

برنامج ارشادي مقترح (بأسلوب الاسترخاء) في التعامل مع التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية

A Proposed Guidance Program (using Relaxation Techniques)
for Managing Stress among female students in the Preparatory stage

م.م. مريم محمد كريم
الجامعة المستنصرية - مركز امراض الدم

M.M Mariam Mohamed Karim
University of Al- Mustansiriya - Hematology Center

الاعدادية يشعرون بالتوتر النفسي .
الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي
، اسلوب الاسترخاء ، التوتر النفسي ،
طالبات المرحلة الاعدادية .

Abstract

The current research aims to develop a proposed guidance program (using relaxation techniques) to deal with psychological stress among female Students in the preparatory stage.

To measure psychological Stress, the researcher adopted the Dhadhoh scale, which consists of (30) items whiith alter-

الملخص:

يستهدف البحث الحالي بناء برنامج ارشادي مقترح (بأسلوب الاسترخاء) في التعامل مع التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية . ولغرض قياس التوتر النفسي تبنت الباحثة مقياس دحدوج والذي بلغ عدد فقراته (٣٠) فقرة والبدائل كانت (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً) قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (٢٠٠) طالبة لسنة (٢٠٢٤-٢٠٢٥) واطهرت النتائج ان مجتمع ابحت من طالبات المرحلة

متعددة الاسباب منها ما هو ناتج عن تدني الازواضع الاقتصادية مقابل ارتفاع الاسعار للحاجات الاساسية مما اضطر الكثير من الاسر الى دفع ابنائها من الطلاب الى العمل لتأمين متطلبات الحياة الاساسية مما ادى ذلك الى تنوع الضغوط النفسية التي يواجهها هؤلاء الابناء . (الجابري ١٩٩٧:٤٥)

تشير نتائج عدد غير قليل من الدراسات ان هناك الكثير من الاشخاص يعانون من مشاكل وامراض نفسية وهم ممن يترددون على ذوي الاختصاص لطلب المساعدة. ان هناك اعداد كبيرة يعانون من الامراض النفسية ولكن بصمت ولم وفي ظل غياب الوعي والاهمال الصحي اصبح هؤلاء تحت رحمة الظروف والمعاناة النفسية . (المشتعان، ١٩٩٨: ١٤٤)

يقوم الارشاد النفسي كفرع تطبيقي من فروع علم النفس على مجموعة من الاسس والمبادئ التي ترتبط بالسلوك البشري وعملية الارشاد النفسي والتي لا بد ان يلم بها المرشد النفسي وبفهمها بدقة حتى يتمكن من فهم السلوك البشري والتنبؤ ومن ثم السيطرة عليه. ان المعرفة الدقيقة لهذه الاسس والمبادئ تسهل على المرشد سواء كان مبتدأ او خبيراً فهم العملية الارشادية وتقديم خدماتها ضمن برنامج وخطط عمل واضحة على اسس واضحة (صالح، ٢٠١٣:

natives (always, sometimes, rarely, never) the researcher applied the scale to a sample of (200) female Students in the academic year (2024 - 2025) the results showed that the research community of female students in the preparatory stage suffers from psychological stress.

Keywords : Guidance Program , Relaxation methods , Psychological stress , Preparatory School Girls .

اهمية البحث والحاجة الية:

ان ما يشهده العالم اليوم من تغيرات وتطورات سريعة لاسيما في سنواته الاخيرة قد اثير في مختلف النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتعليمية دفع كثير من الباحثين الى القول ان الانسان اليوم يعيش في عصر يتسم بالضغوط النفسية وذلك لكثرة المصادر الضاغطة عليه انه عصر يتسم بالتعب والارهاق والتوتر واتباع الطموح والتبدل السريع للقيم والتقاليد والاعراف السائدة وموافف كثيرة ذات طبيعة ضاغطة . يعد التوتر النفسي مشكلة شائعة بين الطلاب خاصة المرحلة الاعدادية يمكن ان يؤدي التوتر النفسي الى مشاكل نفسية وجسدية مختلفة مثل القلق والخوف ، التوتر العضلي ، الصداع والامساك ، مشاكل النوم ومشاكل في العلاقات الاجتماعية.

