

## فاعلية القبول والالتزام في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات

مواهب عماد محمد مهدي      أ.د.أزهار عبود حسون الجواري  
الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي  
[Mwabh714@gmail.com](mailto:Mwabh714@gmail.com)  
[Azharshmal333@gmail.com](mailto:Azharshmal333@gmail.com)

### المستخلص :

يهدف البحث بناء برنامج ارشادي على وفق اسلوب العلاج بالقبول والالتزام لخفض الارهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات، والتعرف على فاعلية اسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الاتية :

١. لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية على وفق اسلوب العلاج بالقبول والالتزام في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الارهاق المدرسي عند مستوى دلالة (0.05) .

٢. لا توجد فاعلية لأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات، المجموعة التجريبية يساوي أو أكبر من نسبة بلاك المعدلة والبالغة (1.2)

ولتحقيق اهداف البحث تم بناء مقياس الارهاق المدرسي اعتمادا على نموذج سيلبي واستعمل اسلوب العبارات التقريرية في صياغة فقرات المقياس، ووضع امام كل فقرة (٣) بدائل متدرجة للإجابة (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ احياناً، لا تنطبق عليّ ابداً) يعطى لها عند التصحيح (٣، ١، ٢) على التوالي، طبق المقياس على عينة بلغت (٢٠٠) طالبة من طالبات ثانوية المتميزات اختيرت بالأسلوب الطبقي العشوائي، وجرى التحقق من صدق المقياس بمؤشري الصدق الظاهري وصدق البناء العاملي الذي اظهر اربعة عوامل للإرهاق المدرسي ، وتم التحقق من ثبات المقياس باستعمال معادلة الفا كرونباخ للمقياس ككل ولكل عامل من عوامل المقياس، وكانت جميع معاملات الثبات جيدة .

جرى بناء البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام، واعتماد المنهج التجريبي، حيث وزعت الباحثة الطالبات على المجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (٧) طالبات في كل مجموعة اعدت الباحثة (١٢) جلسة إرشادية للبرنامج طبقت لمدة ستة اسابيع، بواقع جلستين اسبوعياً معدل زمن الجلسة الواحدة (٤٥-٦٠) دقيقة .

وقد اظهرت النتائج فاعلية الاسلوب الارشادي في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات الارهاق المدرسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي وعند اجراء المقارنات تبين وجود الفروق لصالح المجموعة التجريبية .

**الكلمات المفتاحية :** القبول والالتزام ، الارهاق المدرسي ، طالبات ثانوية المتميزات .

## The Effectiveness of Acceptance and Commitment in Reducing School Exhaustion of Female Students of the Distinguished Secondary School

Mwahib Imad Mohammed Mahdi      Prof-Dr-Azhar Abood Hasoon Al-Jewari  
Al-Mustansiriya University/College of Education/Department of Psychological Counseling  
and Educational Guidance

### Abstract:

The current research aims is to construct counseling program according to the method of treatment by acceptance and commitment to reduce school exhaustion among distinguished secondary female students , and is to identify the effectiveness of the methods of and acceptance - commitment in

reducing school exhaustion among distinguished secondary school female students by testing the following null hypotheses:

1- There is no statistically significant difference between the mean scores of the students in the second experimental group according to the acceptance- commitment treatment method in the pre and post tests on the school exhaustion scale at the level of (0.05).

2- There is no effectiveness of the acceptance and commitment treatment method in reducing school exhaustion among the distinguished secondary female students, for the second experimental group equal to or greater than the modified Black ratio of (1.2).

achieve the aims of the research, were designe a Scale of School Exhaustion Was Constructed depending on the Seley model ,The method of declarative statements was used to formulate the paragraphs of the scale , for the response (it is completely applicable, sometimes applicable, never applicable), they are given when correcting (3, 2, 1) respectively, Applied Scale on the Sample amounting to (200) From Female Students of the Distinguished Secondary School Style class random, the validity were examined of Scale through Face validity and constructing validity by the examine construction of infrastructure for each scale , Which showed the presence of four factors of School Exhaustion, the researcher looked for the realiability of the Scale analysis of variance using the equation alpha Kronbach of the scale as a whole and for each factor of factors scale ,and reliability coefficients were all good .

To achieve the goals, the counseling program was built using the method of immunization against stress, where the researcher distributed the students to the two groups and the control group by (7) students in each group, the vacation between the two groups in a number of variables. The duration of one session is (45-60) minutes .

The results showed the effectiveness of the counseling method in reducing school fatigue among the distinguished high school students, and the presence of statistically significant differences between the grades of school fatigue degrees between the experimental and control groups for the post-test, and when comparisons were made, the differences were found in favor of the experimental group.

**key words:** Acceptance and Commitment, Reducing School Exhaustion , Female Students of the Distinguished Secondary School

#### مشكلة البحث

نتيجة للمواقف الحياتية وتلاحق احداثها، وتعقد اساليب الحياة وعدم بساطتها تزايدت ضغوط الحياة بكل مكوناتها العملية والعلمية والتي انعكست بشكل مباشر على الصحة النفسية للفرد، حتى اصبح يطلق عليه بعصر السرعة وعصر القلق والضغوط النفسية (عكاشة،1999: 85) ، اذ تشكل الصعوبات الدراسية التي يمر بها طلبة المدارس في مختلف المراحل الدراسية وبالأخص المراحل الثانوية ضغطا شديدا، وذلك لانهم مطالبين بان يحققوا النجاح والتفوق في الدراسة ، ولأنهم يمرون بمرحلة مهمة من مراحل الحياة وهي مرحلة المراهقة وما يتبعها من تغييرات جسمية ونفسية واجتماعية ، والتي تكون سببا لظهور العديد من المشكلات لدى الطلبة منها القلق والعزلة الاجتماعية والارهاق المدرسي (رسلان ، ٢٠١٣ : ٢١) ، ووفقا لسيلي (Seley) فان الارهاق المدرسي School Exhaustion يمثل اعلى مستويات الضغوط النفسية، إذ يؤثر في علاقات الطلبة الاجتماعية وتفاعلاتهم مع زملائهم في الدراسة ومع الحيران والاصدقاء، ويمتد الى الاسرة، كما قد يؤثر في تواصل الطلبة الانفعالي مع الاخرين ويكون سببا لحدوث اختلال في الصحة النفسية لدى الطلبة (Edward,et.al,2006:108) ، وقد ذكر سيلي (Saley 1974) ان عدم مقدرة الطلبة على التعايش مع الاخرين في المدرسة هي احد اهم مصادر حدوث مشكلة الارهاق لديهم (Seley,1974:24).

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة صعبة في حياة الفرد تتميز بالتقلبات، يصحبها عادة الكثير من المشكلات (محمود، 1981: 71)، وبما ان هذه المرحلة تقابل المرحلة المتوسطة للطالبات المتميزات، فان الطالبات المتميزات بحاجة الى خدمات الارشاد والتوجيه، حيث يهدف الارشاد الى مساعدة الطلبة المتميزين على تحقيق الصحة النفسية من خلال علاج المشكلات النفسية التي يمرون بها

بمراحل نموهم المختلفة، بالإضافة الى علاج المشكلات المرتبطة بالقلق ومفهوم الذات السلبي وانخفاض التحصيل الدراسي لدى البعض منهم والذي يكون سبباً لحدوث مشكلة الارهاق المدرسي (ابو اسعد، 2009: 260).

ويعد اسلوب العلاج بالقبول والالتزام Acceptance and Commitment لهايز Hayes ، من اساليب العلاج السلوكي المعرفي التي تهدف الى تغيير سلوك الفرد عن طريق تنمية المرونة النفسية باتباع ستة عمليات اساسية للعلاج هي القبول والفصل المعرفي وعيش الحاضر والذات كسياق والقيم والالتزام (Herbert & Forman, 2011:237).

