائية لمتغيرات الفرضية الصفية للتطبيق البعدي

قيمة F		متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
الجدولية	المحسوبة				
		٣٩٤٥.٤٣٥	٢	٧٨٩٠.٨٧	بين المجموعات
٣.٣٢	٢٠.٦٩	١٩٠.٦٨٥	٢٧	٥١٤٨.٥	داخل المجموعات

* القيمة المحسوبة ل (F) أكبر من القيمة الجدولية لها . توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعات الثلاثة .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية للتطبيق البعدي لاداة قياس الألم النفسي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية الاولى والضابطة للتطبيق البعدي لاداة قياس الألم النفسي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة للتطبيق البعدي لاداة قياس الألم النفسي.

ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات واختبار صحة الفرضيات الصفية استعمل اختبار توكي للفرق الدال الموثوق به Tukeys Honestly Significant Difference ، فأظهرت النتائج أن قيمة (ق) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة قد بلغت (٣٤.٧) والأمر الذي يدل على وجود فرق دال

أ.م.د. محمود كاظم محمود/ د. حليلة سلمان خلف الحمداني
اثر السلوك التصريحي والإسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات

أحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) . وكذلك الحال مع قيمة (ق) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة قد بلغت (٣٤.١) وهذا يدل أيضاً على وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) . أما القيمة المحسوبة لـ(ق) بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية فقد بلغت (٠.٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) . وتبين مما سبق أن لأسلوبي السلوك التصريحي والاسترخاء الأثر الفعال نفسه في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد المعلمات كما هو موضح في الجدول (١١) .

الجدول (١١)

نتائج اختبار توكي للفرق الدال الموثوق به

القيمة		درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة اختبار توكي	المجموعات
الجدولية	المحسوبة				
٣.٤٩	١٥.٢٣٩	٢٧	٠.٠٥	٣٤.٧	التجريبية الأولى والضابطة
			٠.٠٥	٣٤.١	التجريبية الثانية والضابطة
			٠.٠٥	٠.٦	التجريبية الأولى والتجريبية الثانية

* القيمة المحسوبة لـ(ق) بين المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة اكبر من القيمة الجدولية ، اذ يوجد فرق دال أحصائياً بين المجموعتين وبذلك تقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود فرق دال أحصائياً بين المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

* القيمة المحسوبة لـ(ق) بين المجموعتين التجريبيية الثانية والضابطة اكبر من القيمة الجدولية ، اذ يوجد فرق دال احصائياً بين المجموعتين وبذلك ترفض الفرضية الصفرية و تقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود فرق دال احصائياً بين المجموعتين التجريبيية الثانية والضابطة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

* القيمة المحسوبة لـ(ق) بين المجموعتين التجريبيية الأولى والتجريبيية الثانية أقل من القيمة الجدولية ، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية و ترفض الفرضية البديلة التي تنص على وجود فرق دال احصائياً بين المجموعتين التجريبيية الأولى والثانية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

هذا وللتأكيد من استمرار تأثير الأسلوبين ومن فاعلية البرنامج الإرشادي على المجموعتين التجريبيية الأولى والثانية ، حيث تم استعمال الاختبار المؤجل (اختبار المتابعة) بعد مرور (٤٥) يوماً على تنفيذه لقياس مدى استمرار أثر الأسلوبين في تخفيف الألم النفسي لدى الطالبات ، وليبيان دلالة الفرق تم وضع الفرضية الصفرية التي تنص على :-

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار المرجأ والاختبار البعدي للأسلوبين التصريحي والاسترخاء.