(وولب، ١٩٧٥: ١٢٣)

يتعرض الفرد الى ازمات وضغوط نفسية

لضغوط الحياة اليومية او المواقف الصعبة مما يؤدي الى تقليل قدرته على التعامل مع المواقف والتحكم في مشاعره وسلوكه. (دحدوح، ٢٠١٠: ٢٣) التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف (دحدوح، ٢٠١٠) بوصفه تعريفاً نظرياً للتوتر النفسي ولكون الباحثة تبنت مقياس دحدوح .

التعريف الاجرائي : هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس التوتر النفسي .

المرحلة الاعدادية : هي مرحلة تعليمية تهدف الى اعداد الطلاب للدراسة في المرحلة الثانوية وتقديم المادة العلمية في مجالات مختلفة وتستمر لمدة ثلاث سنوات .(وزارة التربية العراقية(٢٠١٩))

الاطار النظري

ان حاله الاسترخاء هي عكس حالة التوتر والضغط النفسي وحدوث الاسترخاء يقام اساساً على عاتق الجهاز العصبي المسمى بالجهاز السمبثاوي هو الذي يؤدي الى ابطاء جزئيات القلب وتنظيم حركة التنفس بصورة هادئة وتدئة الجسم والسيطرة الهادئة على وظائف الهضم وبذلك يعد الاسترخاء مهارة ينبغي ان يتعلمها كل فرد للتخلص من حالة الضغط النفسي والتوتر والتعب للشعور بالهدوء والطمأنينة (اليس، ١٩٩٥: ٢٥-٢٦)

لذلك تكمن اهمية هذه الدراسة على تحسين الصحة النفسية والجسدية للطلبات في المرحلة الاعدادية ليصبحن اكثر استقلالية ومسؤولية وقادرات على مواجهة التحديات والصعوبات في الحياة.

هدف البحث :

-يستهدف البحث الحالي التعرف على الطالبات اللواتي يشعرن بالتوتر النفسي من خلال تطبيق مقياس التوتر النفسي. -بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب الاسترخاء.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي على طالبات المرحلة الاعدادية في محافظة بغداد للعام (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) في مديرية تربية الكرخ الثانية.

تحديد المصطلحات :

الاسلوب الارشادي :تعريف قاموس اكسفورد (ox ford) بأنه طريقة النموذجية في التعامل مع الافراد .(Hawkins,١٩٨٤: ٨٢١)

الاسترخاء : هو حالة من الاسترخاء العضلي والذهني حيث يكون الجسم والذهن في حالة من الاسترخاء والهدوء ويتوقف عن العمل العضلي والذهني المعتاد مما يقلل التوتر النفسي والجسدي. (وولب، ١٩٩٠: ١٥)

التوتر النفسي : حالة من التوتر والقلق والخوف التي يتعرض لها الفرد نتيجة

متناقضة حتى يحدث ازالة الخوف والقلق (الجبوري ،٢٠٠٥: ٩)

وبرى وولب ان معظم الافراد يواجهون صعوبات عندما يبدوون اول مرة بالتدريب على الاسترخاء لذا يجب اقناعهم انها عملية تعتمد على التدريب و التعاون والاقناع بالفائدة من ممارسة الاسترخاء وبعد الممارسة يصيح الفرد قادراً على الاسترخاء لغرض تحسين السلوك لديه وتقليل الضغوطات التي يواجهها. (Mahas is, ٢٠١٠: ٢٥)

-نظرية دحدوح في التوتر النفسي التوتر النفسي

يؤدي الى مشاكل نفسية و جسدية مختلفة ومشاكل في العلاقات الاجتماعية والعوامل التي يمكن ان تؤدي الى التوتر النفسي تشمل الضغوط النفسية والجسدية ، التغيرات والتحديات في الحياة، العلاقات الاجتماعية السيئة والنقص في الدعم النفسي والاجتماعي (بيك ، ١٩٨٧: ١٥)

-نظرية دحدوح تستند على المبادئ الاساسية التالية:

١ .التوتر النفسي هو نتيجة بين القوى النفسية المختلفة داخل الفرد (لازاروس، ١٩٦٦: ٢٣)

