

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

زهراء صالح عبد الصاحب

pgs.zahraa.salih@uobasrah.edu

07727592685

أ.د. مائدة مردان محي

Maida.mardan@uobasrah.edu.iq

07703441462

كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة البصرة / قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

خلاصة البحث:

يهدف هذا البحث الحالي إلى التحقق من أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية، وتحقيقاً لأهداف هذا الدراسة قامت الباحثتان ببناء مقياس الكرب النفسي، وبناء برنامج ارشادي قائم على التقنيات الانفعالية لخفض الكرب النفسي على وفق الخطوات العلمية لبناء أدوات القياس والتحقق من الصدق الظاهري والصدق البنائي فضلاً عن صدق التحليل العاملي التوكيدي. وحساب الثبات بطريقتين إذ بلغت قيمة معامل ثبات الفا كرونباخ (0,72) وبطريقة إعادة الاختبار (0,84). وبعد تطبيق المقياس على العينة النهائية البالغة (267) ومعالجة البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) أظهرت نتائج الدراسة وجود كرب نفسي عالي لدى عينة البحث ، وبناءً على تلك النتيجة سحبت عينة قصدية من الطالبات اللواتي حصلن على اعلى الدرجات على المقياس إذ بلغ عددهن (20) طالبة . وزعت على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية بمقدار (10) طالبة في كل مجموعة. ثم تعرضت المجموعة التجريبية للمعالجة باستخدام التقنيات الانفعالية وحجبت المعالجة عن المجموعة الضابطة. وبعد انتهاء مدة التجربة قدمت خلالها (14) جلسة بمقدار جلستين أسبوعياً، وقد أظهرت نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية انخفاضاً ملحوظاً مقارنة بنتائج القياس القبلي لذات المجموعة ونتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة. في حين حافظت المجموعة الضابطة على مستوى مرتفع من الكرب النفسي في القياسين . واثبتت نتائج التجربة العلمية أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى المجموعة التجريبية. وفي ضوء هذه النتائج انتهى البحث بجملته من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية : التقنيات الانفعالية / الكرب النفسي / الطالبات اليتيمات

The Effect of Emotional Techniques in Reducing Psychological Distress among Orphan Female Secondary School Students

Zahraa Salih Abdul Sahib

Prof. Dr. Maida Mardan Al-Ta'an

University of Basra, College of Education for Human Sciences, Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

Abstract

The current research aims to verify the ineffective effects in removing psychological distress among orphan female secondary school students in schools in Basrah Governorate. In order to apply these goals to the field of study and application, and to achieve the objectives of this study, the two researchers built a scale of psychological distress based on the definition of Pearlin (1983) and built a counseling program based on emotional techniques to reduce psychological distress, taking into account the scientific steps to build measurement tools and verify the face validity and construct validity as well as the validity of the confirmatory factor analysis and extracting psychometric properties and calculating reliability in two ways. It was found that the value of the Cronbach's alpha reliability coefficient was (0.72) and by the retest method was (0.84). After applying the scale to the final sample of (267) and analyzing the data using the statistical package (SPSS), the results of the study showed that there was high psychological distress among the research sample. Based on this result, a purposive sample of (20) female students who obtained the highest scores on the scale was drawn. And according to the type of experimental design adopted in the research, the experiment sample was distributed into two groups, experimental and control, in a random manner, with (10) female students in each group. The experimental group was then subjected to treatment using emotional techniques, and the treatment was withheld from the control group. After the end of the experiment period, (14) sessions were provided, two sessions per week. The researchers processed the pre- and post-measurement data for the two groups by adopting the Wilcoxon rank-sum test for two correlated samples and the Kruskal-Wallis test. The results of the post-measurement for the experimental group showed a noticeable decline compared to the results of the pre-measurement for the same group and the results of the post-measurement for the control group whereas the control group maintained a high level of psychological distress in the pre- and post-measurements. The results of the scientific experiment demonstrated the effect of emotional techniques in making change in reducing psychological distress among the experimental group, achieving the general goal of the program. In light of these results, the research concluded with a set of recommendations and suggestions.

Keywords: Emotional Techniques, Psychological Distress, Orphan Female Students

مشكلة البحث :- Research Problem

يعد الكرب النفسي من المشكلات المعقدة بدرجات متفاوتة الخطورة ، وذات أسباب وآثار متعددة تجعل من الضروري دراستها والوقوف على طبيعتها ومعرفة حجم انتشارها بين المجتمع وشرائحه علماً ان الظروف التي تهيئ لخلق مشكلة الكرب النفسي كثيرة ومتنوعة منها ما يرتبط بالفرد نفسه ، ومنها ما يرتبط بالمجتمع وما يمر به من أحداث سريعة وعنيفة تترك آثاراً سلبية خطيرة على افراد المجتمع كافة من الجوانب النفسية والأمنية والاقتصادية والاجتماعية والصحية وغيرها من جوانب الحياة .

إن فقدان الأب أو الأم، أو كليهما يؤدي إلى ضغوط نفسية قوية على الفرد قد تمنعه من الاستمرار في ممارسة شؤون حياته بشكل متوازن إذا لم يجد اليد التي تمسك به وتساعده على تجاوز هذه المحنة والوصول به إلى بر السلوك السليم والعمل المنتج، وفي التاريخ الأدبي والعلمي نماذج متعددة لمن تجاوزوا اليتيم وقسوة الطفولة المحرومة من الحنان، وصنعوا من هذه الظروف الصعبة جسراً للوصول إلى الإبداع العلمي أو الفني أو الأدبي، ووصلوا إلى النجاح في حياتهم وأعمالهم وأول هذه النماذج الرسول الكريم – صلى الله عليه وسلم إذ خصه الله تعالى بقوله في سورة الضحى " ألم يجدك يتيماً فأوى، ووجدك ضالاً فهدى، ووجدك عائلاً فأغنى، فأما اليتيم فلا تقهر، وأما السائل فلا تنهر، وأما بنعمة ربك فحدث" وهي أولى الدعوات من القرآن الكريم للحرص على من فقد الأب المعيل الشرعي . (خوج , ٢٠١٤ : ٢٨٣)

ولخفض الكرب النفسي يمكن توظيف تقنيات ارشادية كالتقنيات الانفعالية, اذ يستخدم الممارسين في المدرسة REBT إجراءات عاطفية متنوعة، تشمل التقبل غير المشروط، لعب الأدوار العاطفية العقلانية، إعطاء النموذج التخيل العاطفي العقلاني، ثم التمارين التي تتعامل مع ما يسبب الشعور بالخجل والخزي. ويتعلم العملاء قيمة تقبل الفرد لذاته غير المشروط. وبالرغم من أن سلوكهم يصعب تقبله، فباستطاعتهم أن ينظروا إلى أنفسهم كأشخاص لهم احترامهم وتقديرهم. ويتم تعليم المسترشدين عن النتائج المدمرة إذا حط المرء من قدره وهو يركز على النقص ونقاط الضعف لديه. وبالرغم من أن (REBT) توظف العديد من التقنيات العاطفية، والتي تحمل في طبيعتها عناصر الحيوية والإثارة، فإن الهدف الرئيسي يتعلق حول تنفيذ المعتقدات اللاعقلانية لدى المسترشدين. (كوري , ٢٠١١ : ٣٦٦)

لذا عكفت الباحثتان على تصفح التراث الإرشادي والبحث بالأساليب المتاحة الكفيلة بخفض الكرب النفسي لدى اليتيمات، فوجدت ضالتها باستخدام التقنيات الانفعالية من الأدبيات النظرية بجداولها في زيادة وعي وانتباه وتركيز المسترشدين بكل ما يتعلق بحياتهم الشخصية والأكاديمية. وعليه تتحدد مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن التساؤل الآتي:
(هل يوجد اثر للتقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى عينة البحث ؟

