



## جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا

**فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط  
النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإريتريين بولاية  
الخرطوم.**

**The effectiveness of a cognitive Behavioral counseling  
program to Reduce the psychological Stresses and  
Future Anxiety of Eritrean refugees in Khartoum state**

رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه الفلسفة في الإرشاد النفسي والتربوي

إشراف البروفسور:  
علي فرح أحمد فرح

إعداد الدارسة:  
خالد أحمد سلمان محمد الأمين

1440هـ - 2018م

# إستهلال

قال الله تعالى:

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ)

صدق الله العظيم  
(سورة البلد) الآية " 4 "



# إهداء

إلى من حملتني وهنا على وهن  
إلى المشكاة التي أضاءت وأشعلت منارات  
المعرفة بعطائها وعطفها وحنانها أُمي العزيزة  
اطال الله في عمرها  
والدي العزيز  
إلى أخواني وأخواتي  
إلى رفقاء العلم والقلم زملائي وزميلاتي  
إلى شموع العلم والمعرفة الأساتذة الأجلاء  
إليهم جميعاً

## شكر وتقدير

الحمد لله العلي القدير، الذي أسبغ نعمه ظاهرة وباطنه، وشرح بنوره الصدور وأقر بفضل العيون .. وبعد أسجد لله العظيم شكراً وحمداً على ما غمرني به من سداد وتوفيق، ما منحني بهم نصبر وثببت، حتى تم إنجاز هذه الرسالة التي أسأل الله أن تكون شمعة على الطريق، تنير الدرب لكل طالب علم منيب، الشكر والتقدير والاعتراف بالفضل والجزاء من الله لأولياء لعلم وأرباب المعرفة، أتقدم بالشكر لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا متمثلة في كلية الدراسات العليا وأساتذتها وإدارتها ومكنتها العامرة كما أخص بالشكر المشرف على هذه الرسالة البروفسور/علي فرح أحمد فرح والذي ما بذل علي بوقته وعلمه وتوجيهاته وتوصياته، حتى خرجت إلى حيز النور.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير للأساتذة الأجلاء الذين قاموا بتحكيم الاختبارات وكذلك الشكر للسادة أمناء المكتبات التي رفدتني بالمادة العلمية الثرة فلا نضب معينها. كما لا أنسى زملائي الذين أعتز بهم لهم مني كل الشكر والتقدير وإلى كل من ساهم في إنجاز هذه الرسالة ولو بكلمة أو نصيحة أو دعاء في ظهر الغيب، لهم مني كل الشكر والتقدير.

والشكر إلى كل أفراد العينة اللاجئيين الذين شاركوا في البرنامج وكان حسن التعامل أثناء تطبيق البرنامج. والشكر أجزله إلى السيد/ إبراهيم عبد الله مدير إدارة الحماية الذي كان لها القدح المعلى في أن يرى النور ويكون واقعاً.

الباحثة

## المستخلص

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم، كما هدفت للتحقق من فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل للاجئين، وكذلك هدفت للتعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية وقلق المستقبل على القياس البعدي لدى اللاجئين حسب متغيرات النوع والعمر والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي. ولتحقيقه من أهداف الدراسة اتبعت الباحثة المنهج التجريبي، واستخدمت مقياس الضغوط النفسية ومقياس قلق المستقبل، وبرنامج إرشادي من تصميم الباحثة. وتم اختيار عينة قصدية مكونة من (30) لاجئاً إرترياً. ولمعالجة البيانات إحصائياً تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، واستخدمت المعادلات الآتية: اختبار(ت) للعينة الواحدة، اختبار(ت) لعينتين مستقلتين، اختبار (أنوفا) وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: يتسم البرنامج الإرشادي سلوكي معرفي بفعالية في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم. تتسم الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم بالارتفاع في القياس القبلي. يتسم مستوى قلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم بالارتفاع في القياس القبلي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى قلق المستقبل لصالح القياس البعدي. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية وقلق المستقبل تبعاً لمتغير النوع. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية وقلق المستقبل تبعاً لمتغير العمر. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية وقلق المستقبل تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية وقلق المستقبل تبعاً لمتغير المستوى التعليمي. وعلى ضوء هذه النتائج وضعت الباحثة عدد من التوصيات أهمها: أتاح المعلومات والقوانين التي ترتبط باللجوء وتصحيح المفاهيم الخاطئة وإبراز الحلول الدائمة للجوء مما يسهم في خفض الضغوط وقلق المستقبل.

## **Abstract**

The study aims to design cognitive behavioral counseling program to reduce the psychological stresses and future anxiety for Eritrean refugee in Khartoum state, As well as to examine the effectiveness of the counseling program in reducing the psychological stresses and future anxiety for Eritrean refugee in Khartoum state, also aims to identify the differences in psychological stresses level and future anxiety for post measure in refugee according to sex, age, material status and education level variables.

To achieve this aims researcher used experimental approach, the measurement of psychological stresses, the measurement future anxiety and the counseling program which designed by researcher. purposive sample has been selected which constitute of 30 Eritrean refugees and to analyze the data SPSS has been used and also the following equations: T test for one sample, T test for 2 separate samples, and ANOVA test.

The research achieved the following results: the cognitive behavioral counseling program characterize by the effectiveness in reducing psychological stresses and future anxiety for Eritrean refugees in Khartoum state. The psychological stresses and future anxiety for Eritrean refugees in Khartoum state was high in prior measurement. The future anxiety level for Eritrean refugees in Khartoum state was high in prior measurement. There is statistical significances differences between prior and post measurement in the psychological stresses for the post measurement.

There is statistical significances differences between prior and post measurement in the future anxiety level for the post measurement. There is no statistical significances differences in post measurement for psychological stresses and future anxiety according to sex variable.

There is no statistical significances differences in post measurement for psychological stresses and future anxiety according to age variable. There is no statistical significances differences in post measurement for psychological stresses and future anxiety according to material status variable. There is no statistical significances differences in post measurement for psychological stresses and future anxiety according to educational level variable.

according to results researcher has many recommendations the most important are: data and legislations should be set for asylum and correction of misconception and solutions should be provide for asylum to reduce psychological stresses and future anxiety.

## فهرس الموضوعات

| الموضوع                                              | الصفحة |
|------------------------------------------------------|--------|
| استهلال                                              | أ      |
| إهداء                                                | ب      |
| شكر وتقدير                                           | ج      |
| المستخلص                                             | د      |
| <b>Abstract</b>                                      | هـ     |
| فهرس الموضوعات                                       | و      |
| فهرس الجداول                                         | ح      |
| <b>الفصل الأول: الإطار العام للبحث</b>               |        |
| مقدمة                                                | 1      |
| مشكلة البحث                                          | 3      |
| أهمية البحث                                          | 4      |
| أهداف البحث                                          | 5      |
| فروض البحث                                           | 5      |
| حدود البحث                                           | 7      |
| مصطلحات البحث                                        | 7      |
| <b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b> |        |
| المبحث الأول : الإرشاد النفسي                        | 9      |
| المبحث الثاني: الضغوط النفسية                        | 26     |
| المبحث الثالث: قلق المستقبل                          | 54     |
| المبحث الرابع: الدراسات السابقة                      | 74     |
| <b>الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية</b>  |        |
| تمهيد                                                | 101    |
| منهج البحث                                           | 101    |
| مجتمع البحث                                          | 102    |

|                                          |                               |
|------------------------------------------|-------------------------------|
| 102                                      | عينة البحث                    |
| 104                                      | أدوات البحث                   |
| 120                                      | إجراء الدراسة الميدانية       |
| 121                                      | المعالجات الإحصائية           |
| <b>الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج</b> |                               |
| 122                                      | عرض الفرض الأول ومناقشته      |
| 124                                      | عرض الفرض الثاني ومناقشته     |
| 126                                      | عرض الفرض الثالث ومناقشته     |
| 128                                      | عرض الفرض الرابع ومناقشته     |
| 130                                      | عرض الفرض الخامس ومناقشته     |
| 131                                      | عرض الفرض السادس ومناقشته     |
| 132                                      | عرض الفرض السابع ومناقشته     |
| 134                                      | عرض الفرض الثامن ومناقشته     |
| 135                                      | عرض الفرض التاسع ومناقشته     |
| 136                                      | عرض الفرض العاشر ومناقشته     |
| 137                                      | عرض الفرض الحادي عشر ومناقشته |
| 138                                      | عرض الفرض الثاني عشر ومناقشته |
| 139                                      | عرض الفرض الثالث عشر ومناقشته |
| <b>الفصل الخامس</b>                      |                               |
| 140                                      | النتائج                       |
| 141                                      | التوصيات                      |
| 142                                      | مقترحات لدراسات مستقبلية      |
| 143                                      | المصادر والمراجع              |
| 159                                      | الملاحق                       |

## فهرس الجداول

| الرقم | عنوان الجدول                                                                                                                                 | الصفحة |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1     | يوضح التوزيع التكراري لمتغير النوع                                                                                                           | 103    |
| 2     | يوضح التوزيع التكراري لمتغير العمر                                                                                                           | 103    |
| 3     | يوضح التوزيع التكراري لمتغير الحالة الاجتماعية                                                                                               | 103    |
| 4     | يوضح التوزيع التكراري لمتغير المستوى التعليمي                                                                                                | 104    |
| 5     | يوضح العبارات التي أوصى المحكمون بحذفها                                                                                                      | 106    |
| 6     | يوضح العبارات التي أوصى المحكمون بتعديلها في الضغوط النفسية                                                                                  | 106    |
| 7     | يوضح معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بالمقياس بمجتمع البحث الحالي (ن = 20)                                                           | 107    |
| 8     | يوضح نتائج معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية بمقياس بمجتمع البحث الحالي                                                          | 108    |
| 9     | يوضح العبارات التي أوصى المحكمون بإضافتها                                                                                                    | 109    |
| 10    | يوضح معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بالمقياس بمجتمع البحث الحالي (ن = 20)                                                           | 109    |
| 11    | يوضح نتائج معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية بمقياس بمجتمع البحث الحالي                                                          | 110    |
| 12    | اختبار(ت) لعينه واحدة لقياس فعالية البرنامج الإرشادي "سلوكي معرفي" في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم | 122    |
| 13    | يوضح اختبار (ت) لمجتمع واحد لمعرفة السمة للضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج                                                                   | 124    |
| 14    | يوضح اختبار (ت) لمجتمع واحد لمعرفة السمة لقلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج                                                                    | 126    |
| 15    | يوضح اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية بين القياسين القبلي والبعدي                                                 | 128    |
| 16    | يوضح اختبار(ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في قلق المستقبل بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج                                 | 130    |
| 17    | يوضح اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير النوع                      | 131    |
| 18    | يوضح اختبار ((أنوفا)) تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير العمر.          | 132    |
| 19    | يوضح اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.         | 134    |
| 20    | يوضح اختبار ((أنوفا)) تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية في                                                               | 135    |

|     |                                                                                                                                              |    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     | القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً متغير المستوى التعليمي.                                                                               |    |
| 136 | يوضح اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في قلق المستقبل في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير النوع.                       | 21 |
| 137 | يوضح اختبار ((أنوفا)) تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في قلق المستقبل في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير العمر.            | 22 |
| 138 | يوضح اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في قلق المستقبل في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.           | 23 |
| 139 | يوضح اختبار ((أنوفا)) تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في قلق المستقبل في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير المستوى التعليمي. | 24 |



## الفصل الأول

### الإطار العام للبحث

#### المقدمة:

إن التوجيه والإرشاد النفسي في مفهومه العام يعني توجيه الفرد لكي يتفهم إمكانياته وقدراته واستعداداته في حل المشكلات. وتحديد أهداف ووضع خطط تفيده في حياته المستقبلية. ويرى " باترسون 1995م " أن علم النفس الإرشادي يهدف إلى مساعدة الأفراد في التغلب على المشكلات التي تعترض نموهم السوي مع إتاحت الفرصة لهم لتنمية إمكانياتهم الشخصية اللازمة، ولأن العقبات التي تعترض طريق النمو الشخصي للفرد ذات طبيعة موقفية عادية لذلك تحتاج إلى إرشاد نفسي أو مهني أو اجتماعي. إذاً فالإرشاد هنا معنى بمواجهة المشكلات الواقعية التي تواجه المسترشد. (الطيب، 2014م).

لقد ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية لما لها من أهمية على صحة الفرد على المستوى الفردي والجماعي منطلقاً هذا الاهتمام من كوننا في عصر الضغوط والأزمات النفسية. فالضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة تسير تغيرات المجتمعات الإنسانية، وتحولاتها وأبعادها المختلفة وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء. والضغط يحدث عندما يشعر الفرد إن متطلبات الموقف الذي يتعرض له تفوق كثيراً قدرته على مواجهتها، أو التعامل معها وبعبارة أخرى كيف يرى الفرد الموقف الذي أمامه وما يتطلبه هل يعتبره مختلفاً أم تحدياً يمكنه التعامل معه. (Lazarus,RS,1986).

فالفرد عندما يدرك عدم قدرته على خلق حالة من التوازن بين متطلبات الموقف، وقدرته على الاستجابة له فإنه يشعر بهيمنة الضغوط عليه، ولكنه إذا استطاع التكيف مع المتطلبات يكون الضغط مقبولاً ومفيداً، وهذا هو الجانب الإيجابي من الضغوط. والهدف منه استثارة الأفراد لاستخدام استراتيجيات جديدة لمقاومة المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجههم. (حسنين، 2003م)

ولو نظرنا إلى مجتمعنا نجد إن القلق يزداد انتشاراً بسرعة كبيرة كانتشار النار بالهشيم، ولكن يجب بدايةً أن نعلم إن القلق هو حالة مرضية عارضة تزول بزوال السبب فلا دوام للقلق، ومن رحمة الله عز وجل أن هذا الداء نفسي وليس جسمي، بمعنى أنه ليس بسبب

مكروبات أو جراثيم أو فيروسات تغزو الجسم وتمرضه. ولكن هو حالة عارضة من الحزن والتوتر ناجمة عن ابتلاء وخوف يعتري الإنسان، فإذا ما تغيرت حالة الإنسان إلى الأحسن وناله الفرح والسرور انزاح القلق وانتهى. (عارف، 1998م)

كما أصبح الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات الألفية الثالثة من هذا الزمن بعد التطور المذهل في كافة مناحي الحياة. ويؤكد علماء النفس بعد دراسات كثيرة وتجارب عديدة قاموا بها، أن الخوف والقلق من المستقبل من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر مع التقدم التكنولوجي المذهل بسرعة جنونية. (الأقصري، 2002م)

ويمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تتمثل في الخوف من المجهول وهو ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة، تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر وعدم الاستقرار، وتسبب له هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي يؤدي به إلى اضطرابات خطيرة. (شقيير، 2005م)

ومن جهة أخرى فإن قلق المستقبل هو مكون أساسي لسلوك الفرد وقدرته على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها. وعلى قرار ما يقابله الشخص الهارب من دولته الأصل إلى دولة مجاورة بسبب خوف مبرر نتيجة إلى عُرْف أو دين أو انتمائه إلى فئة اجتماعية معينة أو حروب أو أحداث تعكر صفو النظام العام، جملة هذه الأسباب تجعله يصبح لاجئاً في دولة أخرى. كما نجد أن لدية مجموعة من الآمال والطموحات الخاصة بالاستقرار والحياة الكريمة التي تراوده في البلد التي لجأ إليها. ولكن سرعان ما تظهر بعض المشكلات والضغوط النفسية من خلال اصطدامه بواقع قد يحول بينه وبين تحقيق طموحاته، والذي يتمثل في الإجراءات والقوانين الخاصة باللجوء وهل يتم الاعتراف به كلاجئ أم لا؟ أيضاً يصطدم اللاجئ بواقع غير الذي حلم به وقد تظهر هذه الضغوط بشكل واضح عندما يحاول اللاجئ الاندماج في المجتمع ومدى تقبل المجتمع له ولثقافته، غير أن بعض الحالات قد تتجح في هذا الجانب لما لها من ثقافات وعادات وديانة مشتركة مثل (القبائل الحدودية).

ويستمر الحال على ما هو عليه وتبدأ رحلة البحث من جديد، ولكن بشكل وإحساس مختلفين وهما السفر إلى دول العالم الأول وذلك عبر التنسيق مع المعتمدية وسفارات الدول

الموجودة في البلد المضيف (السودان) أو عن طريق مكتب الأمم المتحدة الخاص باللاجئين، أو وجود أحد أقاربه بهذه الدول يمكن أن يستضيفه وفق شروط تلك الدول.

أما إذا فشل اللاجئ في كل هذه المحاولات فلا يكون لديه سوى القبول بإحدى الخيارات: إما إن يتقبل هذا الواقع ويستقر في البلد المضيف، أو الدخول في متاهات الهجرة غير الشرعية. وفي كلا الخيارين تكون لديه مجموعة من الضغوط وهذه الضغوط قد تنشأ عن تفكيره المتزايد عن وضعه الحالي كلاجئ، وعن وضعه الغير معروف في المستقبل مما يزيد من قلق المستقبل لديه.

لذلك ترى الباحثة إن القلق والخوف من المستقبل للاجئ وتوقع رفض المجتمع له وعدم التعامل معه بصورة ايجابية. قد يترك أثر نفسي سيئ في نفس اللاجئ مما يؤدي به إلى ضغوط نفسية.

#### مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثة بإدارة الحماية والخدمات الاستشارية بمعتمدية اللاجئين (الخرطوم) ومن خلال معاشتها للاجئين لاحظت أن هناك بؤار ضغوط نفسية بدأت تظهر بشكل واضح على اللاجئين، وأنها أثرت بشكل سلبي على توافقهم النفسي والاجتماعي، وقلق المستقبل والتي يبدو بصورة واضحة في طريقة تفكيرهم السلبي والمظلم والنظرة التشاؤمية تجاه المستقبل والحياة بصورة عامة.

من هنا نبعت فكرة الباحثة في محاولة تصميم وبناء برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) يقلل من الضغوط النفسية وقلق المستقبل للاجئين (الإرتريين) بإدارة الحماية بمعتمدية اللاجئين (الخرطوم). ويمكن تلخيص المشكلة في التساؤلات الآتية :

1. ما هي السمة العامة للضغوط النفسية لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم؟.
2. ما هي السمة العامة لقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم؟.
3. ما مدى فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم ؟

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لصالح القياس البعدي لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم ؟

6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم حسب المتغيرات (النوع - العمر - الحالة الاجتماعية - المستوى التعليمي).

7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لصالح القياس البعدي لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم حسب المتغيرات (النوع - العمر - الحالة الاجتماعية - المستوى التعليمي).

#### أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث النظرية على حد علم الباحثة في الآتي:

1. ندرة الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.
2. يوفر هذا البحث معلومات ومعارف وحقائق قيمة في كل من الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين.
3. وضع الإرتريين في خارطة اللجوء في السودان باعتبارهم من أوائل الجماعات التي لجأت للسودان ولا زالت تعاني المرات التي تمنع عودتهم لبلادهم.
4. يوفر هذا البحث إطار نظري ودراسة سابقة للباحثين الذين يودون الكتابة في هذا الموضوع مستقبلاً.
5. تعتقد الباحثة إن هذا البحث قد يكشف بمشيئة الله تعالى مدى انتشار اللجوء وإبراز أسبابه.

#### بينما تكمن الأهمية التطبيقية في الآتي:

1. لفت نظر المجتمع الرسمي والمدني تجاه هذه الشريحة (اللاجئين).
2. بناء وتصميم برنامج إرشادي نفسي معتمد على الفنيات السلوكية المعرفية والنظرية وإستراتيجيات الإرشاد النفسي واستخدام بعض الأساليب والوسائل التي تحد من الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين.

3. يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في الحد من الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين بإدارة الحماية والخدمات الاستشارية بمعتمدية اللاجئين (الخرطوم) وتعميم هذا البرنامج على الظواهر المشابهة مع مراعاة طبيعة الظاهرة.

#### **أهداف البحث:**

1. التعرف على السمة العامة للضغوط النفسية لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم.
2. التعرف على السمة العامة لقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم.
3. التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم.
4. التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم.
5. التعرف على الفروق في مستوى قلق المستقبل لصالح القياس البعدي لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم.
6. التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي حسب المتغيرات (النوع-العمر-الحالة الاجتماعية- المستوى التعليمي ) لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم.
7. التعرف على الفروق في مستوى قلق المستقبل لصالح القياس البعدي حسب المتغيرات (النوع-العمر-الحالة الاجتماعية- المستوى التعليمي ) لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم.

#### **فروض البحث:**

1. تتسم الضغوط النفسية لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم بالارتفاع في القياس القبلي.
2. يتسم مستوى قلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم بالارتفاع في القياس القبلي.

3. يتسم البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي بفعالية في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإتربيين بولاية الخرطوم.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى قلق المستقبل لصالح القياس البعدي.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر.
8. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.
9. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.
10. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير النوع.
11. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير العمر.
12. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.
13. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس لبعدي في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

## حدود البحث:

الحدود المكانية: ولاية الخرطوم معتمدية اللاجئين.

الحدود الزمانية : 2016-2018م

الحدود البشرية: اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم.

الحدود الموضوعية: فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم.

