

## أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي في خفض التعب النفسي لدى الطلاب الأيتام في المرحلة الإعدادية

أ.م.د. مروة سالم نوري  
جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الصرفة

أ.د. سالم نوري صادق  
جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

### الملخص

استهدف البحث معرفة أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي في خفض التعب النفسي لدى الطلاب الأيتام في المرحلة الإعدادية؛ وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التعب النفسي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده على مقياس التعب النفسي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التعب النفسي.

استخدم المنهج التجريبي للتحقق من صحة فرضيات البحث؛ إذ تكونت عينة البحث من (٢٠) طالب من مدرسة المعارف للبنين، تمّ توزيعهم عشوائياً على مجموعتين متساويتين، استخدم مع المجموعة التجريبية أسلوب العلاج الواقعي، ولم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي تدخل، واستخدم في البحث مقياس التعب النفسي الذي أعدّه (فيسل مُحَمَّد حرجان، ٢٠١١) الذي تكون من (٤٠) فقرة، وقد تمّ استخراج صدق المقياس من قبل الباحثين باستخدام أسلوب الصدق الظاهري، أمّا الثبات فقد استخرج بطريقة ألفا كرونباخ، واستخدم في البحث أسلوب العلاج الواقعي، صمم لغرض خفض التعب النفسي لدى الطلاب الأيتام في المرحلة الإعدادية، بلغ عدد جلساته (١٢) جلسة، مُدّة الجلسة (٤٥) دقيقة، استمرت (٦) أسابيع، ولغرض التأكد من صلاحية هذا الأسلوب تمّ عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في هذا المجال، فأكدوا صلاحيته في خفض التعب النفسي.

أظهرت نتائج البحث الحالي ما يأتي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التعب النفسي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التعب النفسي ولصالح الاختبار البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التعب النفسي في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي ضوء نتائج البحث قدم الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات.

## **The impact of the counseling program on the realistic treatment method in reducing the psychological fatigue of the orphans in the preparatory stage.**

Prof. Salem Nouri Sadek

Diyala University / College of Education for Human Sciences Diyala

Marwa Salem Nouri

University / College of Education for Pure Sciences

### **Abstract**

The aim of the research was to find out the effect of the counseling program on the method of realistic treatment in reducing the psychological fatigue of the orphans in the preparatory stage by verifying the following hypotheses:

There were no statistically significant differences at the level of (0,05) between the grades of the control group scores in the tribal and post-test on the scale of fatigue.

There were no statistically significant differences at the level of (0.05) between the grade levels of the experimental group before the application of the indicative program and after it on the scale of fatigue.

There were no statistically significant differences at the level (0.05) between the grades of the experimental and control groups in the post-test on the scale of fatigue.

The experimental sample was used to verify the validity of the research hypotheses. The sample consisted of (20) students from Al Ma'arif School for Boys. They were randomized to two equal groups. The experimental group used the actual treatment method. The control group was not subjected to any intervention. The psychological fatigue prepared by (Faisal Mohammed Hargan, 2011), which is of (40) paragraph, has been extracted the validity of the scale by researchers using the method of honesty, virtual, but the stability has been extracted in Alkronbach method,

The study used a realistic treatment method, designed for the purpose of reducing the psychological fatigue of the students in the preparatory stage, the number of sessions (12) session, the duration of the session (45) minutes, lasted (6) weeks, and for the purpose of validation of this method was presented to the group Of experts specializing in this field, they confirmed its validity in reducing mental fatigue.

The current research results showed the following:

There were no statistically significant differences at the level of (0,05) between the grades of the control group scores in the tribal and post-test on the scale of fatigue.

There are statistically significant differences at (0.05) between the experimental group scores in the pre-test and the post-traumatic stress test and for the post-test.

There are statistically significant differences at (0,05) between the levels of the experimental and control groups on the psychometric scale in the post-test and for the benefit of the experimental group.

In light of the research results, the researchers presented a set of recommendations and suggestions.

## التعريف بالبحث:

## أولاً: مشكلة البحث:

تُعدُّ مشكلة التعب النفسي لدى الطلاب الأيتام من المشكلات التي تؤثر تأثيراً سلبياً في الجانب النفسي، وتسبب لهم الاضطرابات النفسية المختلفة كظهور مظاهر الانطواء، والانزغال، والاكتئاب، وتؤثر سلبياً في الجانب الاجتماعي والقيمي للفرد؛ إذ تؤثر هذه المشكلة في حياة الفرد، وسلوكه، وتصرفاته، وفي العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، كما تؤدي إلى ضعف في العلاقات الأسرية، فضلاً عن أنَّ التعب النفسي يؤدي إلى زيادة في معدلات الشكوى البدنية والفسولوجية كحدوث اضطرابات النمو والآلام في أعضاء جسم الإنسان (داكو، ١٩٨٨: ٣٣).

وقد تحسس الباحثان بوجود هذه المشكلة من خلال الخبرة الميدانية في العمل بوصفهما مرشدين نفسيين لمدة تزيد عن (٢٢) عامًا بوجود حالة من التعب النفسي لدى الطلاب الأيتام في المرحلة الإعدادية، وكذلك ما أشارت إليه نتائج الاستفتاء المفتوح الذي قدمه الباحثان لعينة من الطلاب الأيتام في المرحلة الإعدادية عددهم (٥٠) طالبًا في مدينة بعقوبة، وأظهرت أنَّ نسبة (٨٠%) من الطلاب يعاون من تعب نفسي.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث التي سعى الباحثان لدراستها، والتي تكمن في الإجابة عن التساؤل الآتي: هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالواقع أثر في خفض التعب النفسي لدى الطلاب الأيتام في المرحلة الإعدادية؟

ثانياً: أهمية البحث وأدبياته:

يُعدُّ التعب النفسي حالة شعورية يمكن للفرد اليتيم أن يتخلص منه بطريقة تدريجية وبمرور الزمن إذا توافرت أساليب العناية، والتنشئة الاجتماعية الصحيحة، والعمل على تكوين مفهوم إيجابي للذات، كما أنه لا توجد طريقة أو مدة معينة للتعب النفسي، ولكن هو استجابة انفعالية لأكثر الأحداث الضاغطة في الحياة، ولذلك فالجميع الحرية بممارسة استجابة التعب الخاصة به، كما يشعر ويفكر؛ ولهذا يُعدُّ استجابة التعب النفسي ردة فعل طبيعية بعيدة عن كونها اضطراباً حتى لو مرَّ الفرد خلالها ببعض الأعراض النفسية أو الفسيولوجية (كمال، ١٩٨٨: ٢٧٤-٢٧٥).