٢ .التفكير الايجابي والتفكير النقدي مهمين في تقليل التوتر النفسي (بيك ، ١٩٧٦: ١٥)

٣ .العلاقات الاجتماعية والتواصل

نظرية جوزيف وولب في العلاج السلوكي

ان الفكرة العامة لهذا الاسلوب العلاجي حول ازالة الاستجابة المرضية الخوف او القلق تدريجياً من خلال استبدالها بسلوك اخر معارض للسلوك المرضي. (Nawa isa, ٢٠١٣: ٢٢٣)

استعمل وولب اساليب متعددة من اجل استبدال السلوك الغير مرغوب به بسلوك اخر مرغوب به ومن هذه الاساليب أسلوب الاسترخاء.(باترسون ١٩٨١، ٢٦٤٠:)

اساليب التدريب على الاسترخاء عند جوزيف وولب

-اسلوب جوزيف وولب في الاسترخاء العضلي قسم وولب عضلات الجسم الارادية الى ست مجموعات رئيسية هي:

- ١ .مجموعة عضلات الوجه
 - ٢ .مجموعة العضلات الموجودة في الظهر وحول العمود الفقري
 - ٣ .مجموعة عضلات البطن والقفص الصدري
 - ٤ .مجموعة عضلات الكتف
 - ٥ .مجموعة عضلات الذراعين
 - ٦ .مجموعة عضلات الساقين
- والاصابع .

تؤكد هذه النظرية على اضعاف استجابة مؤلمة باستجابة مفرحة بعملية الكف المتبادل يقصد بها الغاء استجابة قديمة مثل القلق الخوف واستبدال هذه الاستجابات باستجابات جديدة

الفعال مهمين في تحسين الصحة النفسية (جاكوبسون، ١٩٧٠ : ٢٠)
(دحدوح، ٢٠١٠) لقياس التوتر النفسي.

٤. التكيف مع التغيرات والتحديات

في الحياة مهم في تقليل التوتر النفسي (دحدوح، ٢٠١٠ : ٢٥)

٥. الاسترخاء والتفكير الايجابي والتواصل الفعال هي استراتيجيات فعالة للتعامل مع التوتر النفسي (دحدوح، ٢٠١٢ : ١٠)

ويؤكد علماء النفس ان مصور التوتر النفسي الرئيسي هو عدم قدرة الانسان على التكيف مع بيئته بما فيها من مواقف حيوية وكذلك عدم قدرته على التخلص من توتر الانفعال بالمواقف المتجددة باستمرار وعدم قدرته على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مع الافراد والجماعات داخل المجتمع. (الدسوقي، ١٩٨٤ : ٤٣)

منهجية البحث واجراءاته

مجتمع البحث : مجتمع البحث الحالي مكون من طالبات المرحلة الاعدادية في مديرية الكرخ الثانية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥)

عينة البحث : تكونت عينة التحليل الاحصائي لمقياس التوتر النفسي من (٢٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الاعدادية في مديرية الكرخ الثانية .
اداة البحث : لغرض تحقيق اهداف البحث تبنت الباحثة مقياس

القوة التمييزية لل فقرات: لغرض استخراج القوة التمييزية لل فقرات قامت الباحثة بتصحيح استمارات افراد عينة البحث البالغ عددها (٢٠٠) استمارة واعطاء درجة كلية لكل منهم ثم رتبت الباحثة الدرجات التي حصلت عليها تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة وبعد ذلك ثم تعين ودرجة قطع (٢٧%) من الحاصلات على اعلى الدرجات اطلق عليهم (المجموعة العليا و (٢٧%) الحاصلات على ادنى الدرجات اطلق عليهم (المجموعة الدنيا) .

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين على كل فقرة من فقرات المقياس وعدت القيمة التائبة المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال موازنتها بالقيمة التائبة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (١٩٩) والجدول رقم (١) بوضع ذلك.