## مصطلحات البحث

**فعالية:** هي الكفاءة والتأثير الفعال وغالباً ما يكون مرغوباً فيه ويمكن أن يكون هذا الوصف لطريقة التدريس أو العلاج.

هي مقارنة أداء المجموعات المشابهة في بعض المتغيرات والمختلفة في متغيرات أخرى بهدف تقييم أثر المتغيرات المختلفة.(جابر وآخرون)

## تعريف البرنامج الإرشادي:

هو مجموعة من الإجراءات المخططة المنظمة في ضوء أسس نظرية وقواعد عملية بهدف تقديم الخدمات الإرشادية على المستويات الوقائية والعلاجية والنمائية، ويمثل دراسة للواقع وتحديد للمشاكل والأهداف والحلول، وانه ثابت نسبياً ويتطلب المراجعة المستمرة، ويعتبر الأساس لبناء الخطط الإرشادية. (عبد الله 2014م)

**التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:** هو مجموعة من الطرق والفنيات التي تطبقها الباحثة علي اللاجئين في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل بولاية (الخرطوم).

**تعريف البرنامج المعرفي السلوكي:** محاوله دمج الفنيات المستخدمة في الإرشاد السلوكي التي أثبتت نجاحها في التعامل مع السلوك مع الجوانب المعرفية لطالب المساعدة بهدف أحداث تغيرات مطلوبة في سلوكه ( السواط، 2008).

**الضغوط النفسية:** هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث

لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق.(علي 2000م)

**التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:**هي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس الضغوط النفسية.

**قلق المستقبل:**هو الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبارات الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس.(المشيخي 2009م)

**التعريف الإجرائي لقلق المستقبل:**

هو الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس قلق المستقبل في هذه الدراسة.

**اللاجئين الإتربيين:** يقصد بهم الإتربيين الذين غادروا بلدهم ودخلوا السودان بطريقة شرعية أو غير شرعية وسلموا أنفسهم لأقرب نقطة حكومية ولا يرغبون في العودة إلى بلدهم وذلك بسبب خوف له ما يبرره من التعرض للاضطهاد بسبب العرق أو الدين أو الجنسية أو انتمائهم لفئة اجتماعية معينة أو بسبب آرائهم السياسية وتم اعتمادهم لاجئين من خلال إجراءات قانونية نشيت أحقيتهم لصفة لاجئين( قانون اللجوء، 2014).



## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### المبحث الأول: الإرشاد النفسي

تطور مفهوم الإرشاد النفسي:

لقد تطور مفهوم الإرشاد النفسي بتطور حركة الخدمات النفسية التي تقدم للفرد والجماعة وفي أزمان مختلفة وبيئات مختلفة. ولقد بدأت حركة الإرشاد في الواقع في الولايات المتحدة الأمريكية والسبب في ذلك غير معروف بالدقة، لكن توجد عدة عناصر ربما أحدها أو جميعها تشكل السبب الرئيسي لظهور هذه الحركة هناك ومن هذه العوامل:

1. البيئة الاجتماعية الأمريكية وإقرارها بأهمية الفرد.
  2. النظام الاقتصادي الأمريكي القوي الذي دعم هذه الحركة في خدمة المجتمع.
  3. استعمال النظرية الذاتية لمدة طويلة في المجتمع.
- أما عن استخدام مصطلح الإرشاد النفسي Counseling فقلما كان يستخدم هذا المصطلح قبل عام 1930 وكان هذا المصطلح ( التوجيه ) Guidance يستخدم في المواقف الإرشادية المهنية والمدرسية.
- أصبح الإرشاد تخصصاً معترفاً به في جامعات العالم، وأصبحت تمنح الدرجات العلمية العليا إلى درجة الدكتوراه، وأصبح مهنة وله مكانة في مؤسسات عدة. وصارت له تخصصات وتحدت مجالاته إلى الإرشاد الزواجي والأسري، وأصبحت له برامج مخططة ويتمركز حول العميل أكثر من تركزه حول المشكلة. " (سعفان 2004).

ولقد ازداد الاقتناع بأهمية الإرشاد النفسي وضرورة نشره وتطوره نتيجة للظروف التي تمر بها المجتمعات في العالم، فعندما حدثت الحربان العالميتان الأولى والثانية رفعتا درجة الاقتناع بأهمية الإرشاد، فأخذ يتطور وكثر الإقبال على استعماله، خاصة وقد بدأت تظهر الاضطرابات النفسية نتيجة الحرب مما أدى إلى استعمال طريقة جديدة هي الإرشاد النفسي الجماعي، وذلك لكثرة

المصابين بالأمراض وقلة عدد المرشدين إذا ما قورن بعدد المصابين. (الفحل، 2009).

ومما حسن من برنامج الإرشاد ودعم هذا الأسلوب في التعامل مع المشكلات يتمثل في إنشاء جمعية الإتحاد الأمريكي للخدمات الشخصية والتوجيه في عام 1951، وبسبب هذه الجمعية ازدادت المساعدات المالية وخاصة في توسيع وتقوية برامج الإرشاد.

وفي عام 1958 وضع الإرشاد تحت ضغط مواجهة احتياجات القوة البشرية القومية وذلك عن طريق إصدار قانون التربية للدفاع القومي (NDEA) ويهدف هذا القانون إلى إمداد الأفراد بالعلم وتدريب المرشدين لمساعدة الطلاب في هذا الاتجاه. وعلى ذلك فقد كان هناك جانب يشير إلى العودة إلى الاتجاه البرسونوزي القديم لاكتشاف أفضل الأفراد والسير بهم للمهن المناسبة، أو في اتجاه التوافق مع الحياة، حيث برز دور الإرشاد في مساعدة الأفراد على قدرة اتخاذ القرارات في المجتمع، وفي نفس الوقت فإن الضغط الآخر يتمثل في تطور الإرشاد لخدمة الفرد بهدف إعادة البناء الاجتماعي.

ولقد دعت الضرورة إلى وجود مرشدين وذلك لمتابعة المراحل العمرية المختلفة ومن هنا تدخل علماء علم نفس النمو وتأثروا بمفهوم الإرشاد. أمثال (بياجية وهافجهرست) حيث أثاروا الاهتمام بتحديد مطالب النمو لمرحلة محددة يؤدي إلى الفشل في تحقيق مطالب نمو المراحل العمرية اللاحقة، ونتيجة لذلك ظهرت الحاجة إلى وجود متخصصين يساعدون الأفراد في جميع المراحل العمرية . مما أدى إلى تخصصات في الإرشاد لكل مرحلة من مراحل العمر، وهنا امتد الإرشاد إلى جميع فئات العمر، وبهذا أكدت نظريات علم النفس النمو إن الخدمة الإرشادية أصبحت تقدم لجميع فئات العمر بهدف مساعدتهم على التوافق مع ظروف الحياة المتغيرة. (الفحل، 2009م).

وعلى ضوء الاهتمام بإعداد المرشدين فقد ذكر (هين يسين) أن عام 1970م كان يتمثل في زيادة التركيز على المرشدين كجزء من فرق الصحة

العقلية الذين يعملون في مراكز الصحة العقلية. وعلى هذا فقد تم تزويد المرشدين بخدمات علاجية متنوعة لإعطاء مدى واسع من الخدمات للعملاء، خاصة أولئك الذين لديهم مشكلات كحولية وغيره من المشكلات الأسرية ومشكلات بين الأزواج. ومرحلة المراهقة والمعاق والعزل من المهنة، هذا التيار الجديد تصدى لتطوير برامج تدريب المرشدين والتي دربت نوعاً مختلفاً من المرشدين. هؤلاء المرشدين الجدد قدموا انطلاقة أساسية تختلف عن المرشدين التربويين التقليديين. (الفحل، 2009م).

#### تعريف الإرشاد النفسي:

يعرف ملحم (2007م) الإرشاد النفسي بأنه علاقة شخصية مهنية يقودها مرشد متخصص وتقوم على عملية ديناميكية تهدف إلى تحقيق أهداف إرشادية محددة من خلال التفاعل بين أعضاء جماعة تواجه صعوبات أو مشكلات مختلفة. ويعرف سليمان (2000م) الإرشاد النفسي بأنه نوع معين من الخدمات الإرشادية التي تختص بتوجيه الأشخاص غير المرضى ولكنهم يعانون من مشكلات انفعالية لم يستطيعوا التغلب عليها.

ويعرفه (زهران، 2002م) بأنه " عملية واعية مستقرة بناءة ومخططة تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، ويفهم خبراته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة، وأن يستخدم وينمي إمكاناته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع، وأن يحدد اختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، في مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس وفي الأسرة، لكي يتواصل مع الآخرين في المجتمع، والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وزواجياً وأسرياً".

الإرشاد النفسي : هو مجموعة من الخدمات النفسية والاجتماعية التي يقدمها المرشد للعميل، والتي تصب في إبراز الجوانب الإيجابية في شخصية العميل

واستخدامها في تحقيق التوافق النفسي لديه، كما تستهدف هذه الخدمات إكساب العميل مهارات جديدة تساعد على أن يحيا حياة اجتماعية ونفسية سليمة، ويقدم الإرشاد لجميع الأفراد في المراحل العمرية المختلفة في المجالات المختلفة في الأسرة والمدرسة والعمل. (عبد العظيم، 2004م)

ويعرف عبد السلام وزملائه (2005م) الإرشاد النفسي بأنه المساعدة المقدمة من فرد إلى آخر لحل مشكلاته ورفع إمكانياته على تحسين الاختيار والتوافق، وهو يهدف إلى مساعدة الأفراد على تنمية استقلالهم وتنمية القدرة على أن يكونوا مسئولين عن أنفسهم.

وتعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المذكور في (المالكي، 2005م) أن الإرشاد النفسي خدمة يتم تقديمها بواسطة متخصص في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ تطور السلوك الإنساني عبر مراحل النمو، بهدف تأكيد الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد وتوجيهها لتحقيق التوافق النفسي عبر مختلف مراحل النمو وفي كل مجالات الحياة.

وبناء على ما سبق من تعريفات تلاحظ الباحثة عدم وجود اختلاف في المضمون وإنما تتفق في وجود قاسم مشترك بينهما وهو أن عملية الإرشاد النفسي عبارة عن رابطة بين شخصين الأول يحتاج إلى العون للتغلب على ما يعترضه من مشكلات ويسمى المسترشد والثاني يساعد في تقديم ما يلزم من مساعدة للطرف الأول ومساعدته في حل مشكلاته تكون الحلول في الغالب مبنية على قواعد علمية ومهنية ويسمى هذا الشخص المرشد.

وترى الباحثة أن شريحة اللاجئين في حاجة ماسة للإرشاد النفسي خصوصاً الإرتربيين لتعرضهم للمعاناة ويعشون في وضع ابرز مظاهره الضغوط النفسية وقلق المستقبل.

**الإرشاد النفسي:** هو عملية مهنية خاصة بين مرشد متخصص وعميل ، ويعمل المرشد من خلال العلاقة الإرشادية على فهم العميل ومساعدته على فهم نفسه واختيار أفضل البدائل المتاحة له بناءً على وعيه للمتطلبات البيئية الاجتماعية

وتقييمه لذاته وقدراته وإمكانياته الواقعية . ويتوقع حدوث تغير تطوعي في سلوك العميل في مسار إيجابي. ويؤكد هذا التعريف على أن التوجيه والإرشاد النفسي مهمة متخصصة كما يؤكد على أهمية العلاقة الإرشادية بين المرشد والعميل وعلى زيادة درجة الوعي لدى العميل من أجل تنميته لذاته وقدراته بشكل واقعي يؤدي إلى حدوث تغير في سلوكه في الاتجاه الإيجابي (القذافي ، 1997 ) .

### **طرق الإرشاد النفسي:**

تتعدد طرق الإرشاد النفسي حسب ارتباطها بنظريات الإرشاد النفسي وفيما يلي نذكر بعض طرق الإرشاد النفسي:

#### **1- الإرشاد الفردي:**

وهو إرشاد عميل واحد وجهاً لوجه في كل مرة وتعتمد فعاليته على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والعميل، أي أنه تكون العلاقة مخططة بين الطرفين تتم في إطار الواقع وفي ضوء الأعراض وفي حدود الشخصية ومظاهر النمو ومن الوظائف الدراسية للإرشاد الفردي تبادل المعلومات وإثارة الدافعية لدى العميل وتعتبر المشكلات ووضع خطط العمل المناسبة ويستخدم في المشكلات التي يغلب عليها الطابع الفردي والخاصة جداً (العمرية، 2005).

#### **2/ الإرشاد الجماعي:**

وهو إرشاد عدد من العملاء الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معاً في جماعات صغيرة، كما يحدث في جماعة إرشادية أو في فصل، ويقوم أساساً على موقف تربوي ومن ثم لفت أنظار المرشدين والمربين، وتستخدم في الإرشاد الأسري وللحالات ذات المشكلات العامة المشتركة مثل مشكلة التوافق الاجتماعي والمدرسي ومن الإرشاد المهني في المدارس والمؤسسات وإرشاد جماعات الشباب والأطفال ومن أساليبها التمثيل النفسي المسرحي ( السيكودراما) والمحاضرات والمناقشات الجماعية والنادي الإرشادي (الداهوي، 2005).

**3- الإرشاد النفسي الديني:** هو الإرشاد الذي يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة نجد فيها السلوك متماشياً مع المعتقدات الدينية، مما يؤدي إلى توافق الشخصية

والسعادة والصحة النفسية وهي عملية يشترك فيها المرشد والعميل. والمرشد يتناول مع العميل موضوع الاعتراف والتوبة والاستبصار (زهران، 2005م). ويشتركان معاً في عملية تعلم واكتساب اتجاهات وقيم ومن أهم معالم الإرشاد النفسي الديني:

الاعتراف - التوبة - الاستبصار - التعلم - الدعاء - ابتغاء رحمة الله - الاستغفار - الصبر، ويستخدم في مجالات الإرشاد العلاجي والزواج وإرشاد الشباب.

#### 4- الإرشاد المختصر:

هو نوع من الإرشاد المصغر، المكثف، محدود الوقت (خلال بضع ساعات) يقتصر على المهم، ويستخدم فنيات التدريب المصغر ويركز على مهارات مطلوبة لانتقائها، واحدة من كل مرة لمساعدة العميل ليصبح سلوكه فعالاً ومن أهم ملامحه:

1/ يشمل في صورته البسيطة: التشخيص - التعلم - التطبيق ( ويهتم بانتقال أثر التدريب ).

2/ يهدف إلى حصول العميل على أكبر فائدة إرشادية في أقل وقت ممكن أو على الأقل في وقت مختصر نسبياً.

3/ يركز على تنمية ومهارات السلوك.

4/ يستخدم في حل المشكلات المؤقتة التي تعترض العملاء وتعوق أدائهم وتقلقهم. ومن أساليبها : (زهران، 2000)

1/ التفرغ الانفعالي: وهي إتاحت الفرصة للعميل حيث يحدث التنفس والتفرغ عن طريق التعبير اللفظي.

2/ الشرح والتفسير: ويقوم على أساس أن السلوك الإنساني غير المقبول اجتماعياً يجب أن يعدل عن طريق الفهم والبصيرة بشرحه وتفسيره وبشرح العميل الأسباب في ضوء واقع حياته والظروف التي أدت إلى مشكلاته . (زهران، 2005م).

3/ الإرشاد العقلاني الانفعالي: وهو أسلوب يهدف إلى الإقناع المنطقي وتحديد أسباب السلوك المضطرب من أفكار ومعتقدات غير عقلانية أو غير منطقية والتخلص منها بالإقناع العقلاني المنطقي وإعادة العمل إلى التفكير الواقعي. (زهران، 2005م).

### مناهج وإستراتيجيات الإرشاد النفسي

هنالك ثلاثة إستراتيجيات لتحقيق أهداف الإرشاد النفسي هي:

#### 1/ المنهج الإنمائي:

ويطلق عليها أحياناً الإستراتيجية الإنشائية: وترجع أهميته إلى أن خدمات التوجيه والإرشاد تقدم أساساً إلى العاديين لتحقيق زيادة كفاءة الفرد وإلى تدعيم الفرد المتوافق إلى أقصى حد ممكن ويتضمن هذا المنهج الإجراءات التي تؤدي إلى النمو السوي لدى الأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية والسعادة والكفاية والتوافق النفسي ويتحقق ذلك عن طريق دراسة استعداد وقدرات وإمكانيات الأفراد والجماعات وتوجيهها التوجيه السليم نفسياً وتربوياً ومهنياً من خلال رعاية مظاهر نمو الشخصية جسدياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً (الباز، 2009).

#### 2/ المنهج الوقائي:

يحتل المنهج الوقائي مكاناً هاماً في التوجيه والإرشاد النفسي ويطلق عليه أحياناً منهج (التحصين النفسي) ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية ويهتم هذا المنهج بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرض تقيهم ضد حدوث المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية وللمنهج الوقائي ثلاث مستويات.

- الوقاية الأولية: تتضمن محاولة منع حدوث الاضطرابات أو المشاكل بإزالة الأسباب.

-الوقاية الثانوية: تتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلتين الأولى بقدر الإمكان للسيطرة عليه ومنع تفاقمه.

- الوقاية من الدرجة الثالثة: تتضمن محاولة تقليل أثر الإعاقة.
- الإجراءات الوقائية الحيوية: تتضمن الصحة العامة والنواحي التناسلية.
- الإجراءات الوقائية الاجتماعية: تتضمن إجراءات الدراسات والبحوث العلمية وعمليات التقويم والمتابعة والتخطيط للإجراءات الوقائية.

### 3/ المنهج العلاجي:

هنالك بعض المشكلات والاضطرابات قد يكون من الصعب التنبؤ فتحدث فعلاً. وهنا يأتي دور المنهج العلاجي الذي يتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية من العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية. ويهتم المنهج العلاجي بنظريات الاضطراب والمرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المرشدين والمعالجين والمراكز والعيادات والمستشفيات النفسية (جميل، 2005م).

### نظريات الإرشاد النفسي:

تعتبر وسيلة هامة تساعد على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة حيث الأشياء أو الأطوار المختلفة كما تساعد على التنبؤ بهذه الأشياء والظواهر وذلك من خلال تعميمات إجمالية نحاول أن نفسرها وفي ما يلي بعض النظريات:

### 1/ نظرية التحليل النفسي:

- قسم العالم النمساوي سيجموند فرويد النفس إلى ثلاثة أقسام هي :
- أ. **الهو ID** : وتشمل جميع الموروثات الحسية والعصبية والانفعالية والبيولوجية والفيزيولوجية والجنسية بما فيها الغرائز وهي تمثل اللاشعور سواء كان مكبوتاً أو غير مكبوت.
- ب. **الأنا ego**: وهي تقابل الشعور (الوعي) وتهتم بالمحافظة على الذات وتوفير الأمن لها وتعتبر الأنا الجانب المطور من الهو ويحاول التوفيق بين متطلبات الهو والأنا الأعلى .
- ج. **الأنا الأعلى super ego**: وتمثل دور الرقيب اللاشعور وتمثل سلطة الوالدين والمجتمع وتقاوم الاندفاعات الغريزية.



الشعور واللاشعور عند فرويد :

يقول أن فكرة شعورية ما يمكن أن تثير انفعالاً كالفرح والحزن والغضب وكذلك فإن محتوى اللاشعوري يمكن أن يدفع إلى سلوك معين تجهل أسبابه فهناك في الإنسان تصورات لا شعورية فعالة وديناميكية واعتراف بالعواطف والكراهية والدوافع الغريزية تتصف بصفة لا شعورية أما الشعور فهو طبقة عائمة على سطح الشعور وهناك ما تحت الشعور وهي الخبرات التي يستطيع أن يستند عليها الإنسان يشكل أسهل من استدعاء الخبرات المكبوتة. (العزة، جودت، 1999م).

### تطبيقات نظرية التحليل النفسي في الإرشاد:

التداعي الحر: ويسمى بالقاعدة الأساسية وهي عبارة عن ميثاق يتعهد فيه العميل بالتعبير عن كل ما يحول يخلده دون حذف فإذا أطلق العميل حوافرة دون تغيير شعوري أو إرادي فإنه لا يلبس أن يكشف بالتدريج عن المحتويات اللاشعورية المسئولة عن هذا الكبت، وبإخضاع هذه الحيل وتلك المحتويات للتحليل المستمر يتحقق حل الصراع النفسي وما يفضي إليه في مختلف الأمراض.

التحويل أو الطرح: يشير مفهوم الطرح إلى موقف انفعالي يفقه المريض تلقائياً من المحلل النفسي، ويتميز أحياناً بغلبه الحب أو مشاعر العدوان وإن كان يتألف من مزيج من العنصرين، وهذه المشاعر لا تنطبق على الموقف الحاضر، وإنما هي مواقف لا شعورية طفيلية يحياها المريض ثانية في الموقف العلاجي ويخلع فيها على شخصية المحلل شخصية المريض تكويناً يتسم بالصراع النفسي والعجز عن النمو النفسي الكامل.

نقد نظرية التحليل النفسي: لا شك أن لنظرية التحليل النفسي مزايا عديدة حيث اهتمت بعلاج أسباب المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية، كما أنها تناولت الجوانب اللاشعورية من محاولة تحرير الفرد من الخبرات المكبوتة في أعماق النفس، كما أنها اهتمت بالسنوات الأولى من حياة الفرد، واهتمت بالمرضى دون الأسوياء ويرجع هذا إلى نشأتها الأولى حيث بنى لبنتها الأولى في عيادته من خلال الحالات المرضية التي استقبلها (الصادق، 2008م) .