إنَّ ظاهرة التعب النفسي الناتجة عن وفاة الوالد بطريقة غير طبيعية كالوفاة عن طريق الإرهاب، أو الخطف، أو القتل المتعمد، تكون أكثر قساوة على الفرد؛ لأنها تتسم بالخصائص الآتية:

الشيوع: لأنَّ وفاة الوالد وما يعقبه من تعب نفسي، يتميز بأنَّه حدث عصيب وشائع يندر أنَّ ينجو منه أحد.

المفاجأة: فالوفاة تحدث في معظم الأحيان بغتة لا تدع للفرد فرصة للتهيؤ لها.

اتساع مدى الآثار وامتدادها الزمني على صحة الفرد وحالته الجسمية ومستوى دافعيته.

ويختلف التعب النفسي من حيث الشدة بحسب متغيرات الجنس والعمر، ووفاة كليهما أو أحد الوالدين (Webb, 2004: 15).

أمَّا من حيث مسبباتها، فقد اختلفت الأطر النظرية في تفسير التعب النفسي؛ إذ أكد أصحاب نظريات التحليل النفسي (فرويد) أنَّ فقدان الشخص يتحول لفقدان (الأنا)، وأنَّ الفشل في

الاعتراف بال فقدان سيؤدي لانسحاب الطاقة النفسية منه، ولكن (الأنا) سيوحد نفسه معه، وعندما تنتهي عملية التعب النفسي هذا يصبح (الأنا) حرًا مرة ثانية (13: Cleiren, 1993).

أمّا أصحاب النّظرية السلوكية أمثال سكنر (Skinner) وبافلوف (Pavlov) فقد اجمعوا على أنّ التعب النفسي هو حالة داخلية ناتجة عن جُملة عوامل بيئية وظروف مضطربة وغير مناسبة للفرد ينتج عنها تعلّم الفرد سلوك غير سوي، وأنّ هذه الظروف إذا ما ضبطت أمكن خلالها تقليل التعب النفسي، وذلك من خلال أنشطة، وفعاليات، وإستراتيجيات تعديل السلوك؛ للتخفيف من آثاره، ولتحقيق أعلى مستوى من الأداء الجيد (الحراملة، ٢٠٠٧: ٤).

إذن يرى الباحثان أنّ مفهوم التعب النفسي في ضوء النّظرية السلوكية هو مفهوم تعليمي؛ أي أنّ السلوك (التعب النفسي) ينتج عن عملية تعلّم الفرد وتفاعله مع ظروف البيئة غير المناسبة.

أمّا هاوس (House) فقد افترض حدوث التعب النفسي بأنّه ناتج عن استجابة ذاتية ناتجة عن التفاعل بين الظروف الاجتماعية والخصائص الفردية، مثل: القيم الاجتماعية، والقدرات العقلية، وخصائص المواقف الاجتماعية التي يمر بها الفرد أمثال الصراعات داخل بيئة العمل أو المجتمع (كشروود، ١٩٩٥: ٢١).

أمّا أصحاب النّظرية المعرفية أمثال ريتشارد لازاروس (Lazarus) فقد افترض أنّ التعب النفسي يحدث نتيجة العوامل الضاغطة الناتجة عن تفاعل الفرد والبيئة المحيطة به، ومقدار التقييم الذهني للفرد في الحكم على المواقف المواجهة (كشروود، ١٩٩٥: ٣٢٣).

كما افترض لازاروس أنّ تعرض الفرد للعوامل الضاغطة تمر بثلاث مراحل هي:

العوامل الضاغطة والمتعبة سواء أكانت بيئية أم شخصية.

تقييم الموقف الضاغط.

الاستجابة للضغوط سواء أكانت فسيولوجية أم معرفية سلوكية (العبادي، ١٩٩٥: ٢٧-٢٩).

أمّا أصحاب النّظرية السلوكية المعرفية أمثال بيك (Aron Beck) والبرت أس (Albert Ellis) فقد اجمعوا على أنّ التعب النفسي يحدث نتيجة وجود الأفكار والمعتقدات الخاطئة لدى الفرد، وأنّ الفرد هو المسؤول عن إزعاج نفسه؛ بسبب تبيينه للأفكار اللاعقلانية التي يكونها حول نفسه والآخرين في محيطه (الريحاني، ٢٠١٠: ١١٧).

من خلال استعراض النظريات السابقة تُعدّ استجابة التعب النفسي هي ردة فعل طبيعية بعيدة عن كونها اضطراب حتّى لو مرّ الفرد خلالها ببعض الأعراض النفسية أو الفسيولوجية، وقد تبني الباحثان نظرية هاوس (House, 1974) كون الباحث (حرجان، ٢٠١١)، تبني هذه النظرية في بناء أدواته وهو مقياس التعب النفسي.

ولتحقيق أهداف التربيّة التي تسعى إلى تنمية المجتمع وتطويره لا بدّ من الاهتمام بالإرشاد النفسي الذي يُعدّ من أهم برامج التربيّة والتعليم، إذ يهتم بالطلبة من جوانب مختلفة، وفي كلّ وقت (صادق، ٢٠٠١: ٢).

وعليه فإنّ عملية الإرشاد هي وسيلة لتعديل السلوك أو خفضه قد حددت أهدافها الأساسيّة على أساس التداخل الوقائي، والإنمائي، والعلاجي، لتحسين أداء الفرد، والوصول إلى أفضل مستوى للتوافق وتحسين ظروف الحياة (ملحم، ٢٠١٠: ٢٦). ولتحقيق أهداف الخدمات الإرشادية في مؤسستنا التربوية لا بدّ للمرشد من أن يؤدي دورًا في مساعدة الطالب كي يفهم نفسه أولاً، ويفهمه الآخرون ثانيًا، حتّى يستطيع أن يصل إلى مستوى أفضل من التوافق الشخصي

والاجتماعي، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال إعداد البرنامج الإرشادي المنظمة والمعدة على أسس علمية والمخططة لتخدم الطلاب بصورة منتظمة، والتي تأتي بعين الاعتبار جميع الاعتبارات المتوقعة، والخطط المقترحة لها (زهران، ١٩٨٠: ٤٣٩).

وقد نجحت البرامج الإرشادية نجاحًا باهرًا في تذليل الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهها الطلاب والإيفاء بحاجاتهم، وهذا ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات كدراسة (حرجان، ٢٠١١)، ودراسة (الخرجي، ٢٠١٤)، ودراسة (الخياط، ٢٠١٤)، وقد أكدت هذه الدراسات أن البرامج والأساليب الإرشادية العلاجية تؤدي إلى تخفيف الضغوط النفسية، وزيادة احترام الذات، وزيادة الشعور الإيجابي نحو الهوية الاجتماعية، والشعور بمعنى الحياة.

