أثر برنامج ارشادي قائم على أسلوب التقبل و الالتزام في تنمية ادراك المخاطر لدى طلاب المرحلة الاعدادية

م.م. علي جابر هادي
Ts96df@gmail.com
المديرية العامة لتربية ديالى

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر برنامج ارشادي بأسلوب التقبل و الالتزام في تنمية ادراك المخاطر لدى طلاب المرحلة الاعدادية, وقد بنى الباحث مقياس (ادراك المخاطر) حسب نظرية روجرز (Rogers,1975) والذي تكون من(١٨) موقف موزع على (٣) مجالات، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبين ان جميع المواقف ذات تمييز وارتباط دال احصائيا , فضلا عن ذلك تم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس كالصدق وثبات المقياس بطريقتين اعادة الاختبار وبلغ معامل الثبات(٠.٨٦), في حين بلغ معامل ثبات الاداة بطريقة الفا كرونباخ (٠,٨٣). وصمم الباحث لأغراض الدراسة برنامج ارشادي وفق أسلوب التقبل و الالتزام ، وتم التحقق من الصدق الظاهري للبرنامج ,وقد تكون البرنامج من (8) جلسات ارشادية بواقع جلسة في الأسبوع ومدة الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة. ولمعالجة بيانات البحث استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية .spss وتوصلت الى تحقيق هدف البحث من خلال نتائج التي خرج بها البحث, وفي ضوء هذه النتائج تم وضع عدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : التقبل و الالتزام، ادراك المخاطر.

The Impact of a Counseling Program Based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in Enhancing Risk Perception Among High School Female Students

M. M. Ali Jaber Hadi
General Directorate of Education in Diyala

Abstract

The current research aims to identify the effect of a guidance program using the acceptance and commitment method in developing risk perception among middle school students. The researcher built a scale (risk perception) according to Rogers' theory (Rogers, 1975), which consisted of (18) situations distributed over (3) areas. he statistical properties of the scale were extracted and it was found that all positions had statistically significant discrimination and correlation. In addition, the psychometric properties of the scale were extracted, such as validity and reliability of the scale using two methods: retest and the reliability coefficient reached (0.86), while the reliability coefficient of the tool using the Cronbach's alpha method reached (0.83). For the purposes of the study, the researcher designed a guidance program according to the acceptance and commitment method, and the apparent validity of the program was verified. The program consisted of (8) guidance sessions, one session per week, with each session lasting (45) minutes. To process the research data, the researcher used the SPSS statistical package. She achieved the research objective through the results that the research produced, and in light of these results, a number of conclusions, recommendations and proposals were made.

Keywords: Acceptance and Commitment, Risk Awarenessn

الفصل الاول (التعريف بالبحث)

أولا: مشكلة البحث (The problem the researc): يواجه الطلاب في المجتمعات الحديثة تحديات مروعة نتيجة تعقيدات التكنولوجيا والتغيرات الاجتماعية المتسارعة. تتراوح هذه التحديات بين حوادث الطرق، وارتفاع معدلات الجريمة بأنواعها المختلفة، مثل القتل والسرقة، بالإضافة إلى قضايا تعاطي المخدرات وانتشار السموم. كما تظهر مشاكل أخرى تتمثل في فساد الأغذية، وازدياد انتشار الأمراض، وتلوث البيئة، فضلًا عن تفاقم مشكلات البطالة والفقر. هذه الأزمات لا تؤثر فقط على الفرد، بل تمس استقرار المجتمع بأسره. وعلى الرغم من الجهود المبذولة لتحقيق التنمية، فإنها في بعض الأحيان أدت إلى تفاقم الأوضاع، مما ساهم في زيادة معاناة الإنسان وفقدانه الشعور بالأمان، عوضًا عن تحسين نوعية حياته وتعزيز رفاهيته. وبالتالي، بات

إدراك هذه المخاطر وتبعاتها أمرًا ضروريًا لضمان الاستقرار النفسي والاجتماعي للأفراد (أورولیش بیك، ٢٠٠٦:١٥٠) كما أشار إليه (صالح وعبدالله، ٢٠٢٣:٥٦٠),من بين أكثر مظاهر المجتمع المخاطر تهديدًا للبشرية، يظهر الخطر البيئي الناتج عن التلوث والتكنولوجيا الحديثة. إن النفايات النووية والسموم الناتجة عن الصناعات الغربية تشكل تهديدًا هائلًا، خاصةً في دول العالم النامية ومنها الدول العربية. إن التغيرات البيئية التي نشهدها حاليًا لا تؤثر فقط على الصحة والموارد الطبيعية، بل تنطوي على مضاعفات خطيرة تمس حقوق الإنسان الأساسية، مثل الحق في الحياة والصحة والعيش في بيئة آمنة. هذه المشكلات تعكس حجم التحديات التي يواجهها العالم في التعامل مع تأثيرات التكنولوجيا الحديثة، مما يستدعي تطوير وعي بيئي وإدراك شامل للمخاطر البيئية ومضاعفاتها المستقبلية (حسن، ٢٠٢١:٦).استنادا إلى خبرتي كباحث ومرشد تربوي في مدرسة إعدادية ميثم التمار للبنين، ومع مشاركتي في العديد من الندوات العملية والمؤتمرات العلمية، اتضح لي بجلاء أن المجتمع بحاجة ماسة إلى طلاب يتمتعون بوعي عميق وإدراك واضح للمخاطر التي تحيط بهم. فإدراك هذه المخاطر ليس مجرد ضرورة شخصية، بل هو ركيزة أساسية لضمان سلامة البيئة، والصحة العامة، والأمن المجتمعي. ومن جهة أخرى، فإن غياب هذا الإدراك يؤدي إلى تفاقم الأزمات البيئية والصحية، وتهديد الاستقرار الأمني، مما يضعف قدرة الأفراد والمجتمع على مواجهة التحديات المتزايدة في عالمنا اليوم, ومن هنا برزت مشكلة البحث التي يسعى اليها الباحث لدراستها والتي تكمن في الإجابة عن السؤال الآتي:(هل للبرنامج الارشادي القائم على أسلوب التقبل و الالتزام أثر في تنمية ادراك المخاطر لدى طلاب المرحلة الاعدادية)؟.

ثانيا: أهمية البحث (The Importance of Research): أصبحة مفهوم ادراك المخاطر عاماً و شاملاً لمختلف جوانب حياة الافراد والدول والحضارات فأحساس الفرد وادراكه للمخاطر يزداد يوماُ بعد يوم ومعف بطبيعتها الذاتية زيادة التعقيد التكنلوجي و الاجتماعي تلعب ادراك المخاطر دوراً مهماً في عالمنا المترابط وأدارتها بحكمة تحتاج الى الاعتراف بطبيعتها الذاتية (Horrath,838:1992). أن معرفة كيف يفكر الافراد ويشعرون بالمخاطر التي يواجهونها هو احد المحددات المهمة لأهمية ادراك الخطر وكيف يفسر الناس ويقيم المخاطر الصحية مثلاً بشكل عام وكيف يقيسون مخاطرهم الشخصية و يتفاعلون مع المعلومات التي تشير الى انهم شخصيا في خطر وأن ادراك المخاطر الدقيقة يمكن ان تساعد الناس على اتخاذ القرارات المناسبة لتجنب المرض او الاصابة او الحوادث مع ذلك فأنه دراسة ادراك المخاطر تقوم بدراسة الآراء التي يعبر عنها الاشخاص عندما يطلب منهم بطرق مختلفة وصف وتقييم الانشطة والتكنلوجيا الخطرة (ليويلي،٢٠٠٣:٤٥). من (حسن ،٢٠٢١:٨). لذا فأن تطوير مهارات ذهنية لأدراك المخاطر ليس سهلاً ليتطلب تمريناً منتظماً من التفكير والتأمل في الوسط المحيط