أهمية البحث :- Research Importantance

يعد الكرب النفسي من الموضوعات المهمة و التي تتطلب الوقوف عندها لان لها تأثيرها بعيدة المدى لكون على حياة الافراد و قد يكون لها تأثيرات تشمل الوضع الجسمي والنفسي والمهني بحيث يولد ارهاقا وتعبا شديدا بسبب حجم الضرر الذي يسببه الكرب النفسي نتيجة لأحداث او مواقف سابقة يتعرض لها الفرد وكثيرا ما يصاحب هذا الضرر للفرد الذي يعاني من الكرب النفسي تعاطي بعض العقاقير لغرض التكيف مع حاله الكرب كلما زادت شدته . (طلعت , ٢٠٠٩ : ١٠٧)

و قد حدث تطور في الآونة الأخيرة في العلاجات النفسية لمختلف الضغوطات والاضطرابات وعلى وجهه الخصوص المسببة للكرب النفسي ويتضمن هذه العلاجات العلاج المعرفي الذي ثبتت فعاليته في تخفيف الاعراض الوظيفية للأفكار واكتساب أساليب جديدة من اجل مواجهه الأفكار والمشاعر السلبية المسببة للألم . (شيلا , ٢٠١٩ : ١٣)

ومن المرجح أن يكون الشعور بالحاجة إلى شخص ما وقيمه أمرًا بالغ الأهمية بشكل خاص خلال أوقات الشدة والضغط. سبب آخر معقول لفعالية الدعم الاجتماعي . وهذا يعني أن الدعم غالبًا ما يمنح المتلقي "الحق" في أن يشعر بالكرب النفسي بسبب الضغوطات أو ، ما يؤكد أن الكرب النفسي الذي يشعر به هو استجابة لعامل الضغط الذي يثير الاستجابة. يساعد على وضع المشكلة مع الظروف المجهدة . (Pearlin,2013 ,p 339)

ولا تخلو حياة الإنسان من الصعوبات والتحديات التي يواجهها في حياته التي تؤثر على الحالة النفسية وتمنعه من تحقيق أهدافه والوصول إلى أعلى المستويات المعيشية والطموح العالي المستمر، وقد يستطيع الإنسان أن يتخطى الصعوبات ولكن يحتاج إلى وقت وبذل الجهد، وقد لا يتمكن في بعض الأحيان تحقيق أهدافه ويستسلم نظراً للظروف الاجتماعية الصعبة التي مر فيها، وبذلك يصبح معرضاً للعديد من المشكلات النفسية والعقلية مثل: الخوف والحزن، الغضب، الاكتئاب... الخ وتكون هذه المشكلات ناتجة عن الفشل والاستسلام في مواجهة المصاعب والتحديات . (الشاذلي , ٢٠٠١ : ٣)

وقد ظهر ان اعداد بحسب وفقا لتقرير وزارة حقوق الانسان اظهرت الى ان اعداد الايتام في العراق بدأت بالزيادة خلال السنوات الاخيرة, نتيجة جرائم القتل والحروب التي طالت الآلاف من العراقيين والقت بظلالها على الاطفال وانتجت اجيالاً من الأطفال اليتامى اذ يضم العراق حالياً النسبة الاكبر من الايتام في الوطن العربي. (الشاوي , ٢٠٢٢ : ١٨)

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

ان هذه الفئة تتعرض للكثير من الازمات والضغوطات ما يشعرهم بالكرب النفسي نظرا لفقدانهم لذويهم. لذا فهم بحاجة إلى الرعاية والدعم النفسي للتخفيف من الانفعالات السلبية التي يعانون منها. وهذا يتطلب تدخلا ارشادياً قائم على تقنيات واساليب اثبتت الدراسات فاعليتها في معالجة مثل تلك الانفعالات.

ويعمل العلاج المعرفي بشكل عام وأسلوب التقنيات الانفعالية بشكل خاص على تنظيم الاستجابات الانفعالية وتحسين العلاقات الاجتماعية للأفراد في قبول الخبرات من اجل التركيز على لحظات الحياة والوعي بها والمشاركة فاي الحياة القائمة على القيم . (Elis ,1999,p.305)

وينصح أليس (Ellis) المعالجين (RET) باتباع الأسلوب المباشر الفعال مع معظم الافراد Active directive style , ويشير اسكنرودر (Eschenroeder , ١٩٧٩) إلى أهمية الاستفسار عند اختيار الأسلوب الأكثر فعالية وعن الحالة التي يعاني منها الانسان أي معرفة الحالة " المشكلة " والأسلوب المناسب لها. (العاسمي , ٢٠١٥ : ٨٧)

لذا يستمد البحث اهميته من اهمية اسلوب التقنيات الانفعالية التي تكون شكل من اشكال الممارسة المكثفة لأنشاء انماط عاطفية جديدة باستخدام تقنيات الانفعالية اذ حيث يتخيل احد اسوء الاشياء التي حدثت لهم ثم يتم تعليمهم كيفية تدريب انفسهم على تطوير مشاعر صحية بدلا من المشاعر المزعجة نظرا ان المسترشدين يغيرون مشاعرهم تجاه المحن ويتعلمون قيمة تقبل الفرد لذاته غير المشروط وبالرغم ان سلوكياتهم يصعب تقبلها فباستطاعتهم ان ينظروا الى انفسهم اشخاص لهم احترامهم وتقديرهم ويتم تعليمهم عن النتائج المدمرة اذا حط الفرد من قدره وهو يركز على النقص ونقاط الضعف لديه. (Corey,2013, p300)

وعليه تتجلى اهمية البحث الحالي بالاهمية النظرية، اذ ستقدم الباحثان مباحث نظرية تتناول متغيرات البحث الرئيسية (متغير الكرب النفسي) ومتغير اسلوب التقنيات الانفعالية ليكون مسارا علميا لتحقيق اهداف البحث.

إلى جانب الاهمية التطبيقية اذ تسعى الباحثان الى بناء اداة علمية لقياس الكرب النفسي لدى عينة البحث من طالبات اليتيمات للدراسة الثانوية. فضلا عن ذلك نجد أن النقص الواضح في الدراسات والبحوث التي تناولت مشكلة البحث الحالي لدى عينة البحث من اليتيمات اللواتي لديهن كرب نفسي والعمل على خفضه على المستوى المحلي، وحتى إن وُجدت مثل تلك الدراسات فهي لا تتعدى كونها دراسات وصفية، لذا تأتي أهمية هذه الدراسة في كونها دراسة تجريبية تهدف إلى

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

خفض الكرب النفسي باستخدام التقنيات الانفعالية لدى عينة البحث -على حد علم الباحثان- الامر الذي دفعهما إلى وضع البحث الحالي قيد الدراسة والبحث. وهذا ما يعطي للبحث الحالي أهمية خاصة وذلك لخصوصية العينة المستهدفة في البحث الخاضعة للتجربة، ويتناول البحث عينة اليتيمات تلك الشريحة التي شكلت نسبة كبيرة من مجتمعنا نتيجة للظروف التي مر بها من حروب وهجمات إرهابية فضلا عن ظروف الوفاة العادية التي تمخض عنها فقدان عدد كبير من الطالبات لأبائهن وأمهاتهن، وما يترتب عن هذا الفقد من آثار نفسية أثرت عليهم، تستوجب حصرهن ومسح مشكلاتهن لتقديم الاستشارة والدعم النفسي المناسبين لهن لاجتياز هذه التجربة بأمان.

اهداف البحث : Research Aims

تحدد اهداف البحث الحالي في التعرف الى :-

١- الكرب النفسي لدى عينة البحث .

٢- اثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى عينة البحث

فرضيات البحث :- وقد انبثقت من هذه الأهداف فرضيات سعت الباحثة للتحقق من صحتها وهي :-

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكرب النفسي)

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط العينة والوسط الفرضي لمقياس الكرب النفسي).