ولتحقيق أهداف الإرشاد النفسي وبرامجه ظهرت عدّة أساليب تهدف إلى مساعدة الطلاب لتجاوز أزماتهم في التعب النفسي، ومن بين هذه الأساليب الأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي (حرجان، ٢٠١١)؛ لذا ارتأى الباحثان اعتماد الأسلوب الواقعي أن يؤدي إلى خفض التعب النفسي وتحقيق مستوى أفضل من النمو النفسي والصحة النفسية للطلاب الأيتام.

ويعد الإرشاد بالواقع أحد الاتجاهات الحديثة في الإرشاد والعلاج النفسي، إذ يعتمد على الإدراك والتفكير، ويربط بين الاضطرابات العقلية والسلوك غير المسؤول، ويفترض أن السلوك غير المسؤول هو سلوك انهزامي، ويستدعي إيذاء الذات والآخرين، وعليه يجب أن يكون الإنسان عقلاً ومسؤولاً شخصياً عن سلوكه (العزة، ١٩٩٩: ١٥٩)، ويهدف الإرشاد بالواقع إلى مساعدة الأفراد للوصول إلى الذات الناجحة من خلال تحقيق التوافق مع أنفسهم والآخرين (Bruno, 1977: 204).

وتركز هذه النظرية على أن لدى الإنسان حاجتان أساسيتان لا بدّ من تحقيقها وهي: الحاجة إلى الحب والحاجة إلى الهوية الاجتماعية الإيجابية، ولكي يتفاعل الفرد مع الآخرين لا بدّ من تحقيق هاتين الحاجتين (Okun, 1982: 127).

وحددت نظرية العلاج بالواقع بعض المبادئ الأساسية في العلاج وهي:

الاندماج الشخصي مع المسترشد.

التركيز على السلوك الحاضر للمسترشد بدلاً من التركيز على المشاعر، والتركيز على الوقت الحاضر بدلاً من الماضي.

تقييم السلوك.

التخطيط لأجل سلوك مسؤول.

الالتزام، أي تنفيذ الخطة التي وضعها المرشد.

رفض قبول الأعداء.

إبعاد العقاب.

عدم إلياس (العزة، ١٩٩٩: ١٦٠-١٦٤).

مما تقدم نرى أن العلاج الواقعي هو أسلوب إرشادي، معرفي، سلوكي، لفظي، يتضمن عدداً من المواقف التعليمية (الجلسات الإرشادية) التي تمثل حاجات الطلاب باستخدام الإستراتيجيات الآتية: (الهدف، والمسؤولية، والخطوات الواقعية لتعلم السلوك الصحيح، والفاعلية والمرح، وإعادة التعلم، وتحديد التدريب البيئي، والتقويم الذاتي).

وقد أيدت نتائج بعض الدراسات إمكانية تطبيق افتراضات هذه النظرية ونجاحها، ومنها دراسة أتول (Atwell,1982) ودراسة (Tambrovalla,1987) ودراسة (صادق، ٢٠٠٦)، ودراسة (الخرجي، ٢٠١٤)، ودراسة (الخياط، ٢٠١٤)، ودراسة (العزاوي، ٢٠١٤)، وانطلاقاً مما تقدم فإنَّ البحث الحالي يستمد أهميته من:

الجانب النظري:

أهمية رعاية اليتيم وكفالته، والعناية بشؤونه.

إثارة أهمية المرشدين التربويين بأهمية دراسة التعب النفسي، وما له من أثر في بناء شخصية الطالب اليتيم.

تسد فراغاً في المكتبة العراقية.

الجانب التطبيقي:

يزود المرشدين التربويين في المدارس الإعدادية ببرنامج إرشادي إذا أثبتت فعاليته يمكن تطبيقه على الطالب، بحيث يمكن أن يجنب مشكلات هذه المشاعر السلبية.

هدف البحث وفرضياته:

يهدف البحث الحالي إلى التحقق من أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالواقع في خفض التعب النفسي لدى الطلاب الأيتام في المرحلة الإعدادية، ولتحقيق هدف البحث يتطلب التحقق من حدة الفرضيات الآتية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدى على مقياس التعب النفسي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده على مقياس التعب النفسي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى على مقياس التعب النفسي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي الطلاب الأيتام في المرحلة الإعدادية في مركز مدينة بعقوبة/ الدراسة النهارية، والتابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى، للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦م).

تحديد المصطلحات:

أولاً: البرنامج الإرشادي: عرفه كلٌّ من:

١. موارى (Murray, 1970): بأنه مجموعة من النشاطات والعمليات التي ينبغي القيام بها؛ لبلوغ هدف معين، وهدف البرنامج تنظيم العلاقة بين أهداف الخطة، ومشروعها، وتنفيذها (Murray, 1970: 3).

٢. شو (Shaw, 1977): هو حلقة من العناصر المعبرة عن نشاطات مرتبطة مع بعضها البعض، تبدأ بأهداف عامة وخاصة، ومجموعة عمليات تنتهي بإستراتيجيات تقويم لما تحقّقه من أهداف (Shaw, 1977: 395).

٣. بوردر (Border & Dryral, 1992): بأنّه مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم، وحاجاتهم، واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة، وعلاقة الود بينهم وبين المرشد (Border A & Dryral, 1992: 461).

التعريف النظري للباحثين: اتفق الباحثان مع ما ذهب إليه بوردر (Border) في تحديد مصطلح البرنامج الإرشادي.

التعريف الإجرائي: إنّهُ مجموعة من الإجراءات التي اتبعها الباحثان في إعداد برنامجها الإرشادي، ويتضمن (تقرير حاجات الطلاب، وتحديد الأولويات، وكتابة أهداف البرنامج، واختيار نشاطات البرنامج وتنفيذه، وتقويم كفاية البرنامج).

ثانياً: أسلوب العلاج بالواقع: عرفه كُّل من:

١. وليم جلاسر (William Glasser): بأنّه أسلوب إرشادي مباشر يساعد المسترشدين في فهم الواقع للوصول إلى الذات الناجحة، وإشباع حاجاتهم لما يتلاءم مع الواقع وتحقيقهم للتوافق مع أنفسهم والآخرين (Bruno, 1977: 207).

٢. عرفه ليفي (Levy): بأنّه أسلوب إرشادي يعتمد تدريب الأفراد ومساعدتهم على تحقيق التوافق من خلال إدراك أنفسهم والبيئة الواقعية المحيطة بهم (Levy, 1980: 309).

التعريف النظري للباحثين: من خلال التعريفين السابقين لأسلوب العلاج بالواقع تبين للباحثين أنّ أكثر التعريفات ملائمة لبحثهما هو تعريف جلاسر؛ لذلك تبنى الباحثان هذا التعريف من الناحية النظرية.