سواء الدراسي او الملي والتعايش السليم مع الاضطرابات الشديدة وفهم كيفية استجابة المجتمع للمخاطر او التفكير الجاهز او الطريقة المنهجية للتعامل مع المخاطر ومواجهة سلبيات الحادثة وان المخاطر وليدة ظروف مجتمعية على مختلف الاصعدة اهمها الصعيد الصحي والامني والبيئي (وينشتاين ،١٩٨٧:٨٤).أن البرنامج الارشادي حاجة ملحة من خلال اتباع المنهج الانمائي والمنهج الوقائي والمنهج العلاجي في التوجيه والارشاد النفسي وهناك حاجة ضرورية لوضع البرامج الارشادية لغرض منع او تقليل سوء التوافق النفسي و الاجتماعي ومن ثم العمل على البدء فيه اذ يمثل عبارة عن برنامج للأفراد يحصلون خلاله على التعضيد سيكلوجي والتدريب الخاص لمدة زمنية كما يقدم الارشاد والتوجيه والمساعدة من اجل التغلب على المشكلات النفسية والاجتماعية والاسرية (غولي،٢٠١٩:٣١). ويتوقف نجاح العملية الإرشادية على اختيار الاسلوب المناسب من أجل العلاج ومساعدة المسترشد على مواجهة المواقف الصعبة ، ولا شك أنَّ اختيار الاسلوب المناسب لعملية الارشاد يجب أن يتم بعناية فائقة لكي تتلاءم مع الموقف القائم، وتتنوع هذه الأساليب تبعا لتنوع النظريات الارشادية واختلافها، كما يتأثر اختيار الاسلوب المناسب بالعديد من العوامل كطبيعة المشكلة التي يتناولها المرشد وطبيعة المسترشد وبيئة الإرشاد، ويجب على المرشد أن يكون مدركًا لهذه العوامل جيدًا وخصوصًا المسترشد الذي يحيط به العديد من المؤثرات التي تؤثر في نجاح العملية الإرشادية (أبو أسعد و الازايدة ،٢٠١٥: ٤٣).إن استعمال الاساليب والفنيات المختلفة باختلاف المشكلة ونوع العينة والمجتمع ومن بين جميع هذه الأساليب (اسلوب التقبل والالتزام) لهاينز والذي تبناه الباحث وسعى لاختياره لتنمية الارتقاء الأخلاقي لدى طلاب المرحلة الاعدادية وهو احد الاساليب العلاجية الحديثة من العلاج السلوكي المعرفي، والذي ركز على القبول الواعي واليقظة العقلية، و يركز على فنيات اساسية (التقبل، التفكك المعرفي، الذات كسياق، الذات كعملية، القيم، التركيز على الحاضر، الالتزام)، (Luoma, J. & Hayes, 2007) . وتمثل مرحلة الاعدادية احد مراحل البناء المعرفي لدى الطلبة بكل جوانبه فهي محصلة تأثيرات تربوية و اجتماعية و فكرية و هي من اهم المراحل التي يمر بها الطلاب حيث يتزامن معها مرحلة المراهقة التي قد يمر بها الطلبة بحالة عدم التوازن و ظهور بعض المشكلات السلوكية (السر طاوي و دقاق , ٢٠٠٩:٣٩). ومما تقدم يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي :

الجانب النظري

١. أثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة ادراك المخاطر والافادة منه .

٢. توفير آفاق علمية وبحثية للباحثين وتسليط الضوء على هذه الشريحة المهمة في المدرسة والمجتمع يدفع المرشدين والمدرسين في توفير جو نفسي ملائم لخدمة الطلاب دراسيًا.

الجانب التطبيقي

١. يزود المرشدين التربويين ببرنامج ارشادي بأسلوب التقبل و الالتزام في تنمية ادراك المخاطر لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

٢. إن النتائج التي ستطرحها هذا البحث يمكن أن تكون نواة لبحوث ودراسات أخرى.

ثالثا: هدف البحث (The objective of Research) : يستهدف البحث الحالي:-

- التعرف الى ادراك المخاطر لدى طلاب المرحلة الاعدادية .
- التعرف الى أثر البرنامج الارشادي بأسلوب التقبل و الالتزام في تنمية ادراك المخاطر لدى طلاب المرحلة الاعدادية من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الاتية:-

١) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس ادراك المخاطر في الاختبارين القبلي والبعدي.

٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس ادراك المخاطر في الاختبارين القبلي والبعدي.

٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس ادراك المخاطر في الاختبار البعدي .

رابعا : حدود البحث (The Limits of Research):

يتحدد هذا البحث بطلاب المرحلة الاعدادية للمدارس (ع.ميثم التمار للبنين – ع. الوجيهية للبنين– ع. حجز بن عدي للبنين – ع. عبد المحسن الكاظمي) التابعة للمديرية العامة لتربية المقدادية العام الدراسي (٢٠٢٤ /٢٠٢٥).

خامساً: مصطلحات البحث (Search terms):

.1البرنامج الإرشادي (Counseling program): عرفـــــــهُ:-

بوردرز ودروري **(Borders & Drory 1992)**: "وهو مجموعة من النشاطات يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكانياتهم بما يتفق مع حاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة بينهم وبين المرشد" Borders & Drory (1992:p.7).

التعريف النظري للباحث : يتفق الباحث مع ما ذهب إليه بوردرز ودرايري (١٩٩٢,borders&dryra) في تحديدها لمصطلح البرنامج الإرشادي.

التعريف الإجرائي للباحث : "هو برنامج منظم على وفق اسس علمية يتشمل على مجموعة من الخطوات هي: (تقرير حاجات الطلبة وتحديدها– صياغة أهداف البرنامج الارشادي– تحديد الأولويات– اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها– تقويم كفاءة البرنامج الارشادي) يتم توظيفها على وفق اسلوب من الإرشاد سلوكي (التقبل و الالتزام) لـ (هاينز **(2012,Haynes)** والتي تحقق هدف البحث وهو تنمية ادراك المخاطر.

.2أسلوب التقبل و الالتزام: عرفـــــــهُ:-

هاينز (**2012,Haynes**): وهو شكل من اشكال العلاج السلوكي المعرفي (ACT) يعمل على تحقيق المرونة النفسية وتغير السلوك ويساعد الافراد على التعامل مع تجاربهم الصعبة بطريقة ملائمة تتناسب مع قيمهم واهدافهم في الحياة وليس الحد من الاعراض او المشاعر المؤلمة(HayNes SC, Strosahl KD, Wilson KG , 2012) .

التعريف النظري للباحث: يتفق الباحث مع ما ذهب إليه (هاينز (**2012,Haynes**)) في تحديده لمصطلح ادراك المخاطر، واعتمده الباحث تعريفًا نظريًا للبحث الحالي.

التعريف الإجرائي للباحث : أسلوب إرشادي يستعمله الباحث لمساعدة المسترشد على تنمية ادراك المخاطر، عن طريق مجموعة من الفنيات الآتية (تقديم الموضوع، التقبل، التفكك المعرفي، الذات كسياق، الذات كعملية، القيم , التركيز على الحاضر , الالتزام ,التعزيز , التدريب البيتي) .

3.ادراك المخاطر (Perceptual Curiosity) **عرفـــــــهُ**-:

أولريش بيك (**Ulrish Back,2006**): الحكم الذاتي الذي يتخذه الفرد ازاء المخاطر الصحية و المخاطر الامنية و المخاطر البيئية التي تحدث في المجتمع (**Ulrish Back,2006:8**).

التعريف النظري للباحث : يتبنى الباحث تعريف بيك (٢٠٠٦) لأدراك المخاطر لأنها النظرية التي اعتمدها الباحث في البحث الحالي.

التعريف الاجرائي للباحث : وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب) من خلال اجابته على مقياس ادراك المخاطر الذي سيستخدمه في الدراسة الحالية.

.4المرحلة الاعدادية (وزارة التربية،٢٠١١م): هي المرحلة التي تقع بين مرحلتي الدراسة المتوسطة والمرحلة الجامعية والتي تتألف من الصفوف (الرابع والخامس والسادس بفرعيها العلمي والادبي) مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات (وزارة التربية , ٢٠١١: ٨).

الفصل الثاني (الاطار النظري)

ادراك المخاطر(Risk Perception):

المخاطر واقع حياتي لا ينفصل عن الإنسان

إدراك المخاطر ليس مجرد عملية معرفية، بل هو تكامل بين المعرفة، المشاعر، الثقافة، والفروق الفردية. إن تعزيز هذا الإدراك لدى الأفراد ينعكس إيجاباً على صحتهم وسلامتهم، ويُسهم في بناء مجتمع واعٍ قادر على مواجهة تحديات الحياة بأسلوب فعال ومستدام. تعدُ المخاطر جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، ترافقه كما يرافقه ظله، فالحياة بكل تفاصيلها تنطوي على مواجهات مع المخاطر. وإن تجنبها بشكل مطلق يعادل تجنب خوض تجربة الحياة نفسها.

المخاطرة تعني التعرض لموقف يحمل احتمالات نتائج غير مضمونة، سواء كانت إيجابية أم سلبية. لذلك، يُعد مفهوم المخاطرة تمثيلاً للجرأة التي يتحلى بها الفرد عند اتخاذ قرارات تتطلب استعداداً لمواجهة النتائج المحتملة (محمود، ٢٠٢٢: ٢٦).