الفرضية الثالثة: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس البعدي والقبلي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكرب النفسي)

الفرضية الرابعة: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس البعدي والقبلي المجموعة الضابطة على مقياس الكرب النفسي)

الفرضية الخامسة: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكرب النفسي)

حدود البحث: Research Limits

أولا :- الحدود البشرية : تتحد البحث الحالي بعينة من الطالبات اليتيمات من الدراسة الثانوية من مدارس محافظة البصرة

ثانيا :- الحدود المكانية: طبقت أدوات البحث في مدارس الثانوية في محافظة البصرة

ثالثا :- الحدود الزمانية :-

١- للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)

٢- تاريخ تطبيق البرنامج الارشادي:-

البرنامج الارشادي:- باستخدام (التقنيات الانفعالية) من يوم الموافق (2024/2/27) ولغاية يوم الاحد المصادف (2024/4/28).

تحديد المصطلحات :- Terms Limitation

اولا : أسلوب التقنيات الانفعالية : Emotive Techniques

(Corey ,2013)-

توظيف التقنيات الانفعالية والتي تحمل في طبيعتها العناصر الحيوية والاثارة وهدفها الاساس هو تغيير المعتقدات غير المنطقية لدى المسترشدين وتستخدم خلال الجلسات كواجبات منزلية في الحياة اليومية والغرض منها ليس مجرد توفير تجربة مسهلة ولكن مساعدتهم على تغيير افكارهم وعواطفهم وسلوكياتهم (Corey ,2013,p 299).

ثانيا : الكرب النفسي psychological Distress :

تعريف (Pearlin,1983):- المشكلات او التوترات الداخلية التي تنتج بسبب ظروف واحداث الحياة الضاغطة و ينشأ من التناقضات بين تلك الظروف وخصائص الفرد واحتياجاته التي يمكن ان تؤثر في سلامته وامنه وانهاء العلاقات الاجتماعية , مما يسبب الضرر النفسي او العاطفي الذي يتميز بتغييرات سلوكية او اعراض جسدية ويظهر من خلال الضيق او الاكتئاب او الانسحاب او القلق الشديد او الانسحاب او السلوك العدواني المعتاد تجاه الذات او الاخرين . (Pearlin,1983 ,p 327)

التعريف الاجرائي للكرب النفسي :- هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الكرب النفسي المستخدم في البحث الحالي .

الفصل الثاني الاطار النظري والدراسات السابقة

اختارت الباحنتان أسلوب التقنيات الانفعالية وهو احد أساليب العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (يؤكد المدخل العلاجي لإليس على العمليات المعرفية ، كما أن هذا المدخل شكل فعال ، وموجه من أشكال العلاج النفسي . يتمثل دور المعالجين النفسيين في مساعدة الأشخاص على إدراك أن معتقداتهم الخاصة تسهم بشكل كبير في مشكلاتهم النفسية ، بل تبقى عليها ، وتسببها . هذا المدخل يساعد

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

الأشخاص على إدراك لا عقلانية وحدة تفكيرهم ويساعدهم على التغيير الفعال للمعتقدات والانفعالات والسلوكيات التي تهزم الذات .

في البداية ، أطلق إليس على هذا العلاج اسم العلاج النفسي العقلاني Rational Therapy ثم أطلق عليه بعد ذلك العلاج العقلاني الانفعالي ، وأخيراً ، أطلق عليه العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ليؤكد على الأهمية المتداخلة المعرفة ، والسلوك، و الانفعال . (هوفمان , ٢٠١٢ : ١٤)

إن الدعامة الأساسية التي تبنى عليها أساليب الإرشاد والعلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (ألبرت إليس) (REBT) هي: أن الناس يساهمون بقدر كبير وأساسي في خلق مشكلاتهم النفسية وحدث أعراضها ونتائجها، وذلك بسبب رؤيتهم الذاتية للمواقف والأحداث التي يمرون بها، وبسبب تفسيراتهم وتحليلاتهم غير المنطقية لها. ولذلك فإن مشاعرنا وانفعالاتنا تتبع من اعتقاداتنا وتقييمنا وتفسيرنا وردود فعلنا للمواقف والأحداث التي نمر على وفق رؤيتنا الذاتية لها. (الزعبي والعاسمي , ٢٠٢٢ : ١٨٠)

و للتغلب على المشاكل والعيش حياة أكثر إشباعاً، يحتوي العلاج السلوكي العقلاني (REBT) على أهداف :

(١) مساعدة الناس على التغلب على عوائقهم واضطراباتهم العاطفية

(٢) مساعدة الناس على النمو وفقاً لأهدافهم وتصميماتهم الخاصة ، ليصبحوا أكثر فاعلية بشكل كامل ، وأكثر تحقيقاً للذات ، وأكثر سعادة مما يمكن أن يكونوا بخلاف ذلك، نظراً للميل غير العقلاني للناس لتجربة المشاكل العاطفية حول متاعب الحياة التي لا مفر منها ومآسيها يمكنهم الاستفادة من طريقة علمية لإعادة الهيكلة المعرفية لإدارة وحل مشاكلهم العاطفية التي تعيق سعادتهم. (Ellis , 2010 , p;) (303)

ان أسلوب العلاج العقلاني الانفعالي يؤمن ان الاحداث الإنسانية محكومة الى حد كبير بعوامل سببية وان هذه العوامل ليست دائماً في متناول الفرد ويعتقد ان الكائن الإنساني لديه الإمكان " مهما كان الامر صعباً " او القدرة على ان يعمل ما يغير مستقبله ويضبطه هذا الاعتراف بقدرة الفرد على ان يحدد خبرته الانفعالية والسلوكية الخاصة يعبر عنها في الفروض التالية (ABC) . (باترسون , ١٩٨١ , ص ١٨٤)

ينص العلاج العقلاني الانفعالي على استبدال الافكار غير المعقولة او غير المنطقية مثل (من الضروري ان اكون محبوباً ويعجب بي الآخرون طوال الوقت - يجب ان اكون كفوءاً في كل المجالات)- ان الافراد ليس لديهم السيطرة على أحزانهم وتعاستهم) بافكار اكثر واقعية وعقلانية . وعادة ما يتم التخلص من مجموعة الافكار والتصرفات غير المعقولة بأسلوب النقد والهجوم وتسنيها

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

بالحجة والإقناع، وبحوير معتقدات المريض ان الآراء المعقولة السديدة والمفيدة يعيش باطمئنان وسعادة كما يهدف هذا العلاج الى ايجاد الطرق المناسبة والمؤدية الى التعامل الناجح مع الحياة. ويقع عبء ايجاد هذه الطريقة المناسبة على المعالج العقلاني . (الطعان , ٢٠٠٠ : ١١٩)

تفسير البرت اليس حدوث المشكلات الانفعالية حسب نموذج (ABC) :-

الافتراض الرئيسي ل(REBT) هو ان الناس انفسهم يساهمون في خلق مشاكلهم النفسية وذلك بسبب الطريقة التي يفسرون به الاحداث والمواقف مبني على فرضية ان مجموعة المعارف والعواطف والسلوكيات تتفاعل بعضها مع بعض بقوة , وان الفرضية الأساسية هي ان العواطف تنبع أساسا من معتقداتنا تقييماتنا وتفسيراتنا وردود افعالنا للمواقف الحياتية وخلال العملية الارشادية يتعلم المسترشدين مهارات تزودهم بالأدوات لتحديد ومعرفة المعتقدات الخاطئة التي اكتسبت وأصبحت جزء من تركيب الشخصية ويتعلمون كيف يستنبطون هذه الطرق غي الفعالة في التفكير بمعارف عقلانية فعالة وكنتيجة لذلك تتغير ردود افعالهم العاطفية تجاه المواقف والعملية الارشادية تسمح لهم ان يبقوا مبادئ النظرية في التغيير ليس فقط للمشكلة الحالية ولكن أيضا الى مشكلات أخرى في الحياة او مشاكل مستقبلية يحتمل مواجهتها . (كوري , ٢٠١١ : ٣٥٤-٣٥٥)