التعريف الإجرائي: أسلوب إرشادي يستخدمه الباحثان في تجربتهما، وينفذ من خلال اشتراك الطلاب الأيتام ذو التعب النفسي في البرنامج والمتضمن عدداً من المواقف التعليمية (الجلسات الإرشادية)، وذلك باستخدام الإستراتيجية الأتية: (تقديم الموضوع، والخطوات الواقعية لتعلّم السلوك، وأنموذج لمسؤولية سلوكية، وسؤال من الواقع، والفعالية، وإعادة التعلّم، وتحديد التدريب البيئي، والتقييم الذاتي).

ثالثاً: التعب النفسي: عرفه كُّل من:

١. هاوس (House, 1974): بأنّه "نقص الرغبة للعمل وإحساس الفرد بضعف التوازن في النشاط النفسي، وضعف التفاعل الاجتماعي، وضعف الأداء في المهمات العقلية كالانتباه والتذكر مع الإحساس بضعف التوازن الجسمي" (كشرو، ١٩٩٥: ٢١).

٢. اتكنسون (Atkinson, 1984): هو استجابة سلبية ينتج عن إدراك الفرد وعجزه عن تغيير البيئة والذي ينتج عنه فرداً انطوائياً (Atkinson, 1984: 507).

٣. داکو (١٩٨٨): هو "آلية طبيعية تتيح للكائن الحي للتهيؤ للنوم وتفاذي التسمم الذي يحصل لخلاياه الدماغية" (داكو، ١٩٨٨: ٣٣).

التعريف النظري للباحثين: تبنى الباحثان تعريف هاوس (House, 1974)؛ لأنهما تبنا مقياس (حرجان، ٢٠١١) والذي تبنى هاوس في بناء أداة بحثه.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس التعب النفسي الذي أعد لأغراض هذا البحث.

رابعًا: اليتيم:

١. لغةً: هو الانفراد، عن يعقوب - واليتيم -: "الفرد: واليُتْمُ واليَتِيمُ: فقدان الأب، وقال ابن السكيت: اليُتْمُ في الناس من قبل الأب، وفي البهائم من قبل الأم، ولا يُقال لمن فقد الأم من النَّاسِ يتيم ولكن منقطع" (ابن منظور، ٢٠٠٣: مج ٣: ٤٤١).

٢. اصطلاحًا: "هو الصغير الذي فقد الأب أو والديه ولم يبلغ سن الرشد، واليتيم من فقد الأب دون الأم" (قانون الأحوال الشخصية العراقي، رقم (١٨) لسنة ١٩٥٩، المادة ٣٩).

منهج البحث وإجراءاته:

يشمل منهج البحث، ونوع التصميم المستخدم، وعرض لمجتمع البحث من حيث مواصفاته، وعينة البحث ومواصفاتها، وأدوات البحث، واستعراض الوسائل الإحصائية التي استخدمت لمعالجة البيانات.

أولاً: منهج البحث:

يُعدُّ المنهج التجريبي المستخدم في البحث الحالي أفضل طريقة لبحث بعض المشكلات التربوية، وفي هذا المنهج يجري تغيير عامل أو أكثر من العوامل ذات العلاقة بموضوع الدراسة على نحو منتظم (عودة وملكاوي، ١٩٩٢: ١١٩).

ثانيًا: التصميم التجريبي:

اختار الباحثان التصميم التجريبي للمجموعات العشوائية (المجموعة العشوائية ذات الاختبارين القبلي والبعدي) (عبدالحفيظ وباهي، ٢٠٠٠: ١١٢)، كما موضح في الشكل الآتي:

الشكل (١) التصميم التجريبي

اختبار بعدي	المتغير المستقل برنامج إرشادي بأسلوب العلاج بالواقع	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية
	-		المجموعة الضابطة

وقد اعتمد الباحثان هذا التصميم للأسباب الآتية:

يشكل هذا النوع من التصميم نواة التصاميم التجريبية الأخرى.

كونه يفسر الفروق الحاصلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على أنها نتيجة للمعالجة الإحصائية.

إنه يعتمد على التوزيع العشوائي مما يحقق التكافؤ بين المجموعتين (العيسوي، ٢٠٠٠: ٨).

ثالثًا: مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث الحالي جميع الطلاب الأيتام في المرحلة الإعدادية للدراسة النهائية في مدينة بعقوبة - مركز محافظة ديالى، والبالغ عددهم (٣٨٥) طالبًا، موزعين على (٨) مدارس للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦.

رابعًا: اختيار عينة البحث:

أ. عينة المدارس: استخدم الباحثان أسلوب العينة العشوائية في اختيار عينة البحث، وقد تمَّ اختيار مدرسة (المعارف) للبنين التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى بصورة عشوائية.

ب. عينة الطلاب: اختار الباحثان بالطريقة القصدية طلاب مدرسة (المعارف) للصفوف الرابع والخامس بفرعيهما الأدبي والعلمي بوصفهما عينة البحث، وقد بلغ مجموعهم (٤٨) طالب.

ج. عينة البرنامج: قام الباحثان بالخطوات الآتية لاختيار عينة البرنامج الإرشادي على النحو الآتي:

تمَّ تزويد كلِّ طالب بنسخة من مقياس التعب النفسي، وطلب منهم الإجابة عن فقرات المقياس في الاستمارة المخصصة، ثمَّ وضع رقم خاص لكل طالب.

تمَّ تصحيح استمارات إجابات الطلاب، إذ تمَّ الإبقاء على الطالب الذي حصل على درجة الوسط الفرضي البالغة (٨٠) درجة فأكثر على مقياس التعب النفسي (الملحق ١)، وقد تراوحت حدود المجموعة العليا ما بين (٨٩-١٢٠)، وبذلك أصبح عدد الطلاب (٢٠) طالبًا، توزعوا على الصفوف الدراسية الرابع والخامس الأدبي في المدرسة.

اختار الباحثان (٢٠) طالبًا من الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس التعب النفسي، وزعوا عشوائيًا على مجموعتين هما: المجموعة التجريبية (التي تدربت على أسلوب العلاج بالواقع)، والمجموعة الضابطة (التي لم تتلقَ أي تدريب)، وواقع (١٠) طالب في كلِّ مجموعة.

خامسًا: تكافؤ المجموعات:

على الرغم من إتباع الباحثين الطريقة العشوائية في توزيع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، إلا أنَّهما حرصا على تكافؤ المجموعتين في متغير واحد فقط، وهما ما يأتي:

درجات الطلاب على مقياس التعب النفسي قبل بدء التجربة:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير تمَّ استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitne Test) إذ كانت القيمة المحسوبة (٤٩,٥) والقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة إحصائيًا مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير، والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١)

القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) في التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التعب النفسي قبل بدء التجربة.