## 2/ نظرية الإرشاد المتمركز حول الذات:

صاحب هذه النظرية هو كارل روجرز ، ويرى روجرز أن الشخصية الإنسانية تبني مما يلي :

1- العضوية: يشير مفهوم العضوية عند روجرز إلى الفرد ككل الذي يشتمل على الجانب الجسدي والنفسي وأن الفرد لديه دافعاً فطرياً لتأكيد ذاته وهو يتفاعل مع محيطه الاجتماعي من إطار ميله لتحقيق ذاته ويسعى لأن يحصل على التقدير الإيجابي من الآخرين ويقوم بترميز خبراته وقد ينكر خبراته فتصبح لا شعورية، وقد يقبلها فتصبح شعورية والخبرات المؤلمة ينكرها الفرد ولا يدمجها في إطار بناء شخصيته ومن مفهومه لذاته.

2- المجال الظاهري: وهو العالم الخاص بكل فرد ويتفاعل الفرد مع مجاله الظاهري كما يدركه، ويتكون هذا المجال من الخبرات التي كونها الفرد في حياته وتفاعل معها ويرى أن عالم الخبرة يتغير باستمرار وإن الفرد يستجيب لكل منظم لمجاله الظاهري.

3- الخبرة: هي مواقف جانبية يعيشها الفرد نتيجة لتفاعله معها ويتأثر الفرد بها ويقوم بتحويل خبراته الشخصية إلى رموز ويدرك هذه الرموز في ضوء مفهومه عن ذاته.

4- السلوك: وهو نشاط موجه نحو هدف معين تقوم به العضوية لإشباع حاجتها كما تدركها هذه العضوية ويرى أن الإطار المرجعي للفرد هو أفضل طريقة لفهم سلوكه.

5- الذات: يرى روجرز أنه من خلال تفاعل الفرد مع الآخرين ومن خلال مجاله الظاهري يبدأ الفرد تدريجياً يتميز جزء من خبراته وهذا الجزء المميز يدعى الذات(الصادق، 2008م) .

**نظرية الذات في الإرشاد:**

يرى روجرز أن مفهوم الفرد عن ذاته يؤثر في سلوكياته المختلفة ولذلك فإن هدف الإرشاد من هذه النظرية هو مساعدة الفرد على تحقيق ذاته وعلى

مواجهة ذاته حيث أنه قادر على فهم الظروف التي تسبب له التعاسة في حياته وأن المرشد يستطيع مساعدة المسترشد على التغلب على مشكلاته إذا قام معه علاقة قائمة على التفعيل والدفع والفهم.

### نقد نظرية الذات:

انتقدت هذه النظرية في أنها أعطت للفرد فقط الحق في تقرير مصيره وأهدافه ، ولكنها أغفلت بأنه ليس للفرد أن يحقق سلوكه الخاطئ، وأن هذه النظرية ليست فاعلة مع الأشخاص الذين لا يتحملون المسؤولية، وأهمل روجرز الجوانب اللاشعورية في حياة الفرد وأنه بالإمكان للمسترشد أن يخدع بعدم الكشف عن مشاعره الخفيفة .

### 3- النظرية السلوكية:

يطلق على هذه النظرية اسم (نظرية المثير والاستجابة) والاهتمام الرئيسي لها هو السلوك وتتضمن عملية تعلم ومحو تعلم وإعادة تعلم.

### مفاهيم النظرية السلوكية:

- 1- إن معظم سلوك الإنسان متعلم والسلوك المتعلم يمكن تعديله.
- 2- المثير والاستجابة Stimulus Response :  
تقول النظرية أن كل سلوك الاستجابة له مثير وإذا كانت العلاقة بين المثير والاستجابة سليمة كان السلوك سوياً والأمر على ما يرام أما إذا كانت العلاقة بينما مضطربة كان السلوك غير سوي.
- 3- الشخصية: وهي تنظيمات أو أساليب سلوكية متعلمة ثابتة نسبياً تميز الفرد عن غيره من الأشخاص.
- 4- الدافع : Motive والدافعية Motivation : ترى النظرية أنه لا تعلم بدون دافع والدافع طاقة قوية بدرجة كافية ترفع الفرد وتحركه إلى السلوك والدافع إما أولي ( موروث فسيولوجي مثل الجنس) أو ثانوي ( معتم مثل الخوف ) وعن طريق التعلم يكتسب الفرد دافع ثانوي تقوم على الدافع الفسيولوجية الأولية وهذه

تسمى الحاجات (Needs) ولها صفة الدافعية وتحدد السلوك . (العزة، جودت 1999م).

5- التعزيز: هو التقوية والتدعيم والتثبيت بالإثابة، والسلوك يتعلم ويثبت إذا تم تعزيزه. والتعزيز قد يكون إثابة أولية مثل إشباع دافع فسيولوجي أو قد يكون إثابة ثانوية مثل زوال الخوف. ويؤدي التعزيز بالإثابة إلى تدعيم السلوك وإلى النزعة لتكرار السلوك المعزز.

6- الانطفاء: وهو ضعف واختفاء السلوك المتعلم إذا لم يمارس ويعزز أو إذا ارتبط شرطياً بالعقاب بدل الثواب.

7- العادة: وتتكون العادة عن طريق التعلم وتكرار الممارسة ووجود رابطة قوية بين مثير واستجابة

8- التعميم: إذا تعلم الفرد استجابة، وتكرر الموقف فإن الفرد ينزع إلى تعميم الاستجابة المتعلمة على استجابات أخرى تشبه الاستجابة المتعلمة . (حامد زهران 2005م )

#### نقد النظرية السلوكية:

1. تتقاضي عن النظر للفرد ككل وتعمل العناصر الذاتية في السلوك.
2. معظم دلائلها العلمية والتجريبية الأصلية مبنية على البحوث ومجربه على الحيوان.
3. يركز على إزالة الأعراض في حد ذاتها بدلاً من الحل الجذري للسلوك المشكل عن طريق التعرف على أسبابه الدينامية وإزالتها.
4. اهتمت النظرية بالسلوك الملاحظ الظاهري الموضوعي فقط .

#### نقد النظريات:

يتضح للباحثة من خلال العرض السابق أن النظريات جميعها تسعى نحو هدف واحد وهو تحقيق الذات عند المسترشد، وتبحث كل النظريات في أسباب القلق، وعدم التكيف وفي الأساليب التي تساعد الفرد على تعديل سلوكه وتحقيق التوافق، وعلى الرغم من هذا الاتفاق اختلفت النظريات في تفسير السلوك الإنساني

والاضطرابات النفسية وأساليب معالجتها، حيث تناولت نظرية التحليل النفسي الجوانب اللاشعورية وركزت عليها وبعض النظريات ركزت على الشعور. بينما ركزت النظرية السلوكية عن تعزيز السلوك السوي ومساعدته المسترشد على تعلم سلوك جديد مرغوب فيه والتخلص من السلوك غير المرغوب فيه.

**تطبيقات النظرية في الإرشاد النفسي:**

- 1/ تعزيز السلوك المتوافق.
- 2/ مساعدة العميل في تعليم سلوك جديد مرغوب والتخلص من السلوك غير المرغوب.
- 3/ الحيلولة بين العميل وبين تعميم قلقه على مثيرات جديدة.
- 4/ ضرب المثل الطيب والقذوة الحسنة سلوكياً أمام العميل ليتعلم أنماط مفيدة من السلوك عن طريق محاكاة المرشد خلال الجلسات الإرشادية.

### **نظرية الإرشاد والعلاج المعرفي عند بيك Beck's Cognitive Therapy**

يشهد الإرشاد المعرفي في وجهة نظر بيك على الفكرة القائلة: أن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه لأنفسهم، وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمرضي. ويرى بيك أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية بالنسبة للمثير الخارجي، وإنما يجري تحليل دقيق لهذه المثيرات وتفسير لها من خلال النظام المعرفي (الفعلي) الداخلي. وقد ينجم عن عدم الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي وبين المثيرات الخارجية، وجود الاضطرابات والمشاكل النفسية.

فالأشخاص من وجهة نظر بيك يستجيبون للأحداث والمواقف وفقاً للمعاني التي يعطونها لها، وهذا ما يجعل استجاباتهم نحو الموقف الواحد متباينة، بل تختلف عند الشخص الواحد في أوقات مختلفة. ومثال لذلك إن الحزن ينشأ عند شخص ما نتيجة إدراكه أن شيئاً ذا قيمة قد فقد منه مما أدى إلى فقدان في المجال الذاتي للفرد. فالفكرة التي تؤدي إلى الحزن أو الغضب أو القلق إذا اشتملت على تشويش للواقع، فإنه ينتج عنها اكتئاب أو قلق وغيرها . (الزغبى، 2003)

## أساليب الإرشاد عند بيك:

1- التعرف على الأفكار المرتبطة بسوء التوافق والتي لا يكون المسترشد على وعي بها ومع التدريب والتعلم يصبح واعياً بها.

2- ملء الفراغات: توجد عادة فجوات بين المثير والاستجابة وتكون مهمة المرشد ملء هذا الفراغ من خلال تعليم المسترشد التركيز على الأفكار التي تحدث أثناء معايشة المثير والاستجابة.

3- الأبعاد: وهي عملية الاعتراف بأن الأفكار التلقائية التي كونها المسترشد عن الأحداث ليست هي الواقع ولا يوثق بها شيء إلى توافقه وصحته النفسية.

4- تعليم أساليب جديدة في الحصول على المعلومات مع استخدام الدليل والبرهان العلمي لتأكيدهما. (الزغبى، 2003م)

## الإرشاد المعرفي السلوكي:

### تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:

ظهر مصطلح الإرشاد المعرفي في بداية الثلث الأخير من القرن العشرين، وأصبح في وقت قصير الإرشاد النفسي الرئيسي في معظم الدول المتقدمة، بالإضافة إلى ذلك يهتم العلاج المعرفي السلوكي بالجانب الوجداني للمريض، وبالسياق الاجتماعي من حوله من خلال استخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية انفعالية واجتماعية وبيئية لإحداث التغيير المطلوب. ومن ثم فإن النموذج المعرفي السلوكي يتضمن علاقة المعرفة والسلوك بالحالة الوجدانية للفرد في السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه (موسي والدسوقي، 2013 ؛ المحارب ، 2000 ؛ تيسير شواش د ت).

وكلمة (السلوكي) مأخوذة من مصطلح السلوك (Behavior) وهي الأفعال أو ردود الأفعال التي يقوم بها الشخص كاستجابة لمنبه أو مثير خارجي أو داخلي. بينما كلمة المعرفي (Cognitive) فهي مشتقة من مصطلح استعراف (Cognition) ويقصد بها العمليات الذهنية التي تهتم بتصنيف وتخزين ودمج

المعلومات التي يتعرض لها الإنسان مع المعارف الموجودة فيما بعد، وهذه العمليات تشتمل على الإدراك والانتباه والتذكر والربط والحكم والتفكير الواعي. ويستخدم مصطلح ( معرفي - سلوكي ) ليشير بصفة عامة إلى الإرشاد النفسي الذي يتبنى الافتراضات التالية كافتراضات أساسية لدراسة وعلاج الاضطرابات النفسية متضمنة فيها الإرشاد المعرفي الذي وضعه بيك عام (1979) تلك الافتراضات الأساسية هي:

1. الأنشطة المعرفية تؤثر في السلوك.
  2. الأنشطة المعرفية من الممكن مراقبتها وتغييرها.
  3. التغيير المرغوب للسلوك قد يتم من خلال التغيير المعرفي.
- كما يمثل الإرشاد السلوكي المعرفي السلوكية المنهجية ( Behaviorism Methodological ) التي جاءت نتيجة التطورات الحديثة في علم النفس التجريبي، وهي تتضمن الأساليب المعرفية والسلوكية معاً، وبذلك يعد الإرشاد المعرفي السلوكي حلقة وصل بين الإرشاد السلوكي الذي يهتم بالأحداث الخارجية ( السلوك الظاهر ) والإرشاد المعرفي الذي يهتم بالأحداث الداخلية ( العمليات المعرفية ) معتبراً أن السلوك الظاهري وعملية الإدراك والتفكير يشكلان معا حلقة وصل. وقد اشترك المنهجان المعرفي والسلوكي في أن كلا منهما:

1. يركز على الأعراض الظاهرة أكثر مما يركز على أسباب دينامية مفترضة.
  2. يؤكد على السلوك الظاهر في الحاضر ( هنا والآن ) أكثر مما يركز على خبرات الماضي.
  3. يشارك المرشد بإيجابية في إعداد برنامج إرشادي معين ( مليكة، 1990 ).
- ويعرف جلاس وشيا (Glass & SHEA, 1986) الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه أحد التيارات الإرشادية الحديثة والتي تهتم بصفة أساسية بالاتجاه المعرفي للاضطرابات النفسية ويقوم هذا النوع من الإرشاد بإقناع المريض أن معتقداته غير منطقية وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل

الدالة على سوء التكيف بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة والعمل على إن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة.

من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية وجدانية لدى العميل ( فرغلي ، 2008). ويعرف لويس مليكة الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه أحد المناهج الإرشادية التي تهدف إلى تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير عن طريق:

1. التدريب على مهارات المواجهة.

2. التحكم في القلق.

3. أسلوب صورة الذات المثالية.

4. التحصين ضد الضغوط.

5. التدريب على حل المشكلة.

6. وقف الأفكار السالبة.

7. التعلم الذاتي ( مليكة، 1990).

ويعرف كندول (Kendal , 1993) الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه محاولة دمج الفنيات المستخدمة في الإرشاد السلوكي، التي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك ومع الجوانب المعرفية لطالب المساعدة، بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوكه، بالإضافة إلى ذلك يهتم الإرشاد المعرفي السلوكي بالجانب الوجداني للمريض، وبالسباق الاجتماعي من حوله، من خلال استخدام استراتيجيات معرفية، سلوكية، انفعالية، اجتماعية وبيئية لأحداث التغيير المرغوب فيه ( المحارب، 2000).

ويعرف ستيفين وبيك (Steven et Beak) الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه تلك المداخل التي تسعى إلى تعديل أو تخفيف الاضطرابات النفسية القائمة عن طريق المفاهيم الذهنية الخاطئة أو العمليات المعرفية.

ويعرفه الجلي واليحي ( 1996) بأنه نوع من أنواع الإرشاد النفسي الذي يرى أن الخلل يحدث في جزء من العملية المعرفية وهي الأفكار أو التصورات



عن النفس والآخرين والحياة، ويستند على نظريات علم النفس المعرفي ونظريات معالجة المعلومات ونظريات علم النفس الاجتماعي.

ويعرفه برين (Brewin , 1996) بأنه التدخل الإرشادي ببعض الفنيات المعرفية المنتقاة لخفض الاضطراب الوظيفي الانفعالي من خلال تغير التقييمات الفردية ونماذج التفكير، كما إن الغرض من الإرشاد يكمن في خفض الضغوط للسلوكيات غير المرغوب فيها من خلال تعلم سلوك جديد، وخبرات أكثر تكيفاً مع الإرشاد السلوكي للأعراض التي يتبعها تغير معرفي من خلال ممارسته سلوكيات جديدة وتحليل أخطاء التفكير وتعلم أحاديث ذاتية أكثر ( الزغبى . [http: // www. \(Eawreq. Com](http://www.Eawreq.Com)

ومن خلال التعريفات السابقة نخلص إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي يكمن في تعديل أساليب تفكير وإدراك الفرد إلى أساليب وطرق أخرى تكون فاعلة وأكثر ايجابية، ومن هنا فهو يعمل على الدمج بين الإرشاد المعرفي بفنياته المتعددة والإرشاد السلوكي بما يتضمنه من فنيات، ويعمل إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد، إذ يتعامل معها معرفياً وانفعالياً بحيث يستخدم العديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي. ومن هنا تبرز خصائص استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي فهو يعطي للمعالجين حرية تطبيق مدى واسع من الأساليب الإرشادية ، بالإضافة إلى مرونة خاصة بتطبيق أساليب إرشادية تتناسب مع شخصيات وخلفيات المسترشدين، حيث يقوم المرشد أثناء تعامله مع المشكلات باستخدام العديد من الإجراءات الاستكشافية للتعرف على البناء الهرمي للقدرات المعرفية للمسترشد والاستراتيجيات والانفعالات المطلوبة لتأدية المهمة بشكل جيد وذلك بالاعتماد على العديد من الفنيات والأساليب التي تستخدمها النظرية السلوكية المعرفية، والتي تتناسب مع شخصيات وخلفيات المسترشدين ونوعية المشكلات التي يعانون منها، لذلك فإننا نجد تنوعاً كبيراً في الأساليب السلوكية المعرفية واستخدامات متعددة له (عبد الله ، 2002).

## المبحث الثاني: الضغوط النفسية

### تمهيد:

تعد الضغوط واحد من المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، كما أن الضغوط تمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية، إضافة إلى ما يترتب عليها من ضياع العديد من أيام العمل على مدار العام، والضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يختبرها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منه توافق أو عاده توافق مع البيئة، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان وغيرها وهي من طبيعة الوجود الإنساني وبالتالي لا تستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها أو أن تكون بمنأى عنها لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته، ومن ثم الاتفاق في الحياة ( مقصود وعثمان، 2007).

ومما لا شك فيه أن الفرد عندما يكون واقعاً تحت الضغط يكون مختلف عنه في الحالات العادية، وأن المواقف الضاغطة التي يتعرض فيها الفرد يكون لها تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والجسمية وعلى نمو شخصيته، إذ تشير الإحصاءات العالمية أن 80% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وإن (50 %) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية وأن 25% من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي (عبد العزيز، 2010) كما ذكر بأول وائرايت (Powel & Enrigght, 1999) أن 80% من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وتقرحات المعدة وضغط الدم وغيرها، كانت بدايتها الوقوع تحت الضغوط النفسية (النواسية، 2013) وقد أوضحت الدراسات والأبحاث أيضاً، أن الضغوط النفسية والمواقف والخبرات المؤلمة والمحيط التي يتعرض لها الإنسان، تقوده إلى العديد من الاضطرابات المعرفية والانفعالية والسلوكية والسيكوسوماتية التي يمكن أن تعوق الفرد وتجعله

غير قادر على القيام بدوره ومسئوليته في المجالات الاجتماعية والأسرية والمهنية والأكاديمية وهو ما أشار له ( عبد العزيز، 2010). ذلك إن الأفراد على اختلاف وظائفهم يتعرضون للضغوط النفسية.

ويُعد موضوع الضغوط من الموضوعات ذات الأهمية القصوى، وفي مقدمة الموضوعات التي تناقش في مجالات مهمة مثل التعليم، والطب، والصحة العامة، وعلم النفس، والتحليل النفسي، وعلم وظائف الأعضاء، والهندسة، والطبيعة، وغيرها من المجالات التي تهم الأفراد ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية، والجسمية التي يمكن أن يسببها للفرد، ولكن بسبب قدرته على إيجاد مشكلات اجتماعية، واقتصادية في المجتمع، وإن لم يكن بصورة مباشرة، وقد وصفه كثير من العلماء بأنه طاعون القرن العشرين الذي لا يمكن تجاهله.

وتُعد الضغوط النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان في مواقف متباينة، فهي تتطلب منه التوافق، وإعادة التوافق مع البيئة، وظاهرة الضغوط لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق، والإحباط، فهي من نواتج ملازمة الوجود الإنساني، ولا تكون دائماً على نحو سلبي، فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الفرد، وإخفاقه في الحياة.

وقد ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية لما لها من أهمية على صحة الفرد، وعلى المستوى الفردي، والجماعي منطلقاً من كوننا في عصر الضغوط، والأزمات النفسية. (الطلاع، 2000)

لكن اختلاف الفهم لمعنى الضغوط تبعاً لاستخدام الأفراد، والجماعات، واختلاف مجالاتهم، وموضوعاتهم، حيث نجد أن الأطباء تحدثوا عن الضغط في إطار الميكانيزمات (الفسولوجية)، في حين استخدمه المهندسون للإشارة إلى مدى التحمل الخرساني، أما الإداريون فاستخدموه بمعنى التحدي للنظام، فيما تناوله علماء النفس في ضوء تغيرات السلوك. (الطلاع، 2000).

## مفهوم الضغط النفسي وطبيعته:

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي Stress من جانب المهتمين بالصحة النفسية، والبدنية، إلا أن عبارة، أو مفهوم الضغط أو الضغوط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعاً، ومع ذلك يمكن القول بأن العامل المشترك في تعريفات العديد من المهتمين، والباحثين في المجالين المذكورين هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي "Organism"، وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه، وتكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم لأنه ليس شيئاً ملموساً، أو واضح المعالم من السهل قياسه، فغالباً ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة. (عسكر، 2000)

وقد استخدم الباحثون العرب العديد من المصطلحات لتعريب هذه الكلمة، فبالإضافة إلى الضغوط استخدموا كلمة العصاب، وشدة الكرب، وضائقة، وإجهاد، وشدات، وتوتر. (المحارب، 1993)

وقد أدى الاختلاف بين العلماء في تعريف الضغط إلى جعل بعضهم يستخدم كلمة الضغط أحياناً ليشير بها إلى القوة التي تقع على الفرد، وتسبب له الشعور بعدم الارتياح، والضيق، وفي هذه الحالة يكون الضغط توليفة لكل من المثير، والاستجابة، ولكن حدث غموض بخصوص ما إذا كان الضغط يشير إلى الذي يسبب الاستجابة، أو كان يشير إلى الاستجابة نفسها، فهناك بعض العلماء يستخدم كلمة الضغط ليشير إلى الاستجابة نحو الأحداث، والظروف التي يواجهها الفرد في حياته (الضواغط)، وبعضهم الثالث يرى أن الضغط هو نتاج تفاعل الفرد مع البيئة، وأن الضغط يحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة قدرة الفرد على التعامل معها، ويعني ذلك أن الضغط يحدث عندما تكون مطالب الموقف، أو الحدث الضاغط تتجاوز مهارات المواجهة لدى الفرد، والمطالب هي عبارة عن مواقف، وأحداث تتطلب الانتباه، والإدراك من الفرد، ويكون الحدث ضاغطاً

عندما يعتقد الفرد أن قدرته على مواجهته غير كافية، أو ملائمة. (حسين وحسين، 2006)

وقد تعددت وجهات نظر العلماء، والباحثين حول تعريف الضغوط كغيره من المفاهيم حيث اعتبره بعضهم مثيراً بينما تناوله بعضهم الآخر كاستجابة، ونظر إليه فريق ثالث باعتباره عملية تفاعل بين الشخص والبيئة.