الجدول (١)
القوة التمييزية لفقرات مقياس التوتر النفسي

القيمة الثنائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٥,٣٦٢	٠,٩٥٠	٣,٧٥٩	٠,٥٦٩	٤,٥٧٤	١
٧,٣٦٢	٠,٩٣١	٣,٦٦٦	٠,٤٩٢	٤,٧٢٢	٢
٧,٢٨٠	١,١٦١	٣,٥١٨	٠,٥٣٩	٤,٥٣٧	٣
٦,٥٥٩	١,٠١٠	٣,٨٧٠	٠,٣٩٠	٢,٨٧٠	٤
٤,١٠٣	٠,٩٩٤	٣,٧٤٠	٠,٦٩٢	٢,٦٦٦	٥
٨,٨٧١	٠,٩٩٤	٤,٢٠٤	٠,٤٦٠	٤,٧٠٣	٦
٥,٥٨٠	٠,٧٨٦	٣,٨٣٣	٠,٥٤٩	٤,٦٦٦	٧
٩,٦٥٠	٠,٨٨٤	٣,٧٠٣	٠,٥٨٨	٢,٧٤٠	٨
٤,٥٣٢	١,٠٢١	٣,٥١٨	٠,٥٥٩	٢,٦٢٩	٩
٣,٥٤٧	١,٠٥٩	٣,٧٥٩	٠,٨٠٤	٤,٣٥١	١٠
٦,٧٨٠	١,١٨٨	٤,١٢٩	٠,٨٠٤	٤,٧٤٠	١١
٤,٨١٣	١,٠٩٩	٣,٤٩٩	٠,٥٣٧	٤,٧٧٧	١٢
٥,٨٥٥	١,٠٨٠	٤,١٦٩	٠,٦٠١	٤,٥٧٤	١٣
٥,٣١٩	٠,٩٣٢	٤,١٢٩	٠,٣٥٨	٤,٨٥١	١٤
٥,٣٣٣	٠,٩٦٦	٤,١٦٦	٠,٥٤٧	٤,٧٥٩	١٥
٣,٥٤٧	٠,٩٤٤	٤,١١١	٠,٥٠٠	٤,٧٠٣	١٦
٦,٧٨٠	٠,٨٦١	٤,٢٢٢	٠,٥١١	٤,٧٥٩	١٧
٤,٨١٣	٠,٦٠٣	٣,٥٣٧	٠,٧٢٦	٤,٦٦٦	١٨
٤,٢٢١	٠,٨٨٩	٣,٥٣٧	٠,٥٥٤	٤,٦٦٦	١٩
٣,٧٠٤	٠,٥٦٢	٣,٧٥٩	٠,٤٨٣	٤,٥٧٤	٢٠

القيمة الثنائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٦,٩٠١	٠,١٩٠	٣,٤٩٩	٠,٧٤٠	٤,٧٤٠	٢١
٦,٩٧٦	٠,٥٦٣	٤,٦٨٥	٠,٦٣٢	٤,٦٤٨	٢٢
٤,٣٥٨	٠,٥٠١	٤,٠١٨	٠,٥٨٧	٤,٦٤٠	٢٣
٥,٢٣٧	٠,٩٠٤	٣,٦٨١	٠,٥٨٧	٤,٥٩٢	٢٤
٤,٩٢٧	٠,٩٤٦	٣,٨٨٨	٠,٦٤٤	٤,٦٦٦	٢٥
٤,٠٢١	٠,٧٩٣	٣,٦٨٥	٠,٥٤٠	١,٩٨١	٢٦
٤,٨٤١	١,٠٨٠	٣,٧٥٩	٠,٦٠١	٤,٥٧٤	٢٧
٣,٠٠٤	٠,٥٠١	٣,٩٨٥	٠,٧٩٥	٢,١٦٦	٢٨
٢,٧٦٧	٠,٦٥٦	٣,٩٤٤	٠,٦٩٠	٢,٢٩٦	٢٩
٦,٦٦٩	٠,٦٠٥	٣,٨٨٨	٠,٦٥٨	١,٩٢٥	٣٠

* القيمة الثنائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية ١٩٩.

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية : العينة ، اتضح ان الفقرات دالة احصائياً يعد معامل الاتساق الداخلي مؤشراً وصادفة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) من مؤشرات صدق البناء . ثم استخراج والقيمة الجدولية تساوي (٠,١٥٩) معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بدرجة حرية (١٤٨) والجدول (٢) يبين فقرة والدرجة الكلية للمقياس لدرجات ذلك .