إدراك المخاطر: أداة للفهم وحماية الذات

في معظم الحياة اليومية، ينخرط معظم البشر في مواقف تنطوي على درجة من الخطورة، ما دفع الباحثين لبذل جهود كبيرة لفهم الكيفية التي يُدرك بها الناس المخاطر. يشير مفهوم **إدراك المخاطر البيئية** إلى قدرة الفرد أو الجماعة على استيعاب المخاطر استناداً إلى المعرفة والثقافة، إضافة إلى وعيهم بمصادر الخطر وأسبابه. هذا الوعي يُساعدهم على اتخاذ قرارات حكيمة تضمن سلامتهم الشخصية وتجنبهم المواقف الخطرة (محمود، ٢٠١٢: ٤٥).

تأثير العوامل على إدراك المخاطر

يتباين إدراك الأفراد للمخاطر حسب مواقف الحياة المختلفة، سواء كانت تعليمية أو أخلاقية أو مالية أو صحية. هذه التباينات تتأثر بعدة عوامل، منها:

١. **العوامل البيئية** :التي تُحيط بالفرد وتُشكل بيئته المعيشية.
٢. **العوامل الصحية** :التي تشمل الحالة الصحية للفرد ومدى وعيه بالتحديات الصحية.
٣. **العوامل الأمنية** :التي تتعلق بشعور الأمان أو التهديدات المحيطة.
٤. **العوامل الشخصية والمعرفية** :التي تنبع من خبرات الفرد ومستوى تعليمه وخصائصه النفسية (محمود، ٢٠٢٢: ٢٦).

الفوائد المرجوة من إدراك المخاطر

عندما يُدرك الناس المخاطر ويتخذون تدابير لحماية البيئة والمجتمع، تبرز فوائد جمة. إذ يُسهم ذلك في تحسين صحة الإنسان، وتقليل الخسائر المادية، ودعم الاقتصاد الوطني. من الضروري أن يُدار الإنفاق على حماية البيئة بكفاءة عالية لتجنب هدر الموارد. كما أن **تقييم المخاطر** يُعد أداة أساسية لتحديد الأولويات، وحل المشكلات، ووضع خطط بيئية مستدامة مبنية على أسس علمية وموضوعية.(Beter, 2009: 273) .

المكونات الأساسية لإدراك المخاطر

وفقاً للمنظور التكاملي لـ **درايهرست وزملائه**، فإن إدراك المخاطر هو تكوين نفسي ذاتي يعتمد على أربعة مكونات رئيسية:

١. **المكون المعرفي** :ويتعلق بفهم الأفراد وإدراكهم لطبيعة المخاطر المحيطة بهم.
٢. **المكون الوجداني** :يتمثل في المشاعر التي تتولد نتيجة توقع خطر ما، مثل القلق والخوف.
٣. **المكون الثقافي والاجتماعي** :يعكس القيم والمعايير التي تؤثر على وعي الأفراد وسلوكهم الوقائي.

٤. **الفروق الفردية** :تشمل السمات الشخصية والمتغيرات الديموغرافية، مثل مستوى التعليم والجنس (حسني وشوشة، ٢٠٢٠: ٤).

اولاً : نظرية مجتمع المخاطر (٢٠٠٦) (Ulrich Beck,2006)

يشير **أولريش بيك (Ulrich Beck)** في نظريته إلى أن المخاطر أصبحت تهديدات عالمية تؤثر على البشرية جمعاء، مما يستدعي تبني خطط استراتيجية لتقبل حجم هذه المخاطر وإدارتها. ويرى أن بعض المخاطر تنشأ بشكل عشوائي، كما هو الحال مع الكوارث الطبيعية، بينما تنجم أخرى عن أفعال بشرية، وتُعرف بالمخاطر الاجتماعية (Ulrich Beck, 93:1986).

تصنيفات المخاطر وفقاً لأولريش بيك تشمل:

١. **المخاطر الصحية** :تنشأ نتيجة ممارسات بشرية خاطئة، وهي ترتبط بإدراك الفرد للتهديدات الصحية وإيمانه بفعالية إجراءات معينة للتخفيف منها.

٢. **المخاطر الأمنية** :تشمل انعدام الأمن الشخصي أو المجتمعي مثل انتشار السرقة، وتعاطي المخدرات، وأعمال العنف.

٣. **المخاطر البيئية** :تنتج عن التقدم الصناعي والتكنولوجي الذي يؤدي إلى تدهور البيئة وتفاقم مشكلات مثل تلوث الهواء والماء.(Ulrich Beck, 101:2003)

في ظل هذا الواقع، أصبح المجتمع الحديث يوصف بـ"مجتمع المخاطر"، حيث يعاني من تحديات جسيمة ومتنوعة تمتد من حوادث الطرق والجريمة بأشكالها المختلفة إلى تعاطي المخدرات والفساد الغذائي. كما يشهد انتشارًا للأمراض والأوبئة، وتلوث البيئة، ومشكلات الفقر والبطالة، وهي ظواهر تهدد استقرار وأمن المجتمع بكل فئاته. تفاقمت هذه المخاطر وأدت إلى شيوع مشاعر الخوف والقلق بين الأفراد، حيث باتوا قلقين بشأن حاضرهم ومستقبلهم، خاصةً مع ارتفاع معدلات الفقر والبطالة، وما يترتب عليها من انعكاسات سلبية على الاستقرار النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات على حد سواء لذا، بات من الضروري تعزيز الوعي بالمخاطر المحيطة بالمجتمع، ووضع استراتيجيات وقائية تستند إلى العلم والمعرفة لاحتواء آثارها السلبية وضمان مستقبل أكثر أماناً واستقراراً (كتلو, ٢٠٠٩:٢٦٩).

أوضح **بيك (Beck)** أن المخاطر تختلف من مجتمع إلى آخر بناءً على مستوى التطور والظروف الاقتصادية. فالمجتمعات الفقيرة تكون أكثر عرضة للمخاطر على مدار الوقت، حيث تواجه تحديات مستمرة تهدد استقرارها مثل الأزمات الصحية، والكوارث الطبيعية، والجريمة، والبطالة، بسبب ضعف البنية التحتية وقلة الموارد اللازمة لمواجهتها, و في المقابل، تتمتع المجتمعات الغنية بقدرة أكبر على تقليل المخاطر ودفعها إلى أقصى حد ممكن، بفضل امتلاكها لأنظمة متطورة في المجالات الصحية والبيئية والأمنية، بالإضافة إلى قدرتها على توفير الحماية

الاجتماعية لمواطنيها. هذه المجتمعات تستفيد من التكنولوجيا المتقدمة، والسياسات الوقائية الفعالة، والاستثمارات في التعليم والوعي المجتمعي، مما يمكنها من التعامل مع التحديات بشكل أكثر كفاءة ومع ذلك، فإن المخاطر في المجتمعات الغنية ليست معدومة، بل تأخذ أحياناً أشكالاً أكثر تعقيداً، مثل الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل والتنافسية، والتأثيرات السلبية للتكنولوجيا المتقدمة، كتدهور العلاقات الاجتماعية وازدياد العزلة. وهذا يعني أن كل مجتمع، بغض النظر عن مستواه الاقتصادي، يواجه أنواعا مختلفة من المخاطر التي تتطلب استراتيجيات مناسبة للتعامل معها, و إن هذا الفهم يجعل من الضروري تعزيز التعاون بين المجتمعات لمواجهة التحديات العالمية المشتركة، مثل تغير المناخ، والأمراض المعدية، والجرائم العابرة للحدود، لضمان مستقبل آمن ومستدام للجميع(Mccall & Gregory, 1975:73) .

ثانيا: أسلوب التقبل و الالتزام.

إن العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) صيغة مستحدثة ومبتكرة من صيغ العلاج المعرفي السلوكي (CBT) ، شكلت لتوفيق أوضاع الذات من مظاهر الضيق والاستياء الانفعالي، للتخفيف من مظاهر التعاسة والضيق الانفعالي، عن طريـق تنمية المرونة المعرفيـة و الانفعالية والسلوكية وعلى ذلك يمثل العلاج القائم على التقبل و الالتزام صيغة من صيغ "علاجات الجيل الثالث" للعلاج المعرفي السلوكي

فضلاً عن: العلاج الموجه لتنمية اليقظة العقلية (Mindfulness–Oriented MOT)(Therapy)، والعلاج الجدلي السلوكي (DialecticalNBehavioral)(DBT Therapy)، والعلاج المرتكز على الشفقة (Focused) (Compassion CFT Therapy)، ولكل صيغة من صيغ علاجات الجيل الثالث المشار إليها ضمن صيغ أخرى كثيرة، منطلقات النظرية و فنياتها وإجراءاتها ومجالات تطبيقها وطرائق تقييم فعالياتها، فقد استعملت في علاج مدى واسع من الاضطرابات النفسية والسلوكية خاصة القلق والإكتاب والمشكلات المرتبطة بهما (Alessaandro, ٢٠١٨ : ٩) .