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
	٨٩	١,٥	٩٥	٩	٤٩,٥	٢٣	٠,٥	غير دالة
	١١٩	١٩	٩٣	٧				
	٩٦	١٠	١١٦	١٨				
	١٠٦	١٦	٩٧	١١,٥				
	١٠٩	١٧	٩٣	٧				
	٨٩	١,٥	١٢٠	٢٠				
	٩٢	٥	٩٠	٣				
	١٠٠	١٤,٥	٩٧	١١,٥				
	٩٣	٧	١٠٠	١٤,٥				
	٩٩	١٣	٩١	٤				

$$١٠٥,٥ = ٢ر$$

$$١٠٤,٥ = ١ر$$

سادساً: أدوات البحث:

لتحقيق هدف البحث تطلب ما يأتي:

أ. مقياس التعب النفسي:

بعد إطلاع الباحثين على الأدبيات والدراسات السابقة التي كانت لها علاقة بالتعب النفسي تمَّ اعتماد مقياس التعب النفسي لأيتام المرحلة الإعدادية، عدَّت دراسة (ضياء فيصل حرجان، ٢٠١١) لقياس التعب النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وذلك للمبررات الآتية: ملاءمته للبيئة العراقية.

امتيازه بخصائص سيكومترية جيدة.

المقياس يناسب عينة البحث الحالي.

إنَّ هذا المقياس أعد أساساً لاستخدامه في قياس هذا المتغير من قبل باحث متخصص.

موافقة الخبراء عليه.

وصف المقياس:

يتكون هذا المقياس من (٤٠) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: المجال الجسمي، والنفسي، والعقلي، والاجتماعي، وبلغت فقرات المجال الأول (١٠) فقرات، والثاني (١٠) فقرات، والثالث (١٠) فقرات، والرابع (١٠) فقرات.

أما ما يخص بدائل الإجابة وتصحيح المقياس فقد اعتمد الباحث على البدائل الآتية: (تنطبق عليّ دائماً، وتنطبق عليّ أحياناً، ولا تنطبق عليّ أبداً).

أما تصحيح المقياس فقد اعتمد الباحث الأوزان الآتية للإجابة: (٣،٢،١) على التوالي؛ لذلك فإن أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (١٢٠) درجة، وأدنى درجة (٤٠)، وبلغ المتوسط الفرضي (٨٠) درجة.

واستكمالاً لمتطلبات الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس قام معد المقياس باستخراجها؛ للتأكد من صحة المقياس، وهي استخراج القوة التمييزية بطريقة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية، كما تم استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي.

إجراءات الباحثين في الصدق والثبات:

لزيادة اطمئنان الباحثين على مدى ملاءمة المقياس مع طبيعة العينة، ودرجة صدقه، وثباته، تم استخراج الصدق الظاهري لمقياس التعب النفسي بعد عرضه على لجنة من الخبراء المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية، وفي ضوء آراء الخبراء المتخصصين فقد نالت الفقرات موافقة المحكمين بنسبة (١٠٠%)، وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (٤٠) فقرة (الملحق ١).

أما الثبات فقد تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، إذ تقيس هذه الظاهرة طريقة التجانس والاتساق الداخلي بين الفقرات، وبعد تطبيق المقياس على عينة بلغت (١٥٠) طالب بلغ معامل ارتباط ألفا (٠,٩٠)، ويعد معامل الارتباط هذا معامل ثبات جيد (أحمد، ١٩٨١: ١٢٩).

ب. بناء البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالواقع:

اعتمد الباحثان في بناء البرنامج الإرشادي على خطوات بوردر (Border & Dryra, 1992: 487) وتكون خطوات البرنامج الإرشادي على النحو الآتي:

١. تقرير حاجات الطلاب وتحديدها. ٢. تحديد الأولويات. ٣. كتابة أهداف البرنامج. ٤. اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذه. ٥. تقييم كفاية البرنامج.

ولتحقيق هدف البحث المتمثل بتعرّف: (أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالواقع في خفض التعب النفسي لدى الطلاب الأيتام في المرحلة الإعدادية) لابدّ من بناء برنامج قائم على أسلوب العلاج بالواقع، يتلاءم مع طبيعة البحث وأهدافه في الإرشاد، وقد اعتمد الباحثان إستراتيجية العلاج بالواقع التي وضعها (جلاسر)، وقد اعتمد الإرشاد الجمعي، واستطاع الباحثان من تحقيق (١٢) جلسة إرشاد جمعي استغرقت (٤٥) دقيقة لتلبي حاجات المسترشدين هذه الحاجات هي: (خفض الخجل، والتفاؤل، وعادات الاستذكار، والتفكير الإيجابي، والتوافق النفسي والاجتماعي، وخفض القلق، والدافعية، والوعي الذاتي، والاسترخاء العضلي والذهني، وتحقيق أهداف واقعية).

وقد تضمّن البرنامج الإرشادي بالعلاج الواقعي الفنيات والاستراتيجيات والأنشطة الآتية: ١. تقديم الموضوع. ٢. الخطوات الواقعية لتعليم السلوك. ٣. أنموذج المسؤولية. ٤. سؤال من الواقع. ٥. الفعالية والمرح. ٦. إعادة التعلّم. ٧. تحديد التدريب البيئي. ٨. التقييم البنائي.

وفيما يأتي مثال توضيحي لإدارة الجلسات الإرشادية، وكيفية استخدام الاستراتيجيات السابقة التي تمّ استعراضها لتدعيم أسلوب العلاج بالواقع:

أنموذج لإدارة الجلسة الإرشادية (١١).

الموضوع: تحقيق أهداف واقعية في الحياة.

أهداف الجلسة:

سعي أفراد المجموعة الإرشادية في كيفية تحديد أهدافهم الواقعية والمستقبلية في الحياة التي تتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم الذاتية، والتي يمكن قيادتها.

كيفية تنمية قدراتهم الذاتية وتطويرها باستمرار.

كيفية تحقيق الأهداف والغايات المستقبلية المرغوب فيها، والتي تتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم الذاتية.

الأهداف السلوكية: جعل أفراد المجموعة الإرشادية قادرين على أن:

يحدد الأهداف الواقعية المراد تحقيقها، والتي تتناسب مع قدراته وإمكاناته الذاتية.

يختار الأهداف الواقعية المراد تحقيقها وبحسب أولوياتها.

يخطط بدقة في كيفية تحقيق أهدافه المستقبلية في الحياة.

ينمي باستمرار قدراته الذاتية لتحقيق أهداف مستقبلية جديدة.

يغير في أهدافه المستقبلية في الحياة إذا دعت الضرورة نتيجة لتغير ظروف الحياة.