وتأسيساً على ما تم ذكره ولعدم وجود دراسة محلية في هذا المجال، ولتحديد مشكلة البحث قامت الباحثة بتجربة استطلاعيه على عينة قوامها (11) مرشدة، من المرشدات التربويات في مدارس ثانوية المتميزات التابعة إلى محافظة بغداد، أذ تبين ان (8) من المرشدات اكدوا على أن الطالبات في مدارس ثانوية المتميزات يعانون من الارهاق المدرسي، واضفناً أنه نتيجة للضغوط الدراسية، والتعب، والشعور باليأس والإحباط والقلق، اذ ينعكس ذلك بشكل كبير على الطالبات ويؤثر في حياتهن الدراسية، والأسرية ، الامر الذي يتطلب وجود برامج إرشادية نفسية تربوية، وبذلك تتبلور مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة على السؤال الآتي:  
هل هناك فاعلية للقبول – الالتزام في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات ثانويات المتميزات؟

### أهمية البحث

تزايدت في الآونة الاخيرة اهمية الارشاد النفسي في المجتمع، واصبح ضرورة ملحة في الوقت الحاضر، وذلك نتيجة لتعدد مشكلات الحياة اليومية، بما في ذلك المشكلات التربوية ومشكلات الطلبة و المراهقين النفسية والاجتماعية، وتتنوع حاجات الافراد وظهور الاختراعات الحديثة وتطور نظام التعليم وظهور العديد من المشكلات (الداهري، 2016: 19).

وتبرز اهمية اسلوب العلاج بالقبول والالتزام بان من اهم اهدافه هي مساعدة الطلبة على تحقيق اهدافهم وذواتهم بما ينسجم مع قيمهم ومن ثم العيش بثبات وتمسك بهذه القيم، وهذا من الامور الاساسية التي تساعد الطلبة في تحقيق التوافق والصحة النفسية (Brown & Gillard, 2016:7)، كما و يؤكد على اهمية مساعدة الطلبة على خلق حياة سعيدة وذات هدف، وذلك من خلال تشجيع الطلبة على تقبل ما يمرون به من تجارب القلق والاحباط وخيبات الامل والرفض والخسارة والشعور بالفشل، وكذلك تقبل مشاعر الحزن والخوف والغضب والصدمة بدلا من محاولة تجنبها، عن طريق توظيف اللغة الانسانية Human language بشكل ايجابي في تقبل المواقف والمشاعر كما هي، حيث ان اسلوب العلاج بالقبول والالتزام يرى بان اللغة الانسانية وما يقوله الطلبة لأنفسهم هي السبب الاساسي في حدوث المشكلات النفسية لديهم من خلال اصدار الاحكام الذاتية السلبية على انفسهم مثلا قول الطالبة لنفسها انا لست ذكية بما يكفي، او انا سميئة جدا، او ان درجات الاخريات في الامتحان افضل من درجاتي (Harris,2009:7)، ويركز اسلوب العلاج بالقبول والالتزام على تغيير علاقة الطلبة بإدراكهم بدلا من تغيير محتوى الادراك نفسه، وذلك لغرض تحقيق الهدف الاساسي من العلاج المتمثل بالمرونة النفسية، وبالتالي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية (Herbert & Forman,2011:237) .

وتتجلى اهمية دراسة الارهاق المدرسي بوصفه يؤثر سلبياً في حياة الطلبة كلما زاد عن قوة احتمال الطلبة التي تدفعهم الى الانجاز والابتكار، حيث يؤدي بهم الى عدم التوافق النفسي والانفعالي والقلق والاحساس بالإحباط وانخفاض تقدير الذات والاعتمادية على الآخرين (عكاشة، 1999: 88) ، كما ان هنالك بعض الخصائص التي تدفع الى اهمية دراسة الارهاق المدرسي والتي منها ما يتعلق بصفات المدرس ودوره في احداث هذه المشكلة لدى الطلبة المتميزين، حيث ان نقص معرفة بعض المدرسين بالخصائص النفسية للمرحلة التي يعلم فيها، فلا يعلم خصائص فترة المراهقة وما يصاحبها من سلوكيات، فيفسر تصرفات الطلبة بقياسها على تصرفات الطلاب الراشدين (النوايسة، 2013: 41) .

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة مهمة في حياة الفرد اذ تعتبر مرحلة تغيرات جسمية واجتماعية وعقلية وانفعالية، تنقل الطلبة من الطفولة الى الرشد، وهذا الانتقال يعني الانتماء الجديد الى جماعة وبيئة جديدة تقتضي من المراهق التكيف مع الوسط الجديد، وهذا التكيف يعني احلال نماذج ارقى من السلوك في التعامل محل الاساليب السلوكية التي اعتادها (علي وعباس، 2014: 54) ،

وتتمثل هذه المرحلة في الدراسة بطالبات ثانوية المتميزات مما يؤكد أهمية دراسة هذه الفئة من المجتمع وتسليط الضوء عليها، إذ يقاس تقدم أي مجتمع بما لديه من متميزين ومتميزات، إذ أنهم يمثلون ثروة بشرية وهي الثروة الحقيقية لأي مجتمع من المجتمعات، مما دفع المهتمين في علم النفس والتربية بالكشف عن المتميزين بهدف رعايتهم والعناية بهم وتحقيق أفضل الوسائل الممكنة لاستثمار تميزهم، لأنهم كوادر المستقبل لقيادة بلادهم في جميع المجالات العلمية والتقنية والانتاجية (محمد، 2017: 5)، وتأسيساً على ذلك يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي بالأهمية النظرية والأهمية التطبيقية .

#### أولاً:- الأهمية النظرية

- يعد البحث الحالي البحث الأول الذي يدرس فاعلية أسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض الإرهاق المدرسي بحسب (علم الباحثة) في البيئة المحلية وهذا يمكن أن يقدم إضافة جديدة إلى حقول المعرفة النفسية في الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي .
- أهمية أسلوب العلاج بالقبول والالتزام الذي أكد عليه هايز في تحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد وفي تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات المتميزات وتحقيق أقصى درجات التكيف والتوافق النفسي من خلال علاج حالات القلق والتوتر والإرهاق .
- اغناء المكتبة العراقية وإتاحة المجال للباحثين لدراسة تلك المتغيرات والاستفادة منها في مجال الإرشاد لفتح نوافذ وأبواب المعرفة للتقصي والبحث .

#### ثانياً :- الأهمية التطبيقية

- أهمية الإرشاد النفسي في تقديم الخدمات الإرشادية الفاعلة والإيجابية في تعديل السلوك الإنساني.
- توفير مقياس للإرهاق المدرسي وبرنامج للقبول والالتزام يمكن تطبيقهما في المدارس الاعتيادية المتوسطة والاعدادية .

#### أهداف البحث

- يهدف البحث الحالي التعرف على فاعلية أسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض الإرهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات من خلال اختبار الفرضية الصفرية الآتية:
- 1- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية على وفق أسلوب العلاج بالقبول والالتزام في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الإرهاق المدرسي عند مستوى دلالة (0.05).
  - 2- لا توجد فاعلية لأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض الإرهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات، المجموعة التجريبية يساوي أو أكبر من نسبة بلاك المعدلة والبالغة (1.2).

#### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات الصف الثاني المتوسط في ثانويات المتميزات التابعة للمديريات العامة للتربية في محافظة بغداد للعام الدراسي (2020 - 2021) .

#### تحديد المصطلحات

#### فاعلية Effectiveness

عرفها ماتسوموتو (Matsumoto, 2009:175): "مدى الاثر الذي يحدثه المتغير المستقل في المتغير التابع بعد التعرض للتجربة " .

#### القبول والالتزام Acceptance & Commitment

عرفه هايز وليدج (Hayes & Ledge, 2006:3) هو مقارنة علاجية تستخدم عمليات التقبل، وتقنيات اليقظة الواعية وعمليات الالتزام والتغيير السلوكي من أجل الوصول الى المرونة النفسية .

**التعريف الإجرائي:-** تعرف الباحثة أسلوب العلاج بالقبول والالتزام اجرائيا بأنه تدريب سلوكي معرفي يتضمن عددا من المواقف الارشادية باستعمال ستة فنيات هي (القبول، الفصل المعرفي، عيش الحاضر، الذات كسياق، القيم، الالتزام)، ويقاس تأثيره من خلال الفرق في درجات الاختبارين القبلي والبعدي التي تحصل عليها الطالبات المتميزات في المجموعة التجريبية على مقياس الارهاق المدرسي المعد لأغراض البحث الحالي.

#### الارهاق المدرسي School Exhaustion

عرفه سيللي (Seley,1950:4667) "هي المرحلة الاخيرة من الضغوط والتي تتميز باستنزاف المصادر الجسدية والانفعالية والعقلية للفرد الى الدرجة التي تصعب فيها مقاومة الفرد للضغوط وعلامات الارهاق هي التعب، والانهك، والاكتئاب، والقلق".

#### طالبات ثانوية المتميزات: Female Students of the Distinguished Secondary School

وزارة التربية ( ٦ :1979 ) هن الطالبات الدارسات في مدارس المتميزات وقد تم قبولهن فيها على اساس حصولهن على اعلى المجاميع في الامتحانات العامة للدراسة الابتدائية، فضلا عن نجاحهن في اداء اختبارين، الاول لقياس القدرة العقلية والثاني لاختبار تحصيلهن في بعض المواد الدراسية، ويشترط في قبولهن ان لا يكن من الراسبات او المكملات خلال دراستهن السابقة.

#### اظاري نظري

**القبول والالتزام Acceptance and Commitment** : تبنت الباحثتان وجهة نظر هاييز Hayes في تفسيرهما لأسلوب العلاج بالقبول والالتزام ، اذ يعد العلاج بالقبول والالتزام احد اساليب العلاجات السلوكية المعرفية الخاصة بالموجة الثالثة للعلاج السلوكي المعرفي، حيث تمثل هذه الموجة جيلا جديدا من العلاجات النفسية التي تستخدم على نحو متزايد في علاج المشكلات النفسية، والتي منها العلاج بالقبول والالتزام، والتنشيط السلوكي، وأنظمة التحليل السلوكي للعلاج النفسي، والعلاج السلوكي الجدلي، كما انها تضم مجموعة من الاساليب العلاجية الناشئة التي تمثل امتداداً للأساليب السلوكية المعرفية التقليدية، وهذه الاساليب تهدف إلى النهوض الشامل بالصحة والرفاه النفسي للفرد وذلك من خلال تنمية المرونة النفسية (العاسمي، 2018: 125).

**نظرية الاطار العلائقي Relational frame theory** : تعرف نظرية الإطار العلائقي بانها نظرية اللغة والإدراك حيث تركز على كيفية اشتقاق العلاقات بين الافراد، وتطوير شبكات العلاقات المعقدة وتحويل الوظائف التي تؤدي إلى "التأطير العلائقي" Relational framing (Harris, 2009:26-27)، وتعد نظرية الاطار العلائقي النظرية الاساس للغة الانسانية والادراكية والمعرفية، اذ تعد الجوهر الضمني للعلاج بالقبول والالتزام، وتطورت هذه النظرية الى برنامج بحثي تجريبي شامل متكامل، استخدم لتوجيه التطور الذي يحدث في اسلوب العلاج بالقبول والالتزام في حد ذاته، ووفقا لنظرية الإطار العلائقي فإن جوهر لغة الفرد والمعرفة او الإدراك هي القدرة المكتسبة والمتعلمة بشكل اعتباطي من الاحداث المرتبطة، والمشاركة والمندمجة ( Hayes, 2016:252-253)، وتؤكد نظرية الاطار العلائقي أن الافراد يمكن أن يتعلموا دون أن يكون لديهم خبرة مباشرة تتعارض مع التحليل السلوكي التطبيقي، اذ تؤدي المثيرات السابقة للسلوك والمثيرات التي تتبعه وفقا لسكنر (Skinner, 1975) إلى التعلم من خلال الخبرة المباشرة بما فيها تعلم اللغة، إذ أن الأطفال قادرون على اشتقاق العلاقات دون أن يكون لديهم خبرة مباشرة مثلا، يربط لفظ كلمة كلب بصورة كلب، فعندما يرى الطفل كلباً في الحياة الواقعية، فإنه يصدر صوتاً الكلب لأنه استمدد العلاقة على الرغم من أنها ليست نفس الصورة، وهذا يعني أن الكلب باللغة قد تحولت وظيفته وهو الآن جزء من الشبكة المعرفية المعقدة، وفي نظرية الاطار العلائقي، يتم تطبيق السياقية الوظيفية كوسيلة لتمديد السلوكيات الراديكالية، والسلوكيات الراديكالية هي التي تدرس العمليات المعرفية بوصفها سلوكيات داخلية، لمراعاة الإدراك واللغة المعقدة وهذا يعرف باسم التأطير العلائقي Relational framing، تعد القدرة على استخدام الإطارات العلائقية أمراً مهماً للغاية لأنها تتيح لك التحدث والتخطيط والتخيل والمقارنة والابتكار وحل المشكلات داخل العلاج بالقبول والالتزام (Hayes, Boyd & Sewell, 2011:92-93).

## العمليات الإرشادية الأساسية في القبول والالتزام

يرى هاييز Hayes بان عدم المرونة النفسية هي السبب الأساس لحدوث المشكلات النفسية لدى الفرد، لذلك يحاول هاييز علاج هذه المشكلات من خلال تنمية المرونة النفسية بالعمليات الست الآتية:

١- **القبول Acceptance**: - يعتبر القبول بديلاً عن التجنب، ويتضمن القبول النشاط والوعي للتجارب الخاصة في حياة الفرد، دون محاولات غير ضرورية لتغييرها أي أن القبول ليس غاية بحد ذاته وإنما وسيلة لتحفيز الأفعال المرتبطة بقيم الفرد، ولأن محاولة تغيير الفرد ما هو خارج عن سيطرته سيتسبب في إحباط الفرد، وتكوين انفعالات سلبية لديه (Hayes & Levin, 2012, 982-984)، وأكد هاييز على أن القبول هو الانفتاح على الخبرات الخاصة للأفراد التي تتضمن الأفكار والمشاعر والأحاسيس والذكريات، وغالباً ما نركز على الأحداث الخاصة الأكثر صعوبة للأفراد مثل القلق، والحزن، والألم الجسدي كأهداف للعلاج (Gordon&Borushok, 2017:11).

٢- **الفصل المعرفي Diffusion**: - هنا يتم تغيير الطريقة التي يتفاعل الفرد بها ويربط الأفكار والمشاعر، أي تغيير وظائف الأفكار الخاصة بحدث ما، بدلاً من تغيير شكل ذلك الحدث، أو عدد مرات حدوثه، وينتج عن الفصل المعرفي تقليل المصادقية لفكرة ما (Hayes & Levin, 2012: 982-984).

٣- **عيش الحاضر Present moment**: - هو تعزيز الاتصال في الوقت الحاضر دون اطلاق الاحكام، وان تكون السلوكيات أكثر مرونة، والأفعال متفقة مع اقوال الفرد وقيمه (Hayes & Levin, 2012: 982-984).

٤- **الذات كسياق Self as context**: - ان اشكال التعبير اللغوي المستخدمة مثل (أنا - أنت)، (هنا - هناك)، (الآن - ثم)، وغيرها هي التي تؤدي الى تفسيرات مختلفة لنفس الموقف (Hayes&Levin,2012:982-984)، في الذات كسياق يمكن ان يكون الافراد على دراية بالتغيير الحاصل لأفكارهم ومشاعرهم وتجاربهم دون اللجوء الى محاولة تجنب هذه الافكار والمشاعر او الدفاع عنها، إذ ليس عليهم أن يؤكدوا أنهم على صواب في وجهات نظرهم أو ذكرياتهم أو توضيح أسباب حدوث شيء ما، والأهم من ذلك، أن منظور الذات هذا يمكن أن يعزز القبول عند الافراد (Flaxman, Bond & Livheim, 2013: 24).

٥- **القيم Values**: - هي صفات مميزة لسلوكيات هادفة، لا يمكن الحصول عليها كشيء، لكن يمكن تفعيلها لحظة بلحظة، أي بناء الفرد اختياراته على قيمه هو وليس قيم الآخرين، وذلك حتى يلتزم بتحقيقها (Hayes & Levin, 2012: 982-984)، والقيم هي ما يهم الفرد شخصياً ويتم اختيار المبادئ أو المعايير الخاصة بها بشكل فريد، حيث تمثل قيم الفرد ما هو مهم بالنسبة له (Gordon&Borushok, 2017: 16).

٦- **الالتزام Commitment**: - يشجع الالتزام على تنمية أنماط من السلوكيات الفعالة المرتبطة بالقيم المختارة للفرد (Hayes & Levin, 2012: 982-984)، ويعزز القبول والالتزام ACT تطوير أنماط أكثر للعمل القائم على القيم، وبمجرد أن يحدد المشاركون في ACT القيم المختارة شخصياً لمجالات مختلفة من حياتهم، يتم تشجيعهم على تحديد ومتابعة أنماط العمل المحددة التي تساعدهم على إحياء هذه القيم (Flaxman, Bond & Livheim, 2013:26).

**الارهاق المدرسي School Exhaustion**: تبنت الباحثتان وجهة نظر سيلبي في تفسيرهما للإرهاق إذ يعد هانز سيلبي Hans Seley من أوائل العلماء الذين قدموا مفهوم الضغوط النفسية الى الحياة العملية، واعطوا له ارضية علمية واقية، إذ قام بإجراء العديد من البحوث والدراسات على الضغوط، وتجلت الأهمية العلمية لدراسة الضغوط على يده، إذ وضع انموذج للضغوط ومدى تأثيرها على الافراد، ويرى بان المشكلات التي يصاب بها الافراد تمثل تعبيراً عن الضغوط النفسية والاجتماعية (Moss, 1973:54)، ووفقاً لذلك حدد سيلبي (Selye) ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغط، اطلق عليها مراحل التكيف العامة General Adaption Phase هي:

**مرحلة الإنذار (Alarm Stage)**: - تبدأ هذه المرحلة في الانتباه لوجود حدث ضاغط، حيث يولد هذا الانتباه تغيرات فسيولوجية، تبدأ في استجابة الفرد للحدث الضاغط، بزيادة ضربات القلب، وسرعة التنفس، وسرعة جريان الدم، وزيادة افراز العرق،

واضطرابات معدية ومعوية، حيث يقوم الفرد باستخدام اقصى ما لديه من طاقة، ما يؤدي إلى ضعف مقاومته للحدث الضاغط (Gadzella, 1994, :395-402)

**مرحلة المقاومة (Resistance Stage):** - بعد الصدمة الأولية من الحدث الضاغط وحصول استجابة الاستسلام او المقاومة، يبدأ الجسم بإصلاح نفسه، حيث يحرر مقدار اقل من الكورتيزول Cortisol، وتصبح معدلات دقات القلب وضغط الدم طبيعية، وعلى الرغم من ان الجسم يدخل مرحلة التعافي هذه، لكنه يبقى في حاله تنبيه عالي لفترة من الزمن، وفي حال تغلب الفرد على الضغوط ولم يعد الموقف مهما بالنسبة له، يستمر الجسم في اصلاح نفسه حتى تصل مستويات الهرمون، ودقات القلب، وضغط الدم إلى حالة ما قبل التعرض للضغوط، اما في حالة استمرار بعض المواقف الضاغطة لفترات ممتدة من الزمن، فان الجسم يبقى في حالة تنبيه عالي، وفي النهاية يتكيف الجسم ويتعلم كيفية العيش مع مستوى من الضغوط العالية، و اذا استمرت مرحلة المقاومة لفترة طويلة من الزمن بدون توقف من اجل تعويض او معادلة تأثيرات الضغوط، فان ذلك يقود إلى مرحلة الارهاق او الاستنزاف (Crevecoeur, 2016:3).

**مرحلة الإرهاق Exhaustion Stage:** هذه المرحلة هي نتاج لضغوط طويلة او مزمنة، فالصراع مع الضغوط لفترات طويلة يمكن ان يستنزف المصادر الجسدية والانفعالية والعقلية إلى درجة ان الجسم لم يعد يمتلك القوة لمحاربة او مقاومة الضغوط (Seley, 1950: 4667).

#### دراسات سابقة

دراسة حيدري، مسافي، جعفري، سعادت، شهيد، (Heydari, Masafi, Jafari, Saadat & Shahyad, 2018)

استهدفت الدراسة التعرف على فعالية اسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القلق والاكتئاب لموظفي مركز الرازي للإمراض النفسية، ولتحقيق اهداف البحث تم استخدام مقياسي بيك للقلق والاكتئاب، وتم تطبيق المقياسين على عينة بلغت (30) فردا ممن يعانون من القلق والاكتئاب، بعد ذلك تم وضعهم بشكل عشوائي في مجموعتين بواقع (15) فرد في المجموعة التجريبية و(15) فرد في المجموعة الضابطة، وبعد تطبيق برنامج العلاج بالقبول والالتزام الذي تم بناءه وفق نظرية ستيفن هابز، المتضمن (8) جلسات بواقع جلسة واحدة كل اسبوع، ومدة الجلسة الواحدة (90) دقيقة، توصلت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فعالية العلاج بالقبول والالتزام على خفض القلق والاكتئاب.

دراسة نديم بال وبيلاج (Nedim Bal & Bilge, 2017)

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج ارشاد جماعي في خفض الارهاق المدرسي لدى طلاب الصف السابع الثانوي، ولتحقيق اهداف البحث تم استخدام مقياس الإرهاق المدرسي للمستوى الثاني من التعليم الثانوي (SBSPE) المعد وفق نظرية ماسلاش، والمكون من (26) فقرة موزعة على اربعة مجالات هي الارهاق بسبب المدرسة، الارهاق بسبب الاسرة، عدم كفاية المدرسة، عدم الاهتمام بالمدرسة، وتم تطبيق المقياس على عينة بلغت (96) طالب وطالبة من طلاب المدارس الثانوية في تركيا، وتطبيق برنامج الارشاد الجماعي المبني على وفق مبادئ العلاج السلوكي المعرفي، ووزعت العينة البالغة (16) طالب وطالبة على مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، بواقع (8) طلاب في كل مجموعة (4) ذكور و(4) اناث تم اختيارهم بشكل عشوائي، حيث تعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج الارشادي، الذي بلغت عدد جلساته (8) جلسات، واستعمل في تطبيق البرنامج استراتيجيات منها استراتيجيات حل المشكلات واستراتيجية السؤال المعجزة، وتوصلت النتائج بعد تطبيق الاختبار البعدي على العينة الى ان برنامج الارشاد الجماعي كان فعالا بشكل عام في خفض الارهاق المدرسي لدى طلبة المدارس الثانوية.

اجراءات البحث

مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي الطالبات في ثانوية المتميزات في المدارس التابعة لمديريات محافظة بغداد والبالغ عددها (12) ثانوية موزع على المديريات الستة (رصافة1، رصافة2، رصافة3، كرخ1، كرخ2، كرخ3) للصفوف الثلاث الاولى فقط وقد بلغ عدد الطالبات للمرحلة المتوسطة (3972) طالبة للعام الدراسي (2020-2021) .

عينات البحث

عينة التحليل الإحصائي

اعتمدت الباحثة في تحديدها لعينة التحليل الإحصائي لمقياس الارهاق المدرسي على محك نانلي (Nunnally, 1972)، اذ وفقا لنانلي يجب ان لا يقل نسبة عدد الافراد الى عدد الفقرات عن (1:5) اي ان لكل فقرة خمسة افراد (Nunnally,1972: 262)، وبما أن فقرات مقياس الارهاق المدرسي بصيغته الاولى بلغت (32) فقرة، لذا فقد بلغت العينة (200) طالبة تم اختيارهن بالطريقة الطبقيّة العشوائية بحسب نسبة تواجدهن في المجتمع الاصلي من طالبات مدارس ثانوية المتميزات موزعين على المدارس .

عينة التطبيق

طبقت الباحثة مقياس الارهاق المدرسي على عينة بلغت ( 100 ) طالبة من ثانوية الاعتزاز للمتميزات ، وللصف الثاني المتوسط بحسب توزيعهم في الشعب وفقا لنظام التقسيم المتبع من قبل المدرسة .

طبق الاختبار التائي لعينة واحدة وحسب المتوسط الحسابي للعينة البالغ (67,59) وبانحراف معياري بلغ ( 10,92129 ) وبموازنته مع المتوسط الفرضي لمقياس الارهاق المدرسي البالغ (62)، تبين ان القيمة التائية المحسوبة (5.118) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99) ، اي انها دالة احصائيا وهذا يشير الى ان العينة لديهم ارهاق مدرسي والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1)

القيمة التائية للطالبات في ثانويات المتميزات

العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
100	62	67.59	10.92129	5.118	1.96	دالة

عينة البحث التجريبية

اختارت الباحثة عينة مكونة من (21) طالبة من طالبات الصف الثاني المتوسط في ثانوية الاعتزاز للبنات، اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الارهاق المدرسي، وقد وزعن على مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وبشكل عشوائي منظم، كما عد التطبيق اختبارا قبليا للمجموعتين المختارة.

التصميم التجريبي

يقصد بالتصميم التجريبي الخطة التي يضعها الباحث للوصول الى اجابة لمشكلة بحثه اذ تحدد طبيعة المشكلة التصميم الملائم للبحث (الطيب، الدريني، بدران، البيلاوي ونجيب، 2005: 132)، حيث يبدا الباحث بالتعرف على المشكلة وتحليلها وتحديدتها ومن ثم صياغة الفروض لها واثبات النتائج المترتبة عليها ، ومن ثم اجراء اختبار للتحقق فيما اذا كانت النتائج المتوقعة في حالة صدق الفروض يمكن ملاحظتها او قياسها (الغزوي، 2008: 113)، وعلى وفق مشكلة البحث الحالي فقد استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي والذي يتضمن أكثر من مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة واحدة (جابر و احمد، 1989: 22)، ويبين الشكل (1) التصميم التجريبي المستعمل في البحث الحالي:

الاختبار القبلي	التدخل الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام	المجموعة التجريبية	التكافؤ	الاختبار
		المجموعة الضابطة		

الشكل (1)

مخطط التصميم التجريبي للبحث

تكافؤ المجموعات

حرصت الباحثة على تكافؤ مجموعات البحث قبل بدء التجربة، ولهذا تمت مكافأة أفراد المجموعتين في عدد من المتغيرات هي :

أ - درجات الطالبات على مقياس الإرهاق المدرسي

للتأكد من تكافؤ المجموعتين في الإرهاق المدرسي، تم تحويل الدرجات الى رتب و استعمل اختبار كروسكال واليز -Kruskal- Wallis، و الجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

نتيجة اختبار كروسكال - واليز للتكافؤ في متغير درجات مقياس الإرهاق المدرسي للطالبات في المجموعات الثلاثة

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		درجة الحرية	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
0.05	5.99	0.04	2	79	11.29	7	المجموعة التجريبية
غير دالة				74.50	10.64	7	المجموعة الضابطة

ب- العمر الزمني للطالبات محسوبا (بالأشهر)

كوفئت أعمار الطالبات بالسنوات ، باستعمال اختبار كروسكال - واليز Kruskal-Wallis لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعات الثلاث في متغير العمر، وكما موضح في الجدول (3).

الجدول (3)

نتيجة اختبار كروسكال - واليز للتكافؤ في متغير العمر الزمني للطالبات للمجموعات الثلاثة

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		درجة الحرية	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
0.05	5.99	0.490	2	81.5	11.64	7	المجموعة التجريبية
غير دالة				66	9.42	7	المجموعة الضابطة

ج- التحصيل الدراسي للآب

رتب التحصيل الدراسي للآب على وفق أربعة مستويات ابتدائية ومتوسطة وإعدادية وجامعية ونظرا لأن عدد الطالبات في كل مجموعة (7) ويفترض أن لا تقل التكرارات الملاحظة عن (5) لكل خلية، تم استعمال معادلة تصحيح بيتس Yates's Correction للتكرارات الصغيرة، وتم اختبار الفرق بين الطالبات في المجموعتين، وكما موضح في الجدول (4).

الجدول (4)

نتيجة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للآب

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		درجة الحرية	التحصيل الدراسي				المستوي التعليمي المجموعة
	الجدولية	المحسوبة		جامعية	اعدادية	متوسطة	ابتدائية	
0.05	12.59	1.647	6	6	-	-	1	التجريبية
غير دالة				4	1	2	-	الضابطة

د- التحصيل الدراسي للأمم

رتب التحصيل الدراسي للأمم على وفق أربعة مستويات ابتدائية ومتوسطة وإعدادية وجامعية ونظرا لأن عدد الطالبات في كل مجموعة (7) ويفترض أن لا تقل التكرارات الملاحظة عن (5) لكل خلية، تم استعمال معادلة تصحيح بيتس Yates's Correction للتكرارات الصغيرة، وتم اختبار الفرق بين الطالبات في المجموعتين، وكما موضح في الجدول (5).

الجدول (5)

نتيجة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأمم

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		درجة الحرية	التحصيل الدراسي				المستوي التعليمي
	الجدولية	المحسوبة		جامعية	اعدادية	متوسطة	ابتدائية	
0.05								المجموعة
غير دالة	12.59	3.098	6	2	1	1	3	التجريبية
				3	4	-	-	الضابطة

أ- الترتيب الولادي للطالبة

تم ترتيب الطالبة بين اخوتها في المجموعتين بين (الكبرى والوسطى والصغرى)، وعند اختبار الفرق بين الطالبات في المجموعتين وفقا لترتيبهن الولادي، أظهرت نتائج اختبار مربع كاي بعد استعمال معادلة تصحيح بيتس Yates's Correction للتكرارات الصغيرة، ان الفرق غير دال احصائيا وكما موضح في الجدول (6).

الجدول (6)

نتيجة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير ترتيب الطالبة بين اخوتها

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		درجة الحرية	الصغرى	الوسطى	الكبرى	ترتيب الطالبة
	الجدولية	المحسوبة					
0.05							المجموعة
غير دالة	9.49	2.595	4	2	2	3	التجريبية
				-	1	6	الضابطة

أدوات البحث

لتحقيق أهداف البحث الحالي تم بناء:

١- مقياس الارهاق المدرسي لطالبات ثانويات المتميزات.

حددت الباحثة عددا من المنطلقات النظرية في عملية بناء مقياس الارهاق المدرسي والمتمثلة في، اعتماد نموذج سيلبي (Seley) في تحديد مفهوم الارهاق المدرسي ومجالاته، و اعتماد نظرية القياس السيكومترية في بناء المقياس، واعتماد اسلوب العبارات التقريرية في صياغة فقرات المقياس.

٢- برنامج ارشادي قائم على اسلوب العلاج بالقبول والالتزام لخفض الارهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات .

تحديد مفهوم الارهاق المدرسي ومجالاته:

اعتمدت الباحثة نظرية سيلبي الذي عرف الارهاق المدرسي بانه المرحلة الاخيرة من الضغوط والتي تتميز باستنزاف المصادر الجسدية والانفعالية والعقلية للفرد الى الدرجة التي يصعب فيها مقاومة الضغوط (Seley,1950:4667)، وحدد سيلبي اربعة مجالات للإرهاق المدرسي هي التعب Fatigue ، الانهك Burnout ، القلق Anxiety ، الاكتئاب Depression .

إعداد فقرات المقياس بصيغته الأولى:

بعد اطلاع الباحثة على نموذج سيلي، تم صياغة (34) فقرة لقياس الإرهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات في بغداد، موزعة على أربعة مجالات، وكل فقرة ثلاث بدائل متدرجة للإجابة (3). تنطبق عليّ تماماً، 2. تنطبق عليّ أحياناً، 1. لا تنطبق عليّ أبداً، يعطى لها عند التصحيح (3، 2، 1) على التوالي.

التحليل المنطقي لفقرات المقياس (الصدق الظاهري):

عرضت الباحثة مقياس الإرهاق المدرسي بصيغته الأولى على (12) محكماً من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي والمقياس النفسي، لإبداء آرائهم في فقراته ومدى ملاءمة كل فقرة للمجال الذي تنتمي إليه، وبدائل الإجابة وأوزانها، وما يرونها مناسبة من تعديل، وبناء على مقترحاتهم عدلت صياغة (4) فقرات واستبعدت (2) فقرة من المقياس، إذ اعتمدت الباحثة موافقة (10) محكمين فأكثر معياراً لصلاحية الفقرة، لان الفرق بين قيمتي (2كا) المحسوبة والجدولية يكون ذا دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (1).

الخصائص السيكومترية للمقياس

صدق المقياس

١- الصدق الظاهري: يرى آلن وبين بأن الصدق الظاهري يتحقق عند الحصول على تحكيم من شخص مختص بأن المقياس مناسب للمفهوم او السمة المراد قياسها (Allen & Yen, 1979: 96).