كما أن اسلوب التقبل و الالتزام تم تقديمه للعامة عن طريق الباحث والمؤلف هاريز (٢٠٠٦ ,Haris) بصفته علاجاً سلوكياً تجريبياً وإنسانياً، ويسمح بالتفسير السلوكي ويستهدف مباشرة التوظيف العميل في الوقت الحاضر هنا والآن، بحيث يقوم المعالج بتدريب العميل على الانفعال مع والمباعدة عن أفكاره ومشاعره وذكرياته التي تجعله يتألم، بحيث يقوم بتجديدها واستحضارها بطريقة جديدة تخلصه من ألامه وتخفض تأثير تلك الأفكار والمشاعر والذكريات، بحيث تمكنه من التحرر و الانطلاق نحو تحقيق أفعال جديدة وجذب انتباهه نحوها و الالتزام بها، عن طريق تقبل ألامه والتعايش معها بسلام وعدم مقاومتها . إن العلاج بالتقبل والالتزام يزود العميل بالقدرة على اختيار أفعاله والالتزام بها، وللتقدم نحو الالتزام بالفعل وبحضور الأفكار السلبية والمشاعر

غير المرغوبة والذكريات الصادمة . أو المشاعر المؤلمة ،بحيث يتم ذلك باستعمال العلاج بالتقبل والالتزام لزيادة المرونة النفسية إذ يعد تدريباً تدريجياً للتقدم نحو تطوير المرونة النفسية للمساعدة في التقدم نحو قيمه المهمة في الحياة (Gustems, ٢٠١٩ :١٧١) .

أساليب التقبل والالتزام في العلاج النفسي:

العلاج بالتقبل والالتزام يعتمد على مجموعة من الأساليب التي تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية وتوجيه الأفراد نحو حياة ذات معنى وقيم. أبرز هذه الأساليب تشمل:

١. **التقبل الواعي** : يركز على إدراك الأفراد لمشاعرهم وأفكارهم السلبية وقبولها دون محاولة تغييرها أو الهروب منها. يساعد هذا الأسلوب الأفراد على التعامل بفعالية مع الانفعالات السلبية من خلال مواجهتها بدلاً من تجنبها، مما يزيد من قدرتهم على التصرف بما يتماشى مع قيمهم.

٢. **التفكك المعرفي** : يعمل على تقليل التعلق بالأفكار السلبية من خلال تغيير طريقة تفاعل الفرد معها. يتم ذلك عبر تدريب الأفراد على التعامل مع الأفكار كأحداث عقلية خالية من المشاعر. على سبيل المثال، يمكنهم تخيل الأفكار السلبية كشكل أو لون لتقليل تأثيرها.

٣. **التواصل مع اللحظة الراهنة** : يُعزز من قدرة الفرد على التركيز في الحاضر بدلاً من الانشغال بالماضي أو القلق بشأن المستقبل. يساعد هذا الأسلوب في تقليل التوتر وتحقيق مرونة نفسية، مع التركيز على ضبط السلوك بما يتماشى مع القيم الشخصية.

٤. **الذات كسياق** : يشير إلى إدراك الفرد لذاته كإطار تصوري يساعده على الانفصال عن الأفكار السلبية دون التعلق بها. يتم ذلك من خلال تعزيز الوعي الذاتي عبر تدريبات وأنشطة تُقوي هذا الإحساس، مما يساعد الأفراد على تقبل تجاربهم دون انفعال زائد.

٥. **القيم** : تُعرف القيم بأنها السلوكيات الهادفة والموجهة نحو تحقيق أهداف طويلة الأمد. يساعد العلاج الأفراد على تحديد قيمهم واختيار الاتجاه الذي يناسب حياتهم، مع تقليل تأثير العوامل السلبية التي تدفعهم للتجنب أو الانسحاب من المواقف.

٦. **الالتزام:** يشجع الأفراد على اتخاذ خطوات فعالة لتحقيق قيمهم وأهدافهم. يتم ذلك من خلال مواجهة التحديات وتطوير مهارات التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة. يتضمن ذلك تحديد أهداف قصيرة وطويلة المدى ومتابعتها باستمرار.

دور الباحث:

يتمثل دور الباحث في هذا المجال في مساعدة الأفراد على تغيير علاقتهم بأفكارهم، وتعليمهم أن الأفكار ليست أكثر من أحداث عقلية لا يجب أن تسيطر عليهم. الهدف الأساسي هو تعزيز إدراكهم لأنفسهم وتمكينهم من اتخاذ قرارات مستنيرة دون أن تكون الأفكار السلبية عائقاً أمامهم , لذا اعتمد الباحث اسلوب التقبل و الالتزام لشمول النظرية ووضوحها في عرض وتطبيق فنيات اسلوب التقبل و الالتزام ومناسبته مع متغير البحث.

الفصل الثالث (منهجية البحث واجراءاته)

أولاً: منهجية البحث (Method of the Research) لتحقيق أهداف البحث الحالي والتحقق من فرضياته اعتمد الباحث المنهج التجريبي هو تغيير مضبوط للشروط المحدد لحادثة ما و ملاحظة التغييرات الناتجة ذاتها و تفسيرها (العزاوي، ٢٠٠٨: ١١٠).

ثانيًا: التصميم التجريبي : (**Design Experimental**) يعد التصميم التجريبي اول الخطوات التي تقع على عاتقه عند اجرائه تجربة عليه اذ سلامه التصميم و صحته هذا الضمان الأساس الوصول الى نتائج سليمة و دقيقة و يتوقف تحديد نوع التصميم التجريبي على طبيعة شكله و ظروف البيئة (الجابري و صبري ،٢٠١٥: ١٠٣). ولتحقيق ذلك استعمل الباحث التصميم التجريبي ذو الضبط الجزئي لمجموعتين تجريبية وضابطة ذات الاختبار القبلي- والبعدي والتصميم رقم (١) يوضح ذلك.

الجدول (١) التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	اختبار قبلي	التكافؤ	المستقل	البعدي
التجريبية	مقياس ادراك المخاطر	الاختبار القبلي تحصيل الذكاء	تجربة باستعمال التقبل و الالتزام	مقياس ادراك المخاطر
الضابطة			/	

ثالثاً: مجتمع البحث (The population of Research) : تألف مجتمع البحث الحالي من طلاب المرحلة الاعدادية للمدراس (ع. عبدالمحسن الكاظمي للبنين , ع. الوجيهيه للبنين , ع. ميثم التمار للبنين , ع. الوطن للبنين) في مديرية تربية المقدادية لمحافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥). اذ بلغ مجموع الطلاب في المدارس الاربعة (٤٠٠) طالب , إذ تمت الاستعانة بالمرشدين التربويين في المدارس من اجل توزيع المقياس وتطبيق البرنامج الارشادي.

ثالثاً: عينة البحث (Sample of Research): وتكونت عينات البحث من:

أ. عينة التحليل الاحصائي / لغرض اجراء التحليل الاحصائي لمقياس

ب. ادراك المخاطر قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من (٤) مدارس اذ اخترات من كل مدرسة (١٠٠) طالب وهي العينة التي استطاع الباحث الحصول عليها من مجتمع البحث إذ حدد كريجسي Krejci (١٩٧٠)ان حجم عينة من خلال حجم المجتمع، اذ وضع جدول يحدد فيه حجم العينة من خلال حجم المجتمع (Krejcie, ١٩٧٠:٦٠٧)، ووضع أستيفن ثيمسون (٢٠١٢) معادلة لاستخراج حجم العينة من خلال حجم المجتمع في كتابه حجم العينة (sample size) اذ بلغ حجم العينة باستعمال المعادلة (٤٠٠).

ب. عينة الثبات :- قام الباحث باختيار عينة (٣٠) الطالب للتعرف على الثبات بطريقة الاختبار – واعادة الاختبار ضمن عينة التحليل الاحصائي، وبطريقة الفا- كرونباخ من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (٤٠٠).

ج.عينة التطبيق:- قامت الباحث باختيار مدرستين (ع. الوجيهية للبنين، ع. ميثم التمار للبنين) بشكل قصدي التابعة الى مديرية تربية المقدادية، وذلك للأسباب الاتية: وجود أعداد مناسبة من الطلبات لتطبيق البرنامج الارشادي تعاون إدارة المدرستين وان الباحث مرشد في مدرسة ع. ميثم التمار للبنين، وكذلك وجود(صف) قاعة لتطبيق البرنامج الارشادي.