وأستعمل تحليل التباين الأحادي لاختبار صحة الفرضية الصفرية One way analysis of Variance ، وثبت انه لا توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبييتين الأولى والثانية حيث بلغت القيمة المحسوبة لـ(F) (٠.٠٢٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣ ، ٣٦) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (٢.٨٤) . كما هو موضح في جدول (١٢)

أ.م.د. محمود كاظم محمود/ د. حليلة سلمان خلف الحمداني
اثر السلوك التصريحي والإسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات

الجدول (١٢)

القيم الإحصائية لمتغيرات الفرضية الصفرية للاختبار المؤجل

قيمة F		متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
الجدولية	المحسوبة				
٢.٨٤	٠.٢٧	١.٢٢٥	٣	٣.٦٧٥	بين المجموعات
		٤٤.٥٣٦	٣٦	١٦٠٣.٣	داخل المجموعات

* القيمة المحسوبة لـ (F) أقل من القيمة الجدولية ، أذن تقبل الفرضية الصفرية أذ لا يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطات المجموعتين في الاختبارات الاربعة، أذن البرنامج له اثر مستمر وفاعلية في تخفيف الألم النفسي لدى الطالبات .

مناقشة النتائج وتفسيرها

لقد أسفرت نتائج البحث الحالي عن وجود أثر واضح لأسلوبي السلوك التصريحي والاسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات في مدينة كركوك . فقد أظهرت نتائج التطبيق البعدي للاختباران المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى (٨٠.٨) وبانحراف معياري (٦.٥٧) وبتباين (٤٣.٢٨) في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١١٥.٥) . وبانحراف معياري (٢١.٥٧)، وبتباين (٤٦٥.٦١) .

وكذلك الحال مع المجموعة التجريبية الثانية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (٨١.٤) وبانحراف معياري (٧.٩٤) وبتباين (٦٣.١٥) ، في حين كانت النتائج للاختبار في التطبيق القبلي للمجموعة التجريبية الأولى هي بوسط حسابي (١٢٠) وبانحراف معياري (١٩.٢١) وبتباين (٣٦٩.٣٣) والمجموعة الضابطة بوسط حسابي (١٢٥.٨) وبانحراف معياري (١٧.٥٥٤) . وبتباين (٣٠٨.١٨٨) ، في حين كانت نتائج المجموعة التجريبية الثانية هي بوسط حسابي (١٢٢.٢) وبانحراف معياري (١٥.٥٧٦) وبتباين (٢٤٢.٦٢٢) في حين بلغت نتائج المجموعتين التجريبيتين للاختبار المؤجل (البعدي الثاني) هي بوسط حسابي (٨٠.٦) وبانحراف (٧.٠٢) وبتباين (٤٩.٧٧) للمجموعة التجريبية الأولى وبوسط حسابي (٨١.١) وبانحراف معياري (٤.٧٢٤) وبتباين (٢٢.٣٢٢) للمجموعة التجريبية الثانية . كما هو موضح في الجدول (١٣) .

أ.م.د. محمود كاظم محمود/ د. حليلة سلمان خلف الحمداني
اثر السلوك التصريحي والإسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات

الجدول (١٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والتباينات للتطبيق القبلي

والبعدي المؤجل لمجاميع البحث الثلاثة

المجاميع	المتغيرات	التطبيق القبلي	التطبيق البعدي	التطبيق البعدي المؤجل
التجريبية الأولى	الوسط الحسابي الانحراف المعياري التباين	١٢٠	٨٠.٨	٨٠.٦
		١٩.٢١	٦.٥٧	٧.٠٢
		٣٦٩.٣٣	٤٣.٢٨	٤٩.٣٧٧
التجريبية الثانية	الوسط الحسابي الانحراف المعياري التباين	١٢٠.٢	٨١.٤	٨١.١
		١٥.٥٧٦	٧.٩٤	٤.٧٢٤
		٢٤٢.٦٢٢	٦٣.١٥	٢٢.٣٢٢
الضابطة	الوسط الحسابي الانحراف المعياري التباين	١٢٥.٨	١١٥.٥	
		١٧.٥٥٤	٢١.٥٧	
		٣٠٨.١٧٧	٤٦٥.٦١	

وتعزو أسباب هذه النتائج إلى عدة نقاط :