والاتجاه الأول: ينظر أصحابه الضغوط كمثير، وعلى هذا يكون الضغط هو أي حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له، ولهذا فهم ينظرون للضغط على أنه متغير مستقل، وأن المثيرات قد تكون داخلية تنشأ من داخل الفرد مثل الصراعات، وقد تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد مثل وفاة شخص عزيز، والبطالة، والكوارث الطبيعية، والحروب، ومن أبرز القائلين بهذا الاتجاه هولمز وراهي، Holmes & Rahe .

والاتجاه الثاني: ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة، ولهذا فهي تمثل ردود الفعل التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث، وبالتالي يتناول هذا الاتجاه الضغط على أنه متغير تابع بمعنى أن الضغوط هي استجابة للحدث، ويمثل هذا الاتجاه (هانز وسيلي).

والاتجاه الثالث: هو الاتجاه التفاعلي Transactional حيث ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغط على أنه نتاج تفاعل، أو علاقة خاصة بين الشخص والبيئة ويمثل هذا الاتجاه (لازاروس وفولكمان، 1984). (حسين وحسين، 2006)

### تعريف الضغوط:

اهتم العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر وحتى الآن بمفهوم الضغط النفسي وتفسيره وتعريفه ومسبباته، ولعل من أوائل هؤلاء العلماء وأبرزهم (بيرنارد) حيث تحدث عن الطرق التي تجعل حياة الكائنات الحية أسهل وأبسط بعيداً عن الضغط النفسي، ويعتقد بأن (كانون) هو أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية. (حداد وآخرون، 2003).

والضغط النفسي هو رد فعل تكيفي لأي وضع ينظر إليه على أنه تحد أو تهديد للشخص، والضغط هي ردود فعل الشخص نحو الوضع المسبب للضغط، ويصاحب الضغط النفسي مجموعة من ردود الفعل النفسية والسيولوجية، فالأفراد حين يتعرضون للضغوط النفسية يشعرون بأن هذا الوضع يشكل تحد أو تهديد لهم. هذا التقييم المعرفي يؤدي إلى مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية، مثل ارتفاع ضغط الدم، تعرق اليدين، وزيادة سرعة ضربات القلب. (مكشان، 2006) أما لازارس (1993) فيرى أن الضغوط النفسية هي مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد، بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذل كتقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط. (دهمش، 2008).

وفي الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية والعقلية التي تصدرها الجمعية الأمريكية للطب النفسي يرى بأن الضغط متغير مستقلا من الاضطراب النفسي صاحبه، اضطرابات تابعة تسمى اضطرابات التوافق ومنها اليأس والعجز والاكتئاب(عوض، 2001).

والضغوط النفسية كأحد الأنشطة النفسية والسيولوجية التي يقوم بها الإنسان سعياً منه للتكيف مع التغيرات في البيئات الداخلية والخارجية. وهذه الأنشطة ترتبط بكمية ونوعية العلاقة بين المطالب الجسدية والفردية والقدرات النفسية والاجتماعية والبيئة (حداد وآخرون، 2003).

أن الضغوط تتجلى في إطار كلي متفاعل يتضمن الجوانب النفسية، والجسمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والمهنية، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، وانفعالية، وفسولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر ضغوطاً نفسية وتعني الضغوط بأنها التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة (أبو حطب، 2006).

الضغوط على أساس المثيرات الخارجية حيث أنها تشير إلى القوى الخارجية التي تسبب تشويهاً مادياً في هيكل الجسم أو تعطيل وظائفه، وبين هذا التعريف سائد في مجالات الفيزياء والهندسة (الأحمدي، 2003).

إن الضغوط النفسية هي نمط لاستجابات غير نوعية يقوم بها الكائن الحي نتيجة لأحداث مثيرة تعوق اتزانه وتحبط من محاولاته لمواجهتها، وتشتمل تلك الأحداث التي تبعث الاستثارة على عدد كبير ومختلف من العوامل الداخلية والخارجية والتي يطلق عليها مجتمعة بالضغوط (الزياتي، 2003).

الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد، والانعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد تحدث عنده حالة من اختلال التوازن، والاضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق، والوفاة، والخسارة المادية، والهجرة، ومنها ما يرجع لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي، والطموح الزائد، والتنافس، وطريقة التفكير. (عبد الله، 2001)

هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط، والتوتر، والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافقه عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية، ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع، والإحباط، والحرمان، والقلق. (عثمان، 2001)

الضغوط هي ظاهرة إنسانية، وحيوانية تنتج عن خبرة حادة أو موقف مؤلم لهما تأثير سلبي على السلوك كما أن لهما أهمية بالغة في نمط تكيف (الكائن)، والضغط كعملية تتضمن التفاعلات بين الفرد، والبيئة، وهذه العملية تحتوي على المثيرات، أو مصادر الضغوط، وهذا بدوره يصاحبه تغيرات داخلية للفرد كاستجابات لتلك المثيرات. (عبد الجواد، 1994)

وهي تلك المواقف، والأحداث غير السعيدة التي يمر بها الفرد، والتي من شأنها أن تجعل هذا الفرد في حالة نفسية تتميز بالتوتر كذلك يستخدم هذا المصطلح لوصف الاستجابات الانفعالية، والسلوكية عندما يتعرض الفرد لمواقف، أو أحداث غير سعيدة، أو غير سارة. (شعت، 2005).

يعد اللجوء والهجرة القسرية من أهم المصادر الرئيسية لحدوث الضغوط النفسية لدى اللاجئين، التي تؤثر على حياتهم وسعادتهم ورفاهيتهم وذلك بسبب

انتقالهم وتشردهم من بيئة مألوفة إلى بيئة غير مألوفة تجبرهم على إعادة تكيفهم معها والتأقلم مع متطلباتها بالإضافة إلى شعورهم بالقلق نحو المستقبل والحنين لوطنهم والشعور بالظلم والغربة والخوف مما يستعرضون له من صعوبات في إجراءات إعادة وعيتهم، إذ يواجه اللاجئون مشكلات عديدة أثناء انتقالهم من بلد إلى آخر بحثاً عن الأمن والأمان في بيئة جديدة مختلفة عن بيئتهم السابقة.

ومن مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاجئون عدم الحصول على الخدمات المجتمعية الكافية والتغيرات التي تؤثر سلباً على التكامل الاجتماعي والتي تؤدي إلى التفكير الاجتماعي وتدهور الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية، مما يؤدي إلى عدم امتلاك الأراضي والمنازل، وعدم الحصول على وظيفة ما، مما يؤدي إلى انتشار البطالة والتشرد والتهميش وانعدام الأمن الغذائي، وقلة الموارد المادية.

تري الباحثة من خلال التعريفات السابقة أن ظاهرة الضغط النفسي هي ناتجة عن عدم قدرة الفرد على مجارات الأحداث، أو التطورات، أو التغيرات التي تحدث في حياته الشخصية، أو في محيط لبيئته، مما يخلق لديه حالة من عدم الاتزان النفسي، وبالتالي من عدم التوافق سواء مع نفسه، أو مع البيئة التي يعيش بها، أو مع المحيطين به، وأحياناً قد يصل الفرد إلى حالة من المرض الجسدي إذا ما استسلم، ولم يحاول الخروج من دائرة الضغط النفسي وهذا ما ينطبق على عينة الدراسة من اللاجئين.

وفي ضوء ما سبق تعرف الباحثة الضغوط النفسية بأنها: هي تلك المواقف، أو الأحداث، أو الصعوبات التي تواجهه، وتربك الفرد، وتعرض تحقيق بعضاً من أهدافه، والتي قد تؤثر سلباً على درجة توافقه النفسي، والاجتماعي، وقد تكون هذه الضغوط أسرية، اقتصادية، سياسية، دراسية، أو نفسية انفعالية ضغوط الغربة.

ويتضح من خلال العرض السابق للضغوط النفسية أنها تعبر عن تلك المواقف، والأحداث، والصعوبات التي تواجهه وتربك الفرد وتعرض تحقيق العديد



من أهدافه مما يجعل لها الأثر السلبي على توافقه النفسي، والاجتماعي، وهو يتفاعل معها فسيولوجياً، ونفسياً، واجتماعياً، ويحاول مقاومتها، أو التكيف معها، ولكن يوجد بعض الأحداث في حياة الفرد يصعب نسيانها، والتأقلم معها لأنها تجربة مريرة تصاحب الفرد منذ حدوثها مروراً بمختلف مراحل الحياة، وحتى نهايته لا سيما وهي تجربة الشعور بالحرمان من فقدان الوطن وما يترتب على هذا الحرمان من فقدان للأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي.

#### مصادر الضغوط وأسبابها:

ويذكر (هيكنبوري و هيكنبوري، Hockenbury & hockenbury ) أن الضغوط تنشأ من عدة مصادر هي:

1. أحداث الحياة فإن أي حدث يحتاج إلى تكيف، أو تأقلم ينتج عنه الضغط.
2. المشاجرات اليومية.
3. صراع الإقدام الإقدام، الإحجام الإحجام، الإقدام الإحجام، وأن صراع الإقدام الإحجام، هو الذي يسبب أكثر أنواع الضغط. (المجدلاوي، 2005)
- وقد وضع (هولمز، 1967) قائمة بالأحداث الضاغطة تبدأ من أشدها تأثيراً، وهي فقد عزيز، والطلاق ثم الانفصال ثم وفاة شخص عزيز على الأسرة، والزواج، وتنتهي بالأحداث الأقل تأثيراً مثل تغير المدرسة، وتغير مستوى المعيشة، والتغير في الأنشطة الاجتماعية، وتغير مكان النوم. ( Charles, et al.1990)

كما قسم (مجرات، 1970) مصادر الضغوط إلى ما يلي:

1. ضغوط تأتي من المطلب (الفعل).
2. ضغوط تأتي من الدور.
3. ضغوط تأتي من نوعية السلوك.
4. ضغوط تأتي من البيئة الطبيعية نفسها.
5. ضغوط تأتي من البيئة الاجتماعية.

6. ضغوط متوطنة في أنظمة الفرد الداخلية وتأتي معه في أي وقت (Mc-Grath,1990)

ويشير (كوبر ومارشال، 1977) إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها مصادر خارجية، ومصدر واحد داخلي، وهي:

1. ضغوط تأتي من العمل.
  2. ضغوط تأتي من تنظيمات الدور.
  3. ضغوط تأتي أثناء النمو ( في المراحل المختلفة للحياة).
  4. ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية، والمناخ.
  5. ضغوط تأتي من العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.
  6. ضغوط تنشأ من المصادر، والتنظيمات العالمية.
  7. المصدر الداخلي، ويتمثل في ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.
- (Cooper, et al,1977)

ومن وجهة نظر (كابلن، 1981) فإن أهم الأحداث التي تسبب الضغوط في حياة الفرد هي:

1. الافتراق الطويل عن الوالدين في فترة الطفولة.
2. المرور بخبرة الرفض الاجتماعي (النبت).
3. المرض، أو وفاة أحد الوالدين.
4. الانتقال من مدرسة لأخرى، أو تغيير السكن.
5. الطلاق.
6. فقدان الوظيفة. (Caplan,1981)

ويشير (سيلفرمان، 1979) إلى مجموعة من مصادر الضغوط النفسية المتمثلة في الحرمان البيولوجي، والخطر الذي يتعرض له الفرد من البيئة فيحدث حالة من الضغوط داخله، بالإضافة إلى الإنقاص من أهمية الفرد وتقديره لذاته، والأعباء الثقيلة من المطالب البيئية، والضغوط التي تصاحب مراحل النمو العادية مثل البلوغ، ويذكر أن مصادر الضغوط النفسية تشمل وفاة الزوج، أو الزوجة،

وتعرض الإنسان للسجن، والبدء في وظيفة جديدة، والانتقال إلى منزل جديد، وأحداث أخرى ايجابية مثل أخذ إجازة، أو تلقي التقدير، والمدح والثناء. (Silverman, R. 1979)

فيما يشير (هورلوك، 1980) إلى مجموعة من مصادر الضغوط النفسية المتمثلة في الغضب، والخوف، والغيرة، والحزن، والمتاعب الجسمانية، وضعف الصحة بالإضافة للإهمال الوالدي، والشعور بعدم الكفاية للدور الوالدي، والأوضاع البيئية الفقيرة، والحرمان العاطفي. (Hurlock, 1980)

وأشار (لابسون، 1983) أن أهم مصادر للضغوط هي طيبة العمل (صعوبته أو سهولته) وصراع الدور (وضوحه أو غموضه)، والظروف البيئية التي يعمل فيها الفرد، والعلاقة بين الأفراد، والحياة الاجتماعية للمؤسسة. (Labtson, 1988)

ويشير (هاملتون وفاجوت، 1988) أن بعض مصادر الضغوط النفسية تتمثل في الجوانب الأسرية، والاقتصادية، وكذلك في الجوانب المتعلقة بالدراسة، والامتحانات، والعلاقات مع الآخرين لاسيما الجنس الآخر، بالإضافة للجوانب الخاصة بالضوضاء، والمواصلات، والتلوث. (Hamilton & Fogot, 1988)

ويؤكد هذا الرأي (جريلر وبارسون، 1988) حيث يريان أن مسببات الضغوط هي درجة صراع الدور، وغموضه، والأعمال المتعاقبة التي تضع متطلبات إضافية على الفرد، والوقت المتصل الطويل للعمل الذي لا يترك إلا قليلاً من الوقت للنشاطات الضرورية الأخرى، وعمل الزوج، والزوجة الذي يخلق صراعاً في مسؤوليات المنزل، والعمل في وظيفة ثانية كساعات إضافية، والمستوى الاقتصادي المنخفض الذي يؤدي على عدم المواجهة ضد الغلاء المتوقع. (Greller & Parsons, 1988)

أما المطالب، والضغوط الاجتماعية فهي في رأي (ثوربي، 1971) تكون مصدراً للضغوط والإحباط، فكلما سارت الحياة بخطوات سريعة كلما أصبح من الضروري تنظيم سلوك أعضاء المجتمع، وذلك يتطلب المزيد من القيود، وعادةً

ما تتصارع حاجات المجتمع مع حاجات الأفراد لذلك فإن القواعد، واللوائح التي تعتبر ضرورية لبقاء الجماعة قد تؤدي إلى تحطم الفرد جسمانياً أو نفسياً بما تفرضه عليه هذه اللوائح من ضغوط. (Thorpe,1971)

وفي رأي (ميللر) فإن هناك الكثير من المواقف الطبيعية في حياة الطفل يمكن أن تتحول إلى مصادر ضاغطة من خلال البالغين مثل الوالدين، والمدرسين بالإضافة للامتحانات التي تعتبر من المصادر الأساسية للضغوط، والقبول، والرفض من جانب المدرسين، أو الزملاء، أو الوالدين، والقوانين القائمة بالمنزل، والمدرسة، والتي تمثل مصادر رئيسية للضغوط في حياة الأطفال .

ويرى (دوري، 1990) أن أهم مصادر للضغوط هي تلك المرتبطة بالحياة اليومية، والمرتبطة بالتغير كالبعد عن المنزل الذي يسكنه الفرد لأول مرة، وبدء وظيفة جدية، والانتقال إلى مسكن جديد، والإحالة للتقاعد، والمسؤوليات الهامة، وفقدان الوظيفة. (Dore.1990)

ويضيف (بندل، 1991) أن أحدث الحياة التي تسبب الضغوط كالأوضاع المادية، والموارد المحدودة، وتغيرات الحياة كالطلاق ، والوفاة في الأسرة تعتبر من مصادر الضغوط. (Bendell. 1991)

وفي رأي (مار غريت وآخرون، 1994) فإن هناك الكثير من المواقف، والأحداث التي تحدث في الحياة اليومية تكون بمثابة مصادر الضغوط على الفرد مثل الامتحانات، والمشاجرات، والأزمات المالية، وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد، ويشعر بتهديدها له، وقد تؤدي إلى حدوث استجابات نفسية، أو جسمية، أو سلوكية، وظهور نتائج سلبية، أو ايجابية لدى الفرد بناء على تعرضه لهذه المصادر الضاغطة. (Margaret.A.et al, 1994)

وتلخص الباحثة مصادر الضغوط كما يلي:

1. ضغوط البيئة الطبيعية: وهي تلك الخاصة بدرجة الحرارة، والبرودة وتضاريس الأرض الجغرافية، والموارد الطبيعية، والكوارث الكونية، وازدحام السكان، وقلة الخدمات، وضيق السكن، وضعف الإنارة.

2. الضغوط الاجتماعية: وهي الخاصة بالنمذجة الاجتماعية، والمشكلات الأسرية، والتفاوت الحضاري، والعلاقة بالجيران، والأصحاب، والأقران، وصراع الأجيال، وكثرة عدد الأبناء، وانعدام الرفاهية الاجتماعية، وموت عزيز.

3. الضغوط الاقتصادية: وهي خاصة بالبطالة، وانخفاض الإنتاج، والتفاوت الطبقي، وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية.

4. الضغوط السياسية: وتنشأ من عدم الرضا عن نظام الحكم القائم، ونتيجة للصراعات السياسية، والثقافية، وهيمنة قوى خارجية، والاحتلال، وغياب المشاركة السياسية.

5. الضغوط المهنية: وتنشأ من مهن الفرد، وما يقوم به من عمل، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي، أو عن الراتب، أو عن الترقية، والتمييز غير المبرر بين العاملين.

6. ضغوط التربية: وتنشأ من ضغط المناهج الدراسية، والمعلم، والامتحانات، والقوانين المدرسية، وازدحام الصفوف، وضغط الزملاء، وتوقعات الأهل، والفشل المدرسي.

7. ضغوط المستوى الاجتماعي: وتنشأ طبقاً للوسط الاجتماعي، ويأتي الفقر في مقدمة ضغوط الطبقات الدنيا.

8. الضغوط الذاتية: وتنشأ من عوامل فردية ذاتية (جسمية، نفسية، وعقلية)، وتنشأ من الاختلالات في بنية الجسم، أو من القصور في الجوانب المعرفية، والاختلالات الوظيفية العقلية.

9. ضغوط المراهقة: تنشأ من عدم وجود أمل، وغياب المساعدة، والصراع، والإحباط، وذلك في حدود اهتمامات المراهق التي تتمحور حول أحداث الحياة، والمشاحنات اليومية، والانفصال عن الآباء، والإهمال، والقسوة من الكبار، وصراع الأقران.

ويتضح للباحثة مما سبق أن مصادر الضغوط تأتي أولاً من الأحداث، والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، والتذكر الدائم للخبرات السلبية

التي مرت به، وحضور الأحداث، والمواقف بصورة دائمة في مخيلته، وما يحمل من أفكار سلبية، وإدراكه الخاطئ لهذه الأحداث، والمواقف، والذكريات، والخبرات، والأفكار وذلك مما يؤثر عليه سلباً من الناحية الفسيولوجية، والمعرفية، والانفعالية، والسلوكية، والمصادر الضاغطة تتكون من عدة جوانب منها الجانب البيئي الذي لا دخل للإنسان به، والجانب المعنوي النفسي المتمثل في الشعور بالحرمان- وجانب التفكك الأسري.

والأهم في ذلك الجانب العقلي للفرد، وكيفية استقباله، واستجابته للمثيرات، وتحديد مستوى تهديدها له، والتعامل معها، وكل هذه المصادر يعبر عنها في الجانب السلوكي لأنها تترجم إلى سلوكيات تطبق على أرض الواقع.

ويتأثر الفرد بالعديد من المصادر المسببة للضغوط، ولكن بدرجات متفاوتة، وهذا يرجع إلى إدراك الفرد، وتفسيره، وتقييمه للمواقف التي تواجهه، وبناء على ذلك فإنه من غير الواقعي تجاهل أحداث الحياة، والظروف الاجتماعية، والسياسية التي تشكل الإطار الذي يتواجد فيه الفرد، وكما أن السمات، والخصائص الشخصية للفرد تتدخل، وتؤثر في نوعية استجابته لهذه الأحداث فهي بمثابة عوامل وسيطة، أو مخففة للآثار السلبية للضغوط على الفرد.

### أنواع الضغوط ومستوياتها:

تتعدد أنواع الضغوط فهناك الضغوط المؤقتة، والضغوط المزمنة، وهناك الايجابية، والسلبية، وهناك السارة، والمؤلمة، ولا يمكن لنا أن نحصر الضغوط في هذه الأنواع فقد لأن الضغوط ترتبط بمواقفها، وقدرة الإنسان على تقبلها، والتعامل معها، والتعايش معها، ومدى قدرته على التوافق معها.

وفيما يلي أهم أنواع الضغوط:

#### 1/ الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة:

الضغوط المؤقتة هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنقشع، ولا يدوم أثرها لفترة طويلة (مثل تلك الناشئة عن الامتحانات، أو مواجهة موقف صعب مفاجئ، أو الزواج الحديث)، وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا

كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى صدمة عصبية.