د. عينة التجربة :- تم اختيار عينة البرنامج الحاصل على درجات تقع في الربع الأول على مقياس ادراك المخاطر وبلغ عددهم (١٦) تم تقسيمهم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (٨) طلاب لكل مجموعة تم توزيعها بصورة عشوائية، وتم اعتماد محك حدده الباحث والبالغ (٣٩) درجة والذي تقع تحته ٢٥% من الدرجات (البياتي واثناسيوس،١٩٧٧: ١٢٢) وقد تم اختيار عينة البرنامج ممن كانوا راغبين في الاشتراك.

رابعاً: أداة البحث : (Tools of Research)

مقياس ادرك المخاطر: لغرض تحقيق اهداف الدراسة قام الباحث ببناء مقياس ادراك المخاطر لـ (أولريش بيك (**Ulrish Back,2006**)): والذي تكون من(١٨) فقرة موزع على (٣) مجالات ووضع الباحث ثلاث بدائل لكل موقف وهي (البديل الأول إيجابي ، البديل الثاني متوسط , البديل الثالث سلبي).

١. تصحيح المقياس:

يتكون مقياس ادراك المخاطر من (٣) مجالات وهي: (المجال الصحية , المجال الامنية, المجال البيئية) ومجال الاول(الصحية) متكون من(٦ مواقف) والمجال الثاني (الامنية) متكون (٦) والمجال الثالث (البيئية) متكون(٦) ولكل موقف ثلاث بدائل، إذا اختار الفرد على البديل (الاول)، يعطى (٣) وإذ اختار الفرد (الثاني) يعطى (٢) وإذا اختار الفرد (الثالث) يعطى (١) لذا تكون أدني درجة يحصل عليها المستجيب (١٨)، وعلى درجة يحصل عليها المستجيب (٣٦).

٢. التحليل الاحصائي للفقرات :

- ايجاد القوة التميزية للفقرات: تعني قدرة الفقرة على التمييز بين المجموعتين العليا و الدنيا أي قدرة الفقرة على تمييز الفروق الفردية بين الافراد الذين يملكون الصفة المقاسة او يعرفون الإجابة و بين الذين لا يملكون الصفة المقاسة او لا يعرفون الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الاختبار و يتم إيجاد قوة تمييز الفقرة بحساب الفرق بين الافراد في المجموعة العليا و المجموعة الدنيا في

الفقرة (الدليمي و المهداوي , ٢٠٠٥: ٨٩). حيث قام الباحث باستخراج القوة التمييزية للفقرات من خلال: -

١. أسلوب المجموعتين المتطرفتين : قام الباحث بتطبيق مقياس ادراك المخاطر على عينة البحث البالغ عددها (٤٠٠) طالب , وبعد تصحيح الاستمارات على وفق الأوزان المعطاة والتي تتراوح درجاتها من (٣-١) حيث تم تحديد الدرجات التي يمكن أن نحصل عليها من كل مستجيبة ما بين (٥٤-١٨), وبعد ذلك تم ترتيب درجاتهم تنازليا من أعلى درجة الى أدنى درجة , حيث اختار الباحث نسبة (٢٧%) من المستجيبين اللذين حصلوا على اعلى درجات و(٢٧%) من المستجيبين اللذين حصلوا على ادنى درجات , وقد بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (١٠٨) استمارة ومجموعهم في المجموعتين (٢١٦) استمارة , ثم استخرج الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا لكل موقف من مواقف مقياس ادراك المخاطر وبعدها تم تطبيق الاختبار التائي (T- test) لعينتين مستقلتين لحساب الفرق بين درجات المجموعتين (العليا والدنيا) لكل موقف, وتبين ان جميع الفقرات تتمتع بقوة تمييزية جيدة (ذات دلالة احصائية) عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (١,٩٦) ودرجة حرية (٢١٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٢) يوضح ذلك .

الجدول(2)القوة التمييزية لمواقف المقياس باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1	2.23	0.838	1.47	0.571	دالة
2	2.05	0.802	1.56	0.646	دالة
3	٢.١٩	٠.٢٩	1.46	0.587	دالة
4	2.15	0.852	1.81	0.787	دالة
5	2.18	0.721	1.94	0.807	دالة
6	2.28	0.807	1.79	0.821	دالة
7	2.25	0.822	1.56	0.687	دالة
8	2.02	0.854	1.81	0.822	دالة
9	2.36	0.648	1.78	0.762	دالة
10	2.26	0.911	1.74	0.790	دالة
11	2.08	0.495	1.67	0.797	دالة
12	1.98	0.831	1.51	0.555	دالة
13	1.87	0.844	1.51	0.826	دالة
14	2.31	0.706	1.41	0.548	دالة

15	**1.86**	**0.826**	**1.53**	**0.571**	**دالة**
16	**2.20**	**0.680**	**1.48**	**0.619**	**دالة**
17	**2.31**	**0.665**	**1.47**	**0.587**	**دالة**
18	**2.19**	**0.633**	**1.19**	**0.436**	**دالة**

٢. طريقة الاتساق الداخلي :تم احتساب الاتساق الداخلي كالاتي:

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية: استخدم الباحث (معامل ارتباط بيرسون) لمعرفة مدى ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وحساب درجة كل فقرة في عينة التحليل الاحصائي للفقرات والتي تكونت من (٤٠٠) طالب , وظهرت النتائج أن الفقرات جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لان جميع معاملات الارتباط أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) ودرجة حرية (٣٩٨) والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس ادراك المخاطر

فقرة	معامل ارتباط بيرسون	فقرة	معامل ارتباط بيرسون	فقرة	معامل ارتباط بيرسون	فقرة	معامل ارتباط بيرسون
1	0.369	8	0.257	١٢	0.244	١٦	0.424
2	0.235	٩	0.308	١٣	0.202	١٧	0.472
3	0.383	١٠	0.343	١٤	0.452	١٨	0.498
4	0.191	١١	0. 354	١٥	0.312		
٥	0.315						
٦	0.314						
7	0.384						

-علاقة درجة كل مجال بدرجات المجالات الاخرى: قام الباحث باستخراج المصفوفة بين درجة كل مجال مع درجات المجالات باستعمال (معامل ارتباط بيرسون) وكانت جميع الارتباطات دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لان قيمة دلالتها المحسوبة اعلى من الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤)مصفوفة الارتباط بين درجة كل مجال مع درجات المجالات الاخرى

المجالات	الامنية	البيئية	الصحية
الامنية	1		
البيئية	٦٣٧	1	
الصحية	٨٠٨	٩٣3	1

- الخصائص السايكومترية لمقياس لأدراك المخاطر

١. مؤشرات الصدق: يقصد بالصدق صلاحية الاداة لقياس ما هو مراد قياسه , أو بمعنى آخر صلاحية أداة البحث في تحقيق أهداف البحث وبالتالي ارتفاع مستوى الثقة فيما توصلت إليها الباحث من نتائج بحيث يمكن الانتقال منها إلى التعميم (المشهداني، ٢٠١٩ : ١٦٧),لإيجاد صدق مقياس ادراك المخاطر قام الباحث باستخراج:-

- الصدق الظاهري : تم التطرق اليه في الصفحات السابقة.

-الصدق البناء : اذ تحقق هذا النوع من الصدق من خلال الإجراءات التي قامت بها الباحث، وهو استخراج تمييز الفقرات وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية وعلاقة الفقرة بالمجال وعلاقة المجال بالمجال الاخر.

.2مؤشرات الثبات : يعني الشيء الموثوق به ويشير الى الاستقرار, أي أن الافراد أذا اختبروا بمقياس معين فأن درجاتهم ستكون نفسها أذا أعيد تطبيق الاختبار نفسه وبنفس الظروف (الجابري وصبري,٢٠١٣:ص٢١٥) .وقد تم استخراج ثبات المقياس بطريقتين:-

.1 طريقة إعادة الاختبار: حيث طبق الباحث المقياس على (٣٠) طالب تم اختيارهم من اعدادية ميثم التمار للبنين بصورة قصدية من الصف الرابع الاعدادي الذي طبق عليهم مقياس ادراك المخاطر لاستخراج الثبات بطريقة أعادة الاختبار , وبعد مرور اسبوعين تم اعادة تطبيقه عليهم مرة اخرى وتم ايجاد معامل ارتباط بيرسون بين الاختبارين وبلغ (٠.٨٦) وهو معامل ثبات جيد ويمكن الركون اليه.

