



تأثير اسلوب (التدريب على التحصين ضد التوتر) لخفض الضغوط النفسية لدى نزلاء دائرة الاصلاح العراقية

أ.م.د. محمود شاكر عبد الرزاق المالكي صفاء حنظل هழيم العكيلي

الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم الارشاد النفسي

الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير اسلوب (التدريب على التحصين ضد التوتر) لخفض الضغوط النفسية لدى نزلاء دائرة الاصلاح العراقية، من خلال اختبار الفرضية الصفرية الاتية:- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الضغوط النفسية ، وقد تحدد البحث الحالي بنزلاء دائرة الاصلاح العراقية قسم الرصافة الاولى وشملت عينة بناء مقياس الضغوط النفسية على (٢٥٠) نزيل وكان التطبيق النهائي على (١٠٠) نزيل في حين كانت عينة البرنامج الارشادي تتكون من (٢٠) نزيل تم توزيعهم بواقع (١٠) نزلاء للمجموعة التجريبية و(١٠) نزلاء للمجموعة الضابطة ، قام الباحثان ببناء اداتا البحث وهما مقياس الضغوط النفسية وأداة الثانية البرنامج الارشادي الذي يتكون من (١٠) جلسات ارشادية وظهرت نتائج البحث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية، وقد خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

**The effect of the style of stress inoculation training in reducing
psychological stress of the Iraqi guests correction service
Dr. mahmood shakir abdul-razaq safaa handhel hadheem**

Abstract

The current research aims to identify the effect of the method of (training on immunization against stress) to reduce the psychological stress in the inmates of the Iraqi Reform Department, by testing the following zero hypothesis: - There are no statistically significant differences between the grades of the experimental and control groups in the post- , The current research was determined by the guests of the Iraqi Reform Department, the first section of Rusafa. The sample included building the psychological pressure scale on 250 inmates. The final application was for 100 guests while the sample of the extension program consisted of (20) guests distributed by (10) The experimental group And (10) guests of the control group. The researchers prepared the research tools, namely the psychological stress gauge and the second tool, the training program which consists of (10) guidance sessions and the results of the research. There are statistically significant differences between the grades of the experimental and control groups in the post- Psychological pressure in favor of.

الفصل الاول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث: Research Problem

تمثل الضغوط النفسية قضية العصر في كل المجتمعات ومنها مجتمع السجن المتمثل بنزلاء دائرة الإصلاح أكثر عرضة للإصابة بالضغوط النفسية. وقد اختار الباحث نزلاء دائرة الإصلاح الذين هم أكثر عرضه للإصابة بالضغوط النفسية وهذا ما أشارت دراسة العتيبي (٢٠١٤) في السعودية على إن نزلاء دوائر الإصلاح يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة، إذ يحمل هذا الوسط مثيرات وخصوصيات تجعل النزير يتفاعل مع هذا المحيط بشكل سلبي و تلعب شخصية النزير دوراً جوهرياً في الاستجابة للإحداث الضاغطة في هذا الوسط إذ يتضح أن الكثير من النزلاء يعانون من حالات ضغط نفسي جراء صعوبة تكيفهم في فترة تواجدهم داخل الإصلاحية كما يتضح إن المواجهة غير الفعالة للمواقف الضاغطة والمتمثلة في التقييم السلبي للإحداث في الإصلاحية تزيد الضغوط النفسية للنزير (شريك، ٢٠٠٨: بلا).

وأن الإيداع في دوائر الإصلاح يمثل عبئاً نفسياً على النزير ويؤدي ذلك إلى العديد من الضغوط ، وهذه الضغوط يختلف تأثيرها باختلاف قدرة النزلاء من حيث قدرتهم على تحمل الضغوط النفسية داخل الإصلاحية وتشكل بيئة الإصلاحية الضاغطة مع الظروف الخاصة بها من الناحية النفسية والاقتصادية والاجتماعية بيئة خصبة للإصابة بالضغوط النفسية التي تختلف في حدتها من شخص لأخر كما يتعرض النزلاء لتغيرات نفسية متعددة أبرزها ظروف تواجده في الإصلاحية،الاكتئاب ، القلق ، العدوانية ، الانطواء ، العزلة ، الإحباط ، الخوف ، فقدان الثقة بالنفس والآخرين كما إن النزلاء يختلفون فيما بينهم في سرعة وضوح هذه التغيرات بناءً على سماتهم الشخصية ، وقوة التحمل عندهم (ربيع واخرون، ١٩٩٤: ٣٦١).

وتأسيساً على ما ذكر ولعدم وجود دراسة محلية في هذا المجال، ولتحديد مشكلة البحث قام الباحثان بتجربة استطلاعيه على عينة قوامها (٦٠) نزير من دائرة الإصلاح قسم الرصافة الأولى وكان عدد استبانات الاستطلاع (٦٠) استبانة تضمنت سؤالاً واحداً

صريح (هل تعاني من الضغوط النفسية) وإمام العبارة بديلين البديل الأول (نعم) والبديل الثاني (كلا) تسبقها ديباجة الترحيب وان هذا السؤال لا يستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ولن يترتب عليه مسؤولية قانونية أو إدارية ، ولا حاجة لذكر الاسم ، لذا مطلوب الإجابة بشكل صادق ، وبعد جمع البيانات تبين إن (٥٤) أجابوا (نعم) وان (٦) أجابوا (كلا) هذا يدل على حجم مشكلة البحث الحالي وعلى وفق ذلك وجد الباحث أن مشكلة الضغوط النفسية التي يعاني منها نزلاء دوائر الإصلاح تستحق الدراسة ومحاولة العمل على خفض الضغوط النفسية لديهم ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة على السؤال التالي :- هل هناك تأثير لأسلوب (التدريب على التحصين ضد التوتر) لخفض الضغوط النفسية لدى نزلاء دائرة الإصلاح العراقية؟

أهمية البحث: Research Importance:

بدأت العديد من الدول بإعادة النظر في فلسفتها التي تركز إليها في التعامل مع السجون والمساجين، و بدأت في تغيير المسميات ذات العلاقة لتستخدم اسم دور الإصلاح بدلاً عن السجن وتسمى المساجين بالنزلاء. جاء هذا التطور والتغيير بعد امتداد العناية بالحقوق الإنسانية للنزلاء داخل هذه المؤسسات ، ولثبات عدم جدوى الطرق التقليدية التي تعتمد العقاب كأساس لها، في تعديل السلوك الجنائي لدى هؤلاء النزلاء فقد بدأت العديد من الدول بالبحث عن بدائل ذات فاعلية أكثر وبكلفة اقتصادية اقل ، قد تساعد في التقليل من ظاهرة السلوك الجنائي بمختلف أنماطه وبمساعدة النزلاء على تبني أنماط سلوكية أكثر ايجابية تساعدهم على الاندماج في المجتمع ، حيث لاحظ الباحثون إن نسبة العودة إلى مراكز الإصلاح والتأهيل عالية جداً مما يؤكد عدم فاعلية البرامج المستخدمة في فن التعامل مع النزلاء، ويعزز فكرة التجديد والمحاولة في تبني برامج أكثر جدية وأكثر علمية وأكثر فاعلية، و اقل تكلفة اقتصادية ، لاسيما أن العديد من الدول بدأت تعاني من ازدحام المراكز مما حد بها إلى زيادة الموازنة المخصصة لهذه المراكز ، وبالوقت نفسة البحث عن وسائل أكثر فاعلية ، حيث إن كل هذه العوامل مجتمعة أدت بالمجتمعات التطور إلى إعادة النظر إلى رؤيتها للسلوك الجنائي وبالتالي أساليب التعامل معه، لذا لجأت إلى

إحداث ملاك وظيفي يكون هدفه مساعدة النزلاء على تعديل سلوكهم وإكسابهم سلوكيات أكثر ايجابية تساعدهم على الاندماج في المجتمع الكبير وأطلق على هذه الوظيفة اسم مرشد الإصلاحي (Rehabilitation Counselor) وهو يأخذ على عاتقه مسؤولية تقديم برامج علاجية ووقائية وتأهيلية للنزلاء تمهيداً لدمجهم بالمجتمع وتحويلهم إلى فئة الإنتاج بدلاً من فئة الاستهلاك (الصمادي، عبدالله، 2003:1).

إذن الحاجة الماسة وملحة للإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لما له من أهمية ودور كبير جداً في حياة الأفراد إذ أصبح ضرورة قصوى لا يمكن التغاضي عنها ، إذ يعد واحداً من قنوات الخدمة النفسية التي تقدم للإفراد والجماعات بهدف التغلب على بعض الصعوبات والمشاكل التي تعترض توافق الأفراد وإنتاجهم (علي، 2010: ٦).

وقد ظهر العديد من الأساليب الإرشادية ومنها أسلوب التحصين ضد الضغوط وهو احد أشكال إعادة التنظيم المعرفي الذي يرمي إلى مساعدة الفرد للتخلص من القلق والتوتر والضغط النفسي ، وان الضغوط النفسية خبرات يمر بها كل إنسان وليس ذات مصادر بيئية خارجية فقط وإنما هي من صنع ذات الفرد أيضا ومن داخله ، ويحاول كل فرد إن يواجه المواقف الضاغطة والباعثة على التوتر بإتباع أساليب عديدة تبعده عن الخطر وتعيد الفرد الى حالة التوازن (عبدالله، 2007: ١٢٢).

يستهدف البحث الحالي التعرف على:-

- تأثير أسلوب (التدريب على التحصين ضد التوتر) لخفض الضغوط النفسية لدى نزلاء دائرة الإصلاح العراقية. وتحقيقاً لهذا الهدف وضع الباحثان الفرضية التالية:-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الضغوط النفسية

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بنزلاء دائرة الإصلاح العامة (الذكور) قسم الرصافة الأولى

(٢٠١٥-٢٠١٦)

الذين صدر بحقهم حكم قضائي في الجرائم (القتل ، المخدرات ، السرقة ، التزوير ، الخطف، الاعضاء البشرية) وتتراوح اعمارهم من (١٨-٢٦) سنة.

تحديد المصطلحات : Definition Terms

أولاً: الأسلوب الإرشادي Counseling style

وعرفه قاموس اكسفورد (Oxford , 1984) " طريقة أنموذجية في التعامل مع الأفراد" (Hawkins , 1984:821).