يشخص الصعوبات التي واجهته في تحقيق بعض أهدافه في الحياة.

الإستراتيجيات والنشاط المقدم:

١. تقديم الموضوع:

قام الباحثان بتقديم الموضوع بقولهم: "لكل إنسان منا أهداف وطموحات خاصة به في الحياة يرغب في تحقيقها، وأحياناً يسعى لذلك، إلا أن بعض الأفراد في المجتمع يفتقدون لاستخدام الطريقة الصحيحة والصائبة في تحقيق النجاح في الحياة، ولم يستخدموا أسلوب التخطيط في كيفية اختيار أهدافهم وبما يتلاءم مع قدراتهم وإمكاناتهم؛ لذا تصبح أهداف الفرد خيالية وشبه مستحيلة في تحقيقها؛ لذا لا بد من رسم خطط واضحة، ودقيقة، ومنسجمة مع قدرات الفرد، ومكتوبة، وواضحة المعالم؛ من أجل تحقيق هذه الأهداف).

٢. الخطوات الواقعية لتعلم السلوك:

قام الباحثان بقراءة الخطوات الواقعية وتوضيحها؛ لتحقيق الأهداف الواقعية في الحياة ومناقشتها من قبل أفراد المجموعة الإرشادية وعلى النحو الآتي:

حدد أهدافك المستقبلية في الحياة بحيث تغطي جميع المجالات سواء أكانت (أسرية، أم دراسية، أم مهنية)، والتي تتناسب مع قدراتك وإمكاناتك الذاتية في تحقيقها.

اختر الأهداف الواقعية المراد تحقيقها وبحسب أولوياتها.

خطط بدقة في كيفية تحقيق أهدافك المستقبلية في الحياة.

نمي باستمرار قدراتك الذاتية لتحقيق أهداف مستقبلية جديدة.

غير أهدافك المستقبلية في الحياة في ضوء بعض المستجدات الحياتية الجديدة، ولاسيما إذا دعت الضرورة بسبب تغير ظروف الحياة.

حاول أن تقوم باستمرار ما تمّ تحقيقه من أهدافك، ثمّ شخّص الصعوبات التي واجهتك في عدم تحقيق بعض الأهداف الأخرى.

٣. أنموذج لمسؤولية سلوكية:

يقدم الباحثان أنموذج لمسؤولية سلوكية على النحو الآتي: "أحمد أحد طلاب الصف الخامس الإعدادي الأديبي، يشعر بأنّ ليس لديه أهداف واضحة في الحياة، ولا يعرف ما يريد بحق في الحياة؛ لذا يشعر بالملل، والسأم، والحيرة في حياته، وكان يفكر دائماً بأنّه لماذا لم يكن سعيداً في هذه الحياة مثل الآخرين؟ وكان يلقي اللوم على الظروف التي أحاطت به، والطريقة التي نشأ بها، فكيف يمكنه التخلص من ذلك؟".

٤. سؤال من الواقع:

تمّ صياغة الأسئلة الآتية من الواقع:

هل بإمكانك تحديد أهدافك الواقعية المراد تحقيقها والتي تتناسب قدراتك وإمكاناتك الذاتية؟

هل بإمكانك اختيار الأهداف الواقعية المراد تحقيقها وبحسب أولوياتها؟

هل بإمكانك التخطيط بدقة في كيفية تحقيق أهدافك المستقبلية في الحياة؟

هل لديك القدرة بتنمية قدراتك الذاتية لتحقيق أهداف مستقبلية جديدة؟

هل بإمكانك تغير أهدافك المستقبلية في الحياة إذا دعت الضرورة نتيجة لتغير ظروف الحياة؟

هل بإمكانك تشخيص الصعوبات التي واجهتك في تحقيق بعض أهداف الحياة؟

ما الذي تريده بالفعل انجازه في الحياة؟

ماذا يعني النجاح بالنسبة لك؟

بعدها قام الباحثان بمناقشة إجابات الطلاب مع حرصهم على توافر التعزيز والتغذية الراجعة.

٥. الفعالية والمرح:

قام الباحثان بتوزيع أفراد المجموعة على مجموعات زوجية، كل زوج يتحاوران مع بعضهم في كيفية تحديد أهدافها، ونوعها، وكيفية تحقيقها أو تعديلها، بعدها قام الباحثان بتصحيح بعض الإجابات غير المتوقعة مع قواعد الحوار، وأخيراً شخّص الباحثان الطريقة الصحيحة في عملية تحديد الأهداف، ونوعيته، وكيفية تحقيقه، ومدعماً بالأمثلة الواقعية، وقد تمّ الحوار من خلال إضفاء جو من المتعة والمرح؛ لإشباع حاجات الطلاب مع التعايش والاندماج فيما بينهم في جو التدريب.

٦. إعادة التعلّم:

يقوم الباحثان بإعادة سريعة لموضوع الجلسة مع الإجابة عن أسئلة أفراد المجموعة الإرشادية وتوضيح ذلك بالأمثلة.

## ٧. التدريب البيتي:

حدد الباحثان التدريب البيتي لهذه الجلسة، والذي يتضمن إعداد تقرير بشأن تطبيق ما تمّ خلال الجلسة في حياتهم المدرسية من فعاليات التي قاموا بها خلال الجلسة الإرشادية.

## ٨. التقويم الذاتي:

منح المسترشدون الحرية الكاملة في إبداء آرائهم في الجلسة، وإصدار أحكامهم فيما إذا كانت خطة الجلسة التي تدربوا عليها مفيدة في حياتهم الواقعية أم لا، وقد أجمع المسترشدون على ارتياحهم للجلسة الإرشادية، والفائدة القصوى التي حصلوا عليها.

## التقويم:

قام الباحثان في أثناء الجلسة الإرشادية وفي نهاية الجلسات الإرشادية (التقويم النهائي) على أفراد المجموعة الإرشادية باستخدام مقياس التعب النفسي لتحديد مستوى التغير الحاصل على السمة المقاسة.

## صدق البرنامج الإرشادي:

بعد تحديد موضوعات الجلسات الإرشادية قام الباحثان بتصميم الأسلوب الإرشادي بالصيغة الأولية، ثمّ قاما بعرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في ميدان الإرشاد النفسي بلغ عددهم (٨) خبراء؛ لغرض معرفة مناسبة الأنشطة والفعاليات المستخدمة لتحقيق الأهداف والزمن، واقتراح التعديلات والإضافات المناسبة، وقد حصل الأسلوب الإرشادي على اتفاق (١٠٠%) على معظم فقراته.

## الوسائل الإحصائية:

تمّ استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

معادلة ألفا كرونباخ.

اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين.