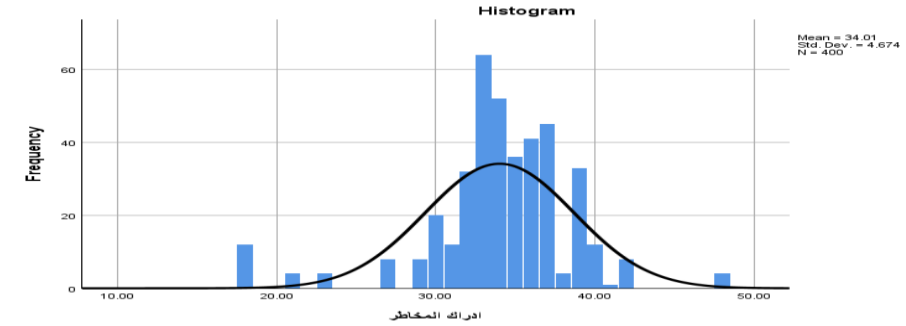
٢. طريقة ألفاكرونباخ (**Cronbach-Alpha**): تعد معادلة الفاكرونباخ من أكثر المعادلات استخداما في حساب معامل الثبات عندما لا يتم تصحيح المواقف بشكل نهائي فهي تستخدم للتحقق من الاتساق الداخلي , أن هذه المعادلة تعطي الحد الادنى للقيمة التقديرية لمعامل ثبات درجات المقياس لذا فأن قيمة ألفا أذا كانت مرتفعة يدل هذا على أن المقياس يتمتع بالثبات (الأسدي وفارس,٢٠١٥: ٢١٢-٢١٣). وقد قام الباحث باستخراج قيمة معادلة ألفاكرونباخ من عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) طالب وبلغت قيمتها (٠,٨٣) حيث يعد معامل الاتساق جيد .

سادساً: تكافؤ المجموعتين: اجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في سلامة التجربة وهي (درجة الاختبار القبلي على مقياس ادراك المخاطر , التحصيل, الذكاء) وقد اظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين.

سابعاً: المؤشرات الاحصائية : تبين ان عينة التحليل الاحصائي التي استعملها الباحث تتوزع توزيعا اقرب الى التوزيع الاعتدالي وما يؤكد هذا هو تقارب درجات الوسط والوسيط والمنوال مما يشير الى ان العينة المختارة ممثلة تمثيلا حقيقياً للمجتمع الذي سحبت منه وبالتالي هذا يمكننا من تعميم نتائج البحث الحالي على المجتمع الذي حدده الباحث والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)المؤشرات الاحصائية لمقياس ادرك المخاطر

المؤشرات الإحصائية	درجات العينة	المؤشرات الإحصائية	درجات العينة
العينة	400	التفلطح	٣.٤٩_
الوسط الحسابي	٣٤.٠١	الالتواء	١١٨. ١-
الخطاء المعياري	٠.٢٣	الخطأ المعياري للالتواء	٠.١٢٢
الوسيط	٣٤	المدى	٣٠
المنوال	٣٣	اقل درجة	١٨
الانحراف المعياري	٤.٦٧	أعلى درجة	٤٨
التباين	٢١.٨٤		



الشكل (١) المؤشرات الاحصائية لمقياس ادرك المخاطر

سابعا: الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد الخصائص السيكومترية للبحث الحالي وابرز الوسائل الاحصائية المستعملة (معامل ارتباط بيرسون ، معادلة الفا كرونباخ ، اختبار التائي لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي لعينة واحدة).

الفصل الرابع (البرنامج الارشادي)

يعد البرنامج الارشادي هي الخطة الإجرائية التي من خلالها تنفيذ البرنامج الارشادي بشكل منظم و في فترة زمنية محددة و هي بذلك مراحل متسلسلة يتعامل من خلالها المرشد التربوي مع المسترشد بدء من إحالة المرشد و حتى مرحلة النهاية و تحقيق الأهداف فأصبحت العملية الارشادية علم له منهاجه و أساليبه و خططه و اسسه (الجبوري , ٢٠٢٢، ٧٥).

بناء البرامج الإرشادي :تتضمن خطوات البرنامج الإرشادي التي قام الباحث ببنائها على وفِق أنموذج (Borders & Drury:١٩٩٢) بشكل مفصل وكما يأتي:-

١. تقدير حاجات المسترشدين وتحديدها: لغرض تحديد الحاجات قام الباحث بالتخطيط للبرنامج الإرشادي وذلك بتحديد هدف عام للبرنامج وهو تنمية ادراك المخاطر لدى طلاب المرحلة الاعدادية وتطلب بعدها تحديد حاجات المسترشدين, حيث قام الباحث بهذا الأجراء عن طريق تحويل مواقف مقياس ادراك المخاطر الى حاجات وعناوين للجلسات الإرشادية بعد الرجوع الى الإطار النظري للبحث.

٢. صياغة اهداف البرنامج الارشادي: وقد حدد الباحث الهدف العام للبرنامج الارشادي وهو معرفة (أثر البرنامج الارشادي بأسلوب التقبل و الالتزام في تنمية ادراك المخاطر لدى طلاب المرحلة الاعدادية) ولتحقيق هذا الهدف حدد الباحث أهداف خاصة لكل جلسة إرشادية التي تتلاءم مع موضوع الجلسة، ثم حولت الأهداف الخاصة الى اهداف سلوكية.

٣. تحديد الأولويات: بعد أن تبنى الباحث انموذج بوردرز ودروري ١٩٩٢ (Drury & Borders ,١٩٩٢) لغرض بناء البرنامج الإرشادي, وبما ان هذا الأنموذج يشمل المقياس ككل في تحديد الحاجات بافتراض ان المقياس الذي يقيس حالة معينة لا يمكن تجزئته, وبهذا فكان على الباحث ان تدخل جميع مواقف مقياس ادراك المخاطر ضمن البرنامج الإرشادي وتحويلها الى حاجات وعناوين للجلسات، فقام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) طالب من طلاب المرحلة الاعدادية , وبعدها قام باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع مواقف المقياس.

٤.اختيار انشطة البرنامج الإرشادي وتنفيذها: طبق الباحث الارشاد الجمعي باستعمال أسلوب التقبل و الالتزام المعتمد على انموذج هاينزز (**haynas**,2012) وفنياته المتمثلة (تقديم الموضوع، التقبل، التفكك المعرفي، الذات كسياق، الذات كعملية، القيم , التركيز على الحاضر , الالتزام ,التعزيز , التدريب البيتي) .

٥. تقويم كفاءة البرنامج الارشادي:- ان التقويم للبرنامج الإرشادي من اهم الخطوات ويكون من اهم الأسس في بناء البرنامج إرشادي، وهو يكشف لنجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق الأهداف للبرنامج التي يراد تحقيقها وقد استخدم الباحث ثلاثة أنواع من التقويم (التقويم التنهيدي, التقويم البنائي , التقويم النهائي).

- تطبيق البرنامـج الإرشـادي:

١. اختيار (١٦) طالب بصورة قصدية ممن حصلوا على اقل درجات في مقياس ادراك المخاطر وتم توزيعهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (٨) طلاب لكل مجموعة .

٢. حدد عدد الجلسات الارشادية للمجموعة التجريبية والبالغة (٦) جلسات ارشادية بواقع جلسة في الأسبوع. الذي طبق خلال الفصل الثاني من العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) والجدول (٦) يوضح ذلك .

الجدول (٦) البرنامج الارشادي حسب اليوم والتاريخ والوقت وعنوان الجلسة

ت	الجلسة الارشادية	موعد الجلسة بأسلوب التقبل و الالتزام	عنوان الجلسة
1	الأولى الاثنين	٢٠٢٥\١٢\١٠	الافتتاحية
2	الثانية الاثنين	٢٠٢٥\١٢\١٧	المخاطر الأمنية(أ)
3	الثالثة الثلاثاء	٢٠٢٥\١٢\٢٥	المخاطر الأمنية(ب)
4	الرابعة الاثنين	٢٠٢٥\٣\٣	المخاطر الصحية(أ)

5	الخامسة الاثنين	٢٠٢٥\٣\١٠	المخاطر الصحية(ب)
6	السادسة الاثنين	٢٠٢٥\٣\١٧	المخاطر البيئية (أ)
٧	السابعة الاثنين	٢٠٢٥\٣\٢٤	المخاطر البيئية(ب)
٨	الثامنة الأربعاء	٢٠٢٥\٣\٢٦	الختامية
الاختبار البعدي		٢٠٢٥\٣\١٨ الثلاثاء	

* صادف يوم الاثنين ٢/٢٤ ندوة تدريبية عن دراسة الحالة اعداها الأستاذ (علي) لذا قام الباحث بتطبيق الجلسة يوم الثلاثاء ٢/٢٥.