٢- صدق البناء: وأشار كرونلاند ألي ثلاث خطوات للكشف عن صدق بناء المقياس وهي، التعريف بالإطار النظري للسمة المرتبطة بنتائج المقياس، واشتقاق فرضيات حول نتائج المقياس، والتحقق من صحة الفرضيات تجريبياً (Gronlund, 1976: 49) وقد اشتمت الباحثة من الإطار النظري للإرهاق المدرسي بوصفه بناء نفسياً يفترض وجوده، الفرضيات الاتية:- وجود فروق دالة بين درجات الطالبات على كل فقرة من فقرات المقياس، وجود ارتباطات بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس. وقد حاولت الباحثة التحقق من الفرضيات على النحو الاتي:

تحققت الباحثة من القوة التمييزية للفقرات من خلال اسلوب المجموعتين الطرفيتين باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وظهر ان جميع الفقرات مميزة باستثناء الفقرة رقم (12) (انظر الجدول: ٧)، مما يشير الى وجود فروق بين عينة الطالبات في مجال الإرهاق المدرسي، و تحققت الباحثة من ارتباط درجة كل فقرة وبالدرجة الكلية للمقياس ، وبعدها حساب الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط ، وظهر ان جميع الفقرات كانت دالة احصائياً (انظر الجدول: ٨) .

الجدول (٧)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الإرهاق المدرسي

المجالات	ت	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة	
التعب	1	2.2963	1.8148	3.593	.001	
	5	2.7778	1.6296	11.623	.001	
	9	2.7778	1.9074	7.774	.001	
	13	2.0000	1.3519	4.988	.001	
	17	2.1481	1.5185	4.201	.001	
	21	2.6481	1.5556	9.526	.001	
	25	2.7407	1.5000	11.405	.001	
	29	2.8333	1.9630	7.611	.001	
	الانهاك	2	2.4074	1.7037	4.848	.001
		6	1.7778	1.3704	2.864	.01
10		2.5741	1.5185	8.448	.001	
14		2.2778	1.3889	7.367	.001	
18		2.3704	1.4074	7.035	.001	

المجالات	ت	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
الفلق	22	0.74512	1.3889	8.105	.001
	26	0.66562	1.4444	8.479	.001
	3	0.78952	1.7037	4.848	.001
	7	0.31722	1.7593	10.819	.001
	11	0.40782	1.8704	9.153	.001
	15	0.65290	1.5741	8.533	.001
	19	0.49065	1.8333	8.555	.001
	23	0.95166	1.5000	3.000	.01
	27	0.61996	2.0000	5.819	.001
	30	0.49208	1.5926	9.571	.001
الاكتتاب	4	0.73378	1.6667	2.978	.01
	8	0.52903	1.8704	6.956	.001
	12	0.87755	1.6111	-1.522*	غير دالة
	16	0.81070	1.3889	6.616	.001
	20	0.40782	1.4815	14.296	.001
	24	0.31722	1.6852	11.213	.001
	28	0.49208	1.3704	12.901	.001
	31	0.63582	1.6296	6.605	.001
	32	0.52771	1.8704	7.567	.001

\* القيم التائية الجدولية بدرجة حرية (106) عند مستوى دلالة (0.05) تساوي (1.97) ومستوى دلالة (0.01) تساوي (2.60) ومستوى دلالة (0.001) تساوي (3.35).

#### الجدول (٨)

قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الإرهاق المدرسي

ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
1	0.278	4.072	9	0.489	7.888	17	0.334	4.986	25	0.586	10.176
2	0.457	7.230	10	0.551	9.291	18	0.487	7.846	26	0.519	8.544
3	0.348	5.223	11	0.480	7.699	19	0.548	9.218	27	0.396	6.068
4	0.218	3.143	12	0.130	1.845	20	0.683	13.158	28	0.617	11.032
5	0.605	10.692	13	0.380	5.781	21	0.557	9.437	29	0.498	8.081
6	0.201	2.887	14	0.497	8.059	22	0.494	7.995	30	0.577	9.941
7	0.607	10.748	15	0.506	8.255	23	0.460	7.290	31	0.507	8.277
8	0.438	6.856	16	0.427	6.645	24	0.596	10.444	32	0.435	6.798

\* القيم التائية الجدولية بدرجة حرية (198) عند مستوى دلالة (0.05) تساوي (1.97) ومستوى دلالة (0.01) تساوي (2.60) ومستوى دلالة (0.001) تساوي (3.35).

#### ثبات المقياس (طريقة اعادة الاختبار)

لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة طبق مقياس الإرهاق المدرسي على عينة مكونة من (50) طالبة اختبرن من ثانوية الحريري للمتميزات، وإعادة تطبيقه على نفس الطالبات بعد مضي اسبوعين على التطبيق الأول، وحسب معامل ارتباط بيرسون وبلغ (0.81)، وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الطالبات على المقياس الحالي عبر الزمن ، وقد حسبت الباحثة

الاتساق الداخلي لمقياس الارهاق المدرسي ، باستعمال إجابات الطالبات في التطبيق الأول في حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار للعينة البالغ حجمها (٥٠) طالبة وباستعمال معادلة الفا كرونباخ بلغ معامل الثبات (٠,٨٤) وهو معامل ثبات جيد .  
**مقياس الارهاق المدرسي بصيغته النهائية:**

يتألف مقياس الارهاق المدرسي بصيغته النهائية من (31) موزعة على اربعة مجالات، وامام كل فقرة (3) بدائل مترتبة للإجابة (تطبق علي تماماً، تطبق علي احياناً، لا تطبق علي ابدأ) يعطى لها عند التصحيح (3، 2، 1) على التوالي تحصل الطالبة على اعلى درجة (93) واقل درجة (31) وبالتالي فان الوسط الفرضي للمقياس بلغ (62) .

**بناء برنامج ارشادي قائم على اسلوب العلاج بالقبول والالتزام لخفض الارهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات .**

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الارشادي على الاجراءات الآتية:-

- الاطلاع على الأدبيات الخاصة ببناء البرامج الإرشادية.

- اعتماد نتائج مقياس الارهاق المدرسي الذي طبق على العينة المختارة (100) طالبة من طالبات ثانوية المتميزات والذي افرز الطالبات اللواتي لديهن نسبة مرتفعة من الارهاق المدرسي.

- اعتمدت الباحثة عند بنائها البرنامج الإرشادي على نظرية هاييز Hayes في اسلوب العلاج بالقبول والالتزام للبرنامج الارشادي ، كما اعتمدت الباحثة على خطوات (Boders&Drury:1992)، في بناء البرنامج الارشادي وذلك لأنه يحتاج إلى تكاليف وجهد أقل في تنفيذ البرنامج، وكذلك يعد هذا الأنموذج من النماذج الشاملة لمضامين العملية الأرشادية، فضلاً عن سهولة تطبيقه ويمكن تطبيقه بشكل جمعي في المؤسسات التربوية، وتكون خطواته .

#### **الخطوة الاولى تحديد الاحتياجات Needs Assessment**

حددت حاجات الطالبات من خلال اجابتهن على مقياس الارهاق المدرسي، طبق على عينة بلغت (100) طالبة، وقامت الباحثة باحتساب درجات استجابة الطالبات على فقرات مقياس الارهاق المدرسي وذلك باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

#### **الخطوة الثانية تحديد عناوين الجلسات Determine Addresses of Sessions**

حددت الباحثة عناوين للجلسات بواسطة الاعتماد على جميع فقرات المقياس عن طريق تحويل الفقرات إلى عناوين جلسات أرشادية ، وتم عرض عناوين الجلسات على مجموعة من المحكمين ، وذلك من أجل الحكم على مدى ملائمة عناوين الجلسات للفقرات مع تعديل بعض عناوين الجلسات.

#### **الخطوة الثالثة تحديد وكتابه الأهداف Determine and Write Goals**

إن تحديد الأهداف للبرنامج الإرشادي من الخطوات المهمة في العملية الإرشادية ،ويقسم الهدف العام في البحث على قسمين وهما هدف عام للبرنامج الإرشادي ،هدف خاص لكل جلسة إرشادية

#### **الخطوة الرابعة تحديد نشاطات (البرامج) لتحقيق الأهداف الموضوعة Develop actives (program) to meet goals and objective**

أ. تم الإفادة في تحديد النشاطات من خلال الاطلاع على:

١- الاساليب المستعملة في اسلوب العلاج بالقبول والالتزام.

٢- خبرة الاساتذة المتخصصين في مجال الارشاد النفسي.

#### **الخطوة الخامسة تقويم النتائج Evaluate Results**

يكن الهدف الأساس من تقويم البرنامج، في الإصلاح والتصحيح والتعديل وتلافي وجه النقص في الوسائل وطرائق تنفيذها ونتم عن طريق تحديد أسئلة والإجابة عليها (زهران، 1980: 225)، فإذا ما تحققت الأهداف فينعكس ذلك بالضرورة على التغيرات المرغوبة التي سنظراً على سلوك الفرد، وقد تضمن البرنامج ثلاثة أنواع من التقويم هي التقويم التمهيدي Preliminary Evaluation ، والتقويم البنائي Constructive Evaluation، والتقويم النهائي Summative Evaluation .

### تطبيق البرنامج الإرشادي

طبق البرنامج الإرشادي على عينة البحث من خلال اختيار الطالبات اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الارهاق المدرسي والبالغ عددهن (14) طالبة قسمن على مجموعتين عشوائياً، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (7) طالبات لكل مجموعة، إذ تعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي القائم على أسلوب العلاج بالقبول والالتزام ، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي برنامج إرشادي.

حددت عدد الجلسات بـ(12) جلسة إرشادية بواقع جلستين اسبوعياً ، الثلاثاء والخميس ، حُدد يوم الثلاثاء الموافق 2021/2/2 موعداً للجلسة الأولى للمجموعة التجريبية .

الوسائل الإحصائية: **Statistical Means** : استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS) .

### البرنامج الإرشادي

أن أي عمل ناجح من الاعمال يجب أن يكون مخططاً ومدروساً دراسة جيدة، من حيث الغاية والوسائل والنتائج التي نحصل عليها من جراء ذلك، وفي العمل الإرشادي يكون التخطيط في التدخل الإرشادي لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم النفسية والاجتماعية هدفاً يسعى إليه كل من يعمل في تصميم البرامج الإرشادية، لأن هذا يساعده في وضع الخطة الإرشادية وفق خطوات مدروسة، من حيث تكامل أهدافه مع اهداف العملية الإرشادية والمجتمع الذي يطبق فيه، وكذلك حاجات العينة والادوات والوسائل المساعدة، وتوفر المختصين القادرين على تنفيذه، والشروط اللازمة لذلك، وتحديد مسؤولياتهم في انجاحه أو في فشله،(العاسمي، 2010: 428).

### ومن هذه الجلسات الإرشادية التي يتضمنها البرنامج الإرشادي

الجلسة السابعة: الراحة النفسية والجسدية مدة الجلسة: 45-60 دقيقة

الحاجات	مناقشة التدريب البيئي، وتعريف الطالبات بمعنى الصحة النفسية والبدنية؟ توضيح أهمية الصحة النفسية والبدنية للطالبات. تساعد المرشدة الطالبات على الالتزام بعبادات سلوكية تحسن من مستوى الراحة الجسدية والبدنية لديهن.
هدف الجلسة	تعريف الطالبات بكيفية تحقيق الراحة النفسية والبدنية.
الغيات والانشطة	القبول، الالتزام
التقويم البنائي	تلخص المرشدة مع الطالبات محتوى الجلسة، وتسالهن ما مدى أهمية شعورهن بالراحة برأيهن؟
التدريب البيئي	تطلب المرشدة من الطالبات ذكر ما الذي يجلب لهن الراحة ممارسة الهوايات ام الاستماع للموسيقى.

### الجلسة السابعة: الراحة النفسية والجسدية

الهدف:- تعريف الطالبات بكيفية تحقيق الراحة النفسية والبدنية.

- تقوم المرشدة بمناقشة التدريب البيئي وتقديم التعزيز لمن قام بتنفيذه، ثم تعرف معنى الراحة النفسية والبدنية بانها الانسجام مع النفس ومع الآخرين، وممارسة النشاط الرياضي إي انه يشعر بالصفاء مع نفسه، بعيداً عن العقد النفسية والصراعات الداخلية التي تتعكس على الحالة النفسية.
- ثم تقوم المرشدة بتوضيح أهمية الصحة النفسية والبدنية للطالبات، حيث انها تعد من الامور المهمة والضرورية لتحقيقهن الاستقرار النفسي والطمأنينة، والابتعاد عن الامور التي تسبب لهن حدوث المشكلات النفسية، اذ يؤدي ذلك الى تحقيقهن نوع من التوازن بين الصحة النفسية والاجتماعية وحفاظهن على ديمومة هذا التوازن، كما ان الطالبات اللواتي يتمتعن بالراحة النفسية والبدنية، يكن اكثر تمتعا بعلاقات اجتماعية واسرية سليمة تزيد من قدرتهن على التعلم والتفوق.

- تساعد المرشدة الطالبات على الالتزام بعادات سلوكية جديدة تحقق لهن الراحة النفسية والجسدية وهذه العادات السلوكية هي ، حصولهن على قدر كافي من الراحة ، التعبير عن مشاعرهن بالشكل الصحيح وعدم ابقاء شيء في داخلهن، محاولة استرخاءهن جسدياً ونفسياً عبر استماعهن للموسيقى ، تخصيص وقت لممارستهن الهوايات والانشطة المحببة ، تحديدهن اهداف مستقبلية واقعية، التأكيد على انهن لسن وحيدات وان هناك دائماً من يستطيع دعمهن او مساعدتهن.
- **التقويم البنائي:** تلخص المرشدة مع الطالبات ما دار في الجلسة، وتسألن ما مدى اهمية شعوهن بالراحة برأيهن؟
- **التدريب البيئي:** تطلب المرشدة من الطالبات ذكر ما الذي يجلب لهن الراحة ممارسة الهوايات ام الاستماع للموسيقى؟.

#### عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث على وفق أهداف البحث الحالي وهي:- التعرف على فاعلية اسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات من خلال اختبار الفرضية الصفرية الآتية:

١- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية ، بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الارهاق المدرسي ، و لاختبار صحة الفرضية الثانية استخدم اختبار ولكوكسون **Wilcoxon** اذ ظهر أن القيمة المحسوبة تساوي (0) ، وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2) عند مستوى دلالة (0.05) اختبار ذو نهايتين بدرجة حرية (7)، والذي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح نتائج الاختبار البعدي، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وكما موضح في الجدول (٩).

#### الجدول (9)

##### نتائج اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة 0.05	قيمة ولكوكسون		رتب الفروق السالبة	رتب الفروق الموجبة	الفروق	درجات		ت
	الجدولية	المحسوبة				الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
الفروق دالة احصائياً	2	0	0	5.5	44	45	89	1
				7	49	37	86	2
				5.5	44	38	82	3
				4	37	43	80	4
				3	32	47	79	5
				2	28	50	78	6
				1	27	50	77	7
				0	28	مجموع الرتب		
0	4	متوسط الرتب						

٢- لا توجد فاعلية لأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات، قامت الباحثة بحساب النسبة المعدلة للكسب (بلاك) في قياس الارهاق المدرسي للمجموعة التجريبية وللاختبارين القبلي والبعدي والجدول (١٠) يوضح ذلك.

#### جدول (١٠)

##### فاعلية البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية بأستعمال معادلة الكسب لبلاك

المجموعة	متوسط التطبيق القبلي	متوسط التطبيق البعدي	الدرجة القصوى للمقياس	نسبة الفاعلية	المعيار
التجريبية الثانية	81.57	44.29	93	3.66	1.2

يتبين من الجدول اعلاه ان نسبة الكسب المعدلة (لبلاك) في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات في المجموعة التجريبية التي استعملت البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام (لهايز) بلغت (3.66) وهي اعلى من نسبة الكسب

المعدلة التي حددها (بلاك) وهي (1.2) مما يشير فاعلية البرنامج الإرشادي على وفق أسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات المجموعة التجريبية الثانية من طالبات ثانوية المتميزات، اي ترفض الفرضية الصفرية وذلك لان هناك فاعلية لأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض الارهاق المدرسي.