اختبار مان وتني للعينات متوسطة الحجم.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي في خفض التعب النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، قام الباحثان بالتحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية:

١. الفرضية الأولى: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التعب النفسي):

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار ولكوكسن؛ لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، فقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة، والتي تساوي (٢١) أكبر من القيمة الجدولية، والتي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية، والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) قيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية ودالاتها الإحصائية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	الفرق	الفرق المطلق	ترتيب الفروق	إشارات الفروق	قيمة w		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
							المحسوب	الجدولية		
	٩٥	٨٩	٦	٦	٣	٣				
	٩٣	٨٨	٥	٥	٢	٢				
	١١٦	٨٥	٣١	٣١	١٠	١٠				
	٩٧	٨٧	١٠	١٠	٤	٤				
	٩٣	٩٢	١	١	١	١			٠,٠٥	غير دالة
	١٢٠	٩٤	٢٦	٢٦	٨	٨		٢٢		
	٩٠	١١٩	٢٩-	٢٩-	٩	٩		٨		
	٩٧	٨٦	١١	١١	٥	٥				
	١٠٠	١١٧	١٧-	١٧-	٦	٦				
	٩١	١١٤	٢٣-	٢٣-	٧	٧				

٢٢=-w

٣٣=+w

٢. الفرضية الثانية: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التعب النفسي).

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين؛ لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، فقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة والتي تساوي (صفر) أصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة؛ أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي وبعده ولصالح الاختبار البعدي، والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣) قيمة ولكوكسن المحسوبة والقيمة الجدولية ودالاتها الإحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي.

ت	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	الفرق	الفرق المطلق	ترتيب الفروق	إشارات الفروق	قيمة w		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
							المحسوبة	الجدولية		
	٨٩	٦٠	٢٩	٢٩	١	١+				
	١١٩	٥٠	٦٩	٦٩	٩	٩+				
	٩٦	٤٠	٥٦	٥٦	٦	٦+				
	١٠٦	٣٠	٧٦	٧٦	١٠	١٠+				
	١٠٩	٤٧	٦٢	٦٢	٨	٨+		٨	٠,٠٥	دالة
	٨٩	٥٢	٣٧	٣٧	٣	٣+				
	٩٢	٥٧	٣٥	٣٥	٢	٢+				
	١٠٠	٥٥	٤٥	٤٥	٤	٤+				
	٩٣	٤٣	٥٠	٥٠	٥	٥+				
	٩٩	٤١	٥٨	٥٨	٧	٧+				

-W=صفر

+W=٥٥

٣. الفرضية الثالثة: لاختبار صحة الفرضية الثالثة التي تنص على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التعب النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي).

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (مان - وتني) للعينات متوسطة الحجم؛ لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة؛ إذ ظهرت القيمة المحسوبة والتي تساوي (صفر) أصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠,٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة؛ أي توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية، والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤) قيمة مان - وتني المحسوبة والجدولية ودالاتها الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
	٦٠	١٠	٨٩	١٥	صفر	٨	٠,٥	دالة
	٥٠	٦	٨٨	١٤				
	٤٠	٢	٨٥	١١				
	٣٠	١	٨٧	١٣				
	٤٧	٥	٩٢	١٦				
	٥٢	٧	٩٤	١٧				
	٥٧	٩	١١٩	٢٠				
	٥٥	٨	٨٦	١٢				
	٤٣	٤	١١٧	١٩				
	٤١	٣	١١٤	١٨				

مج ر ٢=١٥٥

مج ر ١=٥٥

مناقشة النتائج وتفسيرها:

من خلال استعراض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي أظهرت نتائج التحليل الإحصائي بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التعب النفسي.

في حين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التعب النفسي ولصالح المجموعة التجريبية، وكذلك بين رتب المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، وبعد على مقياس التعب النفسي.

إنَّ هذه النتيجة تعود إلى أنَّ المجموعة التجريبية دُرِّبَت على أسلوب العلاج الواقعي، في حين لم تتدرب المجموعة الضابطة عليه؛ لذا ظهرت الفروق لدى المجموعة التجريبية من دون المجموعة الضابطة، وهذا يُعدُّ مؤشرًا على نجاح الأسلوب الإرشادي الحالي المطبق من قبل الباحثين، ودليل على أثر أسلوب العلاج بالواقع وفاعليته في خفض التعب النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وهذا يتفق مع ما جاء به (جلاسر) بأنَّ العلاج بالواقع أدى إلى تحقيق أكبر قدر من المسؤولية عند الطلاب، والمسؤولية هي إشباع المسترشد لحاجاته الخاصة مع السماح للآخرين بإشباع حاجاتهم، وأدت إلى تزويد المسترشد بمهارات مختلفة مكنتها من التعايش والاندماج مع الآخرين، ومواجهة الواقع الذي يعيشها، وتمكنه من السيطرة على ظروفها، من خلال المهارات العملية التي من شأنها أن تعينه على اتخاذ القرارات وحل مشكلاته المختلفة، ومن ثمَّ تعليمها الطريقة المثلى في خفض الاضطراب النفسي (Bruno, 1977: 204)، وهذا يتفق مع نتائج دراسة (البياتي، ٢٠٠٧)، ودراسة (الخرجي، ٢٠١٤)، ودراسة (الخياط، ٢٠١٤)، ودراسة (عباس، ٢٠١٤)، كما أنَّ العملية الإرشادية في العلاج الواقعي كانت منهجًا تعليميًا أكد على الحوار العقلاني بين الباحثين والمسترشدين، والذي تتيح بموجبه توجيه أسئلة إلى المسترشد تتعلق بحياته الخاصة، وميوله، وسلوكه، مع التركيز على السلوكيات الصحيحة الناجحة؛ ولذلك تحقق للمسترشد أعلى مستوى من الوعي بسلوكه، ومن ثمَّ مكَّنه ذلك من إصدار أحكام قيمة على سلوكه، ومن ثمَّ تطوير خطة تتضمن سلوكيات أكثر مسؤولية (Lvey, 1980: 310-312).

وكذلك يعزو الباحثان النتائج الإيجابية الذي توصل إليها البحث الحالي للأسباب الآتية:

إنَّ موضوعات الأسلوب الإرشادي والفنيات التي استخدمت في جلساته كانت ملائمة لخفض التعب النفسي لدى الطلاب، ممَّا أدى إلى خلق تفاعل إيجابي بين الطلاب والأسلوب الإرشادي.