الجدول (٢)

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوتر النفسي

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة
٠,٣٩٧	٢١	٠,٤٥٢	١١	٠,٣٨٠	١
٠,٤٧٣	٢٢	٠,٤٧١	١٢	٠,٣٦١	٢
٠,٣٦٥	٢٣	٠,٤٣٧	١٣	٠,٣٤٣	٣
٠,٤٣١	٢٤	٠,٤٦٧	١٤	٠,٣٧١	٤
٠,٣٩٨	٢٥	٠,٤٠٠	١٥	٠,٤٠٨	٥
٠,٤٠٩	٢٦	٠,٤٥٦	١٦	٠,٤٩٨	٦
٠,٣٥١	٢٧	٠,٤٦١	١٧	٠,٣١٩	٧
٠,٤١٩	٢٨	٠,٤١٦	١٨	٠,٣٨٧	٨
٠,٣٤٩	٢٩	٠,٤١٥	١٩	٠,٣٠٤	٩
٠,٣٥٠	٣٠	٠,٤٥٢	٢٠	٠,٣٦٨	١٠

(مجيد، ٢٠١٠: ٥٧) وقد تم التحقق منة من خلال ارتباط درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس وقد تبين ان جميع الفقرات ذات ارتباط جيد مع الدرجة الكلية للمقياس كما موضح في الجدول رقم (٢) سابقاً.

- مؤشرات ثبات المقياس

الثبات هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها اذا اعيد تطبيق المقياس على نفس المجموعة من الافراد (الصمادي، ٢٠٠٤: ٢٠٦).

ولحساب معامل الثبات ثم استمال طريقة :

١- اعادة الاختبار

تم تطبيق المقياس على عينة من المرحلة الاعدادية بلغ عددهم (٥٠) طالبة ثم

- مؤشرات صدق المقياس

استعملت الباحثة طريقتين للتحقق من صدق مقياسها :

١- الصدق الظاهري :

عرضت الباحثة مقياس التوتر النفسي على نخبة من المحكمين ملحق (١) للحكم على صلاحيته. وبناءً على مقترحات وراء المحكمين عدلت صياغة الفقرات.

٢- الصدق البنائي :

يعد هذا الاسلوب من ادق الوسائل المستعملة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (العيسوي، ١٩٨٥: ٥١) صدق البناء يركز على دور النظرية النفسية في الاختبار والحاجة الى فرضيات يمكن ان تساعد للتحقق منه

اعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مدة اسبوعين من التطبيق الاول تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة في التطبيق الاول والثاني حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٨١).

٢- معادلة إلفا - كرونباخ :
استعملت الباحثة معادلة (الف - كرونباخ) على درجات عينة الثبات اذ بلغ معامل الارتباط نفسيا (٠,٨٤).

المؤثرات الاحصائية لمقياس التوتر النفسي حصلت الباحثة على المؤثرات الاحصائية الخاصة بالمقياس التي تقدم وصفاً له بصيغته النهائية والجدول (٣) يوضح بعض الخصائص الاحصائية للمقياس يوضح استجابات الطالبات على مقياس التوتر النفسي.

الجدول (٣)

المؤثرات الاحصائية لمقياس التوتر النفسي

القيمة	المؤثرات الاحصائية
٦٥,٠٨	الوسط الحسابي
٦٥,٠٠	الوسيط
٥٨,٠٠	المنوال
٤,٣٠	الانحراف المعياري
٠,١٠	الالتواء
٠,٠٦	التقرطح
٥٥,٠٠	اقل درجة
٨٥,٠٠	اعلى درجة

تحويل فقرات المقياس الى عناوين للجلسات الارشادية

عناوين الجلسات	الفقرات	ت
بناء العلاقات الصحيحة	استطيع بسهولة تكوين علاقة صداقة (اصدقاء).	١
	لست لطيفاً مع الناس الذين لا احبهم .	٨
التوتر والضغط النفسي	اغلب الناس يتحملونني.	١٦
	تتغير حالتي المزاجية وتنقلب بسهولة.	٣
	غالباً ما اتوتر وانزعج حتى عندما لا يوجد سبب لذلك.	١٣
	غالباً ما اشعر بالحزن والاكتئاب.	١٧
	اشعر عادة بأنني لديه مشكلات اكثر مع الاخرين.	٧