ثانيا : الكرب النفسي psychological Distress

لقد وصفته الطبعة المنقحة للمرشد التشخيصي (١٩٨٧ , DSM-III-R)، بأنه "أي حادثة تكون خارج استجابة مدى الخبرة المعتادة للفرد، وتسبب له الكرب النفسي Distress، وتكون استجابة الضحية فيه متصفة بـ الخوف الشديد والرعب، والشعور بالعجز". فيما نبهت آخر طبعة لهذا المرشد الطبي النفسي (DSM-IV، 1994) إلى ضرورة التمييز بين اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية PTSD وبين الضغط الحاد (Acute Stress hglssff) المسبب للكرب ، حيث يستعمل المصطلح الثاني لوصف الحالة التي يكون فيها تماثل للشفاء من ضغط الحادث الصدمي، فيما يستعمل اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية PTSD لوصف الحالة التي لا يحصل فيها شفاء سريع من هذا الضغط. ومن خلال ما سبق يمكن تلخيص تعريفا للاضطرابات ما بعد الصدمة كالتالي : هي الامراض النفسية التي تصيب بعض الناس عقب تعرضهم لحاله من الصدمة او الإصابة البدنية الحادة كما يحصل في ما بعد الحروب أو التعرض لحوادث عنيفة أو كوارث طبيعية. او الإصابة العنيفة الشديدة، أو التعرض لمشاهد الموت والدمار والخراب،. ويقصر التعريف الطبي هنا للأزمات والكوارث على ما كان منطويا على تهديد بالموت أو الإصابة البدنية الشديدة، فلا يشمل المصائب الأخرى كالطلاق أو المرض المزمن أو المشكلات الاجتماعية الحادة، فتلك لها مضاعفات نفسية مختلفة وغيرها . (النوايسة , ٢٠١٣ , ص ١٠١ - ١٠٢)

نظرية ليونارد بيرلين (Leonard Pearlin) في تفسير الكرب النفسي :-

اقترح بيرلين أن مرحلة البلوغ ليست سلسلة من التحولات من مدة استقرار إلى أخرى ، بل هي مدة حياة من التغيير المستمر حيث قد يمر الأفراد بأوقات استقرار عرضية أربعة عناصر تحدد المسار الذي سيتبعه الأفراد: الخصائص الفردية ، مثل الجنس ، والعرق ، والذكاء ، والخلفية العائلية ، والشخصية ، والتعليم.

قال بيرلين إن هناك أربعة عناصر تحدد المسار الذي سيسلكه الأفراد:

١- الخصائص الفردية (بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر العرق والجنس ومعدل الذكاء والتعليم وما إلى ذلك

٢- مهارات التعامل مع Stress الضغوط

٣- توافر شبكات الدعم او المساندة الاجتماعية

٤- طبيعة وتوقيت التوتر الذي يتطلب الاستجابة

يمكن للناس تغيير هيكل حياتهم في أي وقت ، ولكن قد يكون البلوغ المبكر هو الوقت المناسب للعمل على أحلام المراهقة - العديد من الضغوط ، مثل ترك المدرسة ، وبدء العمل ، وحتى الزواج ، الموت . يتم تحديدها حسب الساعة الاجتماعية للمجتمع و يمكن التنبؤ بها - لذلك ، يمكن للأفراد توقع تغييرات في الأدوار - تدعم المجتمعات الأفراد في تنميتهم من خلال التنشئة الاجتماعية لهم في هذه الأحداث المجدولة و يقترح بيرلين أن الأنماط التي لاحظها إريكسون وليفينسون ومنظرو النمو الآخرون هي تأثير جماعي ، وتنتج التغييرات في السلوك عن ردود اجتماعية. (<https://psychiatry.ucsf.edu/news/memori-am-leonard-i-pearlin-phd>)

ان مفهوم ضغوط الأدوار خضع لتعديل المعنى والاستخدام فانه يشير ببساطة الى المصاعب والتحديات والصراعات او المشكلات الأخرى التي يواجهها الناس اثناء مشاركتهم بمرور الوقت في أدوار اجتماعية عادية هذه السلالات بدورها تقف كسباقات قوية محتملة للتوتر ومظاهرة العاطفية والجسدية، ان تكوينات الظروف التي تكمن وراء الضغوطات قد تنشأ ضمن واحدة او اكثر من الأدوار المتعددة التي ينخرط فيها الافراد عادة فقد ينشأ التوتر ليس في التي يتعرض لها بشكل مباشر أيضا بل في تلك التي يتعرض لها بشكل غير مباشر من خلال الصعوبات التي يواجهها.

وهناك العديد من الظروف احداث الحياة الضاغطة لها علاقة بالأدوار و اذا كان الضغط يفهم على انه نتاج الظروف الاجتماعية يمكن تحديدها و يقياسها عدد كبير من الناس وليس مجرد نتيجة لظروف تحدث بشكل عشوائي والتي يتلامس الصدفه حياة البعض منا فان دراسة الأدوار الاجتماعية هي الرفيق الذي لا ينفصل عن دراسة الضغوط الشخصية المسببة للكرب النفسي. (Pearlin,1983, p)

(.6)

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

يشير الكرب إلى الظروف والتجارب التي يصعب التكيف معها ، وبالتالي يمكن أن تفرض آثاراً ضارة على العواطف والإدراك والسلوك والوظائف الفسيولوجية والرفاهية. يمكن تحديد شكلين عريضين من الضغوط الاجتماعية:

- (١) المطالب الاجتماعية والبيئية التي تفرض ضريبة أو تتجاوز قدرة الفرد العادية على التكيف .
- (٢) غياب الوسائل لتحقيق الغايات المنشودة . (Pearlin ,2010 , p .330)

يفترض بيرلين (Pearlin ١٩٨٩) أن عملية الضغط متضمنة في ثلاثة مستويات من البنية الاجتماعية: التقسيم الطبقي الاجتماعي (أي الجنس ، والعمر ، والطبقة الاجتماعية والاقتصادية ، والعرق) ، والمؤسسات الاجتماعية التي توفر الأدوار والأوضاع ، والعلاقات الشخصية. تحدد الهياكل الاجتماعية التعبير عن الضيق والتعرض لضغوط معينة والاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع هذا الضغط. بحسب بيرلين . تستلزم الأدوار الاجتماعية خمس فئات من الضغوط: الدور الزائد (أي قدرة التأقلم غير الفعالة في مواجهة المطالب الملازمة لدور ما) ؛ النزاعات الشخصية داخل مجموعات الأدوار (على سبيل المثال ، الزوج - الزوجة) الصراع بين الأدوار (على سبيل المثال ، الزوجة - الأم - العاملة) ؛ دور الأسر (أي ملء دور غير مرغوب فيه) ؛ وإعادة هيكلة الدور ضمن مجموعة الأدوار (Pearlin , 1989,p. 112)

الدراسات السابقة :-

في ما يخص الدراسات السابقة للمتغير المستقل لهذا البحث لم تجد دراسات سابقة تناولت التقنيات الانفعالية بشكل كامل بل توجد دراسات تناولت الفنيات بشكل فردي كمتغير مستقل في دراسات مختلفة على حد علم الباحثة .