إنَّ إتباع الإرشاد الجمعي في تطبيق الأسلوب الإرشادي كان له الأثر الإيجابي في الإسهام في خفض التعب النفسي لدى الطلاب؛ لأنَّ الإرشاد الجمعي يوفر فرصة لنمو العلاقات الاجتماعية التي تزيد من إمكانية التخلص ممَّا تعلمه الفرد من سلوك واتجاهات غير مرغوبة، وهذا يتفق مع بعض الدراسات، ومنها دراسة (Campell, 1983)

إنَّ المواقف التي اختيرت في الجلسات الإرشادية في أثناء التدريب على أسلوب العلاج الواقعي كانت قريبة من الواقع المدرسي والبيئي؛ ممَّا ساعد على سهولة التفاعل معها.

إنَّ استخدام المناقشة العلمية والنقد الموضوعي والتدريب البيئي كان له أثرًا في نجاح الأسلوب الإرشادي.

التوصيات والمقترحات:

أولًا: التوصيات: في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان ما يأتي:

الإفادة من الأسلوب الإرشادي المعتمد في هذه الدراسة من قبل المرشدين التربويين في المدارس الإعدادية والثانوية لخفض التعب النفسي لدى الطلاب.

أنَّ تولي وزارة التربية بصفتها الجهة المختصة بالطلبة في المراحل الإعدادية اهتمامًا بمجال الإرشاد النفسي والتربوي لإعداد برامج وأساليب إرشادية؛ للإفادة منها في تعديل سلوك الطلبة وتقليل صراعاتهم النفسية.

ثانيًا: المقترحات: في ضوء نتائج البحث الحالي يقترح الباحثان ما يأتي:

إجراء مثل هذه الدراسة على عينات أخرى من المدارس المتوسطة والثانوية باستخدام أساليب إرشادية أخرى، مثل: (التحدث مع الذات، وتغيير القواعد).

### المصادر العربية والأجنبية:

- ابن منظور، مُحَمَّد بن مكرم (٢٠٠٣): لسان العرب، دار الحديث، القاهرة.
- أحمد، محمد عبدالسلام (١٩٨١): القياس النفسي، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
- البياتي، رغداء أمين حسون عباس (٢٠٠٧): أثر أسلوب العلاج الواقعي في تعديل الاتجاه العلمي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأصمعي، جامعة ديالى.
- جمهورية العراق، (١٩٥٩): قانون الأحوال الشخصية العراقية، رقم ١٨٨، المادة (٣٩).
- الحراملة، أحمد عبدالرحمن علي (٢٠٠٧): علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- حرجان، ضياء فيصل (٢٠٠١): أثر الإرشاد السلوكي المعرفي في خفض التعب النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأصمعي، جامعة ديالى.
- داكو، بيير (١٩٨٨): التعب والكآبة والخجل، ترجمة: رعد اسكندر، دار التربية، بغداد.
- الخرجي، سناء علي حسون (٢٠١٤): أثر أسلوبين إرشاديين العقلاني الانفعالي العاطفي والعلاج الواقعي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- الخياط، عمران حيدر عزيز (٢٠١٤): أثر برنامج إرشادي في خفض الألم الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.
- الريحاني، سليمان طعمة، والزريقات إبراهيم عبدالله، وطقوس، عادل جورج (٢٠١٠): إرشاد ذوي الحاجات الخاصة وأسره، دار الفكر، ط١، عمان، الأردن.
- زهران، حامد عبدالسلام (١٩٨٠): التوجيه والإرشاد النفسي، ط٢، عالم الكتب، القاهرة.
- صادق، سالم نوري (٢٠٠١): أثر برنامج إرشادي في تعديل سلوك التدخين لدى طلاب المرحلة المتوسطة، مجلة الفتح، كلية المعلمين، العدد (٩)، العراق.
- \_\_\_\_\_ (٢٠٠٦): أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية مفهوم الذات لدى التلاميذ المكفوفين في معهد النور، مجلة ديالى للبحوث، العدد (٢٣) لسنة ٢٠٠٦.
- العبادي، عامر عبدالنبي (١٩٩٥): قياس الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة البصرة.

الغراوي، حازم إبراهيم صالح زوين (٢٠١٤): أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية المعنى في الحياة لدى الطلاب فاقد الوالدين في المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.

عبدالحفيظ، أخلاق مُحَمَّد علي، وباهي، مصطفى حسين (٢٠٠٠): طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

العزة، سيّد حسين، وعبدالهادي، جودت عزت (١٩٩٩): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، مكتبة دار الثقافة، عمان.

عودة، أحمد سليمان، وملكاوي، فتحي حسن (١٩٩٢): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط٢، جامعة اليرموك، مكتبة الكتاب، أربد، الأردن.

العيسوي، عبدالرحمن (٢٠٠٠): منهج البحث في علم النفس، دار الراتب الجامعية، موسوعة كتب علم النفس الحديث، القاهرة.

كشروء، عمّار الطيب (١٩٩٥): علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث (أسس، مفاهيم، نظريات)، ط١، منشورات جامعة قاريونس، بنغازي، ليبيا.

كمال، علي (١٩٨٨): النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها، ط٤، بغداد.

ملحم، سامي مُحَمَّد (٢٠١٠): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط٢، عمان، الأردن.

Atkinson, R. (1989): Introduction to Psychology, Edtar, Court Brace Company.

Atwell, B., (1982): Study of Teaching Reality Trerapy to adolescents for Management Dissertation Abstract International, vol. (43), No.3, September.

Border & Dryral, L.D. Sander, MD., (1992): Comprehen Sive School Counseling Programs, Arcview for Polisy Markes – Journal Counseling and Development.

Bruno, F., (1977): Human Adjustment & Personal Growth, Seven Bath Ways, Canada, John Wiley & Sons Inc.

Campell, J. & Honley, C., (1983): Study Habit, and Eyseneks Therry of Extravesion, Interwove Journal of Research in Personality.

Cleiren, M. (1993): Bereavement Study of Aftermath of Death, London: Hemisphere Publishing Corporation.

Levy, A., (1980): Counseling & Psycho Theray: Skills. Theories & Practice New Jersey, Prentice – Hall Inc., Enlewood Cliffs.

Murray, B., (1970): Comseling – Program, Growthill Printing House.

Okun, B., (1982): Effective Heping Interviewing & Counseling Techniques, Brooks Cole Publishing Company Monterey.

Shaw, MC., (1977): The Development of Count Program Priorties and Proress Lon Qlism of the Personal & Guidmence, vol.55, No.6.

Tambrovalla, F., (1987): The Perception of Staff & Student in An Alternative High School Program using Reality Therapy Behavior management Dissertation Abstracts International, Vol.(48), No.9

Weeb, N.B., (2004): The Impact of Traumatic Stress and Ioss on Children and Families, In.N.B. Webb (Ed.) Mass Trauma and Violence – Helping Families and Children Cop – New York, Guilford.