الثقة بالنفس	غالباً ما اصف نفسي بالفشل .	٥
	اشعر احياناً بأنني ليست جيداً (على مايرام).	١١
	تخمد همتي وعزيمتي بسهولة.	٢٦
التفكير الايجابي	اتخذ موقف القائد في المجموعة عندما يلزم عمل شيء ما.	٤
	استمتعت بقراءة الكتب.	١٠
	انا مندفع تجاه اغلب الاشياء .	٢٥
	نادراً ما اكون عصبي المزاج .	١٩
التواصل الاجتماعي	عادة اتصرف بسرعة.	٢
	لا اكون متقلباً بسهولة.	٩
	عندما اكون في مجموعة تناقش مشكلة لا اتحدث كثيراً.	١٢
	من الصعب علي ان اتحدث والجمهور كبير .	٢٤

عناوين الجلسات	الفقرات	ت
التركيز	يصعب علي ان اركز في قراءة شيء ما .	١٨
	نادراً ما افكر جيداً في التفصيل قبل ان اتصرف .	٢٠
	احب ان اخطط بدقة في عملي قبل تنفيذ اي عمل.	٢٩
التكيف	تتغير اهتماماتي بسرعة من شي لآخر.	١٤
	يعتقد الناس ان حالتي المزاجية لا يمكن التنبؤ بها.	٢٣
	انسحب من بعض المواقف عندما يتعتم علي ان اتحدث مع المجموعة.	٣٠
التفكير الايجابي	استمتعت بالامور العقلية.	٦
	غالباً ما يشعر الناس بأنني غير متوافق (سوي).	١٥
	لا احب المناقشات (الحديث) عن المشكلات الخطيرة او الشؤون العالمية.	٢٢
مواجهة التحديات	استمر في العمل بسهولة حتى لو كان تحت ضغط.	٢١
	لا يعتمد علي ولا اتحمل المسؤولية.	٢٧
	اكون مكتئباً عندما اكون وحدي .	٢٨

وهنا ستعرض الباحثة نموذجين من الجلسات :
الجلسة الثالثة

عنوان الجلسة	التوتر والضغط النفسي
هدف الجلسة	- تعريف التوتر والضغط النفسي - تعلم مهارات ادارة التوتر والضغط النفسي - التعبير السليم عن مشاعر عوم بأسلوب سليم بعيد عن التوتر.
الغنيات	التنفس العميق - الاسترخاء العضلي - التأمل.
الانشطة والفعاليات	- توضيح الباحثة معنى التوتر والضغط النفسي وتوضح صفات الاشخاص الذين يعانون من التوتر - مناقشة المجموعة حول كيفية استخدام تقنيات الاسترخاء في التعامل مع التوتر الضغط النفسي - مناقشة المجموعة حول الاسباب الشائعة للتوتر والضغط النفسي.
التقويم البنائي	تلخيص مدار في الجلسة الارشادية بين الباحثة والمجموعة.
التدريب البيئي	تطلب الباحثة من كل طالبة من المجموعة ان تكتب المواقف التي تعرضت لها وسببت لها التوتر.

الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة	الثقة بالنفس
هدف الجلسة	- تعريف الثقة بالنفس - اهمية الثقة بالنفس - تنمية ثقة الطالبات من افراد المجموعة بأنفسهن.
الغنيات	التصور البصري - التأمل الحركي - الاسترخاء التدريجي.