إن إتباع لأسلوبين إرشاديين (أسلوب السلوك التصريحي والاسترخاء) كان له

اثر واضح في تخفيف الألم النفسي لدى الطالبات ، وجاءت هذه النتيجة متفقة

مع نتائج دراسات عدة في المجال مثل :-

دراسة (إبراهيم ، ١٩٨٠) و (الخطيب ، ١٩٩٥)

إذ يؤدي أسلوب السلوك التصريحي إلى تبديد الطاقة الانفعالية من خلال التصريح الذي يؤدي إلى التخلص من كل ما هو مؤذي ومؤلم ، اما الاسترخاء فقد يؤدي الى تبديد الألم النفسي من خلال ما يؤديه من ايجابيات للفرد ، فيؤدي الى تحسين النوم والتخلص من توتر العضلات ومهام أخرى ذكرت في الإطار النظري . كما أشارت النظرية السلوكية ونظرية العالم (جوزيف ولب) ، بالذات التي تبنتها الباحثة في بحثها الى أهمية السلوك التصريحي والاسترخاء في تبديد وتخفيف الألم النفسي عن طريق التخلص من التوتر والقلق والخوف عندما يتبع الفرد التنفيس عند الغضب والتصريح والتعبير الانفعالي الداخلي الصريح وهو في حالة استرخاء تام .

The Conclusions الاستنتاجات

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن استنتاج ما يأتي :
- ١- تبين لنا إن طالبات معهد إعداد المعلمات لديهن ألم نفسي واضح .
 - ٢- أن لأسلوبي السلوك التصريحي والاسترخاء لهما أثراً واضحاً متشابهاً ومقارباً في تخفيف الألم النفسي ويبدو أن الأسلوبين متلازمان وأن الاسترخاء يسبق السلوك التصريحي في معالجة الألم النفسي .
 - ٣- أن البرامج الإرشادية وخصوصاً التي تعتمد على فنيات السلوك التصريحي والاسترخاء لها أثر واضح في تخفيف الألم النفسي .

The Recommendations التوصيات

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج توصي الباحثة بما يأتي :

- ٤- الإفادة من مقياس الألم النفسي في مجالات الحياة .
- ٥- يمكن للمرشدين التربويين في وزارة التربية الإفادة من مقياس الألم النفسي في تشخيص الطلبة الذين يشكون الألم . بغية تخفيف إلام النفسي لديهم .

The Suggestions المقترحات

- ١- توسيع الدراسة الحالية لتشمل تطبيق أسلوب السلوك التصريحي والاسترخاء لتخفيف الألم النفسي في معاهد إعداد المعلمات في جميع محافظات العراق .
- ٢- تطبيق الأسلوبين الإرشاديين على شريحة أوسع لتشمل المراحل المتوسطة - الإعدادية - الجامعية لتخفيف الألم النفسي لديهم .

المصادر

المصادر العربية

- ◆ آل قاوز ، هاني (٢٠٠٤) : الاسترخاء علاج نفسي .
[http : W W W . Sanabes . cpm / forms / . .
archive 1 index . pbplt – 20q 66 htm /](http://WWW.Sanabes.cpm/forms/...archive1index.pbplt-20q66.htm/)
- ابراهيم ، عبد الستار (١٩٨٠) : العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان ،
سلسلة عالم المعرفة ، مطابع اليقظة ، الكويت .
- أبو علام ، رجاء محمود (١٩٨٩) : مدخل الى مناهج البحث التربوي ،
ط ١ مكتبة الفلاح ، الكويت.
- ◆ احمد ، عبد السلام (١٩٦٠) : القياس النفسي والتربوي ، مكتبة النهضة
المصرية ، جمهورية مصر العربية .
- ◆ باترسون ، س ، هـ (١٩٩٠) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة
حامد عبد العزيز الفقي ، ج ١ ، دار القلم ، الكويت
- ◆ البياتي ، واثناسيومس ، زكريا زكي (١٩٨٥) : الإحصاء الوصفي
والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، بغداد ، مطبعة
الثقافة العمالية .
- ◆ جابر ، عبد الحميد وكاظم ، احمد خيربي (١٩٨٩) : مناهج البحث وعلم
النفسي ، جامعة عين الشمس ، القاهرة .
- ◆ الحياني ، عاصم محمود (١٩٨٩) : الارشاد التربوي والنفسي ، درا
الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