أما الضغوط المزمنة فهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة، أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية، واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر، وفي الغالب تكون هذه الضغوط سلبية من حيث تأثيرها على الفرد، لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية، أو فسيولوجية مما يؤدي إلى اختلال في الصحة النفسية، والإرهاك، أو الاحتراق. (منصور والبيلاوي، 1989)

وتوصل (سوبرنجن وكوهين، 1985) إلى أن الأفراد الذين يعيشون في أجواء اجتماعية، أو اقتصادية منخفضة قد يعانون من ضغط بيئي مزمّن بدرجة أكبر من الذين يعيشون في أجواء اجتماعية، واقتصادية مرتفعة (Swpearngen, E,et al.1985)

ويتفق مع التقسيم السابق للضغوط تقسيم (كوهين وسوبرينج، 1985) حيث يرى كلاً منها أن الضغوط قد تكون مؤقتة، وهي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل ضغوط الامتحانات، أو الزواج الحديث، وغيرها من الظروف المؤقتة التي لا تدوم طويلاً، كما أن الضغوط قد تكون مزمنة، وهي تلك التي تحيط بالفرد لفترة طويلة كتعرض الفرد لآلام مزمنة، أو كونه في أجواء اجتماعية، واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر. (Cohen & Swpearngen. 1985)

## 2/ الضغوط الإيجابية والسلبية:

الضغوط الإيجابية هي الضغوط التي تحدث توتراً يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا، أي الاتزان النفسي (مثل تسلم مكافئة في العمل نظير النجاح في مهمة ما).

أما الضغوط السلبية فهي التي تؤدي إلى التوتر، وبالتالي تؤدي إلى الشعور بالتعاسة، والإحباط، وعدم السرور أي عدم الاتزان النفسي (مثل فقدان مفاتيح المنزل والتأخر عن موعد هام). (منصور والبيلاوي، 1989)

ويميز كل من (لازاروس وكوهن 1977 Lazarus & Cohen) بين نوعين من الضغوط الخارجية (البيئية) والضغوط الداخلية (الشخصية) وتمتد الضغوط البيئية من الأحداث البسيطة التي تحدث كل يوم إلى الأحداث الحادة القوية، وتشير الضغوط الداخلية إلى الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي (عبد الجواد، 1994)

وأشار (مور، 1972 Moore) إلى بعد أنواع الضغوط المتمثلة في الضغوط الناشئة عن المشكلات البسيطة التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، وكذلك الضغوط النمائية المرتبطة بمراحل نمو الفرد، بالإضافة للضغوط المرتبطة بالآزمات، أو الصدمات الحياتية مثل المرض الشديد، أو موت فرد عزيز في الأسرة (عبد الرازق، 1992)

وهذا ما يؤكد (سيلي) حيث يميز بين نوعين من الضغوط حيث يطلق على الضغط النافع، أو الحسن Eustress والضغط السلبي، أو الضغط المزعج Distress ويرى أن الضغط الحسن يسبب القليل من البلى، والتمزق مقارنة بالضغط السلبي، أو المزعج ويرى (سيلي) أن الفارق الرئيس بينهما يكون في العمليات المعرفية الوسيطة في استجابة الضغط، ويؤكد على أن التحرر الكامل من الضغط يعني الموت، وهكذا فإن الضغط ليس ضاراً، أو سيئاً على الدوام. (حسين وحسين، 2006)

**الآثار المترتبة على الضغوط النفسية:**

#### **1/ الفسيولوجية:**

زيادة إفراز الإدرنالين من الفرد فوق الكلية في الدم وهذا يزيد معدلات نبض القلب وضغط الدم، وارتفاع السكر في الدم، والنتيجة هي الزيادة قصيرة الأجل في القدرة والأداء، علاوة على توجيه كميته دم أكثر إلى العضلات



والرئتين، وإذا لم يتم ترجمة ذلك إلى فعل عاجل فإن التتابعات طويلة الأجل يمكن أن تتضمن اضطرابات في الأوعية الدموية القلبية التي تبدو في مرض القلب، والسكتة، وتلف الكلية نتيجة ضغط الدم المرتفع وحدوث السكري في البول إطلاق هرمون الثرويد في الدم من الغدة الدرقية والذي يؤدي إلى تعززات الأيض في الجسم والاستمرار لفترة طويلة لهذا الأيض يؤدي إلى فقدان الوزن والإنهاك، إطلاق الكوليسترول في الدم من الكبد وهذا يعطي تعزيزاً أكثر لمستوى الطاقة، أن ازدياد ارتفاع الكوليسترول فيؤدي إلى تصلب الشرايين وهو العامل الوراثي وراء أمراض القلب ( عبيدات، 2007).

## 2/ الآثار النفسية:

تعتبر اضطرابات الأوعية الدموية من الأمراض التي قد يكون عامل الضغط النفس فيما من أهم أسبابها أو زيادة مخاطرها ويجدر بين الإشارة هنا إلى إن نتائج الأبحاث قد تضاربين حول إذا ما كان الضغط النفسي يؤدي إلى استمرارية هذه الأمراض ويجعلها مزمنة أم لا ؟ ويبدو أن استمرارية هذه الأمراض مرتبطة بشدة الضغط النفسي واستمراريته، بالإضافة إلى عوامل بيئية وشخصية واجتماعية مساعدة أخرى ( عبد العظيم والمغربي، 2005).

## 3/ الآثار النفسية:

ونجد أن قليلاً من الضغط قد يؤدي إلى إنجاز الفرد إلى أعماله ومهامه والسعي إلى التطور، ولكن وقوع الإنسان تحت ضغط كبير يؤدي إلى سوء التوافق فيؤثر على إنجاز الفرد أو تناقص في العمل يظهر لدى الفرد بسبب الضغط، وأثبت لا تتأثر تأثير الضغوط على الأداء في الوضع بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الأطفال في ظروف الأداء العادي وظروف الأداء الذي تعرضوا فيه للضغط، كما إن هنالك علاقة بين الحالة المزاجية وخبرة النجاح والفشل، وأن الضغوط النفسية مؤثرة في الحالة المزاجية. وكذلك وجد أن هنالك علاقة بين حاله المزاج ووقوع الحادثة الضاغطة، كما إن الحوادث السارة تستدعي المزاج الإيجابي الذي يعكس شعور الفرد بالمتعة وتكون واضحة في

تغيرات الأفراد العضوية مثل الحيوية، والسعادة، والنشاط والاستثارة، والعكس فان الحوادث المؤلمة غير سارة تستدعي حالة المزاج السلبي التي تعكس حاله التعصب والامتصاص من الحياة والشعور بالضيق ( الرشيدى، 1999)

#### 4/ التأثيرات المعرفية:

- أ. نقص مدى الانتباه والتركيز.
- ب. عدم مقدرة الفرد على ضبط التفكير.
- ت. تدهور الذاكرة طويلة قصيرة المدى.
- ث. يزداد معدل الأخطاء في المهام المعرفية.
- ج. تتدهور قوى التنظيم والتخطيط طويل الأمد.
- ح. تتدهور الاضطرابات الفكرية، حيث يصبح اختبار الواقع اقل كفاءة ( لوب، 1993).

#### 5/ التأثيرات الانفعالية:

- أ. زيادة التوتر الفسيولوجي والنفسي.
- ب. تحدث تغيرات سلبية في سمات الشخصية.
- ت. تزداد المشكلات الشخصية.
- ث. تضعف القيود الأخلاقية والانفعالية.
- ج. يظهر الاكتئاب والفجر.
- ح. ينخفض الإحساس بتأكيد الذات ( أبو السريع، 1989).

#### النظريات المفسرة للضغوط:

سوف نستعرض العديد من النظريات المعسرة للضغوط، ومن أهم هذه النظريات نظرية موارد في الضغوط تليها نظرية سيللي- نظرية سيبيلبرجر- نظرية لازاروس- نظرية أعراض المواجهة، أو الهروب لصاحبها ولتر كانون- نظرية سيترن للضغط، وكذلك نظرية إلياس.

## أولاً: نظرية (موراي، Murray)

تعتبر نظرية موراي في الدافعية نظرية تفاعلية لأنها تنظر إلى السلوك على أنه نتاجاً لحاجات داخلية تتفاعل مع ضغوط خارجية. (جابر، 1990)

ويعتبر موراي مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان مركزيان، ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني، ويُعد الفصل بينهما تحريفاً خطراً، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في " وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط)، والحاجة". (الرشيد، 1999)

ويعتبر موراي أم مفهوم الحاجة، ومفهوم الضغط هما مفهومان أساسيان واعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك فهو يعرف الحاجة على أنها مركب (تخيل مناسب، أو مفهوم فرضي) يمثل قوة في منطقة المخ قوة تنظيم الإدراك، والتفهم، والتعقل، والنزوع، والفعل، بحيث تحول الموقف القائم غير المشبع في اتجاه معين، وتستثار الحاجة أحياناً استثارة مباشرة من عمليات داخلية من نوع معين، ولكن الأكثر شيوعاً أن تستثار في حالة الاستعداد بوقوع واحد من تلك الضغوط القليلة التي يغلب أن تكون ذات تأثير قوة بيئية، فتعبر عن نفسها من خلال دفع الإنسان إلى البحث عن أنواع معينة من الضغوط، أو أي تجنب الاصطدام بها ولكن في حالة الاصطدام تؤدي إلى نمط معين من السلوك الظاهر يكفل للموقف نهاية تهدئ الكائن الحي وقد حدد موراي حوالي عشرين حاجة من خلال دراساته التي أجراها على عينة من المفحوصين (هول وليندزي، 1978) و (البرعاوي، 2002)

ويصنف موراي الحاجات إلى حاجات نفسية المنشأ وهي مثل الحاجة إلى الهواء، والماء، والطعام، وحاجات ظاهرة تأتي أو تستثار من البيئة، وهي تمثل ضغوطاً خارجية.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم

تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز، والضغط، والحاجة  
النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (عثمان، 2001)

ويشير موراي إلى أن الضغط يمثل المحددات المؤثرة، أو الجوهرية  
للسلوك في البيئة، وإنما سوف نعرف قدراً أكبر مما نعرفه عما يحتمل أن يفعله  
الفرد إذا كانت لدينا صورة لا عن دوافعه، ونزعاته فحسب بل أيضاً صورة عن  
الطريقة التي يرى، ويفسر بها الفرد البيئة. (الرشيد، 1999)

ويرى (موراي، 1983, Murray) أن الضغط في أبسط معانيه هو عبارة  
عن صفة، أو خاصية لموضوع بيئي، أو لشخص تيسر، أو تعوق جهود الفرد  
للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص، أو الموضوعات التي لها  
دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته. (هول وليندزي،  
1978)

ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هي:

1. ضغوط بيتا Beta Stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية، والأشخاص  
كما يدركها الفرد.

2. ضغوط ألفا Alpha Stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات، والأشخاص  
ودلالاتها كما هي. والمهم هو النوع الأول حيث أن الأمر الأهم ليس في  
الموضوعات في ذاتها، ولكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها  
الفرد (حسنين، 2003).

**ثانياً: نظرية (هانز سيلبي، H. Selye)**

تنطلق نظرية هانز سيلبي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل،  
وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص، ويضعه على أساس استجابته للبيئة  
الضاغطة، ويعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية،  
وهدفها المحافظة على الكيان، والحياة. (عثمان، 2001)

ويعتبر سيلبي من أشهر الأطباء الذين فسروا الضغط تفسيراً فسيولوجياً، وأوضح مدى تأثير الضغط على الإنسان، كعملية مرتبطة بالمرض، وتكيفه مع الضغط (عبد الوهاب، 2006)

أما زملة أعراض التكيف العام فهو مفهوم قدمه (هانز سيلبي، H. Selye, 1956) أثناء وضع نظريته التي أطلق عليها نظرية الضغط للأمراض، والتي تتلخص في الدفاعات الهرمونية التي يقوم بها الجسم عند تعرضه للضغط، وذلك من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي، والتي يحدث لها نوع من سوء التعويض الفسيولوجي للنظام الهرموني الرابط بين الغدة النخامية في المخ، والغدة الكظرية (فوق الكلية)، وذلك عند التعرض المستمر لموقف ضاغط، فهو ميكانيزم دفاعي لدى جسم الفرد لمواجهة المثيرات التي تهدد الاتزان، وقد وصفها (هانز سيلبي بـ " زملة التكيف العام" (General Adaptation Syndrome) (G A S) بأنها استجابة الجسم للضغوط، وقد ركز في دراسته للضغط على الاستجابة الفسيولوجية للضغط دون الاهتمام بالمثير، أو الحدث الضاغط. (فايد، 2005: 14) و (حسين وحسين، 2006)

وقد حدد (سيلبي، Selye) ثلاث مراحل لزملة التكيف العام هي:

1. مرحلة الإنذار، أو التنبيه، Alarme Phase: وتمثل هذه المرحلة ردّ الفعل الأول للموقف الضاغط، وذلك عندما يدرك المرء نوع، وحجم التهديد الذي يواجهه وهنا تحدث في الجسم تغيرات فسيولوجية مثل زيادة إفراز هرمون الأدرنالين، وزيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة السكر، والدهون في الدم وشدة العضلات، واتساع حدقة العين وذلك للتأهب لمواجهة الموقف الضاغط، وتعرف هذه التغيرات بالاستشارة العامة.

2. مرحلة المقاومة، Resistance Phase: وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلامزماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات، واستجابات أخرى تدل على التكيف (Levin & Scotch. 1970)

وفي هذه المرحلة يستطيع الجسم التكيف مع الموقف الضاغط، وتظهر تغيرات فسيولوجية تدل على التكيف، أو تساعد الفرد على الهرب فهو إما يستجيب الفرد بالمقاومة، أو بالهروب، وعندما لا يتمكن الفرد من مقاومة الضغوط فإنه يصل إلى مرحلة الإنهاك. (عبد الوهاب، 2006)

ويحاول الجسم إدارة الموقف الضاغط، وإعادة تخزين الطاقة المفقودة، والوصول إلى حالة الاتزان النفسي من خلال تكتيكات معينة تعرف بعمليات تحمل، ومعالجة الضغوط فإذا كانت هذه العمليات غير ملائمة تصبح المقاومة غير فعالة، ويصل إلى مرحلة الإنهاك النفسي وبمرور الوقت تضعف المقاومة، ويصل الفرد إلى ما يسميه (سيللي، 1980، Selye) بأمراض التكيف، ويبدو أن الأجهزة العضوية، والنفسية للفرد عند تعرضها للضغوط تعمل كالساعة الرنانة التي لا يتوقف رنينها إلا بعد أن تفرغ، وتستنفذ طاقتها. (إبراهيم، 1994)

3. مرحلة الإجهاد أو الاستنزاف Exhaustion Phase: وهي مرحلة تعقب المقاومة، ويكون الجسم فيها قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة، ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف (Levin & Scotch, 1970)

وإذا استمر الضغط شديداً، وكانت الاستجابات الدفاعية شديدة، ولم يستطع الفرد التكيف فإن طاقته قد تستنفذ، وتتهار مقاومة الجسم مما يؤدي إلى الوفاة، فعلى سبيل المثال، مع أن الجسم لديه القدرة على التكيف مع ضغط الدم العالي، إلا أن استمرار زيادته يؤدي إلى ضعف تلف الكبد والقلب، وضعف جهاز المناعة مما يؤدي إلى هلاك الفرد. (عسكر، 2000)

كما أنها تؤثر على الفرد الشخصية، والاجتماعية، والمهنية، وذلك لتأثيرها على الدافعية. (عبد الوهاب، 2006)

ويرى (سيللي) أن الإنسان الذي يعيش بدون درجة من الضغوط يُعد إنساناً ميتاً، ولكن شدة الضغوط، والتعرض المستمر المتكرر لها يترتب عليه الكثير من

التأثيرات السلبية كالارتباك، والفوضى، والعجز عن اتخاذ القرارات، وتناقص فاعلية السلوك (منصور والبيلاوي، 1989)

### ثالثاً: نظرية (سبيلبرجر، 1972: Spielberger)

تعتبر نظرية (سبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، وسبيلبرجر يميز بين مفهوم الضغط، ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط، وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط (الرشيد، 1999).

فقد ميز بين مفهوم الضغط، ومفهوم التهديد، فالضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف، والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما التهديد فيشير إلى التقدير، والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير، أو مخيف.

ويعتمد (سبيلبرجر) في تفسيره للضغوط على نظرية الدوافع، حيث يرى أن الضغوط تلعب دوراً هاماً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب إدراكه للضغوط، وتتحدد نظرية (سبيلبرجر) في ثلاثة محاور هي، الضغط، القلق، التعليم، وهكذا نجد أن هذه النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالموقف الضاغط، وإدراك الفرد لها، وقد حدد (سبيلبرجر، 1979) مفهوم الضغوط من خلال ثلاثة أبعاد، الأول مصدر الضغط، وهو يبدأ بمثير يحمل تهديداً أو خطر ما نفسياً، أو جسماً والثاني هو إدراك الفرد للمثير، أو التهديد، أما الثالث فيشكل رد الفعل النفسي المرتبط بالتهديد، ومن هنا يرتبط شدة رد الفعل على شدة المثير، ومدى إدراك الفرد له (عبد الجواد، 1994).

ولقد عرف (سبيلبرجر 1971: Charles D. Spielberger) الضغوط بأنها القوة الخارجية التي تحدث تأثيراً على الفرد كخواص موضوعات بيئية، أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي. (أبو حطب، 2003).

وميز (سبيلبرجر) بين الأحداث البيئية الخطرة، والمهددة الضاغطة والتغيرات الانفعالية، والسلوكية، والфизиولوجية (رد فعل الضغوط) التي تحدث

بفعل المواقف الضاغطة، وأوضح أن الضغوط تشير إلى خصائص المثيرات، والظروف التي تتميز بدرجة من الخطر، أما التهديد فيشير إلى إدراك الفرد لمواقف محددة بأنها خطيرة، ويرى أن تقييم موقف بأنه خطر يعتمد على مميزات المواقف، وعلى خبرات الفرد الماضية خلال مواقف مشابهة، ولا يعتبر الموقف مهدداً للفرد إلا إذا أدرك أنه يهدده، وبذلك فإن إدراك تهديد المواقف، والأحداث تختلف من فرد إلى آخر حسب مهاراته، وخبراته في مواجهة المواقف الضاغطة، وفي حال إدراك الفرد لخطر موضوعي بأنه مهدد، أو خطر فإنه سوف يشعر بزيادة في القلق، وتحديدًا حالة القلق كاستجابة لذلك (أبو حطب، 2003).

وصنف (سبيلبرجر) القلق على أساس أنه نوعين: القلق كسمة والقلق كحالة والقلق كسمة هو استعداد طبيعي، أو اتجاه سلوكي يجعل الفرد يعتمد على الخبرة الماضية، وهو قلق عصابي أو قلق مزمن يشير إلى الفروق الثابتة نسبياً في الميل إلى الاستجابة للمواقف التي يدركها الأفراد على أنها مهددة بحالة متزايدة من شدة القلق، أما القلق كحالة فهو قلق موضوعي، أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وهو حالة انفعالية مؤقتة تختلف في الشدة، والتنوع عبر الزمن، وتتميز هذه الحالة بالتوتر، والمشقة، وتنشيط الجهاز العصبي الذاتي. (كامل والصافي، 1995).

وبذلك يربط (سبيلبرجر) بين الضغط، وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضغطاً مسبباً لحالة القلق، بينما حالة القلق موقفية، وتعتمد بصورة أساسية، ومباشرة على الظروف الضاغطة. (Spielberger. C, 1972).

كما اهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة، والتي تسبب ضغطاً على الفرد، ورأى ميكانيزمات الدفاع تساعد على تجنب المواقف الضاغطة (كبت، وإنكار، وإسقاط). (عثمان، 2001).

رابعاً: نظرية التقدير المعرفي (لازاروس، 1970) (Lazarus, 1970)

نشأت نظرية (لازاروس 1970) نتيجة للاهتمام البالغ بعملية الإدراك، والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساس يعتمد على طبيعة



الفرد، حيث إن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. (Camille B. Wortman, et al,1992).

ورأى (لازاروس، Lazarus,1970) في نظرية التقدير المعرفي أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد، وإدراكه في مرحلتين الأولى هي الخاصة بتحديد، ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط، والثانية هي التي يحدد فيها أساليب حل المشكلات التي تظهر في الموقف، ويتضح من هذه النظرية أن ما يعتبر ضاغطاً بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد، وخبراته الذاتية، ومهارته في تحمل الضغوط، وحالته الصحية، وعلى عوامل ذات صلة بالموقف نفسه، وعوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي، ومتطلبات الوظيفة (الحكوت والكحوت، 2006).

واعتبر (لازاروس) أول من قدم وجهة النظر النفسية للضغوط حيث عرف الضغوط بالشيء الذي يقيمه الفرد بأنه ضار، أو مهدد، أو متحد، ولقد وضع فكرة التقييم وذكر نوعين للتقييم وهما:

- أ- التقييم الأول: ويقصد به تقييم الفرد للحدث هل هو سلبي، أم إيجابي، أم عادي فإذا أدرك الفرد بأنه سلبي يقوم بتقييمه هل هو ضار أو مهدد أو متحد.
- ب- التقييم الثانوي: ويقصد به (لازاروس) تقييم الفرد لإمكانياته الشخصية، والمادية، والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قيمه حدث ضاغط. (أبو حطب، 2003).