<p>- تقوم الباحثة بالتحدث مع افراد المجموعة عن قدراتهم وامكانياتهم وكيفية استغلالها بصورة صحيحة واهمية الثقة بالنفس وتأثيرها على الصحة النفسية.</p> <p>- تناقش الباحثة افراد المجموعة حول الاسباب التي تجعلهن يشعرن بعدم الثقة بأنفسهن.</p> <p>- تقوم الباحثة بمناقشة افراد المجموعة حول تحسين صورتهم عن ذواتهم وكيفية تعزيز الثقة بالنفس .</p>	الانشطة والفعاليات
تلخيص الباحثة مدار في الجلسة الارشادية بين افراد المجموعة .	التقويم البنائي
تطلب الباحثة من افراد المجموعة الاجابة عن السؤال وهو: - ماذا تفعلين لتمكين من تنمية قدراتك وتعزيز ثقتك.	التدريب البيئي

على عينة مكونة من (٢٠٠) طالبة فكان الوسط الفرضي (٩٠) وقد استخدمت الباحثة (T-Test) لعينة واحدة وتبين ان القيمة المحسوبة (٩,٥٥) هي اصغر من القيمة الجدولية التي تبلغ (٩٨,١) وهذا اي انها دالة عند مستوى (٠,٠٥) ، يؤكد ان العينة لديهم توتر نفسي ، والجدول (٤) يوضع ذلك.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
الهدف الاول : التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى الطالبات .
للتعرف على مستوى التوتر النفسي لدى الطالبات على مقياس دحدوح للتوتر النفسي المكون من (٣٠) فقرة والبدائل (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً) وطبق

جدول (٤)

الاختبار التائي لعينة واحدة

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الغرضي	القيمة التائية	
					المحسوبة	الجدولية
التوتر النفسي	٢٠٠	٧٣,١٥٠٠	١,٠٩٦٩٩	٩٠	٩,٥٥	٩٨,١

* القيمة التائية الجدولية تساوي (٩٨,١) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩).
نتيجة الهدف الاول ان الطالبات يعانين من التوتر النفسي.

الدعم من الاصدقاء والعائلة.

-المقترحات

- ١- اجراء دراسة متماثلة في خفض التوتر النفسيلدى المطلقات
- ٢- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين التوتر النفسي ومتغيرات اخرى مثل (الذكاء الاكاديمي)

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

-الاستنتاجات

تشير نتائج البحث الحالي الى وجود مؤشرات نحو التوتر النفسي لدى الطالبات.

-التوصيات

- ♦ توفير الدعم النفسي للطالبات الذين يعانون من التوتر النفسي مثل الاستشارة النفسية .
- ♦ توفير الدعم الاجتماعي للطالبات الذين يعانون من التوتر النفسي مثل

ثبت المصادر:

أولاً: المصادر العربية

- الجابري ، محمد عابد (١٩٩٧) التوتر والقلق الاسباب والعلاج.
- الجبوري ، كاظم جبر (٢٠٠٥) اثر العلاج السلوكي المورفي في تعديل البنى المعرفية للمصابين بالاكتئاب ، اطروحه دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية .
- الدسوقي ، كمال (١٩٨٤) علم النفس ودراسة التوافق دار النهضة العربية ، بيروت.
- الصمادي ، مجيد (٢٠٠٦) اساسيات البحث التربوي.
- العيسوي ، عبد الرحمن محمد (١٩٨٥) القياس التجريبي في علم النفس والتربية دار المعرفة الجامعة الاسكندرية.
- المشعان ، عمر عبد الله (١٩٩٨) الصحة النفسية والمجتمع.
- اليس ، سام (١٩٩٥) القليل من اللام يساوي الكثير من المكسب قراءات في علم النفس ، دار النهضة العربية ، بيروت.
- باترسون، س: هـ (١٩٩٢) نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، دار القلم ، ط٢.
- بيك ، ارون تي (١٩٧٦) نظرية القلق ، مجلة الصحة النفسية.
- بيك ، آرون تي (١٩٧٦) ، القلق والاسباب والعلاج ، دار الفكر .
- جاكوبسون ، إدوارد (١٩٧٠) تقنيات الاسترخاء والتوتر العضلي دار النشر العلمية.
- حدوح ، عبد الله (٢٠١٢) نظرية التوتر النفسي مجلة الصحة النفسية .
- حدوح ، عبد الله (٢٠١٠) التوتر النفسي الاسباب

ثانياً: المصادر الاجنبية

- Hawkins, D. N. (١٩٨٤) the ha wkins model of counselling ox ford university press.
- Mahsis, Mervat moussa (٢٠١٠) the effectiveness of a group counseling program derived from welby's theory in reducing test anxiety among female students in the Directorate of Education in karak Region, MA thesis, Department of psychological and Educational counseling Department of counseling and special Education mutah university.
- Nawaisa, Fatima Abdul-Rahman (٢٠١٣) Stress, psychological crises and support methods IST Edition Amman: House of curricular. Effectiveness of training, psychological and Educatinal Studies, Director of Develop ment of Educational psychological practices No.