- ◆ الخطيب ، وآخرون ، جمال (٢٠٠٤) : تعديل السلوك الانساني ، ط ٢ ، جامعة القدس المفتوحة، برنامج التربية .
- ◆ رؤوف ، ابراهيم عبد الخالق (٢٠٠١) : التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية، ط ١، دار عمان للنشر والتوزيع
- ◆ رضوان ، سامر جميل (٢٠٠٢) : العلاج النفسي متى يكون مفيداً ، دار المسيرة ، عمان ، الأردن.
- ◆ سرحان ، وليد (٢٠٠٠) : سلسلة سلوكيات ، دار مجدلاوي ، عمان، الاردن .
- ◆ السعدني ، مصطفى ، (٢٠٠٣) : توكيد الذات علاج نفسي ، ج ١ ، مستشفى الحرس الوطني ، المملكة العربية السعودية .
- ◆ السيد ، فؤاد البهي (١٩٧٩) : علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري ط ٣ دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ◆ صادق ، عادل (١٩٨٤) : الالم النفسي والعضوي ، كلية الطب ، عين الشمس ، القاهرة .
- ◆ العزة ، سعيد عبد الهادي ، جودت (١٩٩٩) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط ١ ، دار الثقافة ، عمان .
- ◆ علام ، صلاح الدين (١٩٨٦) : تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي ، مطابع القبس التجارية ، الكويت .
- ◆ عودة احمد ، و خليل الخليلي (٢٠٠٠) الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، ط ٢ ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان .

- ◆ فان دالين ، ب - ديويولد (١٩٨٠) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد د.نبيل نوفل وآخرون ، ط١ ، مكتبة الانجلو المصرية جمهورية مصر العربية .
- ◆ فرج،صفوت (١٩٨٠) : القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ◆ كراجه ، عبد القادر (١٩٩٧) : القياس والتقويم في علم النفس، ط١ ، جامعة ال البيت ، المملكة العربية السعودية .
- ◆ المالح، حسان عدنان (٢٠٠٧) : الاسترخاء علاج نفسي ، الطبعة الثالثة، دار النهضة الفكرية ، دمشق سورية.
- ◆ موسى ، جبالي نور الدين (٢٠٠١) : القلق وكيف تتخلص منه ، ط٢ ، كلية الآداب ، جامعة عين الشمس القاهرة .
- ◆ نيل ، جون وليبرت ، روبرت (١٩٨٢) : التجريب في العلوم السلوكية . ت: د. موفق الحمداني وعبد العزيز الشيخ ،مطبعة جامعة بغداد - بغداد .
- ◆ واطسون ، روبرت وليندجرين (٢٠٠٤) : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة د. داليا مؤمن ومرتجة أ . د محمد عزت مؤمن ، مكتبة مدبولي / القاهرة .

ثانياً: المصادر الاجنبية

- ◆ Adams , G. S(1964) measurement and Evaluation in Educational psychology and Guidance , New York , Holt
- ◆ Allen . M.D. & Yen W.M. (1979) . Introduction to measurement Heury Calrforina : Bock –Cole.
- ◆ Anastasi , A, (1982) , psychological Testing 5th ed New York Macmilan.
- ◆ Andersson , G. B. (1999) . Epidemiological features of chrnic Low – back pain Lancet, 354 (9178).
- ◆ Kazdin . A. E. (2000), Enoy clopped of psychology Oxford- Uni-press.
- ◆ Lafleur, N.K.(1979):Behavioral views of counseling . New York : Mc Grow Hil.
- ◆ Stannard, C.F., Booth, S.E. Eccleston, C. and Britton. R. (1998). Churchills pocket book of pain. London: Churchill Livingstone

أ.م.د. محمود كاظم محمود/ د. حليلة سلمان خلف الحمداني
اثر السلوك التصريحي والإسترخاء في تخفيف الأكم النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات
