

# أثر برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمن لدى طلاب المرحلة الإعدادية

الكلمات المفتاحية: الضغط \_ الاجتماعي \_ المزمن

البحث مستل من رسالة ماجستير

صفاء خير الله ابراهيم التميمي

أ.م.د. سميرة علي حسن التميمي

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية

Mail: Safaa .AlTemem@Yahoo. Com

Mail:Dr Samiyah Ali @ yahoo. Com

## الملخص

يقصد البحث الى معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم لخفض الضغط الاجتماعي المزمن لدى طلاب مرحلة الإعدادية ، وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١. لا يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

٢. لا يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضغط الاجتماعي المزمن.

٣. لا يوجد فرق ذو مدلول إحصائي عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

يتعين البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية للدراسة الصباحية في المدارس الحكومية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى في قضاء الخالص/ للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦م).

ولإنجاز ما يرمي اليه البحث وتدقيق فرضياته استعمل منهاجاً تجريبياً وبتصميم مجموعتين تجريبية و ضابطة مع اختبار قبلي - بعدي، تألفت العينة المدروسة من (٢٤) طالباً من إعداديتي (الرواد للبنين، والخالص للبنين) وتم تقسيمهم عشوائياً على مجموعتين، (مجموعة تجريبية) وعددها (١٢) طالباً في اعدادية الرواد

للبنين و(مجموعة ضابطة) عددها (١٢) طالباً في اعدادية الخالص للبنين، وتم عمل تكافؤ للمجموعتين ولبعض المتغيرات وهي (درجاتهم على مقياس الضغط الاجتماعي المزمّن، عمر الطالب، وتحصيل الوالدين الدراسي ، وتحصيل للطالب).  
عمد الباحث على بناء مقياس للضغط الاجتماعي المزمّن وتألّف من (٤٠) فقرة وقدمت لعدد من المحكمين في الإرشاد النفسي إذ اتفقوا بنسبة (١٠٠%) صحة فقرات المقياس للعمل به وتطبيقه لذا تم تحقيق صدقاً ظاهرياً ، والثبات آستخرج بطريقتين ،الاولى إعادة الاختبار وكانت (٠,٨٤) ، والثانية الفاكرونباخ وكانت (٠,٨١).

وكذلك عمل الباحث بتطبيق برنامج إرشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم وجرى تطبيقه عبر برنامج إرشادي اعد لخفض الضغط الاجتماعي المزمّن ، وللتأكد من صدق البرنامج ظاهرياً، عبر تقديمه الى عدد من المحكمين في الإرشاد النفسي، وتألّف البرنامج من (١٤) جلسة إرشادية حيث اقيمت (جلستين) في كل اسبوع وستغرق وقت الجلسة (٤٥) دقيقة.

وقد استخدمت في التحليل الاحصائي الوسائل الآتية: (معادلة الفاكرونباخ ، الاختبار التائي ، اختبار ولكوكسن ، اختبار مان وتني، الوسط المرجح ، اختبار كولموجروف - سميرنوف، معامل ارتباط بيرسون).