#### مناقشة النتائج :-

بعد استعراض النتائج التي توصلت إليها الباحثة ، يتضح فاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض الارهاق المدرسي لدى طالبات ثانوية المتميزات في المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة على النحو الآتي:

فيما يتعلق بفاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام فقد اتضح فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال الفروق في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، و ترى الباحثة ان التغيير يجب ان يكون في الطالبات وليس في الاحداث والمواقف التي يمرن بها، وتؤكد على ضرورة توجيه و مساعدة الطالبات على تقبل المواقف والتجارب و التركيز على الوقت الحاضر بدلا من الانغماس بالأفكار الماضية او التفكير في ما يمكن ان يحدث في المستقبل ، من خلال الاستعانة بالفنيات الإرشادية للتخفيف من الارهاق المدرسي لديهن وجعلهن يركزن على تفوقهن الدراسي الحالي بدلا من التفكير في التجارب الدراسية الماضية المرتبطة بالفشل وعلى تنظيم طريقة تفاعلهن مع افكارهن المرتبطة بالأحداث اليومية الخاصة بالدراسة او الاسرة بطريقة اكثر مرونة تساهم في التخلص من القلق والتفكير المرهق والخوف من الفشل في الامتحانات ومن الارق والعزلة الاجتماعية، بالتالي فان تحقيق المرونة النفسية لدى الطالبات سيؤدي الى خفض مستويات الارهاق المدرسي لديهن، وهذا يعني ان البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام لهايز ، يركز على تقبل الطالبات للإحداث والتجارب والأفكار والمشاعر كما هي دون محاولة تغييرها او تفسيرها من خلال استخدام العمليات اللغوية التي تؤدي دوراً أساسياً في توليد وانبثاق المعاناة النفسية لدى الافراد حيث تعتبر اللغة جوهر نظرية العلاج بالقبول والالتزام، لذا فان هايز ركز على تغيير الطريقة التي تتفاعل بها الطالبات مع المواقف والاحداث المؤلمة بالنسبة لهن ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حيدري، مسافي، جعفري، سعادت، شهيد (Heydari, Masafi, Jafari, Saadat & Shahyad, 2018) التي اشارت الى ان أسلوب العلاج بالقبول والالتزام فعال في خفض القلق لدى الطلبة .

#### التوصيات Recommendations

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي:

- 1- استفادة المرشدين والمرشدات التربويين من مقياس الارهاق المدرسي الذي قامت الباحثة ببناءه.
- 2- يمكن للمرشدين في المدارس الاعتيادية الاستفادة من البرنامج الإرشادي وتطبيقه ضمن الدورات الخاصة التي تعد للطالبات اللواتي يظهر لديهن الارهاق المدرسي، لما لها من إثر في خفض هذا المتغير وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لديهن.

#### المقترحات Suggestions

- 1- إجراء دراسة تجريبية تتناول التعرف على فاعلية أسلوب العلاج بالقبول - الالتزام في خفض الارهاق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة .
- 2- إجراء دراسة مماثلة في خفض الارهاق المدرسي لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والاعدادية.

المصادر العربية والاجنبية :

- ابو اسعد، احمد عبد الطيف ،(2009). الارشاد المدرسي . عمان . الاردن : دار المسيرة .
- جابر، عبدالحميد، وأحمد، كاظم (1989). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. القاهرة: دار النهضة العربية.
- الداهري، صالح حسن، (2016). **الإشراف في الإرشاد النفسي التربوي الاسس والنظريات**. عمان . الاردن : دار الاغصان .
- رسلان، شاهين، (2013). **الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية**. القاهرة. مصر : دار غريب للطباعة.
- زهران، حامد عبد السلام ، (1980). **التوجيه والارشاد النفسي**. ط2. القاهرة: عالم الكتب .
- الطيب، محمد عبد الظاهر، والدريني، حسين، ويدران، شبل، والبيلاوي، حسن حسين، ونجيب، كمال، (2005). **مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية**. ط3. الاسكندرية. مصر : دار المعرفة الجامعية .
- العاسمي، رياض نائل،(2010). **الأسس العامة للتوجيه والارشاد: كلية التربية**. منشورات جامعة دمشق.
- \_\_\_\_\_ ، (2018)، **برامج الارشاد النفسي (2)**: كلية التربية. منشورات جامعة دمشق.
- العزاوي، رحيم يونس ، (2008). **مقدمة في مناهج البحث العلمي**. عمان . الاردن : دار دجلة.
- عكاشة، محمود فتحي، (1999). **علم النفس الصناعي**. مطبعة الجمهورية
- علي، ناسو صالح سعيد، وعباس، حسين وليد حسين، (2014). **الارشاد النفسي الاتجاه المعاصر**. عمان . الاردن : دار غيداء.
- محمد، حامد محمد، (2017). **مشاكل الكلاب الموهوبين في المدرسة وكيفية علاجها**: دار المحرر الادبي.
- محمود، ابراهيم وجيه، (1981). **المراقبة خصائصها ومشكلاتها**: دار المعارف.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم،(2013). **الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة**. دار المناهج.
- وزارة التربية ، (١٩٧٩). **العراق . المديرية العامة للتخطيط التربوي**. الاحصاء.
- Allen, M. J. & Yen, W. M. (1979). **Introduction to measurements Theory**. California. Brook –Cole California.
- Border, D.& dryra L. S. (1992). **Comprehend save school counseling programs**.Areview for policy makers .**Journal counseling and Development .Vol .11:Issue. 2 .**
- Brown, F. J. & Gillard, D. (2016). **Acceptance and commitment therapy for Dummies Awiley Brand**. Great Britain:by TJ International. Padstow. Cornwall .
- Crevecoeur. G. U. (2016). **A system approach to the General Adaptation Syndrome**. **Journal of Big History. Vol .2.P .79 - 102 Journal of Social Issues**.
- Eble, R. L. (1972). **Educational Measurement** .Englewood Cliffs: New Jersey.
- Edward, S. D. Burnard, P. & Hanniyan B. (2006). **Clinical supervision and burnout, the in Fluence of clinical Supervision for community mental heath nurses**. **Vol .15.Issue. 8 .P. 107– 115**.
- Flaxman, P. E. Bond, F. W. & Livheim, F. (2013). **The Mindful and Effective Employee, An Acceptance and commitment Therapy Training Manual for Improving Well–Being and Performance**.Oakland, CA : New Harbinger . Inc.
- Gadzella, B. M. (1994). **Student Life- Stress inventory: Identification of a Reactions to Stressors**, **Volume 74, Issue, pp. 395-402**.
- Gordon, T. & Borushok, J. (2017). **The ACT APPROACH**.PESI Publishing & Media :United States of America .
- Gronlund, N. (1976). **Measurement and evaluation in teaching second**. Ed. New York: Bonton Books.
- Harris, R. (2009). **ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy**. Oakland, CA: New Harbinger Publications .Inc.

- Hayes ,C.S. & Black L. J. (2006). Using Acceptance and commitment Training in the Support of Parents of Children Diagnosed with Autism. **Child and Family Behavior Therapy . Vol.28 .Issue 1. P .1-18.**
- \_\_\_\_\_ . (2016). **The Act in Context.** the canonical Parers of Steven . New York:First Published by Routledge.
- \_\_\_\_\_ . Boyd, C. P. & Sewell, J. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: A pilot study in a psychiatric outpatient setting. **Mindfulness.Vol 2 .Issue. 2.P .86-94 .**
- \_\_\_\_\_.& Levin, E. M. (2012). Acceptance and commitment therapy as Unified Model of Behavior change: **the counseling psychologist.Vol .40 .Issue.7 .P .976-1002.**
- Herbert, J. D.& Forman, E. M. (2011). **Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy, Understanding and Applying the New Therapies.**Hoboken. New Jersey.Published by John & Sons. Inc.
- Heydari, M., Masafi, S., Jafari, M., Saadat, H., S., Shahyad. (2018). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Anxiety and Depression of Razi Psychiatric Center Staff: **Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences. Vol. 6.Issue .2.P .410-415.**
- Matsumoto, D. (2009). **THE CAMBRIDGE DICTIONARY OF PSYCHOLOGY.** San Francisco State University. Cambridge University Press.
- Mossg, E. (1973). **III ness Immunity and Social interaction.** New York: John wily & sons, Inc .
- Nunnally, J. C. (1972). **introduction to psychological measurement.** New York: Mc Graw Hill .
- \_\_\_\_\_ . (1978). **Psychometric theory 2ed.** New York :McGraw. Hill .
- Nedim Bal, P.& Bilge, Y. (2017). The Effect of Group Counseling Program on Dealing with School Exhaustion of 7th Grade Students. **Journal of Education and Practice. Vol. 8.Issue .24.**
- Seley, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome.Universite de Montreal. **British Medical Journal . P. 1392-4667.**