ثانياً: التدريب على التحصين ضد التوتر:

تبنى الباحثان تعريفاً نظرياً للأسلوب (التدريب على التحصين ضد التوتر) على وفق النظرية السلوكية المعرفية (لميكنبوم)

وهو أسلوب يعمل على السعي نحو زيادة مهارة المسترشد للتعامل مع المواقف الضاغطة فضلاً عن تشجيع المسترشد على استخدام المهارات الموجودة لديه في سلوكه اليومي (برادلي وآخرون ، ٢٠١٢: ٥٦١)

التعريف الإجرائي: الأسلوب المعتمد في الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية وتضمنت العديد من الفنيات هي (المناقشة - النمذجة - التعزيز الاجتماعي - الاسترخاء - التغذية الراجعة- التدريب).

ثالثاً: الضغوط النفسية psychological stress:

- لازاروس (Lazarus 1993) : "مجموعة من ردود الأفعال النفسية ، والجسمية، للمثيرات الصادمة التي يواجهها الفرد في حياته" (Lazarus, 1993:1).

تبنى الباحثان تعريف لازاروس (Lazarus 1993) لمفهوم الضغوط النفسية بوصفه تعريفاً نظرياً للضغوط النفسية.

إما التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:- الدرجة الكلية التي يحصل عليها النزير من أفراد العينة خلال إجابته على فقرات مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحث.

رابعاً: النزلاءGusted: سليمان (١٩٩٩) : "هم الأفراد الذين صدرت ضدهم أحكام قانونية من القضاء حكم بإدانتهم على ارتكاب جريمة متى صار هذا الحكم نهائياً غير قابل للطعن" (سليمان، ١٩٩٩: ٢٧).

خامساً: دائرة الإصلاح Correction Service:

- الحسن (٢٠٠٨) : "إحدى مؤسسات العدالة الجنائية، تسعى إلى معاقبة الجاني بتقيد حريته وتنفيذ مهامها الإصلاحية والتنشئية من خلال برامجها التربوية والاجتماعية والدينية والإرشادية والتربوية لإعادة بناء شخصية النزير وزرع القيم الإيجابية لديه" (الحسن، ٢٠٠٨ : ٢٢٤).

الفصل الثاني : اطار نظري

الضغوط النفسية: Psychological Stress

شاع استعمال مصطلح الضغوط (stress) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعني الضغط أو الجهاد وكما هو معروف إن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية (stringege) التي تعني الضيق أو الشدة، والبعض الآخر يشير إلى إن اشتقاق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية (destese) والتي تعني الشعور بالاختناق (الفرماوي، عبدالله، ٢٠٠٩: ٢٠).

أنواع الضغوط النفسية: Types of stress

١- الضغوط الفيزيائية: Physical Pressure

التي تتكون عواملها ومسبباتها خارجية مثل التلوث الكيميائي، الجراثيم، المعدية الضوضاء وغيرها وقد ينجح الفرد في التعامل معها لأنها إذا كانت بقوة كافية من الضغط فقد تسبب الأذى للفرد وبدرجات متفاوتة (حسني، 2001:16).

٢- الضغوط الاجتماعية: Pressure Socia

الضغوط الاجتماعية هي تلك الضغوط التي تحدث نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية، وأكثرها يصعب تجنبه وتسبب صدمة نفسية، مثل وفاة شخص عزيز أو فقدان وظيفة، واختلاف الاتجاهات والميول، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية (يونس، 2008:155).

٣- الضغوط المرضية: Paehological Pressure

منها ما يكون أسبابها إيمان الفرد على المخدرات وإصابته بجروح، أو حادث، أو تعرض الفرد إلى بتر احد الإطراق أو تشوه مظهر الفرد. أو التعرض للإمراض المزمنة ، أو التعب والإرهاق الجسدي (مارتن، 2000:107).

٤- الضغوط الاقتصادية: PressureEconomic

إذ تتوفر ضغوط البطالة وانخفاض الإنتاج، وعدم العدالة وتوزيع الإنتاج القومي، والتفاوت الطبقي، وكذلك تأثير الحرمان والعوز المادي مما يزيد في حدة الضغوط (الفرمواي، عبدالله، 2009:29).

٥- الضغوط العاطفية: Emotional Pressure

تشمل العديد من النواحي النفسية والانفعالية ، فهي تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني ، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصه الله بها دون باقي مخلوقات ، فعندما تعيق الظروف الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية وعدم الاتفاق مع شريك الحياة وتنتشر جهوده في الاستقرار الزواجي يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً وتكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعاملاته مع الآخرين (كامل، 2004:11).

آثار الضغوط النفسية : تصنف آثار الضغوط النفسية الى ما يلي:-

١. الآثار الجسمية **Physiological Effect**: تشمل فقدان الشهية ، ارتفاع ضغط الدم ، تقرحات الجهاز الهضمي ، اضطرب الهضم ، الإنهاك الجسمي ، الربو ، الصداع ، الحساسية الجلدية و ارتفاع ضغط الدم.
٢. الآثار النفسية **Psychological Effect** : وتشمل الاكتئاب ، الأرق ، الفلق ، الخوف ، الملل ، انخفاض الميل للعمل ، انخفاض تقدير الذات و الغضب.
٣. الآثار الاجتماعية **Social Effect**: تشمل إنهاء العلاقات ، العزلة ، الانسحاب ، انعدام القدرة على القبول وتحمل المسؤولية ، الفشل في أداء الواجبات اليومية والمعتادة.

٤. الآثار المعرفية **Cognitive Effect**: تشمل اضطراب وتدهور في الانتباه ، التركيز ، الذاكرة ، صعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط. (الغريبي، ٢٠١٠: ٣٩-٤٠).

الضغوط النفسية في السجون

١. إماتة الشعور بالفردية: شعور الفرد بذاتيته أمر ملازم للحياة الاجتماعية العادية خارج السجن، ولكن هذه الشعور بالفردية والذاتية والهوية الشخصية سرعان ما يفنقه الحدث، ومن مظهره انعدام الشعور بالذاتية في السجن ارتداء الزي الموحد وطريقة الحياة الموحدة داخل البيئة الإصلاحية وتتاول نفس الطعام مع نفس الأشخاص وفي نفس المواعيد ، ناهيك عن إن النزول عادة ما يرمز له برقم يكون هو أساس التعامل معه (ربيع وآخرون، ١٩٩٤: ٣٦١).
٢. الشعور بالمراقبة: يعاني النزلاء بوجه عام من شعورهم بأنهم موضوعين تحت المراقبة بصفة دائمة أما من قبل موظفي الإصلاحية من الحراسة أو حتى من رفاقه السجن الذين يدور الهمس حولهم بأنهم جواسيس من قبل إدارة السجن على زملائهم المسجونين. وما تضيفه مخيلة السجناء من مضاعفات على هذه المشاعر بحيث يمثل ذلك ضغطاً (دافيدوف، ١٩٨٣: ٧١١).
٣. الحرمان من الحرية: الحياة اليومية رغم أنها حافلة بالقيود كما سبقت الإشارة إلا إن هذه القيود يمكن التخفيف منها إلى حد كبير، بل إن الحياة اليومية خارج السجن مليئة بمظاهر الحرية الشخصية ، فمثلاً يتناول الناس خارج السجن ما يحبون من الطعام والشراب، ويلبسون ما يروق لهم ،ويصاحبون من يرغبون من الأهل أو الزملاء بل ويقاطعون من يشاءون منهم ، كما إن الناس خارج السجن يختارون الوسائل التي يقضون فيها وقت فراغهم وهذه الممارسات اليومية والتي تكون عادات الناس اليومية سرعان ما تفتقد داخل السجن (ربيع وآخرون، ١٩٩٤: ٣٦١).
٤. الخبرة الصادمة: يعتبر دخول السجن وخاصة عند ارتكاب المذنب الجريمة الأولى بمثابة خبرة صادمة وعنيفة ومريرة، بل ونقطة سوداء في حياته ، وهذه الخبرة



الصادمة تؤدي به إلى الشعور بالمرارة واليأس والإحباط ومما لاشك فيه إن الحرمان من الحرية هو العامل الأساسي المحدث لهذه الخبرة الصادمة، ناهيك عن إن النزيل يعتبر فإن دخول السجن يعتبر بمثابة وصمة عار تلاحق النزيل طوال حياته كما انه يعرف مأسوف يلقاه من تجنب الناس وتوجسهم منه حتى بعد إن يخرج من السجن بعد انقضاء حكومته (دافيد وف ، ١٩٨٣ : ٧١١).

٥. **افتقاد الأسرة:** بدخول السجن يفقد النزيل افرء الأسرة والأصدقاء والأسرة هي الجماعة الأولى التي يرتبط بها الفرد طوال حياته أوثق ارتباط، ويعاني الحدث الجانح من التفكير إي ما الذي سوف يقوله لأطفاله كمبرر لغيابه عن الأسرة بسبب دخوله السجن؟ وكيف يشرح لهم الموقف؟ هذا إلى ما يعانيه إفراد أسرته من الشعور بالعار بسبب سلوكه الإجرامي وقد تلجأ بعض الأسر إلى غياب النزيل بأنه مسافر إلى بلاد بعيدة للراحة أو العمل أو العلاج وتلك حيل لا تستمر لابد أن تفضح أمام الآخرين مما يزيد من معاناة الأسرة (ربيع وآخرون، ١٩٩٤ : ٣٦٢)

النظرية التي فسرت مفهوم الضغوط النفسية نظرية ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus 1966)

نظرية التوافق بين الشخص والبيئة (Person Environment fit Theory)

إن التقييم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية، يعتمد دور الفرد، إذ إن تقييم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة لذلك، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. إذ إن الضغوط هي مترتبان عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ماذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا ، ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى الموائمة بين الشخص والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب ، يشعر بقليل من الضغط ، وعندما يدرك الفرد إن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس وبذل الجهد الكبير ، فيشعر بمقدار متوسط من الضغط ، إما عندما يدرك الفرد إن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فيشعر

بتعرضه لكم هائل من الضغوط ، وبالتالي فإن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الإحداث(كونها ضارة أو تمثل تحدياً) وفحص الاستجابات الممكنة لتلك الأحداث (Lazarus & Folkman 1984 : 191).

وقد صنف لازاروس وكوهن (Lazarus and Cohen ١٩٨٠) الضغوط النفسية

إلى:-

أ. المؤثرات المضادة الصادمة : وهي ضغوط عامة مثل الكوارث الطبيعية ، الحروب ، التفريقة العنصرية، التهجير القسري والتطهير العرقي ، فقدان احد أفراد الأسرة، أو المرض الشديد المزمن، موت شخص عزيز، أو التعرض للاغتصاب، السرقة بالإكراه ، حوادث السيارات ، العنف المجتمعي والأسري.