الدراسات السابقة لمتغير الكرب النفسي:

- ١- دراسة (حسين , ٢٠١١)

التصورات المستقبلية والصورة الاجتماعية وعلاقتها بالكرب النفسي لدى الأرامل يستهدف البحث الحالي ب : - التعرف طبيعة التصورات المستقبلية لدى الأرامل-التعرف طبيعة الصورة الاجتماعية لدى الأرامل . - تعرف درجة الكرب النفسي لدى الأرامل. ومن خلال مناقشة تلك النظريات تبنت الباحثة نظرية (روجرز) إطاراً نظرياً في بحثها وللمتغيرات الثلاثة أما عن العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث فقد بلغت (١١٣ , ٠) بين التصورات المستقبلية والصورة الاجتماعية (١٥٨ , ٠) بين التصورات المستقبلية والكرب النفسي و (١٥٨ , ٠) بين الصورة الاجتماعية والكرب النفسي وقد أخضعت البيانات الى تحليل تباين الانحدار بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٢٥٢ , ١٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠ , ٠٥) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٨٤١ , ٣) ، وعند تحويل

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

معامل بيتا (B) الى معامل بيتا المعيارية أتضح ان كل من التصورات المستقبلية والصورة الاجتماعية يسهمان في الكرب النفسي . وفي ضوء نتائج البحث تقدمت الباحثة ببعض الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات . (حسين , ٢٠١١ , ك - ل) .

٢-دراسة (Chown,2021)

دراسة صعوبات التعلم والعاديين في الكرب النفسي وقد تألفت عينة الدراسة من (٥٦٣٠) من الكنديين، منهم (٣٢٥٢) ذوي صعوبات التعلم و (٢٣٧٨) من الاعتيادين ، ممن تراوحت أعمارهم بين (١٥ - ٢٩ سنة)، واستخدمت الدراسة مقياس كيسلر للكرب النفسي K6 ومقياس صعوبات التعلم المتعددة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكرب النفسي بين ذوي صعوبات التعلم والعاديين وذلك على الرغم من أن ذوي صعوبات التعلم سجلوا درجات أعلى على مقياس K6 لكن لم تصل إلى الدلالة الإحصائية.

(Chown,2021,p192)

الفصل الثالث :- منهجية البحث واجراءاته

أولاً: منهج البحث: Approach of Research

المنهج التجريبي Experimental Research

يعد المنهج التجريبي من أكثر مناهج البحث العلمي كفاءة ودقة وهذا يرتبط بمجموعة من المميزات التي يتمتع بها، وان من أهم مميزات هذا المنهج تعدد تصميماته وتطور وسائل القياس، ما جعل منه منهجاً مرناً يمكن تكيفه لحالات كثيرة، خصوصاً مع طبيعة الظاهرة الإنسانية التي يصعب معها ضبط المتغيرات الخارجية. (حبيب وعزيز, ٢٠١٨ : ٣٢٢-٣٢٣)

-المتغير المستقل : برنامج ارشادي قائم على التقنيات الانفعالية.

- المتغير التابع : الكرب النفسي

مجتمع البحث Population of the Research

ويقصد به جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي تشمل البحث، ويعرف على انه مجموعة من الأفراد أو الأشياء أو الدرجات أو البيانات التي يرغب الباحث في دراستها. ومن الجدير بالذكر إن مجتمع دراسة معينة ربما يكون جزءا من مجتمع اكبر في دراسة أخرى لدى باحث آخر.

(النعيمي, ٢٠١٤ : ٧٢).

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

ويتمثل مجتمع البحث الحالي طالبات اليتيمات من الدراسة الثانوية الحكومية الصباحية في محافظة البصرة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، والبالغ عددهم (٨٤٥) طالبة.

عينات البحث: فقد سحبت عينات إحداهما عينة بناء أداة القياس الخاصة بالبحث، والثانية عينة التطبيق النهائي، وفيما يلي وصفاً لهذه العينتين:

- ١- عينة البناء: للتعرف على مدى فعالية فقرات المقياس، وخصائصها السيكومترية (الصدق، الثبات)، اختيار الباحثة عينة عشوائية من طلبة مرحلة الدراسة الثانوية في مدارس محافظة البصرة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) بلغ حجمها (١٥) طالبة للتطبيق الاستطلاعي و(٤٠٠) طالبة لعينة التحليل الاحصائي (التمييز، الاتساق الداخلي) فضلاً عن سحب عينة بلغ حجمها (٣٠) طالبة عينة ثبات.
- ٢- عينة التطبيق النهائي: تم اختبرت عينة التطبيق النهائي والبالغ حجمها (٢٧٦) وبهذا أصبح مجموع العينة الكلي (٧٣٢) طالبة من العدد الكلي للمجتمع كما موضح في جدول (١)

جدول رقم (١) (يوضح توزيع عينات البحث)

نوع العينة	حجم العينة
التطبيق الاستطلاعي	١٥
تمييز الفقرات	٤٠٠
الثبات	٣٠
التطبيق النهائي	٢٦٧
عينة التجربة	٢٠
المجموع	٧٣٢

وبموجب معيار التمييز وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي فقد بلغ عدد الفقرات مقياس الكرب النفسي بصيغته النهائية (٢٦) فقرة.

عينة التجربة: - Sample of the Experience

في ضوء نتائج الدراسة المسحية وحصول ثانوية (ذات الصواري للبنات) أعلى نسبة بلغت (٩٣,٥٤) من بين مدارس العينة كما هو موضح في جدول رقم (٢).

المدرسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي للمقياس	عدد الطالبات	نسبة الانتشار
ذات الصواري	62	77.0806	8.88044	٦٥	٥٨	٩٣,٥٤
التقوات	50	65.1000	9.29176		٢٦	٥٢,٠٠
البليلة	57	62.4211	8.01772		١٩	٣٣,٣٣
الشهيد طه	53	61.9434	8.30295		١٧	٣٢,٠٧
الانجم الصاعدة	45	63.4667	9.84101		١٩	٤٢,٢٢

• تم اعتماد درجة المتوسط الفرضي للمقياس كمعيار لانتقاء نسبة الانتشار لكل مدرسة

أولاً- مقياس الكرب النفسي: وقد اعتمدت الباحثة على نظرية علم النفس الاجتماعي اتجاها نظريا لبناء مقياس تعريف (Pearlin,1983)

الصدق الظاهري : Face Validity

الصدق Validity : يقصد به ان الاختبار يقيس ما اعد لقياسه وعلى الرغم من وضوح وبساطة وصحة هذا التعريف الا انه لا يوفر فهما واضحا لطبيعة المفهوم فلكي نكون على ثقة من ان الاختبار يقيس ما اعد لقياسه لا بد من ارتباطه ببعض المحكات المستقلة. (فرج, ٢٠٠٧: ٢٣٩)

الصدق الظاهري Face validity: وضوح تعليمات المقياس وفهم عباراته (العينة الإستطلاعية) بعد إكمال إجراءات عرض المقياس على الخبراء المحكمين (الصدق المحتوى)، وللتأكد من وضوح فقرات المقياس للمفحوصين بصياغتها اللغوية، وقياس الزمن المستغرق للإجابة عليه، ثم طبق المقياس على عينة من طلبة مرحلة الدراسة الثانوية مكونة من (١٥) طالبة تبين أن الفقرات جميعها واضحة ومفهومة للطالبات

ثبات المقياس : Scale Reliability واستخرج الثبات بطريقتين :-

أولاً : طريقة الثبات الفا كرومباخ Cranach Alpha Formula:

حصلت الباحثة على ثبات مقياس الكرب النفسي مؤشراً جيداً على اتساق الفقرات وتجانسها. لذا تعد معاملات الثبات المحسوبة لمقياس الكرب النفسي عالية جعلت المقياس الحالي يتمتع بثبات جيد (0.72) (يمكننا الوثوق بنتائجه

ثانياً : طريقة الاختبار وإعادة الاختبار : Test- Retest Method

وهي تطبيق أداة القياس مرتين على نفس عينة الأفراد, فإذا كانت الأداة هي اختبار نفسي فان الاختبار يقدم مرتين إلى عينة الأفراد نفسها والدرجات تكون مترابطة . (فيركسون, ٢٠١٧: ٥٢٧) . بلغت نسبة الثبات (0,84) ويعد مؤشراً جيد يمكن الوثوق به

ثانياً : البرنامج الإرشادي القائم على التقنيات الانفعالية :-

لتحقيق هدف البحث المتمثل , بالتعرف على أثر ألتقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية , قامت الباحثتان ببناء البرنامج بالاعتماد على (التقنيات الانفعالية) اعد لغرض الدراسة الذي يتلاءم مع طبيعة البحث وأغراضه وبالاعتماد على انموذج

بوردرز ودروري (1992) Borders & Drury وذلك لامتيازه بالوصول الى اقصى فاعلية وفائدة وباقل كلفة .