ويرى (لازاروس، وفولكمان) أن الأشخاص عندما يواجهون بيئة جديدة، أو متغيرة فهم يدخلون في نوعين من التقييم. (المجدلاوي، 2005).

وقد ميز (لازاروس) بين التقييم المعرفي لحدث ما، أو التعامل معه بعد تقييمه كعامل ضاغط، وهو يسمى إدراك الفرد للحدث، وتقييمه بالتقييم الأولى، والتقييم الثاني للفرد هو تعامله مع الموقف، أو الحدث، وتقييمه لما يمتلك من

مصادر داخلية (شخصية) أي سمات شخصية الفرد، وخبراته، ومهاراته الذاتية، وحالته الصحية أي القدرة على مواجهة الحدث الضاغط، أو تحمله، أو مصادر خارجية (اجتماعية) تعينه على التكيف مع الحدث الضاغط، ولكن إذا فشل الفرد في أي من تلك العمليتين هنا يحدث ما يسمى بالضغط النفسية. (سالم ونجيب، 2002).

وأشار (لازاروس) إلى الضغط باعتباره عملية تهيج، وانفعال يشعر به الفرد ويهدده، وربما يحدث حدثاً واحداً ضغطاً على أحد الأشخاص دون الآخرين/ كما استنتج أن الضغط لا يستقر في موقعه، ولا في الشخص نفسه، ولكنه يعتمد على التفاعل بين الاثنين معاً (الفرد والموقف)، وينشأ من كيفية تقييم الشخص للحدث، وكيفية توافقه معه، ويتعادل الضغط مع الاستجابة للتوتر النفسي لأننا نجد أن التجارب الروتينية قد تؤدي إلى التوتر في غياب الضغط. (Margaret, et al. 1994).

وهنا يتضح في تعريف الضغوط على أنه علاقة بين الشخص، والبيئة يقدرها الشخص على أنها تفوق، أو تزيد على إمكانياته، وأنها تمثل خطراً على استقراره، وسعادته. (عبد الوهاب، 2006).

**خامساً: نظرية أعراض المواجهة أو الهروب (Fightor Coping Syndrome):**

وترجع لصاحبها (ولتر كانون، 1920 Walter Cannon) الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة الإنسان، والحيوان للتهديدات الخارجية، وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابة التي تستثير الأعصاب، والغدد لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر، أو الهروب منه، وأطلق عليها اسم (أعراض المواجهة، أو الهروب) وأيضاً أطلق عليها اسم (الاستجابة الطارئة)، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له، أو يتجنب ذلك الموقف، ويهرب منه. (Zimbrado, 1988).

## سادساً: نظرية (ستيرن، Stern) للحاجة (الضغط):

تستند نظرية (ستيرن، Stern) على مفاهيم نظرية (موراي) ، ومن أهم فرضياتها:

1. أن السلوك هو دالة للعلاقة المتبادلة بين الفرد، والبيئة ويعتبر محصلة التفاعل بين خصائص شخصية الفرد، وخصائص البيئة التي يدركها.

2. يمثل الشخص بناء على حاجاته الشخصية التي يمكن الفرد أن يعبر عنها، ومن خلال محاولات الفرد تحقيق أهدافه فإنه يتفاعل مع الوسط المحيط به ويحدد سلوكه.

3. يحدد مفهوم البيئة بناء على مفهوم موراي (الحاجة/ الضغط) بعبارات الضغط، وبذلك فإن مفهوم الضغط يمثل الجانب الموازي للحاجات النفسية فهو خاصية للبيئة.

4. الضغوط إما فردية تعبر عن رأي الفرد بالأحداث، والمحيط الذي يعيش فيه، وإما ضغوط مشتركة تدرك من أفراد يشتركون في بيئة محددة، وهذه الضغوط الفردية، أو المشتركة تعتبر خاصية للبيئة، ويمكن الاستدلال عليها من خلال الأفراد الذين ينتمون إليها. (Wilsh, 1975)

## سابعاً: نظرية (إلياس وآخرون، 1988)

استخدم (إلياس وآخرون) نظرية تغير الحياة، وأحداث الحياة لتحليل الضغوط النفسية للمرحلة الوسطي، وجوهر هذه النظرية تفترض بأن المصادر الضاغطة يجب أن ينظر إليها على أنها ليست أحداثاً رئيسية، ولكن الأفضل من ذلك أنه يوجد مهام تتطلب (التكيف مع العمل) للسيطرة على أي تغير يحدث في الحياة على الأقل، فهناك خمس مهام رئيسية يجب أن توجه:

1. ضبط التعديل في وصف الدور، والسلوكيات المتوقعة.
2. إعادة تقييم شخصية الفرد، وتأييد المصادر الاجتماعية.
3. إعادة تقييم الذات داخل شبكة العمل الاجتماعية.
4. إعادة تطور التقييم المعرفي اليومي للشخص. وإعداده طبقاً للتفاعلات.

5. التحكم في الضغوط التي ترتبط بها التوقعات غير الفعلية عن المواقف الكلية.  
(مدبولي، 1995).

#### تعقيب على النظريات المفسرة للضغوط:

تلخص الباحثة من خلال العرض السابق للنظريات نجد أن مفهوم الضغط النفسي أكبر بكثير من أن نتناوله نظريه بعينها، حيث أننا نكون بحاجة إلى النظريات التي اتخذت من العوامل الفسيولوجية وحدة تفسيريه لها، بقدر احتياجات إلى النظريات التي اتخذت العوامل النفسية أساساً لتفسير الضغوط والتعرف على طبيعتها وماهيتها وعلاقتها بغيرها من المفاهيم والتأثيرات التي تحدثها في الإنسان، فإذا كانت نظرية سيللي (Seley) قد قدمت فهما يقرب عليه الطابع الفسيولوجية، واعتبرت الضغط متغيراً مستقلاً ويكون استجابة لعامل ضاغط، ويحدث تغيرات فسيولوجية إي أن الضغط لدى الفرد تظهر في حالات الفشل الذي يقابله وبخاصية عندما تكون هناك مطالب يعتبرها الشخص ذات أهمية له، ولم يستطيع تحقيقها فضلاً على تأكيده أن الضغوط النفسية ما هي إلا مواقف محيطة تواجه الفرد ( الزيناتي، 2003).

فإن نظريه لازاروس ركزت على التقدير المعرفي للموقف الضاغط، ومهارات المواجهة والتفاعل بين التقديرات المعرفية، والاستجابات الانفعالية، فإذا أدرك الفرد أن الموقف مهدداً لأمنه وسلامته، يعمل مباشرة على إزالة مصدر التهديد ويصحب ذلك انفعالات سلبية، أما إذا إدراك إن الموقف لا يهدده بالخطر فإنه يتبع ذلك انخفاض في مستوى الانفعال السلبي كما يري لازاروس أنه يمكن التعرف إلى الشخص الواقع تحت تأثير الضغط هي خلال مؤشرين:

1. المؤشر الفسيولوجي: وهو يشير إلى التغيرات التي تلاحظها على الجسم مثل التفاعلات الكيميائية واضطرابات الجهاز العصبي المستقبل.
2. المؤشر السيكولوجي: وهو يشير إلى المواقف التي يظهر فيها اضطراب في الانفعالات والوظائف المعرفية ( أبو الحصين، 2010).

بينما ركزت نظرية سيبليجر على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها وما يترتب عليها من آثار ايجابية أو سلبية فضلا عن أن الضغوط النفسية لا تختلف باختلاف الظروف البيئية الاجتماعية التي تؤثر في المطالب، ولكنها تتأثر باختلاف الخبرة والأحوال الجسمية والنفسية التي تؤثر على قدره الكائن الحي (ياغي، 2006).

من خلال ما سبق يثبت للباحثة أن الحاجة ضرورية إلى أكثر من نظرية في التعرف على مفهوم الضغوط، لأن الضغط مفهوم واسع ومعقد ويشير على مستويات اجتماعية، ونفسية، وفسولوجية، وثبت أن له تأثيرات على المرض الجسدي، والعقلي، والتكيف الاجتماعي والتوافق النفسي وهي في المقام الأول تأثيرات نفسية وفسولوجية وهذا ما ينطبق على أفراد العينة من اللاجئين الإرتريين.

## المبحث الثالث: قلق المستقبل

### القلق العام ونشأته:

تعتبر ظاهرة القلق عند الإنسان السوي بشكل عام تفاعلاً طبيعياً لظروف الحياة العادية، وخاصة في مواقف التوقع: كدخول الامتحان أو الالتحاق بوظيفة. فالقلق في حدوده الطبيعية يعمل كدافع قوي نحو النجاح والتقدم عند الأفراد، ولكن إذا زاد عن حده وأصبح شديداً لدرجة الوقوف في سبيل التكيف وعرقلة التقدم، أصبح عرضاً مرضياً، وذلك ما يطلق عليه عصاب القلق ( الصيخان ، 2010) فالأحداث التي يراقبها الفرد بشكل مبالغ منه ستتحول إلى مصادر للضغط، وأن إدراك المثير على أنه سلبي يرجع إلى عدم قدرة الفرد على التحكم فيه مما يؤدي إلى الإحساس بالقلق (McNamara, 2000).

هذا ما جعل من موضوع القلق محط اهتمام الكثير من الباحثين في الفلسفة وعلم النفس والصحة النفسية. فقد نشر العالم كيركيغارد (Kearkigard) أول مقال متخصص عن القلق عام 1844، وحدد فيه مفهوم القلق، وميز بين القلق والخوف (صالح وآخرون ، 2011).

والقلق من منظور علم النفس الإيجابي يعني ضعف المهارات والقوى الإيجابية التي يمتلكها جميع الأفراد، والتي تعتبر بمثابة حماية للأفراد من الإصابة بالمرض النفسي، وإن تحديد وتعظيم هذه المهارات يساعد الأفراد على الحماية من هذه الأمراض ( خميس، 2009).

وقد تعددت تعريفات القلق وتنوعت، لكن على رغم اختلافها في بعض النقاط فإنه من الهام الإحاطة بها لتقديم صورة أكثر وضوحاً وشمولاً للقلق، ونستطيع تناول بعضها، ونبدأ باتباع التحليل النفسي، وبتعريف مؤسسها فرويد (1957) الذي يصفه بأنه ( رد فعل لحالة من الخطر) ( عبد الله، 2001) فيما تعرفه هورني Hoenev بأنه عبارة عن خبرات مهددة لأمن الفرد ناشئة عن مواقف أو أحداث مؤلمة تبدأ منذ المراحل الأولى لنشأة الطفل، ومنها تضارب

مشاعر الوالدين نحوه وتفضيل أحد إخوته عليه أو رفضهم له، أو إنزال العقاب غير العادل به والسخرية منه ( الخالدي، 2002).

أما بالنسبة إلى ماي (R May 1950) فإن القلق: رد فعل لتهديد يتصف بعدم التناسب مع الخطر الحقيقي، ويتضمن الكبت وبعض الصراعات، ولا يستطيع الشخص العصبي أن يفهم بوضوح الأسباب التي أدت إلى قلقه وتوتره ( العيسوي، 2002).

أما بالنسبة إلى الرفاعي (2003) فإن القلق استجابة لخطر يخشى من وقوعه ويكون موجهاً للمكونات الشخصية والاستجابة هذه تحمل معنى داخلياً يتصل بالشخص ويضيفه على العالم الخارجي ( الرفاعي، 2003).

وبالمجمل هناك العديد من العوامل التي تقوم إلى القلق منها ما هو وراثي، حيث أثبتت العديد من الدراسات على التوائم تشابه الجهاز العصبي اللارادي واستجابته للمنبهات الخارجية والداخلية، كذلك أوضحت دراسات العائلات أن آباء وأخوة مرضى القلق يعانون من القلق نفسه (عكاشة، 2003). ومنها ما يعود إلى التوتر النفسي الشديد والأزمات والصدمات النفسية، والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعة، وعوامل تعود للطفولة المبكرة كالكبت الذي يحل مكان التقدير الواعي لظروف الحياة والصراع بين الدوافع والاتجاهات والإحباط والفشل (سواء كان اقتصادياً أو زواجياً أو مهنيّاً أو شخصياً) بالإضافة إلى مواقف الحياة الضاغطة ومطالبها المتغيرة والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والحرمان وعدم الأمان وعدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات (عوض الله، 2008). ويمثل المستقبل مجالات واسعة للقلق حيث يسبب التفكير بالمستقبل القلق للإنسان ويساعد على ذلك استرجاع الخبرات الماضية المؤلمة والتفكير بضغط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده (العناتي، 2000) وبالتالي فإن المستقبل يحمل مجالاً واسعاً لجعل الفرد قلقاً متوجساً من المجهول.

وقد فسر العديد من العلماء القلق، كل بحسب المدرسة التي ينتمي إليها، حيث تعد نظرية التحليل النفسي من النظريات الأولى التي اعتمدت عليها بقية النظريات، ففي عقد الثلاثينيات من القرن الماضي عاد الفضل في إذاعة القلق، إلى مؤسس التحليل النفسي (فرويد) وهو أول من أشار إلى مدى تأثيره على حياة الإنسان، أما في بداية الخمسينات فقد نشرت البحوث التجريبية عن القلق الآلاف من الكتب والبحوث ( الزعلان، 2015). حيث يرى فرويد أن القلق هو شعور غامض غير سار مصحوب ببعض الأعراض الجسمية، وأن القلق رد فعل لحالة خطر، وأن أول قلق يتعرض له الفرد هو قلق صدمة الميلاد والانفصال عن الأم. ومهدت أفكار فرويد لظهور جيل من الفرويديين الجدد الذين قللوا من أهمية العوامل البيولوجية والغريزية مبرزين أهمية العوامل الاجتماعية وأهمية فاعلية الأنا، مثلاً ترى هروني في القلق استجابة انفعالية لخطر جيل من الفرويديين الجدد الذين قللوا من أهمية العوامل البيولوجية والغريزية مبرزين أهمية العوامل الاجتماعية وأهمية فاعلية الأنا، مثلاً ترى هورني في القلق استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية، وتشير إلى وجود ثلاثة عناصر أساسية للقلق وهي: الشعور بالعجز، والشعور بالعداوة، والشعور بالعزلة في حين يفسر ادلر القلق على أنه وليد التفاعل بين الفرد والمجتمع، ويرى أن الإنسان إذا حقق الانتصار للمجتمع الذي يعيش فيه، فإن هذا مدعاة لتقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالمحيطين به، وبالتالي إمكانية تغلبه على إحساسه بالنقص والعجز والقلق. أما المدرسة السلوكية، فلأنها مدرسة تعلم فهي ترى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي ويرى وولبي Wolpy أن القلق هو استجابة الفرد للإستثارات المزعجة، وأنه استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة، واكتسبت القدرة على إثارة الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم (الزعلان، 2015).



وفيما يتعلق بأصحاب النظرية المعرفية فقد توجه اهتمام علماء النفس نحو العمليات العقلية حيث تبين أن الأفراد لم يتأثروا بخبراتهم الموضوعية فقط، بل بطريقة تفسيرهم وتذكرهم لهذه الخبرات، وتقدم دراستا باندورا ( Bandura, 1977) وسيلغمان (Seligman, 1973) تقارير معرفية للتطور والفهم للسلوك التجنبي، فقد اقترح باندورا أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع الذي ينظم ويؤثر على العمل والفعل، وينطلق من مفهوم الكفاءة الذاتية، أي اعتقاد الفرد بقدراته في تفسير تطوير القلق أي أن الحدث المنفر من الشخص أو الآخرين قد يطبع في النفس الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج غير السارة (Edelman , 1992)، وقد أشار بيك (Beak , 1976) إلى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية، والمعارف المستنبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع، ومرض القلق لديهم إحساس مفرط بالخطر والتهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته ولا يبالغون في فكرة أنهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل ( Jarrett & Rush , 1988).

إن القلق مثله مثل الإحباط والصراع عملية نفسية شائعة بين جميع الناس، فكلنا يعرف القلق ويعاني منه في بعض المواقف أي أنه خبرة يومية حياتية عند الإنسان في جميع الأعمار، وهذا يقودنا إلى تفرقة أصبحت معروفة ومعترفة فيها في علم النفس حديثاً، وهي التفرقة بين نوعين من القلق هما القلق كحالة Anxiety state، والقلق كسمة Anxiety Trait، والجدير بالذكر أن كاتل وسبيلبرجر قد توصلا إلى التمييز بين جانبي القلق (الحالة والسمة) كالتالي: حالة القلق Anxiety state: هي حالة انفعالية ذاتية ومؤقتة لدى الفرد تختلف من حيث الشدة والتذبذب من وقت لآخر، وفقاً للظروف التي يواجهها الفرد، سمة القلق Anxiety Trait، يعتقد سبيلبرجر أن سمة القلق تشير إلى الفروق الثابتة نسبياً في القابلية للقلق، ويختلف الأفراد في درجة امتلاكهم لتلك السمة، وذلك يعود إلى

استعدادهم للاستجابة للمواقف أو الأخطار في حياتهم اليومية ( قواسمة وحمادنة، 2015).

### **قلق المستقبل:**

يمثل المستقبل مكوناً رئيسياً وهاماً في حياة الإنسان، إذ أن المستقبل والتخطيط له هذا بعلماء النفس للاهتمام بعلم استشراف المستقبل، والذي يعبر عن نظرة تقديمه إيجابية للإمام (الطيب، 2007)، لكن الإنسان يعيش في الوقت الحاضر في عالم يموج بكثير من المشكلات والضغوط الحياتية، والتي قد تؤثر على توقعات وتوجهات الأفراد نحو المستقبل، الأمر الذي ينعكس بصورة أو بأخرى على كثير من جوانب شخصية الأفراد ( المنشاوي، 2006)، وبالتالي أعتبر القلق من المستقبل أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات، فأكثر ما يخشاه الناس هو المجهول، وفي ظل اضطراب الحياة وازدياد حدة المشاكل الحياتية وتسارع الأحداث السياسية والضغوط الاقتصادية إضافة إلى الاحباطات التي نمر بها في أوجه الحياة المختلفة غالباً ما نجد النظرة العامة للمستقبل سلبية ( جبر، 2012).

لذا يعد القلق من المستقبل من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الأفراد النفسية وعلى إنتاجهم، وعندما يكون هذا القلق ذو درجة عالية، فإنه يؤدي إلى اختلال في توازن الفرد مما يترك أثراً كبيراً على الفرد سواء من الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية ( السميري وصالح، 2013).

ويتميز قلق المستقبل بوجود الاستعداد له عند الشخص، إضافة إلى الشدة وعدم الواقعية فيؤدي إلى التشاؤم لدى الفرد، ومما يعزز وجوده وتأثيره على الفرد حدوث تغير مفاجئ في مجريات الأحداث أو ظهور ظروف جديدة في حياته (كيلاني، 2008).

### **مفهوم قلق المستقبل:**

يعد القلق جزءاً طبيعياً من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على إنسانيته، وجانب ديناميكي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك، وينشأ عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، وفي هذه الحالة يعد

شيئاً طبيعياً، لأنه يشكل دافعاً للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكن إن زادت درجته عن الحد الطبيعي فإنه يشكل خطراً، وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية، وقد يختلط ويتقاطع مع الخوف والصراع والوهم مواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته ( المومني ونعيم، 2013).

وقد أطلق توفلر (Toffler, 1970) مصطلح صدمة المستقبل على العصر الحالي، لأنه يخلق توتراً خطيراً بسبب المطالب المتعددة لهذا العصر، واستنتج أن كثيراً من الناس يعانون صدمة المستقبل، لذلك يمكن القول بأن قلق المستقبل هو نوع من أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر، وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره ويجعل ماضيه ذا معنى، فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية ( العشري، 2004).

انطلاقاً مما سبق فقد اختلف مفهوم قلق المستقبل باختلاف الباحثين، واختلاف زاوية نظر كل منهم لذا المفهوم، حيث تباينت وجهات نظر الاختصاصيين النفسيين والتربويين حوله، إذ قدموا تعريفات مختلفة استناداً إلى العوامل والأسباب المؤدية إليه وكذلك نتائجه، فمن الباحثين من أشار إلى قلق المستقبل بوصفه حالة من الخوف والتوجس كما في تعريف زاليسكي الذي وصف قلق المستقبل بأنه (حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل، ويرى أن حالة القلق الشديد تحدث من تهديدها ومن أن شيئاً كارثياً حقيقياً يمكن أن يحدث للفرد (Zaleski, 1996).

وفي تعريف الجمعية الأمريكية السيكولوجية لقلق المستقبل بأنه: خوف أو توتر أو ضيق ينتج من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً أو غير واضح إلى درجة كبيرة، ويصاحب كل من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر ( كيلاني، 2008).

وكذلك تعريف زهران بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها شعور غامض، وأعراض نفسية وجسمية (زهران، 2005).

وفي ذات السياق عرفة (Conner & Hunter , 2003) بأنه حالة من التشاؤم والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية وعدم الثقة في المستقبل، وعدم الاطمئنان، والخوف من التغيرات غير المرغوبة مستقبلاً ( محمد ، 2008).

وأشار الحمداني أيضاً بأنه: حالة من الخوف من المستقبل، وما يحمله من أحداث قد تهدد الإنسان أو تهدد إنسانيته، والقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان حدوثه وليس ناشئاً من ماضي الفرد ( الحمداني، 2011).

ونظر باحثون آخرون له من زاوية انفعالية شملت شعور الفرد المتسم بالسلبية، كما في تعريف سانتروك (Santrock, 2003) بأنه شعور مبهم وغير مرضي من الخوف والشر المرتقب من المجهول.