ب. الضغوط الاجتماعية الحياتية : مثل الفقر ، فقدان العمل ،فقدان الأمل، مشكلات العلاقات الاجتماعية ،المشكلات الأسرية ، المشاكل الزوجية، مشاكل العمل التي لها علاقة بالترقيات والحوافز، والمسؤوليات (Lazarus & Folk man , 1984 : 21).

والتقييم في نظرية لازاروس هو الفهم الكلي للضغوط إذ تتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي وردود الأفعال النفسية التي تؤثر في المجال النفسي للفرد وردود الأفعال الجسمية والفسولوجية الناتجة عن المثيرات الصادمة والنتائج السلوكية (Lazarus & Folk man , 1984 : 25-27).

وأشار لازاروس إلى وجود عمليتين متوازنتين :-

أ . **التقويم الأولي**: وهو إصدار الفرد حكماً معيناً على نوع الضغوط ودرجة تهديده فقد يقيم الفرد الموقف على انه سلبياً أو ايجابياً شديداً أو ضعيفاً ويتأثر التقويم الأولي بعوامل الموقف إذ يتضمن طبيعة الأذى أو التهديد ويختص (الأذى) بتقييم للأضرار التي سببها الحدث فعلى سبيل المثال، قد يدرك الشخص الذي فصل لتوه من عمله وقوع الأذى بسبب ما يشعر به من فقدان لتقدير الذات وما يشعر به من حرج لدى مراقبة زملائه له بصمت وهو يفرغ مكتبته، إما (التهديد) فهو تقييم لما يمكن حدوثه من إضرار في المستقبل بسبب

الحدث وبذلك فإن الشخص الذي فقد وظيفته يتوقع المشاكل التي يمكن إن تحدث له ولأسرته في المستقبل بسبب فقدان الدخل، وأخيراً فقد تقيم الإحداث من منطلق ما تسببه من تحدي ومن منطلق ما يمتلكه الفرد من إمكانيات للتخفيف من المشكلة أو حتى الاستفادة من الحدث، فقد يدرك الشخص الذي فقد وظيفته، على سبيل المثال، وجود قدر معين من الأذى أو التهديد ، ولكنه قد يرى أيضاً في فقدان الوظيفة فرصة لكي يجرب شيئاً جديداً (Lazarus & Folk man , 1984 : 32).

ب. **التقويم الثانوي:** تبدأ عملية التقويم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتم فيه التقويم الأولي للموقف والإحداث الضاغطة، وتتضمن عملية التقويم الثانوي إجراء تقييم للإمكانيات والموارد التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث ، وما إذ كانت كافية لمواجهة الأذى، والتهديد، والتحدي الذي ينشئ عن الحدث وتتشكل نهاية الأمر الخبرة الذاتية للضغط نتيجة التوازن ما بين التقويم الأولي والثانوي، فعندما يكون الأذى أو التهديد كبيراً وتكون إمكانيات التعامل مع الموقف متدنية، فإن الفرد يشعر بتهديد كبير إما عندما تكون إمكانيات التعامل مع الموقف الضاغط عالية فان الضغط يكون اقل ما يمكن. وتتعدد الاستجابات التي يمكن القيام بها لمواجهة الضغط، وتتضمن تدخل الجوانب الفسيولوجية، المعرفية، الانفعالية، والسلوكية، ويكون بعض هذه الاستجابات لا إراديا في حين يحدث بعضها الآخر بشكل إرادي، وتوجه الجهود شعوريا للتعامل مع الموقف المسبب للضغط، وتتضمن ردود الأفعال النفسية الخوف القلق ، الاستثارة ، الحرج، الغضب، والكآبة ، إما ردود الأفعال الجسمية تتضمن ، ارتفاع ضغط الدم، تتسارع نبضات القلب ، اضطراب المعدة، ضعف القدرة البدنية، ضيق التنفس . (Lazarus & Folk man, 1984 :34).

أسلوب التدريب على التحصين ضد التوتر :

طور أسلوب "التدريب على التحصين ضد التوتر" على يد "دونالد ميكنبوم" (Donald Meichenbaum) والمعتمد على فكرة مساعدة المسترشدين للتكيف مع الضغوط الخفيفة ، بحيث تسمح لهم بتطوير القدرة لتحمل أشكال أكثر شدة من الضغوطات . واعتقد "ميكنبوم" أن المسترشدين قادرين على زيادة كفاءاتهم للتكيف من



خلال تعديل أفكارهم حول أدائهم خلال المواقف الضاغطة، ويعمل أسلوب التدريب على التحصين ضد التوتر إلى السعي نحو زيادة مهارة المسترشد للتعامل مع المواقف الضاغطة بالإضافة إلى تشجيع المسترشد على استخدام المهارات الموجودة لديه. ودمج التحصين ضد التوتر عناصر من التعلم السقراطي، والرصد الذاتي للمسترشد، إعادة البناء المعرفي، وحل المشكلات، والتدريب على الاسترخاء، والتدريب السلوكي، والتغيير البيئي، على إن التدريب على التحصين ضد التوتر لا يعتبر صيغة معالجة حيث يمكن تطبيقه على كافة حالات القلق لدى المسترشدين ولكن يمكن القول إن هذا الأسلوب يتألف من مبادئ عامة وإجراءات عادية يجب تصميمها لتلائم فردية كل مسترشد (برادلي وآخرون، ٢٠١٥: ٥٦١).

إن أسلوب التدريب على التحصين ضد التوتر أسلوب شامل يستخدم مهارات متعددة سلوكية ومعرفية تؤدي إلى تحسين مستوى التكيف العام للفرد ويتضمن هذا الأسلوب مجموعة من الفنيات الإرشادية تتمثل بـ:

(المناقشة الحرة، النمذجة، الاسترخاء، التغذية الراجعة، التعزيز الاجتماعي، التدريب)

ويهدف أسلوب التدريب على التحصين ضد التوتر إلى:

١. تعليم المسترشدين مشاهدة ضغوطهم كرد فعل تكيفي طبيعي .
٢. اكتشاف المسترشدين لطريقة سير ضغوطهم، والطبيعة التفاعلية للضغوط ودورهم للحفاظ على مستوى ضغوطهم.
٣. تعليم المسترشدين كيفية إدارة التوتر بتغيير إدراكهم لهذا التوتر وفهم الفرق بين الجوانب القابلة للتغيير والجوانب غير القابلة للتغيير في الموقف الضاغطة.
٤. أن يعمل المسترشدين على تجزئة الضغوط الكبيرة إلى أهداف محددة قصيرة ومتوسطة وطويلة المدى (برادلي وآخرون، ٢٠١٥: ٥٦٢).

كيفية تطبيق أسلوب التدريب على التحصين ضد التوتر

يمكن ان يستخدم أسلوب التدريب على التحصين ضد التوتر لأهداف وقائية وعلاجية ومع مجتمع كبير وعريض من الناس الذين عاشوا تجارب التوتر والضغط (كوري، ٢٠١١: ٣٨٦) وكذلك يستخدم مع الأفراد والأزواج ، المجموعات الصغيرة والكبيرة، وفي الغالب يحتاج التدريب على هذا الأسلوب من (8-15) جلسة بالإضافة إلى جلسات متابعة ويشمل أسلوب التدريب على التوتر على ثلاث مراحل هي:

المرحلة الأولى مرحلة الإدراك: تعمل مرحلة الإدراك في هذا الأسلوب على تعليم المسترشد طبيعة التوتر وكذلك دوره في إحداث ذلك التوتر ويعمل المسترشد مع المرشد معا ، لتحديد المشكلة الحالية ، وعند تحديد المشكلة بشكل كامل يستطيع المرشد مساعدة المسترشد في تجزئة المواقف الضاغطة الى مواقف محددة ، وتقييم محاولاته الحالية للتكيف مع تلك المواقف. ثم يطور المسترشد بعد ذلك الأهداف السلوكية المحددة المدى على المدى القصير والمتوسط وال المدى البعيد ، مع فهم أن بعض جوانب التوتر قابلة للتغيير وبعضها غير قابل للتغيير ، فضلاً عن إن المسترشد يعمل على المراقبة الذاتية لحواره الداخلي ، ومشاعره وسلوكياته التي تحدث، خلال المواقف الضاغطة. ويمكن للمرشد استخدام التقارير الذاتية للمسترشد في تطوير إعادة التصور للمواقف الضاغطة (برادلي وآخرون، ٢٠١٥: ٥٦٣).

ويتحقق الهدف من هذه المرحلة من خلال الخطوات التالية:

- ١- الإعداد لمصادر الضغط النفسي. ٢- مواجهة الضغط النفسي والتعامل معه.
- ٣- درجة شدة الضغط النفسي. ٤- التعزيز الذاتي لمواجهة الضغط النفسي (محمد ، ٢٠٠٠: ٧٨)

مرحلة اكتساب المهارة والتدريب عليها: خلال هذه المرحلة يتعلم المسترشد العديد من الأساليب التكيفية السلوكية والمعرفية لتطبيقها على المواقف الضاغطة المشحونة بالتوتر، وهذه المرحلة تتضمن اداءً مباشراً ، مثل تجمع المعلومات عن مخاوفهم ، التعليم بشكل خاص عن المواقف التي تجلب التوتر، والتخطيط لمصادر وطرق الهرب ، وإعادة البناء

المعرفي للعبارة الذاتية السلبية، والتعليمات الذاتية لأداء المهام وحل المشكلات ، وأساليب سلوكية مثل الاسترخاء، وتوكيد الذات ، أو مكافأة الذات، ومهارات اجتماعية ، وإدارة الوقت ، وتطوير نظام الدعم ، وإعادة تقييم الأولويات، وما أن يتعلم المسترشد عددا من المهارات التكيفية عندها يمكن تعزيز تلك المهارات من خلال التدريب السلوكي والتصور (كوري، ٢٠١١ : ٣٨٧-٣٨٨).

وتكون هذه المرحلة على وفق أربعة خطوات هي:-

١. تستطيع ان تعد خطة للتعامل مع الضغط. ٢- استرخ وأخذ نفساً عميقاً.

٣- عندما يأتي الخوف توقف ٤- لقد نجحت. (محمد، ٢٠٠٠ : ٧٩) .

مرحلة التطبيق والمتابعة: تسمح هذه المرحلة بنقل المهارات المتعلمة من الموقف العلاجي إلى العالم الواقعي ففي هذه المرحلة يتم التدريب على مهارات لعب الدور، والمحاكاة ، والتصور، والتدرج في الممارسة الحية ، وعندما يجيد المسترشد تلك المهارات، يمكن دمجها في العالم الخارجي من خلال الواجبات المنزلية ومن الجوانب المهمة في هذه المرحلة ايضاً جانب الوقاية من الانتكاس حيث يعمل المرشد والمسترشد معا على تحديد المواقف ذات الخطر العالي ، وتوقيع ردة الفعل الضاغطة (برادلي وآخرون، ٢٠١٥ : ٥٦٤).