-التخيل العاطفي العقلاني Rational Emotive Imagery :- هذه الفنية هي شكل من اشكال الممارسة العقلية لأنشاء أنماط عاطفية جديدة حيث يطلب من المسترشدين تخيل احد اسوء الأشياء التي قد تحدث لهم ويتخيلون انفسهم في مواقف محددة حيث يشعرون بمشاعر مزعجة ثم يتم تعليمهم كيفية تدريب انفسهم على تطوير مشاعر صحية بدلا من المشاعر المزعجة نظرا لان الأشخاص يغيرون مشاعرهم تجاه المحن فانهم يتمتعون بفرصة افضل للتغيير سلوكهم بالمواقف التي تمثل إشكالية لهم (Ellis ,2001.p.1)

٢- استعمال المرح او الدعابة Using Humor :- يؤكد اليس ان استخدام فنية المرح او الدعابة اثناء المواقف الانفعالية غالبا ما تنتج عن اخذ نفسه على محمل الجد ومن ثم ان هذا النهج واحد الجوانب الإيجابية في (REBT) انها تدعو الى تطوير جانب المرح والدعابة في شخصيتنا حيث ان المرح له فوائد معرفية وانفعالية فيما يتعلق باحداث التغيير . انه يعلم المسترشدين ان يضحكوا ليس على انفسهم بل على طرق تفكيرهم التي تهزم انفسهم . (Wolfe ,2007 ,299)

٢- لعب الدور Role Playing :- تتضمن هذه الفنية عناصر معرفية وعاطفية وسلوكية، ويتدخل المرشد غالبا في الجلسات ليوضح للمسترشدين ان ما يتحدثون به لانفسهم تعمل على خلق مشاكلاتهم ومتاعبهم ، وكذلك ماذا بإمكانهم ان يعملوا لتغيير مشاعرهم غير الصحية السلبية الى مشاعر صحية سليمة. ويستطيع المسترشدون ان يتدربوا على أنماط معينة من السلوك ليعبروا عن ما بداخلهم اتجاه موقف ما ويكون التركيز على المعتقدات اللاعقلانية التي لها علاقة بالمشاعر المزعجة وغير سارة. (Ellis ,1990 ,p.298)

٤- تمرين مواجهه الشعور بالخجل Shame –Attacking Exercises :- الأساس المنطقي الكامن وراء تمارين مهاجمة الخزي او الشعور بالخجل هو ان الاضطراب العاطفي المرتبط بالذات غالبا ما يتسم بمشاعر الخزي والذنب والقلق والاكتئاب وتساعد هذه التمارين على تقليل الشعور بالخجل والقلق من التصرف بطرق معينة , يؤكد اليس انه يمكننا ان نرفض بعناد الشعور بالخجل من خلال اخبار انفسنا انه ليس من الكارثة ان يعتقد شخص ما انه ضعيف الشخصية , وتهدف هذه التدريبات الى زيادة قبول الذات والمسؤولية الناضجة بالإضافة الى مساعدتهم على رؤية ان الكثير مما يعتقدونه انه مخجل له علاقة بالطريقة التي يحددون بها الواقع لانفسهم باستخدام الواجبات المنزلية بفعل شيئا يخشون فعله عادة بسبب ما قد يعتقدونه الاخرون . (Ellis , 2002 , p. 299)

٥- استخدام المواجهه والحماس القوي Use of force and Vigor :- اقترح اليس استخدام القوة والاجبار كوسيلة لمساعدة الأشخاص الى الانتقال من الاستبصار العقلي الى الاستبصار العاطفي. (كوري , ٢٠١١ : ٣٦٨)

- **تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي وتقديره :** استخدمت الباحثتان ثلاث أنواع من التقويم : (التقويم التمهيدي، التقويم البنائي، التقويم النهائي)

الصدق الظاهري للبرنامج الإرشاديين . قامت الباحثتان بعرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من المحكمين المختصين بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي للوقوف على آراءهم حول مدى صلاحية الإجراءات والفنيات والتخطيط للجلسات على وفق احتياجات أفراد العينة، وملائمة عناوين الجلسات مع الإطار النظري والفنيات المستخدمة وعدد الجلسات ومدتها . وفي ضوء توجيهات المحكمين أجرت الباحثتان التعديلات اللازمة للحصول على برنامج ارشادي يتمتع بالصدق والموضوعية مما يجعله قابل للتطبيق.

الضبط التجريبي : حرصت الباحثتان على ضبط المتغيرات الوصفية ذات التأثير المباشر على المتغير التابع، باعتماد طرق حددت من قبل براون ومييزلي:

١- التحكم المادي : وفرت إدارة ثانوية ذات الصواري احدى الصفوف معزولة بعيداً عن المؤثرات الخارجية قدر المستطاع لإجراء التجربة، وكانت الباحثة حريصة على حريصة على عدم التقاء المرشدة التربوية ومرشدات الصفوف بالطالبات المستهدفات في البحث.

٢- التحكم الانتقائي: قامت الباحثة بتحديد التقنيات النوعية والأنشطة الخاصة بالتقنيات الانفعالية والتي حددت بدقة ضمن جلسات البرنامج الإرشادي التي عرضت على نخبة من المختصين في ميدان الإرشاد النفسي.

٣- التحكم الإحصائي : قامت الباحثتان بحصر المتغيرات الوصفية ذات التأثير المباشر على المتغير التابع، والتي نظمت باستمارة معلومات موحدة وتمت معالجة تلك المتغيرات إحصائياً لعزل وتقدير تلك المتغيرات وتحديد أثرها.

تكافؤ المجموعتين The Effecincy of Couple groups :

سعت الباحثتان إلى تحييد اثر المتغيرات الوسيطة ذات العلاقة المباشرة بالمتغير التابع (الكرب النفسي) من أجل ضمان السلامة الداخلية للتجربة فتم اجراء تكافؤ المجموعتين التجريبيتين والضابطة بنتائج القياس القبلي على مقياس الكرب النفسي:

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكرب النفسي)

ولاختبار هذه الفرضية تم استعمال اختبار مان ووتني Mann-WhitneyU للمقارنة بين رتب درجات الكرب النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي ، إذ بلغت القيمة المحسوبة للاختبار (47.000) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين رتب درجات الكرب النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي ، علما ان القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطين كانت غير دالة احصائيا (3)الجدول يبين ذلك

الجدول (٣) اختبار مان وبتني للمقارنة بين رتب درجات الكرب النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ووتني	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار t	النتيجة
التجريبية القبلي	10	10.80	108.00	47.000	85.2000	5.11642	0.203	غير دالة
الضابطة	10	10.20	102.00		84.7000	5.85093		
مجموع	20							

وبهذه الإجراءات أصبحت المجموعات جاهزة للتطبيق البرنامج الارشادي على خط شروع واحد في مستوى الكرب النفسي قبل اجراء المداخلة التجريبية وهذا يوفر اسنادا نظريا للسلامة الداخلية للتجربة. بمعنى اخر انه لا فرق بين المجموعات الثلاثة في مستوى الكرب النفسي.