*صادف يوم الاثنين ٣\١٣ عيد الفطر المبارك لذلك الباحث بتقديم موعد الجلسة المصادف يوم الأربعاء ٣\٢٦ ٣\٢٦

سادساً: البرنامج الارشادي

الجلسة/ المخاطر الأمنية	الاثنين ٢٠٢٥\٢\١٧	المدة(٤٥) دقيقة	الساعة ٩:٣٠ ص
الحاجة	حاجة المسترشدين الى المخاطر الامنية.		
هدف الجلسة	مساعدة المسترشدين على تنمية المخاطر الامنية.		
الاهداف السلوكية	جعل المسترشد قادر على ان: – - يعرف معنى المخاطر الأمنية. - يفهم أنواع المخاطر الامنية. - يكون مدرك للتعامل مع للمخاطر الامنية .		
الفنيات	تقديم الموضوع، التركيز على الحاضر ,التقبل ,التعزيز , التدريب البيتي		
الانشطة المقدمة	- يرحب الباحث بالمسترشدين ويشكرهم لحضورهم الجلسة ويراجع معهم التدريب البيتي مع المشاركين ويثني على مشاركتهم بالجلسة. - يقدم الباحث عنوان الجلسة " المخاطر الأمنية (أ)" . - يذكر المرشد أنواع المخاطر الأمنية في البيئة المدرسية للمسترشدين. - يوضح الباحث للمسترشدين كيفية التعامل مع المخاطر البيئة من خلال استخدام فنية التركيز على الحاضر . - يقدم الباحث نشاط تفاعلي للمسترشدين من خلال فنية التعزيز .		
التقويم البنائي	- يلخص أهم ما دار في الجلسة الارشادية وتشخيص سلبيات وإيجابيات الجلسة. - يطرح الباحث سؤال على المسترشدين لغرض التقويم : ☼ ما أثر المخاطر الأمنية على مستقبلنا؟		
التدريب البيتي	يطلب الباحث من المسترشدين الذات كسياق للتعامل مع المخاطر البيئة .		

أدارة جلسة (المخاطر البيئة(أ)):

- يرحب الباحث بالمسترشدين ويشكرهم لحضورهم الجلسة ويراجع معهم التدريب البيتي مع المشاركين ويثني على مشاركتهم بالجلسة .

- يقدم الباحث عنوان الجلسة " المخاطر البيئة " ويعرفه بأنها هي أي موقف او حدث قد يعرض سلامتنا او سلامة الاخرين للخطر (الهيتي , ٢٠١٦: ١٨).

- تقدم الباحث مقدمة عن المخاطر البيئة (تشكل المخاطر الأمنية تهديداً كبيراً لحياة الطلاب سواء في المدرسة او الجامعة او في حياتهم اليومية هذه المخاطر يمكن ان تؤثر على سلامتهم الجسدية و النفسية و تشمل مجموعة واسعة من التهديدات التي تتطلب وعياً و اهتماماً من الطلاب و أولياء الأمور و المؤسسات التعليمية) .

- يذكر المرشد أنواع المخاطر الأمنية في البيئة المدرسية للمسترشدين و هي كالاتي :-

١. الحوادث المدرسية : يتعرض الطلاب لإصابات بسبب سوء الصيانة في المباني المدرسية او عدم وجود إجراءات امنية كافية .

٢. الامراض المعدية : في حالات الأوبئة مثل فيروس كورونا قد تكون بيئة خصبة لانتشار الامراض اذا لم يتم اتخاذ إجراءات وقائية مناسبة .

٣. الاختطاف والاعتداء الخارجية : قد يتعرض الطلاب لخطر الاختطاف من قبل اشخاص خارجين خاصة اذا كانت المدرسة تقع في مناطق غير امنة و اذا كان الطلاب يسيرون بمفردهم في طرق غير مأهولة .

٤. التطرف و التأثيرات السلبية : قد يتعرض بعض الطلاب لتأثيرات سلبية من قبل جماعات متطرفة او افراد يحاولون تجنيدهم لأفكار او أنشطة غير قانونية مما يعرضهم لخطر من الانحراف الأخلاقي او القانوني .

٥. المخاطر المرورية : في بعض الحالات قد يتعرض الطلاب لحوادث مرورية اثناء ذهابهم او عودتهم من المدرسة خاصة اذا كانوا يستخدمون وسائل نقل غير امنة او اذا كانت الطرق غير مناسبة للمشاة .

٦. التعرض للمواد الخطرة : في بعض الحالات قد يتعرض الطلاب لمواد خطرة مثل المخدرات او الكحول خاصة في البيئات التي تنشر فيها اهمال او عدم الرقابة .

- يوضح الباحث للمسترشدين كيفية التعامل مع المخاطر البيئة من خلال استخدام فنية التركيز على الحاضر , كالاتي :

- في الشارع

١) في الشارع : عدم الثقة بالغرباء (لا تتحدثوا مع اشخاص لا تعرفوهم و لا تقبلوا أي هدايا او عروض منهم) – الالتزام بقواعد المرور (عند عبور الشارع استخدموا الإمكان المخصصة للمشات و انتبهوا للإشارات الضوئية – تجنب الإمكان الخطرة ابتعدوا عن الإمكان المظلمة او المنعزلة خاصاً بالليل).

٢) في المدرسة : (التعامل مع التنمر اذا تعرضتم للتنمر اخبروا المدرس او المرشد التربوي على الفور لا تبقوا صامتين – الالتزام بتعليمات السلامة اتبعوا تعليمات الاخلاق في حالات الطوارئ مثل حالات الحريق).

٣) في المنزل : (الحذر من الأدوات الخطرة لا تلمسوا الأدوات الحادة او الأجهزة الكهربائية دون اشراف الكبار – التعامل مع الغرباء عند الباب لا تفتحوا الباب لأشخاص لا تعرفوهم خاصاً اذا كنتم وحدكم بالمنزل).

٤) على الانترنيت : حماية المعلومات الشخصية لا تشاركوا معلوماتكم الشخصية مثل العنوان او رقم الهاتف على الانترنيت – التعامل مع التنمر الالكتروني اذا وجهتم تنمر عبر النت اخبروا المرشد التربوي او والديكم او مدرسيكم فوراً.

- يستخدم الباحث فنية (التعزيز) من خلال جعل كل مسترشد تعزز نفسها من خلال نجاحها ضمن جدول الانشطة لأن مكافأة الذات وسيلة لزيادة المتعة والاعتراف بالإنجاز.
- يلخص أهم ما دار في الجلسة الارشادية وتشخيص سلبيات وإيجابيات الجلسة.
- يطرح الباحث سؤال على المسترشدين لغرض التقويم :
- ما أثر المخاطر الأمنية على مستقبلنا؟

التدريب البيتي : يطلب الباحث من المسترشدين الذات كسياق للتعامل مع المخاطر البيئة .

الفصل الخامس (عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها)

سيتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليه البحث الحالي على وفق أهدافه المرسومة وتفسير النتائج، ومن ثم الخروج بتوصيات ومقترحات في ضوء تلك النتائج.

- الهدف الاول: التعرف الى ادراك المخاطر لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس ادراك المخاطر على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب ، اذ بلغ المتوسط الحسابي (٣٤) والانحراف المعياري (٤.٦٧) كما بلغ المتوسط الفرضي (٣٦)، ولغرض التعرف على مستوى الدلالة قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة وبلغت القيمة المحسوبة (٨.١٣-) وعند مقارنتها بالجدولية (١,٩٦) عند درجة حرية (٣٩٩) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) تبين ان القيمة المحسوبة ادنى من الجدولية مما يعني لا توجد فروق ذات دلالة احصائية وهذا يدل على انخفاض مستوى ادراك المخاطر لدى طلاب المرحلة الإعدادية وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)قيمة الاختبار التائي لعينة واحدة للطلاب المرحلة الاعدادية على مقياس ادراك المخاطر

العدد	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة T		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٤٠٠	٣٩٩	٣٤	٤.٦٧	٣٦	٨.١٣-	١٠٩٦	غير دالة

- الهدف الثاني: التعرف الى أثر البرنامج الارشادي بأسلوب التقبل والالتزام في تنمية ادراك المخاطر لدى طلاب المرحلة الاعدادية من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الاتية:-

الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس ادراك المخاطر في الاختبارين القبلي والبعدي.

لتحقق من صحة هذه الفرضية استعملت الباحث اختبار ولكوكسن (W) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس ادراك المخاطر، وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات إن قيمة ولكوكسن المحسوبة (٠) اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ,إي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي والجدول (٨) يوضح ذلك.