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً :- منهجية البحث: Method of the Research

أتبع الباحث المنهج التجريبي وهذا النوع من البحوث يستعمل لاختبار تأثير متغير أو أكثر في متغير آخر وذلك عن طريق ضبط المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره (التميمي، ٢٠١٣ : ١٢).

التصميم التجريبي: Experimental Design

من المعروف إن البحوث التجريبية، تستعمل الفرضيات الخاصة السبب والنتيجة ويكون هذا النوع من البحوث من أكثر الأساليب صدقا في حل المشكلات التربوية والنفسية (عدس، ١٩٩٨ : ١٨٤).

وتبعاً لأهداف البحث الحالي وخصائص مجتمعه فقد تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الضابطة والتجريبية العشوائية الاختيار ذي الاختبار القبلي والبعدي. أن هذا التصميم يمنح الباحثان قدراً مقبولاً من الثقة من أن الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة يعود لأثر البرنامج (الرفاعي، ٢٠٠٧، ١٣٩:٠٠)..

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعة
مقياس الضغوط النفسية	البرنامج الإرشادي	مقياس الضغوط النفسية (التكافؤ في بعض المتغيرات)	التجريبية
مقياس الضغوط النفسية	_____	مقياس الضغوط النفسية (التكافؤ في بعض المتغيرات)	الضابطة

الشكل (٢) التصميم التجريبي

ثانياً: - مجتمع البحث : Population of the Research

تعد عملية تحديد مجتمع البحث من العناصر المهمة في البحوث النفسية والتربوية كافة إذ لا بد قبل البدء بالبحث من تشخيص وتحديد مجتمع البحث ومن الجدير بالذكر إن مجتمع البحث يضم جميع الأفراد الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث بجميع خصائصهم ذات العلاقة بمشكلة الدراسة، الذي يسعى الباحث لتعميم نتائج الدراسة عليهم (عباس وآخرون، 2009: ٢١٧).

ويتكون مجتمع البحث الحالي من نزلاء دائرة الاصلاح العراقية قسم الرصافة الاولى في محافظة بغداد الذين صدر بحقهم حكم قضائي، للعام (٢٠١٥ - ٢٠١٦) والبالغ عددهم (٧٠٠) نزيل.

ثالثاً :- عينات البحث : sample of research

يمكن تعريف عينة البحث بأنها مجموعة جزئية من مجتمع البحث والممثلة لعناصر المجتمع أفضل تمثيل (عباس وآخرون، ١٩٩٨: ٢١٢).

عينات البحث الحالي تشتمل على:-

أ. عينة التحليل الإحصائي **Statistical Analyzing Sample**: شملت عينة بناء مقياس الضغوط النفسية (٢٥٠) نزيل تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من دائرة الإصلاح العامة (قسم الرصافة الأولى) وهم يمثلون نسبته (٣٥%) من مجتمع البحث .

ب. عينة التطبيق: **Application Sample**: بعد بناء مقياس الضغوط النفسية لاستخراج خصائصه السايكومترية والتحقق من مؤشرات صدق المقياس وثباته تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة التطبيق الأساسية للمقياس وبالباغة (١٠٠) نزيل وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من نزلاء دائرة الإصلاح العامة (قسم الرصافة الأولى)

ج. عينة التصميم التجريبي **Experimental Sample**: شملت عينة التطبيق (١٠٠) نزيل استعمل الباحث العينة القصدية في اختيار عينة البحث التي تخضع للبرنامج الإرشادي من نزلاء دائرة الإصلاح العامة (قسم الرصافة الأولى) ، الذين حصلوا على درجات تفوق الوسط النظري لمقياس الضغوط النفسية، وقد تم توزيعهم بالطريقة العشوائية على مجموعتين بواقع (١٠) نزلاء للمجموعة التجريبية و (١٠) نزلاء للمجموعة لضابطة.

رابعاً :- أدوات البحث: **Tools research**

لغرض تحقيق هدف البحث وفرضيته ولعدم وجود أداة قياس مناسبة مصممة لتلائم عينة البحث الحالي (حسب حد علم الباحثان) لذا لجأ الباحث إلى بناء أداتين الأولى مقياساً للضغوط النفسية والثانية برنامجاً إرشادياً مستند على أسلوب التدريب على التحصين ضد التوتر لخفض الضغوط النفسية لدى نزلاء دائرة الإصلاح العراقية

١- مقياس الضغوط النفسية: هناك خطوات رئيسية تمر بها عملية بناء إي مقياس كما أشار إليها ألن وبين وهي

١- تحديد مفهوم الضغوط النفسية: على وفق ما ورد في النظرية المعتمدة وما جاء بالدراسات السابقة وأدبيات البحث تم الاعتماد على نظرية لازاروس ١٩٦٤ الذي عرف الضغوط النفسية (مجموعة من ردود الأفعال النفسية و الجسمية للمؤثرات الصادمة التي يواجهها الفرد في حياته) (Lazarus1993: 1).

٢- تحديد مجالات الضغوط النفسية: وقد حدد الباحث أربعة مجالات على وفق نظرية التقييم المعرفي (Lazarus) وهي النظرية المتبنى كما يلي :-

١- المجال المثيرات الصادمة: المثيرات والإحداث التي تعترض الفرد وتسبب له صدمة نفسية نتيجة ضعف قدرته على مواجهتها والتكيف معها.

٢- المجال النفسي: الإحداث التي تؤثر في المجال النفسي للفرد وتصيبه حالات من الصراع والقلق واليأس والخوف والشعور بالتوتر وفقدان الأمل.

٣- المجال الجسمي: ردود الأفعال المتمثلة بالاضطرابات الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية للفرد الناتجة عن المثيرات الصادمة وضعف قدرة الفرد البدنية على مواجهتها.

٤- المجال لحياتي : مواجهة المثيرات البيئية والاجتماعية التي تسبب للفرد ردود أفعال غير طبيعية نتيجة ضعف قدرته على مواجهتها.

٣- صياغة الفقرات :-

يعد موضوع صياغة الفقرات في الإرشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية من الأمور المهمة حيث إن كلما نجح الباحثان في صياغة الفقرات كلما حصل على نتائج صادقة ودقيقة في قياس الظاهرة المراد قياسها، روعي في صياغة الفقرات الشروط التي أشار إليها (Edwards) وهي:-

١- تجنب الفقرات التي تحمل أكثر من معنى. ٢- أن تكون لغة العبارات سهلة ومفهومة.

٣- ألا يكون نفي في الجملة نفسها. ٤- ألا توحى الفقرات بالتطرف مثل جميعاً وغالباً.

٥- أن تحقق الفقرات أهداف البحث. (ألحارثي، ١٩٩٢ : ٩٠-٩١).

وقد صاغ الباحث (٥٢) فقرة لقياس الضغوط النفسية موزعة على أربعة مجالات لكل

مجال (١٣) فقرة جمعت من النظرية

٤- إعداد تعليمات المقياس :-

تعد تعليمات المقياس إحدى الركائز العلمية المهمة عند وضع المقياس لأنها بمثابة الدليل الذي يساعد المستجيبين على فهم طريق الإجابة. لذا قام الباحثان بكتابة تعليمات المقياس بطريقة مفهومة ، كما تم تحديد طريقة الإجابة على المقياس وتحديد بدائل الإجابة (تنطبق تماماً، تنطبق إلى حد ما ، لا تنطبق ابداً) وطلب من المستجيبين تسجيل بعض البيانات (التحصيل الدراسي ، مدة الحكم ، العمر ونوع الجريمة)

٥- تصحيح المقياس:-

تصحيح المقياس على أساس أعطا الدرجات (٣، ٢، ١) لبدايل الاستجابة إذ أعطيت:-

- أ. ثلاث درجات للبدل الذي يمثل الضغوط النفسية بأعلى درجة .
- ب. درجتان للبدل الذي يمثل الضغوط النفسية بدرجة متوسطة.
- ج. درجة واحدة للبدل الذي لا يمثل الضغوط النفسية.

٦- صلاحية الفقرات :-

تعد صلاحية الفقرة من متطلبات المقياس إذ يمكن تقييم درجة صلاحية وصدق الفقرة من خلال تقديرات المحكمين (عودة ١٩٨٥ : ١٥٧) ولهذا الغرض تم عرض فقرات مقياس الضغوط النفسية بصيغتها الأولية وعددها (٥٢) على عدد من المحكمين وعددهم (٢٠) محكم من أساتذة علم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والقياس والتقويم لبيدو آراءهم حول صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس والتعديلات التي يرونها مناسبة. وقد اعتمد الباحثان على اختبار مربع كاي لتحديد الفقرات الصالحة حيث استبعدت (١٠) فقرات لأنها غير دالة وأصبح مقياس الضغوط النفسية بصيغته النهائية مؤلفاً من (٤٢) (ملحق: ١) فقرة والجدول (١) يوضح قيمة مربع كاي المحسوبة لكل فقرة ومقارنتها بالقيمة الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١)

جدول (١)

قيمة مربع كاي لفقرات مقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة ...٥	قيمة مربع كاي		غير صالحة	صالحة	عدد المحكمين	ارقام الفقرات
	الجدولية	المحسوبة				
دالة		٢٠	٠	٢٠	٢٠	٣٥ ، ٤٢٣٢ ٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨ ٤٤ ، ٤٤ ٥٢ ، ٤٨ ، ٤٥
دالة		١٦.٢	١	١٩		١٦ ، ١٥ ، ١٣ ٢٩ ، ٢٦ ، ١٨ ٤٧ ، ٤٣ ، ٣٣ ٥٠
دالة	٣.٨٤	١٢.٨	٢	١٨		١١ ، ٩ ، ٥ ، ٣ ٢٢ ، ١٧ ، ١٤ ٣٧ ، ٣٦ ، ٢٧ ٤٦
دالة		٩.٨	٣	١٧		١٢ ، ٤ ، ٢ ٢٣ ، ٢١ ، ١٩
دالة		٧,٢	٤	١٦		٣٠ ٤٩ ، ٣٤ ، ١
غير دالة		٣,٢	٦	١٤		١٠ ، ٦ ٢٥ ، ٢٤ ، ٢٠ ٥١ ، ٢٨
غير دالة		١,٨	٧	١٣		٣١ ، ٨
غير دالة	٠,٨	٨	١٢	٧		

قيمة مربع كاي الجدولية تساوي (٣.٨٤) عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١)
٧- التجربة الاستطلاعية:-

بعد صياغة فقرات المقياس وتعليماته وبدائله والتحقق من صدق وصلاحيه فقراته من خلال عرضه على المحكمين أصبح الزاماً على الباحث أن يتأكد من وضوح التعليمات وطريقة الإجابة ووضوح فقرات المقياس فضلاً عن الوقت المستغرق للإجابة لذا قام الباحثان بعرض المقياس على (٣٠) نزيل من دائرة إصلاح الرصافة الأولى بعد جمعهم في إحدى قاعات الإصلاحية وبحضور الباحث الاجتماعي ، وقد تبين من هذه الإجراءات أن التعليمات وطريقة الإجابة واضحة وقد استفسر بعض النزلاء عن مفهوم بعض الفقرات. أما مدى الإجابة فقد تراوحت بين (٢٠ - ٢٦) دقيقة. وبعد هذا الأجراء اطمئن الباحث على سلامة مقياس الضغوط النفسية وإمكانية تطبيقية على عينة البحث الأساسية.