وكذلك يعرف بأنه: شعور انفعالي يتسم بالارتباط والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وعدم القدرة على التعامل الاجتماعي مع الأحداث (كرميان، 2008).

وظهر كذلك في تعريف مسعود بأنه الشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير به والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مع فقدان الشعور بالأمن والطمأنينة نحو المستقبل ( مسعود، 2006).

وفي سياق آخر نظر إليه باحثون من زاوية طريقة التفكير والتوقع السلبي للمستقبل ومع الإحاطة بالأسباب، كما في تعريف سعود بأنه: جزء من القلق العام المعمم على المستقبل، يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البني كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح إلا من ضمن إطار فهمنا للقلق العام ( سعود، 2005).

وكما عند عسلية والبنا: توقع الفرد لوجود خطر يهدد حياته ومستقبله، وقد لا يكون لهذا الخطر أي وجود، ينجم عنه فقدان الشعور بالأمن والنظرة التشاؤمية للمستقبل والحياة ( عسلية والبنا، 2011).

وترى الباحثة أن جميع التعريفات السابقة قد ركزت في مجملها على الجانب السلبي لقلق المستقبل، والتوقع غير المنطقي لكل ما يحمله من أحداث، والنظر إليها كمصدر للضغوط والخطر الذي لا نكره في كثير من الحالات، متجاهلين الجانب الإيجابي لقلق المستقبل عندما يكون في حدوده الطبيعية والمنطقية، من حيث دفع الشخص للإحاطة بكل الاحتمالات الممكنة الحدوث مستقبلاً ( سواء كانت ايجابية أم سلبية) والوصول بالتالي إلى التخطيط المنظم للمستقبل ومواجهة تلك الأحداث بمزيد من الثقة والتحدى.

#### **التصورات النظرية لقلق المستقبل:**

فسر أصحاب النظريات النفسية القلق العام وقلق المستقبل بشكل خاص تفسيرات مختلفة، وفقاً للإطار المرجعي المعرفي لكل عالم نفس ينتمي إلى نظرية من نظريات علم النفس أو الإرشاد والعلاج النفسي، حيث أرجعوه إلى عوامل مختلفة تبعاً لاختلاف وجهات نظرهم وأهم هذه النظريات نذكر ما يلي:

#### **نظرية التحليل النفسي:**

ويعتبر فرويد مؤسسها الأول بالإضافة لكونه من أوائل الذين تناولوا القلق، فاعتبره نتاج الصراع بين عناصر الشخصية الثلاث، الهو والأنا والأنا الأعلى (Morgan & King, 1971).

وينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية، ويكدر صفوها، فمشاعر القلق عندها يشعر بها الفرد، تعني أن دوافع الهو والأفكار غير المقبولة والتي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها- وهي دوافع وأفكار لا تستسلم للكبت، بل تجاهد لتظهر مرة أخرى في مجال الشعور- تقترب من منطقة الشعور والوعي، وتوشك أن تنجح في اختراق الدفاعات، وتقوم مشاعر القلق بوظيفة الإنذار للقوي المكدر، والممثلة في الأنا والأنا الأعلى، فتحشد مزيداً من القوى الدفاعية لتحول دون ظهور المكبوتات،

والنجاح في الإفلات من أسر اللاشعور، وعلى أية حال فإن المكبوتات إذا كانت قوية فإن لهذه القوة أثرها السلبي على الصحة النفسية، لأنها إما أن تنجح في اختراق الدفاعات والتعبير عن نفسها في سلوك لا سوي أو عصابي، أو تنهك دفاعات الأنا بحيث يظل الفرد مهياً للقلق المزمن والمرهق والذي هو صورة من صور العصابية أيضاً ( الزعلان، 2015).

أما هورني، فقد جعلت من مفهوم القلق الأساسي محوراً ومركزاً لتنظيمها، وعرفته بأنه شعور الطفل بالوحدة والعزلة وقلة الحيلة في عالم حافل بالعداوة، واعتقدت أن القلق يتولد من الظروف البيئية الاجتماعية خلال تنشئة الطفل ونموه، ومن خلال اضطراب العلاقة بين الطفل ووالديه، وأن القلق يتولد لدى الطفل عن طريق أي موقف أسري أو اجتماعي يسبب له الخوف، حيث يشعر بفقدان الأمن، وفي صلتها بالوالدين خصوصاً ( ناصيف، 2002).

في حين يرى أدلر، أن سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل، ويصر على أن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي، وأن توقعات المستقبل تنظم حياته أكثر من أحداث الماضي، كما أرجع نشأة القلق إلى طفولة الإنسان الأولى، وربطه بالشعور بالنقص الجسمي، وهذا النقص يحمل الفرد على الشعور بعدم الأمان فيحصل لديه القلق على المستقبل الذي يدفعه للعمل على تعويض النقص ( الحمداني، 2011).

#### النظرية السلوكية:

يرى أصحاب النظرية السلوكية أن ظاهرة القلق مكتسبة من خلال الاشتراطات أو العمليات التعليمية الأخرى، الأمر الذي يولد السلوك التجنبي أو الهروبي، وبالتالي يكتسب هذا السلوك التعزيز من خلال خفض مستوى القلق. ويفسر أيزنك استجابات القلق كنتيجة أحداث مصادفة أو سلسلة من الصعوبات المتتالية تشتمل على رد فعل عصبي لا إرادي، على افتراض أن المثيرات العصبية السابقة تصبح متصلة من خلال ردود أفعال متصلة بالقلق تأخذ خصائص الدافعية من خلال محاولات خفض التوتر والقلق المتمثلة بالهروب والتجنب، وأن التجنب أو الهروب الذي يتبع خفض القلق سوف يصبح قوياً ( المحاميد والسفاسفة،

(2007)، وقد ذكر السلوكيين أمثلة لمواقف عادية ممكن أن تؤدي إلى القلق ومنها: المواقف التي ليس فيها إشباع، حيث أن الفرد قد يتعرض في طفولته لمواقف تحمل خوفاً وتهديداً ولا يصاحبها تكيف ناجح، مما يترتب على ذلك الشعور بعدم الارتياح الانفعالي وما يصاحبه من توتر وعدم استقرار ( جبر، 2012).

**النظرية الوجودية:**

يتمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل في رأى كيركيجارد (1813 - 1855) الذي يرى أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية، وأن الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين، فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان، وسيضعه أمام مستقبل مجهول، وسيعيش بالتبعية خبرة القلق، فالقلق عند كيركيجارد لا شيء، وهو كل شيء، إنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسى ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلاً، ويشير كيركيجارد إلى أن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول، كذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل التغيير ( الحربي، 2014).

**النظرية المعرفية:**

لقلق المستقبل مكونات معرفية هامة وارتباطات عضوية قليلة، فهو إدراكي معرفي أكثر منه أفعالياً عاطفياً، ويؤكد هذا الكلام زاليسكي، بقوله : إن الجانب المعرفي يعتبر مقدمة أساسية لقلق المستقبل (Zaleski, 1966).

بالتالي فقد أرجع رواد النظرية المعرفية القلق إلى التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل وكيفية إدراك الشخص وتفسير الأحداث، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله في ضوء محتوى التفكير، ويتضمن القلق حديثاً سلبياً مع الذات، وتفسير الفرد للواقع بشكل سلبي وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر للقلق، والضعف المسيطر، وانخفاض في فاعلية الذات التي ظهرت في نظرية باندورا كمنحنى معرفي للقلق، وفي هذا السياق يقدم لازاروس النموذج المعرفي للقلق، حيث تميز بين عمليتين وهما:

**التقييم الأولي:** وهو عبارة عن تقدير الفرد لمدى تهديد الموقف من حيث شدته واقترابه وهذا التقويم يتأثر بأمرين: شخصية الفرد ومعتقداته، وعوامل لها علاقة بطبيعة الموقف من حيث طبيعة الحدث.

**التقييم الثانوي:** ويقصد به تقدير الفرد لما لديه من إمكانيات وقدرات للتعامل مع الموقف، ويتأثر هذا التقويم بقدرات الفرد النفسية ( التقدير للذات)، والقدرات الجسمية ( صحة الفرد وطاقته للعمل)، قدرات اجتماعية ( علاقاته وحجم الدعم والمساندة المقدم له )، قدرات مالية ( حجم المال والتجهيزات ) ( الشرافي، 2013).

أما ايزنك Eyzenk فيرى أن القلق أول رد فعل صحي للأفكار الفاعلة البعيدة التي يتم إدراكها عموماً، أو للحالات المنفرة، وتتجلى وظيفته بكونه إشارة تنبيهية، ومفاجئة، وتحتاج إلى استعداد، الأمر الذي يزيد من انشغال البال والتفكير بالأحداث المستقبلية، ثم أن معظم أشكال القلق تتعلق بالاحباطات الممكنة وعدم الحصول على مكافآت للإنجازات الهامة، وللقلق أربعة مكونات هامة، كما يراها ايزنك، وهي:

- مكون احتمال ذاتي ( غير موضوعي) لحدوث الأحداث المؤلمة.
- تأكيد ذاتي ( غير موضوعي) لحدوث الأحداث المؤلمة.
- إدراك الأحداث المؤلمة.
- إدراك ما بعد هذه الأحداث كاستراتيجيات المواجهة ( Eyzenk, 1992).

فالفرد وتبعاً للنظرية المعرفية يحرف الخبرات التي يمر بها في اتجاه التوقع المستمر للخطر، وهذا التوقع يتدخل في تقييم الفرد للمواقف المثيرة للقلق تقييماً موضوعياً، فيبالغ في تقدير الخطر الكامن في الموقف، ويقلل بالتالي من قدرته على مواجهة ذلك الموقف، مما يجعله في حالة قلق مستمر ( مصطفى، 2011).

**النظرية الإنسانية:**

تؤكد المدرسة الإنسانية وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية، وأن التحدي الرئيسي عند الإنسان هو أن



يحقق وجوده وذاته كإنسان مستقل، وأن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف يمكن أن يثير قلقه، وقد أعتبر أصحاب هذه النظرية أن المستقبل هو السبب الحقيقي للقلق عند الإنسان بسبب إدراك الفرد بأن الموت نهاية حتمية للإنسان، وبالتالي فإن الفرد ينظر إلى أحداث المستقبل على أنها مهددة لوجوده، فهم يدرسون مشكلات ذات معني للإنسان ولوجوده ولرسالته، كحرية الاختيار والمسؤولية، حيث أشاروا إلى أن القلق لا ينشأ من ماضي الفرد وإنما هو خوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان وإنسانيته، فالقلق ينشأ من توقع الفرد ما سيحدث، ويفترض اليس أن القلق إنما هو نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الإنسان، فهو يرى أن المشكلات النفسية، لا تنجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها وإنما من تفسير الإنسان لتلك الأحداث والظروف ( شلتر، 1983).

وترى الباحثة أن كثيراً من النظريات قد تناولت قلق المستقبل من زوايا مختلفة كل وفق أساسياتها وأفكارها، لكن بعد الإطلاع على معظمها، تتبنى الباحثة وجهة النظر المعرفية والإنسانية من حيث أن قلق المستقبل في أساسه قائم على أفكار الشخص السلبية وتوقعاته غير الواقعية وتهويله للمواقف التي يحتمل أن تواجهه بشكل مبالغ فيه، وبالتالي هذا ما يولد مزيداً من السلوكيات التجنبية ذات الصبغة السلبية، إضافة إلى أن هذه الأفكار السلبية قد تتولد نتيجة لخوف الفرد على وجوده واستمراريته، ونتيجة تفسيره للأحداث القادمة على أنها مهدد لسعيه نحو تحقيق ذاته ووجوده، ومن هنا فإن الطريق الأفضل لفهم قلق المستقبل هو الوصول إلى التفسير السليم للأسباب التي قادت له، مما يساعد على التخفيف من قلق المستقبل وجعله في حدوده الطبيعية من خلال اللجوء إلى أساليب تعديل الأفكار السلبية ومساعدة الفرد على امتلاك نظرة أكثر إيجابية وواقعية، وأن يستبصر بقدراته وإمكانياته على مواجهة ما يقف في طريقه من ضغوط وأحداث يومية.

## عوامل قلق المستقبل:

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تشكل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيق وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي، وفي هذا السياق تشير شقير إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية، مما يقوده إلى الشعور بعدم الأمن والاستقرار النفسي (شقير، 2005).

بالتالي قد ينتج قلق المستقبل عن التفكير اللاعقلاني والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها مستقبلاً، والشعور بالارتباط والضيق والغموض، وتوقع السوء: أي النظرة السلبية للحياة (عبد المحسن ، 2007). وهو تفسير معرفي تبناه بيك عندما أكد بأن سبب قلق المستقبل ناتج عن أفكار خاطئة لدى الفرد تجعله يؤول الواقع والمواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية (النجار، 2012).

وتذكر مسعود (2006) أن هناك أسباباً عديدة تقف وراء قلق المستقبل لدى الفرد، منها:

1. نقص القدرة على التكهن بالمستقبل نتيجة عدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عنه.
2. الشك في قدرة المحيطين به على حل مشاكله.
3. الشعور بعدم الانتماء والاستقرار سواء داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
4. استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة واتجاهات الشخص في حياته.

5. العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.
6. الغزو الخارجي للفشل.
7. تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية.
8. الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص ( مسعود، 2006).

وتضيف المشيخي (2009) كذلك أسباباً أخرى تؤدي إلى قلق المستقبل، منها:

1. أحاديث الفرد الذاتية وأفكاره الذاتية الهازمة للذات.
2. التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرار باعتباره نوعاً من الصراع العقلي، واعتبار أن الحياة هي عبارة عن مجموعة من القرارات المتتالية، والتي يكون على الفرد دائماً أن يجزم رأيه بشأنها.
3. ضغوط الحياة التي تعد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل - خاصة في هذا العصر الذي يمر بتحولات اجتماعية واقتصادية أدت إلى تغير كبير في أساليب حياة الأفراد ( المشيخي، 2009).

أما الخطيب (2011) فيشير إلى أن العوامل المؤدية لقلق المستقبل تتمثل في:

**1/ العامل الوراثي:**

أ. الاستعداد الفسيولوجي للجهاز العصبي: حيث ثبت أن الفرد يولد ولديه استعداد في جهازه العصبي للإصابة بالقلق النفسي، حيث يظهر هذا المرض عند تعرض الفرد إلى للإجهاد النفسي بكل أنواعه، كما أظهرت دراسة العائلات أن 10% من آباء وإخوة مرضي القلق يعانون من نفس المرض.

ب. السن ( العمر الزمني): أوضحت بعض الدراسات أن القلق يزيد مع عدم نضوج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك يزيد مع ضموه لدى كبار السن خلال سن الشيخوخة واليأس، فتظهر أعراضه بوضوح.

ت. اضطراب النمو في مرحلة الطفولة: أوضحت الدراسات أن تراكم الخبرات الصادمة خلال تلك المرحلة يعد سبباً في تعرض الفرد للقلق.

## 2/ العوامل النفسية:

منها الخوف، التوتر أو التهيج العصبي، تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز، فقدان الشهية للطعام، اللجوء إلى تناول الخمر والعقاقير المخدرة (الخطيب، 2011).

**العوامل الأسرية:** فالعلاقات الأسرية غير المستقرة يمكن أن تكون سبباً في عدم الإحساس بالأمن والاستقرار ومن ثم قلق المستقبل، فقد أكد كلين وزملاءه (Kien et all) بأن العلاقات الأسرية التي تسودها المشاحنات والغياب المستمر لأحد الوالدين والطلاق، يكون الأبناء فيها عرضة للمشكلات السلوكية والنفسية مثل قلق المستقبل (Klien et all , 1999).

وقد ذكر مولين (Moline , 1990) أن عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي تواجهه، وعدم القدرة على فصل أمانه عن التوقعات المبنية على الواقع، والشعور بعدم الأمان، من الأسباب التي تقود كذلك إلى قلق المستقبل. وكذلك يشير هاوسمان (Housman, 1998) إلى أن أكثر ما يجعل الفرد قلقاً هو كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل، كالوحدة والخوف من المرض، وخاصة الأمراض الخطيرة، والخوف من الفشل في الدراسة أو العلاقات الاجتماعية، والحاجة المادية والفقر الآن وفي المستقبل، وعدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري (Housman, 1998).

ولعل الناظر للحياة من حولنا يجد أن هناك من أسباب القلق على المستقبل ما يتولد كل يوم، ليزيد من حدة قلقنا مما يحمله المستقبل، فالوضع السياسي والاقتصادي غير المستقر وزيادة الحروب وعدم الاستقرار في بلدنا، كل هذه الأسباب مجتمعة تثير قلق المستقبل بشكل كبير، ونتيجة لما يحيط بنا الآن من أحداث وتحولات سلبية قد يتجه الأشخاص رغماً عنهم نحو التوقع السلبي والسوداوي، وفي إطار هذا الواقع الدائم التحول تستطيع الباحثة الإشارة إلى أهم أسباب قلق المستقبل تبعاً للوضع الراهن بما يلي:

1. الضغوط النفسية التي أحاطت بالأفراد على كل صعيد.

2. التحولات السياسية المتسارعة التي يصعب التنبؤ بنتائجها المستقبلية.
3. الضغوط الاقتصادية المتتالية التي شملت معيشة الأفراد وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات اليومية البسيطة من مأكّل وتنقّلات ومسكن بالإضافة إلى انتشار البطالة.
4. فقدان الكثير من الأشخاص فرص استكمال التعليم في الجامعات والمدارس.
5. صعوبة التفكير بالمستقبل المهني الذي أصبح ضبابياً غير واضح المعالم.
6. خطورة التنقل من منطقة إلى أخرى والخطر المحيط بالفرد في كل مكان.
7. فقدان الشعور بالأمان.
8. عدم القدرة على التخطيط للمستقبل في ظل الظروف المتحولة والمفاجئة.

#### **سمات ذوي قلق المستقبل:**

لا نستطيع القول أن شخصاً ما لديه قلق من المستقبل إلا من خلال ملاحظة مجموعة من الصفات النفسية والسلوكية التي تكشف وبشكل جلي درجة خوفه وتوجسه مما قد يحمله المستقبل من أحداث، سواء ظهر هذا من خلال أفكاره السلبية أو من خلال سلوكه التجنبي، وللوصول إلى أهم سمات الأشخاص ذوي قلق المستقبل نستطيع الاستناد إلى مجموعة من الأطر النظرية ودراسات كثير من الباحثين منهم: مولين (Molin, 1990) توفلر (1974) حسانين (2000) وزاليسكي (1996) وفيما يلي أهم هذه المظاهر:

1. التشاؤم، لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، ويخيل له أن الأخطار محدقة به من كل جانب.
2. الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
3. صلابة الرأي والتعنت.
4. الإصرار على الأساليب الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.
5. الانسحاب من الأنشطة البناءة.

6. استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من الحالات السلبية (داينز، 2006) ، فالتعبير عن الخوف من المستقبل قد يكون بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو فيتسم بالنكوس والتثبيت، لذلك نشاهد الكبار يظهرون سلوكاً كالأطفال عند الانفعال (المصري، 2011).

7. عدم الثقة بالنفس والآخرين، مما يقود إلى الاصطدام معهم وخلق الخلافات (قمر، 2015).

8. الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب، والأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، واضطرابات التفكير وعدم التركيز وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشية أو التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة، والاعتمادية واللاعقلانية، حيث يصبح الشخص عرضة للانهايار العقلي والبدني والتدمير النفسي، والانتظار السلبي لما قد يحدث ( المشيخي ، 2009)، ويرى اليس أن مرضي القلق لديهم نزوع إلى تهويل كل شيء، وان احتمال الخط يسيطر على تفكير الشخص القلق (بيك، 2002).

بالتالي فإنه الغموض وعدم معرفة المستقبل يقود الكثيرين إلى العجز وارتفاع نسبة القلق، وعندما يشعر الفرد بأن مستقبله ليس تحت سيطرته من جهة، ومن جهة أخرى تكون رؤيته للمستقبل مشوشة له، فإنه لا يستطيع أن يفكر ولا يخطط للمستقبل بالصورة المطلوبة، مما يجعل من القلق مسيطرًا عليه ( Karrie , 2000 ).

ويعاني الأشخاص القلقون من آثار سلبية تشمل جوانب حياتهم نذكر منها:

1. الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، واضطرابات التفكير.
2. عدم التركيز، وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء.
3. الشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
4. يفقد الإنسان تماسكه المعنوي، ويصبح عرضة للانهييار العقلي والبدني (الشرافي، 2013).

وترى الباحثة أن لدى كل منا درجة معينة من قلق المستقبل، يدفع بالبعض نحو التحدي والتخطيط بشكل ايجابي، وقد يدفع ببعضهم الآخر - عندما يتجاوز حده الطبيعي - إلى مزيج من التوتر والخوف الذي يسيطر على كافة مجالات الحياة ويعيقها. ويظهر قلق المستقبل لدى من يعاني منه من خلال أفكاره السلبية واللاعقلانية نحو الحياة المستقبلية، وكذلك سلوكه التجنبي والهروب من المواجهة والتحدي، الأمر الذي ينعكس وبشكل سلبي على تفاصيل حياته الشخصية والاجتماعية والمهنية.