الجدول (٨)قيمة ولكوكسن (W) لدرجات أفراد المجموعة التجريبية باختبارين القبلي والبعدي

المجموعة	الاختبار	العدد	مجموع الرتب		قيمة (W)		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
			الموجبة	السالبة	المحسوبة	الجدولية		
التجريبية	القبلي	١٠	٠	٥٥	صفر	٨	**0.05**	دالة احصائياً
	البعدي	10						

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس ادراك المخاطر في الاختبارين القبلي والبعدي.

لتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار ولكوكسن (W) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على مقياس ادراك المخاطر، وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات إن قيمة ولكوكسن المحسوبة (١٧) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ويعني قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة ,إي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي والجدول (٩) يوضح ذلك .

الجدول (٩)قيمة ولكوكسن (W) لدرجات أفراد المجموعة الضابطة باختبارين القبلي والبعدي

المجموعة	الاختبار	العدد	متوسط حسابي	انحراف معياري	مجموع الرتب		قيمة (W)		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
					الموجبة	السالبة	المحسوبة	الجدولية		
الضابطة	القبلي	١٠	49.62	5.52	٢٨	١٧	١٧	٨	**0.05**	دالة احصائياً
	البعدي	١٠	50	5.78						

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي .

لتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار مان وتني للعينات المستقلة , لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة , إذ بلغت القيمة المحسوبة (٠) وهي دالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٥) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة , أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (١٠) يوضح ذلك.

الجدول (١٠)قيمة مان وتني (U) لدرجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

الاختبار	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (u)		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
					المحسوبة	الجدولية		
البعدي	التجريبية	10	55	5.5	صفر	5	0.05	دالة احصائياً
	الضابطة	10	155	15.5				

بعد ان استعرض الباحث النتائج التي توصل اليها يتضح اثر الأسلوب الإرشادي (التقبل و الالتزام) في تنمية ادراك المخاطر لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، فارتفع درجات الطلاب في الاختبار البعدي على مقياس ادراك المخاطر مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بقيت درجاتها منخفضة في الاختبار البعدي، ومن خلال النتائج التي توصل اليها البحث يتضح مايأتي:-

١. ان القيمة المتوسط الحسابي اقل من قيمة المتوسط الفرضي على مقياس ادراك المخاطر ، اذ تشير الى ان افراد عينة البحث لديهم ادراك المخاطر منخفض، و هذا يشير الى وجود خطر على الافراد قد يولد لديهم انخفاض بالثقة و بالمجتمع من خلال الاخطار التي يواجهها الافراد نتيجة وعود غير صادقة من المسؤول مع عدم مما أدى الى ضعف ثقة الافراد في المجتمع الذي يعيشون فيه من مخاطر بيئية و صحية و امنية (هيكل , ٢٠٠٨: ٣٤).

٢. استعمل الباحث أسلوب التقبل و الالتزام (Haynes,2012) للمجموعة التجريبية الذي ينتمي الى المدرسة السلوكية المعرفية وهذا الأسلوب اثبت نجاحة في اكتساب السلوكيات الجديدة لدى الافراد و هذا ما اكد اليه العالم هاينز (Waltz& Haynes,2010:231).

٣. أما المجموعة الضابطة لم يحدث لها أي تغيير ذو دلالة إحصائية في الاختبار البعدي وذلك لأنها لم تتعرض الى أي معالجة بأسلوب إرشادي وقد بقيت الدرجات نفسها في الاختبارين القبلي والبعدي .

ثانيا: الاستنتاجات : في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الاتية:-

١. الطلاب الذين لديهم ادرك المخاطر منخفض لا يتفاعلن بطريقة إيجابية مع العناصر الجديدة في البيئة وغالبا لا يتحملن الغموض وهن اكثر شعورا بالقلق في مواقف الغير مؤكدة أكثر من الطلاب الذين يتسمون بالقدرة على ادراك المخاطر لديهم .

٢. هنالك أثر للأسلوب التقبل و الالتزام في تنمية ادراك المخاطر لدى الطلاب .

٣. اختيار عناوين مناسبة لجلسات البرنامج الارشادي في ضوء النظرية المتبناة والأدبيات الخاصة بادراك المخاطر والتي اثبتت اثرها في تنمية ادراك المخاطر لدى المسترشدين , وقد جاءت مناسبة للحاجات المسترشدين .

ثالثا: التوصيات : وفقاً لنتائج البحث الحالي يوصي الباحث :-

١. جعل المدرسة مكان امن بجهود العاملين في العملية التعليمية عن طريق جعلهم يدركون عواقب المخاطر البيئية و الأمنية و صحية لذا جعلهم دائما على واعي و ادراك بمخاطر الحياة.

٢. تدريب المرشدين التربويين على كل من أساليب وفنيات التقبل و الالتزام .

خامسا: المقترحات : وفقاً لنتائج البحث الحالي يقترح الباحث :-

١. إجراء دراسات أخرى تتناول ادراك المخاطر لدى طلبة الجامعة.

٢. اجراء دراسة ارتباطية لإيجاد العلاقة بين ادراك المخاطر والتنمر .

٣. اجراء دراسة تتناول ادراك المخاطر باستخدام اساليب ارشادية اخرى مثل التحكم المعرفي.

- **المصادر العربية**

- صالح ، زهراء حسين و عبدالله ، رجاء ياسين (٢٠٢٣) :ادراك المخاطر لدى طلبة جامعة كربلاء ، مجلة الباحث ، المجلد الثاني والاربعون ، العدد الثاني ، الجزء الثاني ، ٤/ ٢٠٢٣ .
- حسن ، عهود نعيم ، (٢٠٢١) : ادراك المخاطر وعلاقته بالثقة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ، رسالة مقدمة الى مجلس كلية الاداب في جامعة بغداد وهي جزء من متطلبات نيل شادة الماجستير ، رسالة غير منشورة .
- وينشتاين ، دزنيل ، د.كلاين ،م ويليام (٢٠١٥) : تقييم المخاطر الصحية والتحيز المتفائل ، الموسوعة الدولية للعلوم الاجتماعية والسلوكية (الاصدار الثاني).
- غولي، حسن احمد القره (٢٠١٩):البرنامج الارشادي الاساليب والفنيات ،ط١،دار غيداء للنشر والتوزيع.
- محمود،وليد شكر(٢٠٢٢): سلوك الحماية الذاتية وعلاقته بأدراك المخاطر لدى المراهقين ، مجلس كلية ابن رشد للعلوم الانسانية – جامعة بغداد وهي جزء من متطلبات نيل شادة الماجستير في العلوم النفسية.
- محمود، الفرحاتي السيد (٢٠١٢): علم النفس الايجابي، دار الجامعة الجديدة ، الاسكندرية.

- حسني , نسرين خالد و شوشة , نبرة محمد ,(٢٠٢٠): الاتجاه نحو المخاطر الصحية كمعدل للعلاقة بين ادراك الخطورة فيروس كورونا و الالتزام الصحي , مجلة بحوث كلية الاداب , في المؤتمر الدولي الاول لقسم علم النفس بكلية الاداب .
- العزاوي , رحيم يونس كرو (٢٠٠٨) مقدمة في منهج البحث العلمي , ط١, دار دجلة ناشرون و موزعون .
- الجابري , كاظم كريم و صبري , داود عبدالسلام (٢٠١٥): مناهج البحت العلمي (تكملة المصدر).
- الجبوري ,هدى نهاد سلمان (٢٠٢٢): اتر برنامج ارشادي بأسلوب الحديث الخالي من المشاكل في تنمية السلوك المظهري لدى طلاب المرحلة الإعدادية , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة ديالى.
- الهيتي , سهير إبراهيم حاجم (٢٠١٦) المسؤولية الدولية عن الضرر البيئي , دار مؤسسة رسلان للطباعة و النشر و التوزيع .
- الدليمي , احسان عليوي و المهداوي , عدنان محمود (٢٠٠٥): القياس و التقويم في العملية التعليمية , ط٢ , دار الكتب و الوثائق في بغداد .
- المشهداني, سعد سلمان (٢٠١٩): منهجية البحث العلمي, ط١ ,دار أسامة, عمان.
- وزارة التربية (٢٠١١م): نظام المدارس الثانوية ، بغداد ، العراق.
- ميخائيل, امطانيوس نايف (٢٠١٦): القياس والتقويم النفسي والتربوي للأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة , ط١ , دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع , عمان.
- **المصادر الأجنبية**

- Horvath,p;&Zuckerman,M.(1992).Sensation seeking, risk appraisal and behavior. Personality and Individual Differenc.
- Peter p.Cal0w,(2009): Hand book of environmental risk Assessment and Management , WILEY .
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement, 30, 607-610.