٨ - التحليل الإحصائي للفقرات : Statistical Analysis of scale Items

ويقصد بالتحليل الإحصائي لفقرات المقياس الاستبقاء على الفقرات التي تخدم البحث واستبعاد الفقرات غير المناسبة بإيجاد قوتها التمييزية مما يساعد على زيادة صدق القياس وثباته. (Anastasi, 1997 : 19) .

ولجأ الباحثان إلى التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الضغوط النفسية بالطرق الآتية:

أ- أسلوب المجموعتين الطرفيتين:-

ويقصد به استخراج القوة التمييزية ومدى قدرتها على التمييز بين ذوي الدرجات العليا والدنيا من الأفراد بالنسبة للخاصية التي تقيسها الفقرة Gronlnde, 1981 (253):.

وقد قام الباحث بإتباع الخطوات التالية:

١. تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات عينة التحليل الإحصائي .
٢. ترتيب الاستمارات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة .

٣. تعيين الـ (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس والـ (٢٧%)

وقد تم إخضاع (١٣٦) استمارة للتحليل الإحصائي وباستعمال اختبار t.test لعينتين مستقلتين ، أذ تمثل (٦٨) استمارة من المجموعة العليا (٦٨) استمارة من المجموعة الدنيا. والجدول (٢) يوضح ذلك :

جدول (٢) القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٤,٧٤٧	٠,٨٢١٥٤	٢,١٦١٨	٠,٦٠٧٧٩	٢,٧٥٠٠	١
٨,٦٣٠	٠,٦٧٥٠٣	٢,١٤٧١	٠,٣١٤٦٣	٢,٩٢٦٥	٢
٩,٠٦٦	٠,٦٠٧٧٩	٢,٢٥٠٠	٠,٢٠٦٨٨	٢,٩٥٥٩	٣
٩,٢٠٢	٠,٦٩٧٨٩	٢,١٠٢٩	٠,٢٠٦٨٨	٢,٩٥٥٩	٤
١٢,٣٢٦	٠,٧٣٤٢١	١,٩٢٦٥	٠,١٢١٢٧	٢,٩٨٥٣	٥
١٤,١٧٧	٠,٧٣٤٢١	١,٧٠٥٩	٠,١٢١٢٧	٢,٩٨٥٣	٦
٩,١٧٣	٠,٧١٥٢٩	٢,١٠٢٩	٠,٢٣٧٠٤	٢,٩٤١٢	٧
٩,٩٨١	٠,٧٥٨١٩	١,٦٩١٢	٠,٥٠٥٤٦	٢,٧٩٤١	٨
٨,٩١٠	٠,٦٥٢٣٧	٢,١٩١٢	٠,٢٣٧٠٤	٢,٩٤١٢	٩
٨,٧٣٧	٠,٦٥٢٣٧	٢,٣٠٨٨	٠,٠٠٠٠٠	٣,٠٠٠	١٠
٧,٤٣٢	٠,٦٦٣٨٨	٢,٣٥٢٩	٠,١٧٠٢١	٢,٩٧٠٦	١١
٧,٥٤٧	٠,٧٥٩٣٤	٢,٠٧٣٥	٠,٤١٩٨٢	٢,٨٦٧٦	١٢
٦,١٧٤	٠,٦٢٥٧٦	٢,٢٣٥٣	٠,٥٠٦٩٨	٢,٨٣٨٢	١٣
١٠,٥٠٢	٠,٦٩٧٨٩	١,٩٢٦٥	٠,٣٣٣٩٢	٢,٩١١٨	١٤
٦,٨٠٨	٠,٧٣٩٤٣	٢,٠٧٣٥	٠,٤٩٦٤٨	٢,٨٠٨٨	١٥
٦,٢٣٤	٠,٧٩٠٦٤	١,٨٢٣٥	٠,٦٩١٧٣	٢,٦١٧٦	١٦
٥,٥٢٣	٠,٥٨٢٩٠	٢,٤٤١٢	٠,٣٥١٥٣	٢,٨٩٧١	١٧
٦,٦٥٨	٠,٧٤٠٦١	٢,٢٥٠٠	٠,٣٠٦١٤	٢,٨٩٧١	١٨

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٦,٩٢٥	٠,٨٦١٢٠	١,٧٢٠٦	٠,٦٠١٩٨	٢,٦٠٢٩	١٩
٩,٦٢٤	٠,٧١١٧٥	١,٩٧٠٦	٠,٣٥١٥٣	٢,٨٩٧١	٢٠
٧,٤٠١	٠,٧٣٤٢١	٢,٢٩٤١	٠,١٧٠٢١	٢,٩٧٠٦	٢١
١٠,٥٥٥	٠,٧٢٧٦١	١,٩١١٨	٠,٣١٤٦٣	٢,٩٢٦٥	٢٢
٩,٤٦٨	٠,٦٩٦٧٩	٢,١٤٧١	٠,١٧٠٢١	٢,٩٧٠٦	٢٣
١٠,٧٣٦	٠,٧٣٠٦٢	١,٩٤١٢	٠,٢٣٧٠٤	٢,٩٤١٢	٢٤
١٣,١٧٨	٠,٦٤٠٣٢	١,٩١١٨	٠,١٧٠٢١	٢,٩٧٠٦	٢٥
٨,٧٠٧	٠,٦٢٩٠٨	٢,٣٠٨٨	٠,١٢١٢٧	٢,٩٨٥٣	٢٦
٧,٥٥٩	٠,٦٥٢٣٧	٢,٣٠٨٨	٠,٢٦٩٥٤	٢,٩٥٥٩	٢٧
٩,٧٨٣	٠,٦٠٧٧٩	٢,٢٥٠٠	٠,١٢١٢٧	٢,٩٨٥٣	٢٨
١٦,٠٨٤	٠,٦٥١٨٧	١,٥٨٨٢	٠,٣٢٧٠٤	٢,٩٤١٢	٢٩
٩,٨١٨	٠,٧٠٦٨٠	١,٩١١٨	٠,٤٠٦٢٧	٢,٨٨٢٤	٣٠
٩,٠٥٥	٠,٧٤٢٩٨	٢,٠١٤٧	٠,٣٠٦١٤	٢,٨٩٧١	٣١
٨,٩٨٧	٠,٦٩٤١١	١,٨٩٧١	٠,٤٤٢٤٨	٢,٧٩٤١	٣٢
٧,٣٠١	٠,٧٢٣٩٨	٢,٢٠٥٩	٠,٣٣٣٩٢	٢,٩١١٨	٣٣
١٣,٩٢٩	٠,٦٦٠٤٠	١,٦٦١٨	٠,٣٣٣٩٢	٢,٩١١٨	٣٤
١١,٥٣٩	٠,٥٥٠١٦	٢,١٠٢٩	٠,٢٣٧٠٤	٢,٩٤١٢	٣٥
١٢,٠٠٩	٠,٦٢٢٩٤	٢,٠٠٠٠	٠,٢٠٦٨٨	٢,٩٥٥٩	٣٦
٨,٨٥٠	٠,٧٤١٨٠	١,٩٥٥٩	٠,٤٤١٤٨	٢,٨٨٢٤	٣٧
١٦,٤٨٠	٠,٥٧٦٦٥	١,٦٠٢٩	٠,٣٤٠٤٣	٢,٩٤١٢	٣٨
٧,٧٦٩	٠,٦٤٤٢٥	٢,٣٦٧٦	٠,١٢١٢٧	٢,٩٨٥٣	٣٩
١٠,٩٤٥	٠,٦٧٦١٧	٢,٠٧٣٥	٠,١٢١٢٧	٢,٩٨٥٣	٤٠
١٢,١٧٤	٠,٦٥٩٢٤	١,٧٩٤١	٠,٣٥١٥٣	٢,٨٩٧١	٤١
٤,٩٧٩	٠,٧٦٥١٠	٢,١٦١٨	٠,٥٦٢٩٨	٢,٧٣٥٣	٤٢



قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣٤) تساوي (١,٩٦). يتضح من الجدول أعلاه أن جميع فقرات مقياس الضغوط النفسية مميزة لأن جميع قيمها التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية .

ب- أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس وبين درجاتهم الكلية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وقد أظهرت النتائج أن فقرات المقياس جميعاً ترتبط بعلاقة موجبة دالة إحصائياً بالدرجة الكلية للمقياس، إن جميع معاملات الارتباط كانت عالية وأعلى من القيمة الجدولية (٠,١٣٨) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجة حرية (٢٤٨)

ج - أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالمجال : حسب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة المجال الذي تنتمي إليه وباستعمال معامل ارتباط بيرسون تبين أن جميع معاملات الارتباط كانت عالية اعلى من القيمة الجدولية (٠,١٣٨) ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجة حرية (٢٤٨).

مؤشرات صدق المقياس: تم التحقق من مؤشرات مقياس الضغوط النفسية بطريقتين :-

أ- الصدق الظاهري: Face Validity

من اجل التأكد من الصدق الظاهري للمقياس قام الباحث بعرض مقياس الضغوط النفسية على (٢٠) محكماً (ملحق:٢) من اختصاصات علم النفس والإرشاد النفسي والمقياس والتقويم وطلب منهم إبداء آرائهم العلمية السديدة في مدى صلاحية الفقرات في قياس السمة أو الظاهرة المراد قياسها وقد تم الإشارة إلى ذلك في فقرة صلاحية المقياس إذ تبين أن (٤٢) فقرة من أصل فقرات المقياس البالغة (٥٢) فقرة كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث استخرجت قيمة مربع كاي لكل فقرة كما موضح في جدول (١) فإنه تم استبعاد (١٠) لأنها كانت غير دالة واستبعدت من المقياس . كما مر ذكره عند الحديث عن صلاحية فقرات المقياس.