جدول رقم (٤) عناوين الجلسات الارشادية وتاريخ انعقادها

ت	تسلسل الجلسات الارشادية	اليوم وتاريخ انعقادها	الوقت المحدد	عنوان الجلسة
1	الجلسة الأولى	الثلاثاء 2024/2/ 27	60 دقيقة	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	الاحد 2024 / 3/ 3	60 دقيقة	التخلص من الذكريات المؤلمة
3	الجلسة الثالثة	الثلاثاء 2024 / 3/ 5	60 دقيقة	تقبل الحاضر والتخطيط للمستقبل
4	الجلسة الرابعة أ	الأحد 2024 / 3/10	45 دقيقة	أ- مواجهة العجز
5	الجلسة الرابعة ب	الأحد 2024 / 3/10	45 دقيقة	ب- مواجهة المشاعر السلبية .
6	الجلسة الخامسة	الثلاثاء 2024 / 3/12	60 دقيقة	التفكير بعقلانية في حل المشكلات
7	الجلسة السادسة	الاحد 2024 / 3/17	60 دقيقة	تنشيط الدافعية والانجاز
		الثلاثاء 2024 / 3/ 19		عطلة بسبب سوء الأحوال الجوية في المدارس
8	الجلسة السابعة	الاحد 2024 / 3/ 24	60 دقيقة	مواجهه احداث الحياة الضاغطة
9	الجلسة الثامنة	الثلاثاء 2024 / 3/26	60 دقيقة	الثقة بالنفس
10	الجلسة التاسعة	الأحد 2024 / 3/ 31	60 دقيقة	ضبط الانفعالات
11	الجلسة العاشرة	الثلاثاء 2024 / 4/ 2	60 دقيقة	تكوين علاقات اجتماعية ايجابية
		الاحد 2024 / 4/ 7		لم تنجز الباحثة الجلسة بهذا اليوم لعدم حضور الطالبات بأسبوع العيد
		الثلاثاء 2024 / 4/ 9	60 دقيقة	عطلة المقررة لايام العيد
12	الجلسة الحادية عشر	الأحد 2024 / 4/ 14	60 دقيقة	الثقة بالآخرين وتقبلهم
13	الجلسة الثانية عشر	الثلاثاء 2024 / 4/ 16	60 دقيقة	حماية الذات والآخرين من الأذى

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

14	الاحد 2024 /4/ 21	يوم الملصقات بما يخص البحث الحالي لم تنجز الجلسة في هذا اليوم
15	الثلاثاء 2024 / 4/ 23	تقدير الذات
	الاحد 2024 / 4/ 28	الختامية

تصميم التجريبي: اختارت الباحثتان تصميم القياس القبلي – البعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة

تطبيق التجربة The application of the experiment

بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي واعداد ادواته قامت الباحثة بالإجراءات الآتية لغرض التطبيق بالشكل النهائي :- تم اختيار (20) طالبة من اللواتي حصلن على اعلى درجات (مقياس الكرب النفسي) , وتم توزيعهن بصورة عشوائية وبالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (10) طالبة في كل مجموعة .

الفصل الرابع

عرض النتائج The results raising

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط العينة والوسط الفرضي لمقياس الكرب النفسي).

لقد اظهرت نتائج البحث بعد تطبيق الكرب النفسي على عينة البحث التطبيقية البالغة (٢٦٧) طالبة ان متوسط درجات الكرب النفسي تساوي (66.408) بانحراف معياري يساوي (10.618) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ ٦٥ بلغت القيمة التائية (٢,١٦٧) وهي اكبر احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٦٦) ظهر ان الفروق دالة احصائيا ولصالح متوسط العينة بمعنى ان عينة البحث لديها درجة عالية من الكرب النفسي . علما ان الوسط الفرضي قد تم احتسابه من خلال ضرب متوسط درجات البدائل مضروبا في عدد الفقرات ، وكما موضح في الجدول رقم (٥) .

جدول رقم (٥)

(قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية ومستوى دلالة الفروق)

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الفرضي	قيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى دلالة الفرق
66.408	10.618	267	65	٢,١٦٧	١,٦٤٥	الفرق دال عند مستوى ٠,٠٥

تظهر نتائج البحث الحالي وجود كرب نفسي عالي لدى الطالبات اليتيمات في مرحلة الدراسة الثانوية بسبب فقدان احد الوالدين او كليهما وما ترتب على هذا الفقد من اثار نفسيه متعددة منها عدم وجود المساندة الاجتماعية والكبت وكونها فئات تحتاج الى الرعاية والاهتمام من قبل الاسرة والمدرسة وجميع المؤسسات .

الفرضية الثالثة: (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات القياس البعدي والقبلي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكرب النفسي)

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

للقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها تم استعمال اختبار ولكوكسون فبلغت القيمة الصغرى للاختبار (0.00) وهي اصغر من القيمة الجدولية للاختبار والبالغة ٨ عند درجة حرية ١٠ ومستوى دلالة ٠,٠٥ مما يشير الى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين رتب درجات الكرب النفسي للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي ، علما ان القيمة التائية لدلالة الفروق بين المتوسطين كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ولصالح مجموعة القياس القبلي(متوسط الكرب الاعلى).والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦)
اختبار ولكوكسون للتعرف على الفروق بين متوسط رتب درجات الكرب النفسي لدى المجموعة التجريبية

قيمة اختبار ولكوكسون	قيمة الإشارة الموجبة		قيمة الإشارة السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الاختبار- المجموعة
	مجموع الرتب Sum of Ranks	متوسط الرتب Mean Rank	مجموع الرتب Sum of Ranks	متوسط الرتب Mean Rank				
-2.805	0.00	٠.00	55.00	5.5	5.11642	85.2000	10	التجريبية القبلي
					4.51664	45.2000	10	التجريبية البعدي

وتعكس هذه النتيجة انخفاض درجات القياس البعدي لافراد المجموعة التجريبية على مقياس الكرب النفسي، مما يعكس الاثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى المجموعة التجريبية.

الفرضية الرابعة: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس البعدي والقبلي للمجموعة الضابطة على مقياس الكرب النفسي)

للتحقيق من صحة الفرضية تم استعمال اختبار ولكوكسون للتعرف على دلالة الفروق بين مجموعتين مترابطتين وقد بلغت قيمة الصغرى للاختبار (٩,٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية للاختبار والبالغة ٨ عند درجة حرية ١٠ ومستوى دلالة ٠,٠٥ مما يشير الى قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين رتب درجات الكرب النفسي للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي

جدول (٧)
اختبار ولكوكسون للتعرف على الفروق بين متوسط رتب درجات الكرب النفسي لدى المجموعة الضابطة

قيمة اختبار ولكوكسون	قيمة الإشارة الموجبة		قيمة الإشارة السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الاختبار- المجموعة
	مجموع الرتب Sum of Ranks	متوسط الرتب Mean Rank	مجموع الرتب Sum of Ranks	متوسط الرتب Mean Rank				
-1.853 ^b	9.50	3.17	45.50	6.50	5.85093	84.7000	10	الضابطة القبلي
					4.64758	83.4000	10	الضابطة البعدي

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

الفرضية الخامسة: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس البعدي المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكرب النفسي)

ولاختبار هذه الفرضية تم استعمال اختبار مان ويتي Mann-Whitney U للمقارنة بين رتب درجات الكرب النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ، إذ بلغت القيمة المحسوبة للاختبار (0.000) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين رتب درجات الكرب النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ، علما ان القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطين كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0,05 ولصالح المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للمداخلة الارشادية بينما انخفض مستوى الكرب عند المجموعة التجريبية. والجدول رقم (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨)

(اختبار مان ويتي للمقارنة بين رتب درجات الكرب النفسي بين المجموعتين في القياس البعدي)

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النتيجة
التجريبية البعدي	10	5.50	55.00	0.000	45.2000	4.51664	دالة
الضابطة البعدي	10	15.50	155.00		83.4000	4.64758	
مجموع	20						

ومن خلال نتائج الفرضية الرابعة بين القياس البعدي للمجموعتين يتحقق نتائج الهدف الثاني في التعرف على اثر التقنيات الانفعالية بالتغير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية التي انخفض مستوى الكرب النفسي لدى افرادها.