• حدوح ، عبد الله (٢٠١٠) التوتر النفسي الاسباب

ملحق رقم (١)
السادة الخبراء والمحكمين

ت	اسم المحكم واللقب العلمي	مكان العمل	الاختصاص
١	أ.د حسن علي السيد الدراجي	جامعة بغداد/كلية التربية ابن رشد /قسم العلوم التربوية والنفسية	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
٢	أ.د بثينة منصور الحلو	كلية الاداب/ جامعة بغداد	شخصية
٣	أ.د علي عواد الحلبي	اداب/مستنصرية	شخصية
٤	أ.د كامل ثامر الكبيسي	كلية التربية الاساسية /الجامعة المستنصرية	قياس وتقويم
٥	أ.د خليل ابراهيم رسول	جامعة بغداد/كلية الاداب/ قسم علم نفس	اختبارات ومقاييس
٦	أ.د صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد/كلية التربية ابن رشد /قسم العلوم التربوية والنفسية	قياس وتقويم
٧	أ.د محمد انور محمود	جامعة بغداد/كلية التربية ابن رشد /قسم العلوم التربوية والنفسية	قياس وتقويم
٨	أ.د سناء مجول فيصل	جامعة بغداد /كلية الاداب	علم نفس عام
٩	أ.د عبدالحسين رزوقي	جامعة بغداد/كلية التربية ابن رشد /قسم العلوم التربوية والنفسية	قياس وتقويم

ملحق (٢)

مقياس التوتر النفسي بصيغته النهائية

م	عبارات المقياس	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	استطيع بسهولة تكوين علاقة صداقة (اصدقاء)					
٢	عادة اتصرف بسرعة					
٣	تتغير حالتي المزاجية وتنقلب بسرعة					
٤	اتخذ موقف القائد في المجموعة عندما يلزم عمل شيء ما					
٥	غالباً ما اصف نفسي بالفشل					
٦	استمتع بالامور العقلية					
٧	اشعر عادة بأنني لدي مشكلات اكثر من الاخرين					
٨	لست لطيفاً مع الناس الذين لا احبهم					
٩	لا أكون متقبلاً بسهولة					
١٠	استمتع بقراءة الكتب					
١١	اشعر احياناً بأنني لست جيداً (على مايرام)					
١٢	عندما اكون في مجموعة تناقش مشكلة ، لاتحدث كثيراً					
١٣	غالباً ما اتوتر وانزعج ، حتى عندما لا يوجد سبب لذلك.					
١٤	تتغير اهتماماتي بسرعة من شيء لآخر					
١٥	غالباً ما يشعر الناس بأنني غير متوافق (سوي)					
١٦	اغلب الناس يتحملونني					
١٧	غالباً ما اشعر بالحزن والاكتئاب					
١٨	يصعب علي ان اركز في قراءة شيء ما					
١٩	نادراً ما اكون عصبي المزاج					
٢٠	نادراً ما افكر جيداً في التفصيل قبل ان اتصرف					
٢١	استمر في العمل بسهولة حتى لو كان تحت ضغط					
٢٢	لا احب المناقشات (الحديث) عن المشكلات الخطيرة او الشؤون العالمية					
٢٣	يعتقد الناس ان حالتي المزاجية لا يمكن التنبؤ بها					

					من الصعب علي ان اتحدث والجمهور كبير	٢٤
					انا مندفع تجاه اغلب الاشياء	٢٥

م	عبارات المقياس	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
٢٦	تخدم همتي وعزيمتي بسهولة					
٢٧	لا يعتمد علي ولا اتحمل المسؤولية					
٢٨	اكون مكتئباً عندما اكون وحدي					
٢٩	احب ان اخطط بدقة في عملي قبل تنفيذ اي عمل					
٣٠	انسحب من بعض المواقف عندما يتحتم علي ان اتحدث مع المجموعة					