ب- صدق البناء Construct Validity:

يعد صدق البناء احد المؤشرات المهمة لصلاحية الاختبارات والمقاييس ويتم التحقق من توافر صدق البناء من خلال بعض المؤشرات ومنها التحقق من الافتراضات النظرية أو من خلال التجانس الداخلي و للتحقق فقد تم قياس علاقة الفقرات بالدرجة الكلية لإفراد العينة وكذلك علاقة الفقرات بمجالات المقياس إضافة إلى القدرة التمييزية للفقرات باستخدام المجموعتين الطرفيتين (فرج، ١٩٨٠، ٣١٢).

وقد تمت الإشارة إلى علاقة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس وعلاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه وارتباط المجالات بعضها مع البعض الآخر ومعامل التميز، سابقا وعلى وفق هذا الإجراء تم التحقق من صدق البناء لمقياس الضغوط النفسية. مؤشرات ثبات المقياس :

أن الثبات يشير إلى درجة استقرار الاختبار والتناسق بين أجزائه وكذلك يعني الثبات أن الاختبار يعطي تقديرات ثابتة في حالة تكرار القياس (الأنصاري، ٢٠٠٠، ١٢٠٠). وقد قام الباحث بحساب الثبات بطريقتين :

أ. طريقة معامل الاستقرار باستخدام الاختبار وإعادة الاختبار Test . Re test تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة وذلك باختبار (٥٠) نزيل من دائرة الإصلاح قسم الرصافة الأولى . وذلك بجمعهم في قاعة داخل الإصلاحية ووضع علامات خاصة بالاتفاق مع الباحث الاجتماعي لمعرفة أصحاب أو أسماء الاستثمارات وتم الاختبار الأول يوم الأحد الموافق ٢٧/١٢/٢٠١٥ وبعد مرور أسبوعين على الاختبار الأول تم إعادة الاختبار على المجموعة نفسها وحسب معامل الارتباط بين الاختبارين وظهر أن معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بلغ (٠,٨٧) وهو معامل ارتباط جيد بالمقارنة مع الدراسات السابقة، المغدري (٢٠٠٤) دراسة العتيبي (٢٠١٤).

ب. طريقة الاتساق الداخلي وبطريقة تحليل التباين باستعمال معادلة الفاكرونباخ وقد تبين أن معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٩) وهو معامل ثبات مقبول قياساً إلى الدراسات السابقة دراسة المغدري (٢٠٠٤) دراسة العتيبي (٢٠١٤) تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة:

إن عملة تحقيق التكافؤ بين المجموعات في البحث التجريبي أمر مهم ، لأن الحصول على مجموعات متماثلة في جميع النواحي أمر صعب جداً لذا حرص الباحث على التأكيد من تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في المتغيرات التي يمكن إن تكون ذات اثر على نتائج البحث كما أكدت النظريات والدراسات السابقة، وقد تم التكافؤ بالمتغيرات الآتية:-

١. **التكافؤ في متغير درجات الاختبار القبلي (الضغوط النفسية) لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة:** للتأكد من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) على هذا المتغير استخدم اختبار (مان وتني) إذ كانت القيمة المحسوبة (٤٨) والقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة إحصائياً مما يشير إلى التكافؤ بين المجموعتين.

٢. **التكافؤ في متغير العمر:** تم مكافأة العمر وحسب الأشهر وتم استخدام اختبار (مان وتني) إذ كانت القيمة المحسوبة (٤٤) والجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي دالة إحصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعتين في العمر الزمني وبالشهور.

٣. **التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للنزلاء من أفراد المجموعتين :** تم ترتيب التحصيل الدراسي للنزلاء كما يأتي (يقرأ ويكتب ، ابتدائية ، متوسطة ، إعدادية) لمعرفة دلالة الفروق استخدم (مربع كاي) قيمة مرع كاي المحسوبة (صفر) والقيمة الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة مما يدل على تكافؤ أفراد المجموعتين

٤. التكافؤ في مدة الحكم بين أفراد المجموعتين: تم مكافأة مدة الحكم وحسب الأشهر وتم استخدام اختبار (مان ويتي) إذ كانت القيمة المحسوبة (٥٠) والقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة إحصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مدة الحكم بالشهور

٥. التكافؤ في متغير نوع الجريمة بين أفراد المجموعتين: التكافؤ في متغير نوع الجريمة بين أفراد المجموعتين حسب الأشهر تم تطبيق اختبار كولمكروف - سميرنوف ظهر ان قيمة كولمكروف - سميرنوف (٠,٢٢٤) والقيمة الجدولية (١,٣٦) عند مستوى (٠,٠٥) وهي قيمة غير دالة احصائياً إي إن الفرق غير معنوي

الصيغة النهائية للمقياس:-

قام الباحث بصياغة (٥٢) فقرة لمقياس الضغوط النفسية لدى نزلاء دائرة الإصلاح العراقية الذي تم عرضه على عدد من المحكمين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم وتم استبعاد (١٠) فقرات وتم إجراء بعض التعديلات حسب توجيهات وآراء المحكمين ،المقياس في صيغته النهائية يتكون من (٤٢) فقرة (ملحق:١) واعطا كل فقرة ثلاث بدائل هي (تتطبق تماماً، تتطبق إلى حد ما ، لا تتطبق ابداً) وأعطيت الدرجات (٣، ٢، ١) على التوالي لذا فإن اقل درجة في المقياس (٤٢) واعلي درجة (١٢٦) والمتوسط الفرضي قدرة (٨٤) درجة.

٢- البرنامج الإرشادي:

خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي:

يستند البرنامج الإرشادي على عدة معطيات منها، معرفته بالأهداف العامة المستمدة من أهداف المجتمع وفلسفته، وقدرته على فهم نواحي السلوك الإنساني التي تشكل جانب مهماً، لأصحاب المهن التي تتعامل الأشخاص مباشرة. كذلك ينبغي على المرشد إن تكون له معرفة بنظريات الإرشاد النفسي، حيث يستمد الإرشاد النفسي أساليبه التطبيقية من النظريات المعاصرة في علم النفس والسلوك البشري ، فكل نظرية من

نظريات الإرشاد تعد بمثابة دليل يهتدي بها المرشد للتواصل إلى تحقيق الأهداف المرجوة، إذ ينتخب الأسلوب تبعاً لطبيعة المشكلة وشخصية المسترشد ويتبع المرشد خطوات منظمة لإعداد البرنامج الإرشادي (الخالدي، ٢٠١٣: ١٨٥-١٨٦)

إذ إن البرنامج الإرشادي منظم ومخطط يقوم على أسس علمية إي إن التخطيط صفة أساسية من صفات البرنامج، هناك عدة نماذج لتخطيط البرنامج الإرشادي كلها تعتمد على أسس مدروسة وخطوات محددة. وقد استند الباحثان في بناء البرنامج الإرشادي على نموذج بوردرز وداري (Borders & Drury 1992) وتتلخص خطوات التخطيط في هذا النموذج كالآتي:-

١. تقدير وتحديد احتياجات المسترشدين.
 ٢. اختيار الأولويات .
 ٣. صياغة أهداف البرنامج الإرشادي في ضوء احتياجات المسترشدين.
 ٤. تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
 ٥. تحديد النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
 ٦. تحديد الأشخاص المنفذون البرنامج الإرشادي.
 ٧. خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي.
 ٨. تقويم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي. (Borders &Drury،1992:495-486)
- تطبيق البرنامج الإرشادي:**

١. تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على عينة البحث من خلال اختيار المسترشدين الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية والبالغ عددهم (٢٠) مسترشداً قسموا إلى مجموعتين ، بواقع (١٠) مسترشداً للمجموعة التجريبية التي تخضع لأسلوب (التدريب على التحصين ضد التوتر) ، (١٠) مسترشداً للمجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي أسلوب الارشادي .
٢. حددت عدد الجلسات الإرشادية بـ (١٠) جلسة إرشادية بواقع (جلستان أسبوعياً)
٣. حدد مكان عقد الجلسات في قاعة الإصلاحية من الساعة العاشرة صباحاً إلى الساعة الحادية عشر صباحاً.



٤. تم تحديد يوم الاثنين الموافق ١ / ٢ / ٢٠١٦ موعداً للجلسة الأولى للمجموعة التجريبية .
٥. إذ صادف يوم عطلة رسمية أو تعطيل الدوام الرسمي يؤجل موعد الجلسة إلى اليوم الذي يليه
٦. بعد الانتهاء من الجلسات اتفق الباحث مع أفراد المجموعة الإرشادية على تحديد موعد لتطبيق الاختبار ألبعدي .

جدول (٣) يوضح عناوين الجلسات وتاريخ انعقادها

ت	عنوان الجلسة	تاريخ انعقاد الجلسة	الزمن المستغرق
١	الافتتاحية	الاثنين ٢٠١٦/٢/١ الساعة ١٠ صباحاً	٩٥-٤٥ دقيقة
٢	مواجهة الصدمة النفسية	الخميس ٢٠١٦/٢/٤ الساعة ١٠ صباحاً	٦٠ دقيقة
٣	أساليب التعامل مع الضغوط	الأحد ٢٠١٦/٢/٧ الساعة ١٠ صباحاً	٦٠ دقيقة
٤	الأمن النفسي	الأربعاء ٢٠١٦/٢/١٠ الساعة ١٠ صباحاً	٦٠ دقيقة
٥	الضبط الانفعالي	الأحد ٢٠١٦/٢/١٤ الساعة ١٠ صباحاً	٦٠ دقيقة
٦	الراحة النفسية والبدنية	الأربعاء ٢٠١٦/٢/١٧ الساعة ١٠ صباحاً	٦٠ دقيقة
٧	الصحة البدنية	الأحد ٢٠١٦/٢/٢١ الساعة ١٠ صباحاً	٦٠ دقيقة
٨	الإسناد الاجتماعي	الأربعاء ٢٠١٦/٢/٢٤ الساعة ١٠ صباحاً	٦٠ دقيقة
٩	الأمل	الأحد ٢٠١٦/٢/٢٨ الساعة ١٠ صباحاً	٦٠ دقيقة
١٠	الختامية	الثلاثاء ٢٠١٦/٣/١ الساعة ١٠ صباحاً	٩٥-٤٥ دقيقة