الاستنتاجات:

1. ان الطالبات في مرحلة الدراسة الثانوية لديهن كرب نفسي عالي .
2. بعد تطبيق البرنامج الارشادي القائم على التقنيات الانفعالية كان هناك اثر ملحوظ للتقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى المجموعة التجريبية

التوصيات:

1. ضرورة قيام المرشدين التربويين بالكشف الدوري والمستمر عن الطلبة الايتام والتعرف على مشكلاتهم، ومساعدتهم قبل تبنيهم لأفكار وسلوكيات لا تتلاءم مع قيم ومبادئ المجتمع، وبذلك يعمل الإرشاد عمله الصحيح وقائيا وإنمائيا بدلا عن الاضطرار للعلاج.

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

٢. عقد الندوات التوعوية للأسر وتوعية الكفلاء المسؤولين عن رعاية اليتام، لتوعيتهم بحاجات هذه الفئة ، وتقديم الاستشارات النفسية والسبل الكفيلة برعايتهم وتسليط الضوء على مشكلاتهم وسبل حلها.
٣. الاهتمام من قبل الحكومة بالتعرف على الحاجات الأساسية لليتام وفي مختلف الاعمار وتوفير الأنشطة المختلفة لهم وخاصة في دور الرعاية اليتام لتعزيز الشعور بالأمان الداخلي والخارجي وتفعيل دور الارشاد بشكل أساسي في دور اليتام .
٤. تطبيق البرنامج الارشادي على فئات عمرية مختلفة وتطبيقه على الذكور لمعرفة مستوى الكرب النفسي لديهم وتقديم الخدمات الارشادية لهم.

المقترحات:

١. إجراء دراسات تبحث متغير الكرب النفسي لعينات مختلفة غير اليتام ومراحل دراسية أخرى .
٢. إجراء دراسة ارتباطية بين الكرب النفسي ومتغيرات أخرى مثل الكفاءة الذاتية , المسؤولية الاجتماعية , قلق المستقبل, الصحة النفسية , التكيف الاجتماعي و الاغتراب النفسي ... الخ
٣. إجراء دراسات تجريبية بتطبيق التقنيات الانفعالية على متغيرات اخرى على مشكلات تكون اكثر شيوعا ومعرفة مدى فاعلية البرنامج في تأثيره على عينات مختلفة بالمنهج التجريبي لخفض الكرب النفسي على عينات مختلفة بأساليب ارشادية حديثة وفعالة .

أثر التقنيات الانفعالية في خفض الكرب النفسي لدى اليتيمات من طالبات الدراسة الثانوية

المصادر العربية :

- ١- راجا , شيليا , (٢٠١٩) : دليل علمي تكاملي لعلاج الصدمة النفسية واضطرابات كرب ما بعد الصدمة : ترجمة محمد نجيب احمد الصبوة : مكتب الانجلو المصرية , جامعة القاهرة
- ٢- الحنفي , عبد المنعم (١٩٩١) : موسوعة التحليل النفسي , المجلد الاول , مكتبة مدبولي , القاهرة , مصر.
- ٣- العاسمي , رياض نايل (٢٠١٥) العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة, الطبعة الأولى , دار الاصدار العلمي . عمان - الأردن
- ٤- النوايسة , فاطمة عبد الرحيم (٢٠١٣) : الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة , الطبعة الأولى , دار المناهج للنشر والتوزيع , عمان - الأردن
- ٥- فيركسون , جورج اي (٢٠١٧) : التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس , الطبعة الثانية , دار الخلود للصحافة والطباعة والنشر والتوزيع ترجمة هناء محسن العكلي , بيروت : لبنان.
- ٦- باترسون , س . س . (١٩٨١) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي , ترجمة حامد عبد العزيز الفقي , جامعة الكويت , الطبعة الأولى , دار القلم - الكويت
- ٧- هوفمان , س . ج . (٢٠١٢) : العلاج المعرفي السلوكي المعاصر " الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية " ترجمة مراد علي عيسى "دار الفجر للنشر والتوزيع , الطبعة الاولى , القاهرة - مصر
- ٨- الزهراني , عبدالله بن احمد (٢٠١٧) : الكرب النفسي والدعم الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات لدى مريضات سرطان الثدي , مجلة كلية التربية , جامعة الازهر , العدد (١٧٥) - الجزء الأول
- ٩- فرج , صفوت (٢٠٠٧) : القياس النفسي , الطبعة السادسة مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة
- ١٠- كوري , جيرالد (٢٠١١) : النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي , ترجمة سامح وديع الخفش , الطبعة الأولى , دار الفكر المملكة الأردنية الهاشمية- عمان
- ١١- خوج , حنان اسعد (٢٠١٤) : تصور مقترح لتطوير أساليب رعاية الايتام بالسعودية في ضوء اتجاهات بعض الدول العربية دراسة مقارنة , مجلة العلوم التربوية والنفسية , العدد الرابع , الجزء الأول _ جامعة الملك عبد العزيز
- ١٢- طلعت , خميس أنور (٢٠٠٩) : الصحة النفسية للجميع , دار الفكر للطباعة والنشر - عمان .
- ١٣- الزعبي , احمد محمد , العاسمي , رياض نايل (٢٠٢٢) : نظريات الارشاد النفسي " الجزء الأول " , جامعة دمشق
- ١٤- حسين , سهير سلمان احمد , (٢٠١١) : التصورات المستقبلية والصورة الاجتماعية وعلاقتها بالكرب النفسي لدى الارامل , أطروحة دكتوراه منشورة , الجامعة المستنصرية
- ١٥- الطعان , مائدة مردان محي (٢٠٠٠) : اثر اسلوبى التخيل بالموسيقى , والكرسى الفارغ في علاج الشخصية التشاؤمية (دراسة تجريبية) أطروحة دكتوراه منشورة . جامعة البصرة
- ١٦- حبيب , صفاء طارق و عزيز , صادق عبد النور (٢٠١٨) : بناء المقاييس النفسية وفقا لنظرية الاستجابة للفقرة باستعمال الانموذج الكشفي المعمم , الطبعة الأولى , الدار المنهجية للتوزيع , عمان
- ١٧- الشاوي , جمال مالم انس (٢٠٢٢) : أساليب التعايش مع المشقة وعلاقتها بالإفصاح عن الذات لدى الطلبة الأيتام في المدارس الثانوية , رسالة ماجستير في جامعة البصرة .
- ١٨- النعيمي , مهند محمد عبد الستار (٢٠١٤) : القياس النفسي في التربية وعلم النفس.
- ١٩- الشاذلي , عبد الحميد (٢٠٠١) : الواجبات المدرسية والتوافق النفسي , المكتبة الجامعية . الإسكندرية.

- 1- pearlin ,leonard ,1983;Psychosocial Stress Trends in theory and Research. Academic press
ASubsidiary of Harcourt BraceLovanovich Publishers New York London
- 2- Pearlin .Leonard,2013;Handbook of the Sociology of Mwanal Health Springer Dordrecht
Heidelberg New York London
- 3-Ellis, A. (1999). How to make yourself happy and remarkably less disturbable. Atascadero,
CA: Impact Publisher
- 4- Pearlin .Leonard ,2010;Advancec in the Conceptualization of the Stress Process , priger
New York Dordrecht Heidelberg .London
- 5- Pearlin .Leonard,2013;Handbook of the Sociology of Mwanal Health Springer Dordrecht
Heidelberg New York London
- 6- Ellis, A. (2002). Overcoming resistance: A rational emotive behavior therapy integrated
approach (2nd ed.). New York: Springer.
- 7-Wolfe, J. L. (2007). Rational emotive behavior therapy (REBT). In A.
Chown, S. L. (2021). Psychological Distress And Mental Illness In Emerging Adults With
Learning Disabilities. "Master Dissertation". Waterloo, Ontario, Canada. Bhat2014
- 8- Corey , Cerald ,2013.theory and practice of Counseling and psychotherapy ,California state
university