ومن هذه الجلسات التي يتضمنها البرنامج الإرشادي:-

الجلسة الإرشادية الأولى: الافتتاحية مدة الجلسة : ٤٥ - ٩٠ دقيقة

موضوع الجلسة	الافتتاحية
الحاجات	<ul style="list-style-type: none"> - الحاجة إلى تعرف الباحث على أفراد المجموعة التجريبية. - تعريف أفراد المجموعة التجريبية على بعضهم البعض . - معرفة طبيعة وأهداف البرنامج الإرشادي.
الهدف العام	تعرف أفراد المجموعة التجريبية الهدف من البرنامج (خفض الضغوط النفسية)
الأهداف الخاصة	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الباحث على أسماء أفراد المجموعة التجريبية . - أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على أسم الباحث وطبيعة بحثه وهدفه - أن يتم الاتفاق على حضور الجلسات الإرشادية والالتزام بمواعيدها
الفيئات المستخدمة	إعطاء التعليمات الخاصة بتنفيذ الجلسات الإرشادية إجراء عقد سلوكي بين الباحث و المسترشدين
الأنشطة والفعاليات	<ul style="list-style-type: none"> - يقدم الباحث نفسه وطبيعة عمله. - توضيح معنى الإرشاد النفسي وأهداف البرنامج الإرشادي المستند على أسلوب (التدريب على التحصين ضد التوتر) - إعطاء فكرة مبسطة عن الضغوط النفسية وأضرارها على صحة الأفراد. - يعطي الباحث فرصة لأفراد المجموعة التجريبية إجراء الحوار والنقاش الهادئ. - يلخص الباحث ما دار في الجلسة الإرشادية ويقدم الثناء والشكر لأفراد المجموعة التجريبية.
التقويم	يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية تشخيص ايجابيات وسلبيات الجلسة الإرشادية ويستمع الى اراء المسترشدين عن الجلسة الإرشادية .
التدريب	يطلب الباحث من المسترشدين ذكر موقف تعرضوا له في الإصلاحية سبب لهم (الضغط النفسي) ويتم كتابته في دفتر خاص ليتم مناقشته في الجلسة الإرشادية القادمة.

الجلسة الإرشادية الثالثة: أساليب التعامل مع الضغوط

مدة الجلسة: ٦٠ دقيقة

موضوع الجلسة	أساليب التعامل مع الضغوط
الحاجات	<ul style="list-style-type: none"> - حاجة أفراد المجموعة التجريبية إلى :- - تقويم الذات بشكل ايجابي - تبسيط مواجهة المواقف الصادمة - تجنب الصدام مع الآخرين. - تعزيز الثقة بالنفس.
الهدف العام	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف أفراد المجموعة التجريبية على أساليب التعامل مع الضغوط.
الأهداف الخاصة	<ul style="list-style-type: none"> - إن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على: - معنى أساليب التعامل مع الضغوط. (المواجهة ، التجنب) - أسلوب تقويم الذات بشكل ايجابي. - أسلوب التجنب الصدام مع الآخرين. - طرق تعزيز الثقة بالنفس.
الفنيات المستخدمة	<ul style="list-style-type: none"> - المناقشة- الاسترخاء- النمذجة - التغذية الراجعة-
الأنشطة المقدمة	<ul style="list-style-type: none"> - الترحيب بأفراد المجموعة التجريبية وشكرهم على الحضور - يقوم الباحث الاطلاع على التدريب المكلف به المسترشدين وتقديم المديح والثناء على المسترشدين المشاركين والمنفذين التدريب. - توضيح معنى كل أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط ومناقشته مع المسترشدين . - تطبيق فنية الاسترخاء بشكل جماعي بتوجيه من الباحث. - يقوم الباحث بنمذجة بعض المواقف التي تعبر عن أسلوب المواجهة والأسلوب والتجني لضبط المواقف الحياتية إمام المسترشدين وتقديم نموذج من رجال الدين(المرشد الديني) في الإصلاحية - يقوم الباحث بتلخيص ما جاء في الجلسة وبمشاركة المسترشدين للفنيات التي عرضة في الجلسة
التقويم البنائي	<ul style="list-style-type: none"> - سؤال المسترشدين ماهي ايجابيات وسلبيات الجلسة والاستماع بإصغاء لهم.
التدريب	<ul style="list-style-type: none"> - الطلب من أفراد المجموعة التجريبية تطبيق بعض أساليب التعامل مع الضغوط في حياتهم اليومية وذكر ذلك في دفتر الملاحظات.



الجلسة الإرشادية التاسعة: الأمل مدة الجلسة : ٦٠ دقيقة

موضوع الجلسة	الأمل
الحاجات	- حاجة أفراد المجموعة التجريبية إلى:- - بناء الأمل للمسترشدين . - الحفاظ على الأمل في حب الأسرة والمجتمع.
الهدف العام	- إن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على أهمية الأمل في الحياة.
الأهداف الخاصة	- إن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على:- - معنى الأمل - كيفية الحفاظ على الأمل. - أن يشعر المسترشد بحب الأسرة والمجتمع له.
الفنيات المستخدمة	المناقشة - النمذجة - التغذية الراجعة - الاسترخاء.
الأنشطة المقدمة	- الترحيب بأفراد المجموعة التجريبية وشكرهم على الحضور -يقوم الباحث على الاطلاع على التدريب المكلف به المسترشدين وتقديم الثناء والمديح لمن أنجز التدريب بشكل جيد. -يقوم الباحث بتوضيح معنى الأمل ويذكر عبارة (لولا الأمل لبطل العمل) ويتم مناقشة أفراد المجموعة التجريبية على هذه المقولة . - إثارة مجموعة من الأسئلة عن موضوع الأمل ومناقشتها ويقوم الباحث بتقديم الشكر والثناء إلى أفراد المجموعة التجريبية المشاركين بشكل فاعل - يقوم الباحث بتعزيز الأفكار التي تؤدي إلى الشعور بالأمل مع ذكر الخصائص الشخص المتفائل - يقوم الباحث بعرض صور لأفراد ناجحين في الحياة ومتفائلين ومنتجين. - يقوم الباحث بتقديم فنية الاسترخاء ويطلب من أفراد المجموعة التجريبية تنفيذ الفنية.
التقويم البنائي	يقوم الباحث بإعادة الموضوع على شكل نقاط ثم يسأل المسترشدين عن آرائهم الجديدة في موضوع الأمل وتطلعاتهم بالحياة المليئة بالتفاؤل وبذلك يركز الباحث على ما استفاد المسترشدين من تشخيصهم لإيجابيات الجلسة ونقدمهم للسلبيات.
التدريب	يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية كتابة (ما يتمنون عمله بعد خروجهم من الإصلاحية وذكر أمنياتهم وآمالهم في الحياة بعد الإصلاحية)

الوسائل الإحصائية :-

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية للعلوم النفسية والاجتماعية spss وذلك باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة .

١. مربع كاي: وقد استخدم لمعرفة صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية (آراء محكمين) ، وكذلك استخدم للتكافؤ بين افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التحصيل الدراسي لأفراد المجموعتين
٢. اختبار **t.test لعينتين مستقلتين** : وقد استخدم لاختبار الفرق بين متوسط درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس.
٣. معامل ارتباط بيرسون: وقد استخدم لحساب معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية ، ايجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، ايجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه فقرات مقياس الضغوط النفسية و علاقة المجالات مع بعضها البعض .
٤. معادلة الفا كرونباخ : استخدم لاستخراج الثبات لمقياس الضغوط النفسية
٥. اختبار مان وتني : وقد أستخدم للتكافؤ بين افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار القبلي على مقياس الضغوط النفسية ، التكافؤ بين افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر الزمني بالأشهر ، للتكافؤ بين افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مدة المحكومية بالأشهر كذلك استخدم لمعرفة نتائج افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي الفرضية الثالثة.
٦. اختبار كولموجروف_ سميرنوف : وقد استخدم للتكافؤ بين افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في نوع الجريمة .
٧. اختبار **t.test لعينة واحدة**: استخدم لقياس الضغوط النفسية لدى نزلاء دائرة الاصلاح العراقية

٨. اختبار ولكوكسن : وقد استخدم لمعرفة دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وكذلك استخدم لمعرفة دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، الفرضية الاولى والثانية.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:-

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها الباحثان على وفق هدف البحث وفرضيته وتفسير هذه النتائج في ضوء ما استخلص من الإطار النظري ومناقشتها مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج على النحو التالي:-

- تأثير أسلوب (التدريب على التحصين ضد التوتر) لخفض الضغوط النفسية لدى نزلاء دائرة الإصلاح العراقية.

التعرف على تأثير الاسلوب بعد تطبيقه على عينة البحث بواقع (١٠) جلسات وقد تم التحقق من معرفة التأثير من خلال اختبار الفرضية الصفرية التالية:-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الضغوط النفسية

لاختبار صحة هذه الفرضية لجأ الباحث إلى اختبار مان وتني لمعرفة دلالة الفروق بين نتائج أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ، حيث إن الاختبار البعدي أظهر النتائج إن قيمة مان وتني المحسوبة تساوي (صفر) وهي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة إي انه توجد فروق معنوية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات افراد المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي انخفض درجاتهم بعد تطبيق البرنامج الإرشادي والجدول (٤) يوضح ذلك :

جدول (٤) تفاصيل اختبار مان وتني للفرضية الثالثة لدرجات الاختبار البعدي لإفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥	قيمة مان وتني		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة							
دالة لصالح التجريبية	٢٣	صفر	٥,٥٠	٥٥	٤,٣٥١	٦٧,٤٠	١٠	التجريبية	الضغوط النفسية
			١٥,٥٠	١٥٥	٧,٢٥٨	١١١,٧٠	١٠	الضابطة	بعدي

قيمة مان وتني المحسوبة تساوي (صفر) والجدولية تساوي (٢٣) عند مستوى (٠,٠٥)

وبهذه النتيجة يتضح تأثير الأسلوب (التدريب على التحصين ضد التوتر) لخفض الضغوط النفسية لدى نزلاء دائرة الإصلاح العراقية، حيث إن الباحث اعتمد على جلسات البرنامج الإرشادي على وفق نظرية ميكنبوم التي يستند إليها الأسلوب الإرشادي المستعمل في البرنامج بفنيته التي كان لها الأثر الكبير في خفض الضغوط النفسية، الأمر الذي أكده ميكنبوم إن أسلوب التدريب على التحصين له دور كبير في خفض التوتر والضغوط (كوري، ٢٠١١: ٣٨٦)، كما إن المجموعة الضابطة لم تخضع للبرنامج الإرشادي وتأثير أسلوب (التدريب على التحصين ضد التوتر) وما يتعرض له النزلاء من أحداث يومية مرهقة لذلك استمرت تعاني من الضغوط النفسية داخل الإصلاحية، وبهذا اتفقت هذه الدراسة مع دراسة العتيبي (٢٠١٤) إن للبرنامج الإرشادي دور في خفض الضغوط النفسية لدى نزلاء دائرة الإصلاح.

التوصيات: Recommendations

١. دعوة وزارة العدل على تعيين مرشد نفسي على ملاك دائرة الإصلاح العراقية من خريجي قسم (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) في كلية التربية

٢. دعوة الباحثين الاجتماعيين في المؤسسات الإصلاحية والتأهيل الإفادة من البرنامج الإرشادي بأسلوب (التدريب على التحصين ضد التوتر) بتطبيقها على شكل جلسات إرشادية مستمرة لخفض الضغوط النفسية لدى النزلاء والنزيلات.
٣. على دوائر الإصلاح الاهتمام بأعداد الباحثين الاجتماعيين وإشراكهم في دورات تأهيله في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي بغية تمكنهم من تقديم الخدمات الإرشادية إلى النزلاء .
٤. استفادة من مقياس الضغوط النفسية في تشخيص النزلاء الذين يعانون من الضغوط النفسية .

المقترحات: Suggestions

١. استكمالاً لنتائج البحث الحالي يقترح الباحث إجراء الدراسات التالية :-
تطبيق البرنامج الإرشادي المستند على أسلوب (التدريب على التحصين ضد التوتر) لمعرفة تأثيره لخفض الضغوط النفسية لدى نزلاء دوائر الإصلاح في الأقسام الأخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.
٢. إجراء دراسة تجريبية عن اثر أسلوب (التدريب على التحصين ضد التوتر) في خفض الضغوط النفسية لدى الأحداث الجانحين.
٣. إجراء دراسة تجريبية عن فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في خفض الضغوط النفسية لدى نزلاء دائرة الإصلاح.
٤. إجراء دراسة تجريبية عن اثر أسلوب التعليمات الذاتية في خفض الضغوط النفسية لدى نزلاء دائرة الإصلاح.

المصادر

- الأنصاري ، بدر محمد ، (٢٠٠٠): قياس الشخصية، الكويت، دار الكتاب الجامعي .
- التميمي، محمود كاظم محمود (٢٠١٣): ، كيف تكتب بحثاً أو رسالة ماجستير ، بغداد ، دار الكتب والوثائق .



- أَلْحَارِثِي، زيد بن عجير (١٩٩٢): بناء الاستفتاءات وقياس الاتجاهات، ط١، مكة المكرمة.
- الحسن، إحسان محمد (٢٠٠٨) : علم الاجتماع القانوني ، عمان، دار وائل .
- الرفاعي ، احمد حسين (٢٠٠٧): مناهج البحث العلمي ، عمان ، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
- الصمادي، احمد عبد المجيد وعبدالله، عبد القادر (٢٠٠٣) : الاتجاهات الحديثة في إرشاد نزلاء مراكز الإصلاح والتأهيل، الإمارات العربية المتحدة، مركز الدراسات والبحوث.
- العتيبي، ضيف الله بن حمدان (٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى نزلاء السجون، جامعة الملك نايف للعلوم الأمنية ، أطروحة دكتوراه منشورة.
- الفرماوي ، حمدي علي، رضا عبدالله (٢٠٠٩): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، ط١، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع،
- المغدري ، احمد بن خميس بن حميد (٢٠٠٤): استراتيجيات التكيف لضغوط بيئة السجن وعلاقتها بالإبعاد الأساسية للشخصية لدى السجناء في سلطنة عمان، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية.
- برادلي وآخرون (٢٠١٢) ٣٥ اسلوباً على كل مرشد معرفتها، عمان، ترجمة هالة فاروق المسعود، ط١، دار الراية للنشر والتوزيع .
- حسني، عاهد (٢٠٠١) : النفس الصحة والتربية والعلاج ، بغداد، العراق مطبعة الأصدقاء.
- دافيدوف، لندال (١٩٨٨): مدخل علم النفس، ط٣، الرياض، ترجمة سيد الطواب وآخرون، دار المريخ .
- ربيع، محمد شحاته ويوسف، جمعة سيد وعبدالله، معتز سيد (١٩٩٤): علم النفس الجنائي ، القاهرة، دار غريب للنشر



- سليمان، عبد المنعم(١٩٩٩): أصول علم الإجرام والجزاء ، بيروت ، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- شريك، مصطفى (٢٠٠٨): نظام السجون في الجزائر نظرة على قانون السجون الجديد WWW.ULUM.NL،
- عباس ، محمد خليل ، ومحمد بكر وآخرون (٢٠٠٩): مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، عمان ، - الأردن، دار المسيرة .
- عدس ، عبد الرحمن(١٩٩٨): علم النفس التربوي (نظرة معاصرة)، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع .
- علي، زهراء عبد المهدي محمد (٢٠١٠): اثر استخدام تقنيات الاسترخاء في تحفيز الذاكرة لدى المسنين، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية جامعة بغداد.
- عودة ، احمد سليمان، وملكاوي ، فتحي حسن(١٩٩٢) : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط٢ الأردن ، أريد.
- الغريبي، احمد نايل (٢٠١٠): برنامج إرشادي نفسي (نموذج في التربية الخاصة)، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع
- كامل ، محمد علي (٢٠٠٤): الضغوط النفسية ومواجهتها، القاهرة ، مكتبة ابن سينا للطبع والنشر والتوزيع.
- كوري، جيرالد (٢٠١١) : النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، ط١ عمان ،ترجمة سامح وديع الخفش، دار الفكر للنشر والتوزيع .
- مارتن، بول (٢٠٠٠): العقل المريض، ط١، ترجمة عبد العلي الجسماني ،الدار العربية للعلوم، بيروت
- يونس، محمد عبد السلام (٢٠٠٨): القياس النفسي ، ط١ ، عمان ، دار حامد للنشر والتوزيع .
- Anastasi,A,Uibina,S(1997): psychological testing 7th, printice Hill.

-
- Ebell R.L. (1972): **Essentials of education measurement** .
 - Hawkins, Joyce (1984): **The Oxford Dictionary**, Clarendon press oxpod.
 - Lazarus , R.&Folkman,S. (1984): **Stress appraisal ,and coping** .New york . Springer publishing.
 - Lazarus, R.C. (1976): **Patterns of adjustment 3th ed.** Tokyo . McGraw-Hill ,Kagaku Shay Id.
 - — (1993): **from sychologicalstresst to emotion: a History of out books annual review of psychology.** Vol. (44), U.S.A

ملحق (1)

مقياس الضغوط النفسية بصيغته النهائية

الجامعة المستنصرية / كلية التربية
قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي
تحية طيبة ...

بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن أحداث الحياة. يرجى تفضلكم بقراءتها بدقة واختيار البديل الذي يعبر عن وجهة نظركم وينطبق في شخصكم ونود إعلامكم أن هذه الفقرات تستعمل لأغراض البحث العلمي.
أما طريقة الإجابة فهي أن تختار بديل واحد وتضع علامة (√) ان وجدته يعبر عن موقفك وينطبق مع وجهة نظرك

مثال توضيحي

الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق أبداً
يحزنني ما تعانیه أسرتي بغيابي		√	

على وفق هذا المثال نرجو منك قراءة جميع الفقرات وإجابة مما ترونه مناسباً وينطبق عليكم .. وتقبل شكر الباحث وامتثانه لتعاونكم معه.
ملاحظة: يرجى ملء البيانات الآتية:-

١-العمر ٢- مدة الحكم ٣- نوع الجريمة ٤- التحصيل الدراسي

الباحثان

أ.م.د. محمود شاكر عبد الرزاق المالكي
صفاء حنظل هظيم العكيلي



ت	الفقرات	تنطبق تماماً	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق أبداً
١	اشعر بالندم لما ارتكبته من حدث			
٢	افتقد مشاعر الأمن النفسي داخل الإصلاحية			
٣	اشعر بضعف قدرتي البدنية على مواجهة السجن في الإصلاحية			
٤	أجد صعوبة في الانسجام مع النزلاء			
٥	انفعل لأبسط المواقف			
٦	علاقتي مع النزلاء متوترة			
٧	اشعر بضيق التنفس احياناً			
٨	أعاني من استغلال بعض النزلاء لي			
٩	مجرد وجودي في الإصلاحية يعد خبرة صادمة			
١٠	يقلقني وجودي في الإصلاحية			
١١	أعاني من ضعف اللياقة البدنية			
١٢	أعاني من سوء معاملة موظفي الإصلاحية			
١٣	أوجه اللوم لذاتي على الامور التي حدثت			
١٤	أعاني من فقدان الشهية للطعام			
١٥	أعاني من اضطراب النوم في الإصلاحية			
١٦	ارغب بالعزلة عن الآخرين			
١٧	الحرمان من الحرية يعد صدمة لي			
١٨	اشعر بالملل في الإصلاحية			
١٩	لدي رغبة في إيذاء بدني			
٢٠	افتقد إلى من يقدم النصيحة لي في مواجهة مشكلاتي			
٢١	يؤلمني فقدان الأهل والاحبه			
٢٢	اشعر بالخطر بسبب بعض النزلاء			
٢٣	أعاني من آلام في بدني نتيجة وجودي في الإصلاحية			
٢٤	افتقد دعم الأسرة لي			
٢٥	أجد صعوبة في مواجهة المواقف التي أتعرض لها			



ت	الفقرات	تنطبق تماماً	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق أبداً
٢٦	يحزنني ما تعانيه اسرتي بغيابي			
٢٧	تتسارع نبضات قلبي كلما تذكرت الإحداث الصادمة التي مرت بي			
٢٨	أتضايق من سلوكيات النزلاء غير المرغوبة			
٢٩	أعاني من كثرة مشكلاتي داخل الإصلاحية			
٣٠	اشعر بوصمة عار بعد دخولي الإصلاحية			
٣١	أعاني من ارتفاع ضغط الدم بسبب الإحداث الصادمة التي تعرضت لها			
٣٢	أتضايق من نقد الآخرين لي			
٣٣	أجد صعوبة في نسيان الإحداث الصادمة			
٣٤	اشعر بأنني فأقد الأمل في الحياة			
٣٥	أجد صعوبة في الوصول إلى حالة الاسترخاء			
٣٦	اخجل عند مقابلة الأقارب			
٣٧	أجد صعوبة في إبعاد الأفكار السيئة عن ذهني			
٣٨	أجد صعوبة في الدفاع عن نفسي داخل الإصلاحية			
٣٩	أتمنى لو لم أكن في الإصلاحية			
٤٠	اشعر باضطراب المعدة			
٤١	اشعر بكره المجتمع لي			
٤٢	أجد صعوبة في التوافق مع طبيعة الحياة في الإصلاحية			