تتفق الباحثة مع شلهوب (2016) أن قلق المستقبل ليس وليد اليوم بل هو متواجد منذ قدم الإنسانية، لكن باختلاف أسبابه والعوامل التي توصل إليه، فقد حاز بالتالي في الآونة الأخيرة على اهتمام العديد من العلماء والباحثين، الذين تناولوه من زوايا عديدة محيطين بطبيعته وأسبابه وآثاره التي تختلف من حيث الشدة والانعكاسات من شخص إلى آخر، ويتركز هذا النوع من القلق في عقل الفرد من خلال مجموعة من الأفكار السلبية الطابع وذات الصبغة السوداوية والتشاؤمية، التي تقود بالتالي في دائرة من المخاوف والهواجس والتوقع غير المنطقي لكل ما تحمله من أحداث ومواقف مستقبلية، وفي وقتنا الحالي أصبح قلق المستقبل شريكاً لنا في كل تفاصيل حياتنا، كنتيجة طبيعية لما شهدته بلادنا من تغيرات قلبت كل

جوانب المعيشة اليومية دون استثناء، لذا شكل غموض تلك التغيرات وعدم القدرة على التنبؤ بها، سبباً كبيراً ليشعر كل منا بدرجة من القلق المستقبلي يختلف من شخص إلى آخر، باختلاف نظراته للحياة وقدرته على الاستفادة مما يملكه من طاقات إمكانيات في مواجهة تلك الضغوط والأحداث.

## اللاجئين الإريتريين

لا شك أن استمرار ظاهرة اللجوء واللاجئين، بل وتفاقمهما واتساع رقعتها منذ الستينيات من أهم القضايا الإنسانية ذات الأبعاد السياسية والاجتماعية المعقدة التي تواجه المجتمع الدولي خصوصاً في قارتي أفريقيا وآسيا.

يشكل الإريتريون الفوج الثاني من اللاجئين إلى السودان، حيث شهد عام 1967م تدفقات كبيرة نحو المنطقة الشرقية بمديرية كسلا وكان ذلك نتيجة للفرار السياسي الذي اتخذته الإمبراطور هيلاسلاسي بضم إريتريا نهائياً إلى دولة إثيوبيا وقد استمرت موجات اللاجئين بعد ذلك تتابع وأعدادهم تزداد كلما اشتد الصراع السياسي ونشطت العمليات الحربية وقد اضطرت الحكومة إزاء هذا الموقف لإقامة معسكرات للاجئين الإريتريين واختارت لسكنهم منطقة قلع النحل حيث تم نقلهم إليها في عام 1967م. ولطبيعة المتغيرات العسكرية والاقتصادية كان اللاجئون الأوائل من القطاع الرعوي وشبه الرعوي، وبعد اشتعال الحرب تأثرت كل من قطاعات الشعب الإريتري إلى أن أصبح عدد اللاجئين الإريتريين كبيراً بالسودان وينتمون لمختلف القبائل ( بني عامر - بلين - حماسين - تقري - حباب - جبرتا باريا وغيرها ) معظمهم بالولايات الشرقية ، والولايات الوسطى، وولاية الخرطوم (شرقاوي، 2015).

يقيم معظمهم في معسكرات خصصت لهم حيث تقدم لهم الخدمات من مياه وصحة وتعليم وكل الخدمات الأساسية من خلال برنامج المساعدات من قبل المفوضية السامية لشئون اللاجئين بواسطة معتمدية اللاجئين، بينما يقطن بعضهم بالمدن والقرى السودانية في الولايات أنفة الذكر إقامة تلقائية ولا تقدم لهم خدمات



مباشرة وقد تم دعم هذه المناطق المتأثرة بوجود هم في الثمانينات وذلك بدعم  
البنيات المتأثرة بهم.

ويقدر عدد اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم حوالي 5.400 لاجئ  
يتوزعون في ولاية الخرطوم وتقدم لهم المعتمدية بعض الخدمات الأساسية مثل  
العلاج والتعليم ودعمهم في مشاريع متجه بواسطة الدعم المقدم من المفوضية  
السامية للاجئين وهي إحدى وكالات الأمم المتحدة العاملة في السودان.

## المبحث الرابع: الدراسات السابقة

### تمهيد:

في هذا المبحث قامت الباحثة بعرض بعض الدراسات السابقة التي تناولت فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل، سواء كانت هذه الدراسات متعلقة بمتغيرات ( البرنامج الإرشادي ) ، ( الضغوط النفسية ) (القلق - قلق المستقبل).

ومن خلال إطلاع الباحثة على البحوث والدراسات المحلية والعربية والأجنبية ومراجعاتها للمكتبات وبعض مراكز البحوث والدراسات في الجامعات السودانية المتخصصة في مجال علم النفس مثل ( جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، جامعة الخرطوم ، جامعة النيلين، جامعة أم درمان الإسلامية، جامعة الرباط الوطني، جامعة أفريقيا العالمية ، جامعة الأحفاد، مكتبة معتمدة للاجئين الخرطوم، وبعض المواقع في شبكة الانترنت).

وجدت أن هنالك ندرة في الدراسات عن المستويين المحلي والعربي فيما يتعلق بعينه الدراسة.

دراسة عبد الباقي (1993) بعنوان: مسببات القلق: خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل.

حيث ترى الباحثة أن في قلق الماضي والحاضر والمستقبل مجالات جديدة يجب وضعها قيد الدراسة والبحث حتى تتضح دينامية موضوع القلق كأحد موضوعات الصحة النفسية الهامة. تكونت عينة البحث من (239) حالة منهم ( 194 ) مصرياً (45) سعودياً ( 33 ) من الذكور (206) إناث من البلدين ومن تساؤلات هذه الدراسة: هل يساهم قلق المستقبل بدرجة أكبر في ارتفاع درجات القلق الكلية ؟ هل يساهم الحاضر بدرجة أعلى في ارتفاع درجات القلق الكلية؟ وقامت الباحثة ببناء مقياس قلق الماضي، الحاضر، المستقبل وبعد التحليل العاملي تكون المقياس من خمسة عوامل هي: التشاؤم من المستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس ويتضح من مقارنه متوسط درجات قلق المستقبل أن قلق المستقبل

ذو تأثير أكبر من الماضي في ارتفاع درجة القلق الكلية وبالملاحظة ترى أن قلق الحاضر يليه قلق المستقبل وفي المرتبة الأخيرة قلق الماضي.

**دراسة عبد الله (2001) عنوان البحث: الضغوط النفسية لدى أولياء الأمور للأطفال المعاقين عقلياً بولاية الخرطوم**

هدف البحث إلى الوقف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها أولياء أمور الأطفال المعاقين عقلياً، وبلغ حجم عينة البحث (110) أب وأم من أولياء أمور الأطفال المعاقين عقلياً بولاية الخرطوم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس الضغوط النفسية.

وانتهى البحث إلى أن السمة العامة والمميزة لأفراد أسرة البحث أنهم لا يعانون من الضغوط النفسية وتوجد فروق في متغير النوع والعمر والمستوى التعليمي للوالدين.

**دراسة الشعلان (2002) السعودية**

قامت بدراسة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض ضغوط العمل لدى معلمات المرحلة الثانوية.

وهدفَت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في خفض ضغوط العمل لدى معلمات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (106) معلمة تم اختيارهن بطريقة عشوائية من معلمات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية في مدينة الرياض وطبق عليهن مقياس الضغوط المعلمة للتأكد من ثباته وصدقته. أما عينة الدراسة العلاجية فقد تكونت من (40) معلمة سعودية من معلمات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمدينة الرياض وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين هما: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة كل منها تتألف من (20) معلمة وكانت معلمات المجموعة وكانت معلمات المجموعة التجريبية يعملن بمدرسة واحدة، في حين كانت معلمات المجموعة الضابطة يعملن بمدرستين وقد تم تطبيق مقياس ضغوط المعلمة الذي أعدته الباحثة على المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل تطبيق

البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي الذي تكون من (18) جلسة استغرق تنفيذه عدة أسابيع بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، وعند الانتهاء من البرنامج العلاجي تم إجراء مقياس بعدى لضغوط كل المجموعتين التجريبية والضابطة وقد استخدمت هذه الدراسة لمدة أساليب إحصائية بعض تم استخدامه في التحقق من ثبات وصدق مقياس ضغوط المعلمة مثل ( التحليل العاملي، التحليل العاملي التوكيدي، ومعامل الفاكرونباخ والتجزئة النصفية لسبيرمان / براون) والبعض الآخر من الأساليب الإحصائية تم استخدامه في التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة النهائية ( اختبار (ت) للعينات المستقلة والمرتبطة، ومربع ايتا) وقد توصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج وهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى معلمات المجموعة التجريبية في انخفاض جميع مصادر ضغوط المعلمة ( الأعباء، العلاقة مع الزميلات، العلاقة مع المديرية، غموض وصراع الدور، التجهيزات والمناهج المدرسية، العلاقة مع الأمهات، خصائص العلاقة مع المشرفة، التقدير المهني) وذلك لصالح القياس البعدي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لدى معلمات المجموعة التجريبية في انخفاض أعراض ضغوط المعلمة الأعراض الفسيولوجية، الأعراض السلوكية، الأعراض الانفعالية، وانخفاض الدرجة الكلية لأعراض ضغوط المعلمة وذلك لصالح القياس البعدي. وذلك باستثناء الأعراض العقلية لضغوط المعلمة حيث أشارت النتائج إلى انه رغم وجود انخفاض في درجات الأعراض العقلية في القياس البعدي لدى معلمات المجموعة التجريبية إلا أن الفرق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى معلمات المجموعة التجريبية في الأعراض العقلية لضغوط المعلمة غير داله إحصائياً. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى معلمات المجموعة التجريبية في الأعراض العقلية لضغوط المعلمة غير دال إحصائياً. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة في انخفاض جميع مصادر ضغوط المعلمة (

الأعباء، العلاقة مع الزميلات العلاقة مع المديرية ( غموض وصراع الدور،  
التجهيزات، والمناهج المدرسية، العلاقة مع الأمهات، خصائص وسلوك الطالبات،  
العلاقة مع المشرقة، التقدير المهني) وانخفاض الدرجة الكلية لمصادر ضغوط  
المعلمة في القياس البعدي وذلك لصالح المجموعة التجريبية وجود فروق ذات  
دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة  
في انخفاض أعراض الضغوط للمعلمة ( الأعراض الفسيولوجية، الأعراض  
السلوكية والأعراض الانفعالية) وانخفاض الدرجة الكلية لأعراض ضغوط المعلمة  
وذلك لصالح المجموعة التجريبية وذلك باستثناء الأعراض العقلية لضغوط المعلمة  
إذ أشارت النتائج إلى أنه بالرغم من وجود انخفاض في درجات الأعراض العقلية  
في القياس البعدي لدى معلمات المجموعة التجريبية إلا أن الفروق بين متوسطات  
درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الأعراض العقلية في القياس البعدي  
غير دالة إحصائية.

عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في  
جميع مصادر الضغط والدرجة الكلية لمصادر الضغط لدى معلمات المجموعة  
الضابطة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي  
والبعدي في جميع أعراض الضغط والدرجة الكلية لأعراض الضغط لدى معلمات  
المجموعة الضابطة.

**دراسة حسين (2002) الضغوط وعلاقتها بالمتغيرات الديمغرافية لدى العاملين  
بالشركة الوطنية للبترول الخرطوم.**

هدفت الدراسة على التعرف على الضغوط النفسية التي يمكن أن يتعرض لها  
العاملة بشركة البترول واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليل حيث تكونت  
العينة من (60) فرد، و(41) ذكور و(19) إناث واستخدمت الباحثة استمارة  
البيانات الأولية ومقياس الضغوط النفسية وتوصلت إلى النتائج التالية: أن الضغوط  
النفسية لدى العاملين بشركات البترول ( الوطنية للبترول ) تتسم بالانخفاض،  
وتوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور في درجة التأقلم

على الضغوط النفسية ومواجهتها، ولا توجد فروق وسط العاملين بشركات البترول تبعا للحالة الاجتماعية ولا توجد علاقة ارتباطية بين ضغوط العمل والعمر الزمني والمستوى التعليمي.

### دراسة عبد الله (2002)

قامت بدراسة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق لدى عينة من أطفال قطر وهدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض بعض اضطرابات القلق لدى عينة من الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة بدولة قطر وعليه تتركز مشكلة الدراسة الحالية في التحقق من فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض بعض اضطرابات القلق لدى عينة من الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة واستمرار تأثير هذا البرنامج خلال فترة المتابعة (شهر من انتهاء البرنامج).

ولقد تكونت عينة الدراسة الحالية من (746) طفله من بعض المدارس الابتدائية للبنات بمدينة الدوحة بدولة قطر ممن تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (9-12) سنة وقد تم اختيار (40) طفلة منهن ممن حصلت على درجات مرتفعة على مقياس الاضطرابات القلق المستخدم في الدراسة. جرى تقسيم العينة الكلية بالتساوي إلى مجموعتين (20) طفلة طبق عليها البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ومجموعة تجريبية ضابطة (20) طفلة لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي وتمت المجانئة بين أطفال المجموعتين من حيث العمر الزمني ونسبة الذكاء ومستوى التحصيل الدراسي والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة واضطرابات القلق ولقد استخدمت الباحثة في الدراسة الأدوات:

- استمارة البيانات الأولية من إعداد الباحثة.
- اختبار رسم الرجل تقنين فؤاد أبو حطب.
- مقياس اضطرابات القلق لدى الأطفال من إعداد الباحثة.
- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من إعداد الباحثة.
- اختبار الكات الإسقاطي لبيلاك وبيلاك.

وقد أسفرت نتائج الدراسة كما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بمتوسطات درجاتهم في القياس القبلي على مقياس اضطرابات القلق بينما لم يتضح وجود فروق بين متوسطات درجات أطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بمتوسطات درجاتهم في القياس القبلي على مقياس اضطرابات القلق. في من وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أطفال المجموعة الضابطة لصالح أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن مقياس اضطرابات القلق.

كما وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أطفال المجموعة الضابطة في القياس التتبعي على مقياس اضطرابات القلق لصالح أطفال المجموعة التجريبية بينما لم توجد فروق بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجاتهم في القياس التتبعي على مقياس اضطرابات القلق مما بين إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات القلق لدى الأطفال عينة الدراسة واستمرار تأثير هذا البرنامج بعد تطبيقه لمدة شهر من المتابعة.

أما بالنسبة لنتائج الدراسة الإكلينيكية فقد اتضح أن العوامل النفسية التي تكمن وراء استمرار مستوى القلق لدى الحالتين الأعلى في مستوى اضطرابات القلق بعد تعرضهم للبرنامج الإرشادي هي الضغوط والمشكلات الأسرية.

**دراسة النور (2004) بعنوان: فعالية الإرشاد النفسي الجماعي في خفض قلق الدراسة لدى الطلاب المراهقين.**

هدفت الدراسة تهدف الدراسة إلى معرفة مدى فعالية الإرشاد الجماعي في خفض قلق الدراسة لدى المراهقين.

عينة الدراسة (120) طالب يمثلون طلاب الصف الثالث بمدرسة أم درمان النموذجية الأهلية الثانوية. حيث اختارت الباحثة منهم (130) طالب كمجموعة

تجريبية حيث بلغت درجاتهم أكثر من (145) من قلق الدراسة مثل الرباعي الثالث حسب التحليل الإحصائي لدرجات المقياس.

أدوات الدراسة مقياس قلق الدراسة وموديل القراءة لبعض المهارات الدراسية وشريط فيديو لبعض المهارات الدراسية التي تساعد على تنمية التحصيل الدراسي وخفض قلق الدراسة من إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة: فعالية الإرشاد الجماعي في خفض قلق الدراسة للطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية ذكور ووجود فروق في كل من عامل كراهية الدراسة وعامل إهمال الدراسة وعامل قصور المهارات الدراسية لدى المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج مما يعني تعديلها للأحسن بفضل البرنامج الإرشادي.

**دراسة عشري (2004) بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة مقارنة بين طلاب كليات التربية بمصر وسلطنة عمان.**

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير المستوى الثقافي والتعليمي والنوع والتخصص العلمي في مستوى قلق المستقبل وبلغت العينة (104) طالبا وطالبة من مصر وسلطنة عمان. كشفت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الثانية وطلاب الفرقة الرابعة على مقياس قلق المستقبل عند مستوى دلالة (0.01) لصالح متوسط طلاب الفرقة الثانية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث لصالح متوسط الذكور في قلق المستقبل إلا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الأدبية والعلمية.

**دراسة حمزة (2005) بعنوان : قلق المستقبل لدى أبناء العاملين بالخارج.**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في قلق المستقبل لدى الأبناء الذين سافروا أبائهم بالخارج وبين الأبناء الذين لم يسافروا أبائهم للعمل بالخارج تكونت العينة من (100) طالبا من الذكور الملتحقين بالحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساس بمحافظة الجيزة والذين تتراوح أعمارهم من (11- 14) سنة وقد تم تقسيمهم إلى



(43) طالباً من أبناء العاملين بالخارج و(57) طالباً من أبناء غير العاملين بالخارج. استخدم الباحث الذكاء المعبور من إعداد ( احمد ذكي صالح) ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث. كشفت نتائج الدراسة إن أبناء العاملين بالخارج لديهم شعور بقلق المستقبل أكثر من ذويهم من أبناء غير العاملين بالخارج. وإن هناك تأثير سلبي عن اتجاهات أبناء العاملين بالخارج واضطراب سلوكهم مما يكون له أثر على القدرات التي تتطلب التفكير العلمي حيث يشعر الابن من عدم جدوى مستقبل العمل المدرس بسبب غياب الأب.

**دراسة احمد (2005) بعنوان: تصميم وتجريب برنامج إرشاد نفسي على طلاب كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.**

هدف الدراسة للتعرف على المشكلات التي تحتاج إلى التدخل الإرشادي غير الطلاب بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو أكاديمية تصميم وتنفيذ برنامج إرشاديه توجيهية تناسب طبيعة تلك المشكلات وفقاً للأسس العلمية المتبعة لتصميم مثل هذه البرامج.

المساهمة في تحقيق الأهداف العامة لبرنامج الدراسة بكلية التربية عن طريق تطبيق البرنامج الإرشادي سواء كانت هذه الأهداف متعلقة بالإعداد المهني أو نجو الشخصية المتكاملة لدى الطلاب. وضع الأسس العامة لتصميم برنامج للتوجيه والإرشاد النفس لطلاب الجامعات من خلال تقويم البرنامج المنفذ في هذه الدراسة وتصميم النتائج. وضع الأسس السليمة لمهنة الإرشاد النفسي في الجامعات السودانية بالنسبة لأهميتها في هذه المرحلة. بلغت عينة الدراسة (123) طالب وطالبة، وأدوات الدراسة اختبار التوافق الدراسي واستمارة بحث لتحديد الاحتياجات الإرشادية العقلية لدى الطلاب ومقياس تقدير الذات الديني.

نتائج الدراسة إن 77% من أفراد العينة طرحوا احتياجات فعلية تمثل في مشكلات نفسية ومادية واجتماعية خاصة طلاب المستويين الأول والثاني إن المشكلات التي طرحت كانت تختلف حسب النوع والتخصص والخلفية الاجتماعية للطلاب.

إن نتائج الاختبارات القبلية والبعدية جاءت مؤكدة لاستفادة الطلاب من البرنامج.  
**دراسة سعود (2005) بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة دمشق.**

هدفت الدراسة إلى تحديد أكثر مجالات قلق المستقبل انتشاراً عند شباب الجامعة ومدى انتشار السمات التفاؤلية والتشاؤمية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل والتشاؤم والتفاؤل تبعاً لمتغيرات النوع والدخل والتخصص ( علوم تطبيقية وعلوم إنسانية) والعمر. تكونت عينة الدراسة من ( 2284 ) طالباً وطالبة طبق عليهم مقياس قلق المستقبل إعداد الباحثة والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق (1996) ومقياس جامعة الكويت لحاله القلق ومقياس سمة القلق تأليف (سبيلبيرجر وتعريب احمد عبد الخالق) ومقياس الأمل لسنايدر (1991) أسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع نسبة القلقين جداً من الإناث بمقارنه مع الذكور وارتفاع نسبة الإناث المتشائمات مقارنه بالذكور وارتفاع نسبة القلقين من المستقبل في كليات العلوم الإنسانية مقارنه بالكليات العلمية ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ودخل الأسرة كلما ارتفع الدخل انخفض قلق المستقبل. وتنخفض درجة قلق المستقبل بالمتغيرات النفسية التالية ( التفاؤل – التشاؤم – الأمل).

**دراسة سناء مسعود (2006) بعنوان : بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية. تكونت العينة من (599) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية العامة والفنية. استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل ومقياس الأفكار اللاعقلانية ( من إعدادها) ومقياس الضغط النفسية ( إعداد زينب شقير) توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبه ودالة إحصائياً بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية. كذلك وجود فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين في قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية

بنوع التعليم. كما يوجد تأثير للتفاعل بين الجنسين وبين نوع التعليم عن قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية بينما لم يوجد هذا التأثير على الضغوط النفسية وتتاثر الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بدرجة قلق المستقبل (منخفض، متوسط، مرتفع).

**دراسة محمد (2007) عنوان البحث: الضغوط النفسية لدى أسر المصابين بالعلل الدماغية وعلاقتها ببعض المتغيرات.**

هدف البحث إلى معرفه الضغوط النفسية لدى أسر المصابين بالعلة الدماغية، ولتحقيق هذا الهدف استخدام الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ حجم عينة البحث (250) فرد من اسر المصابين بالعلل الدماغية، (125) من الذكور و (125) من الإناث، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مستشفى الشعب بالخرطوم قسم المخ والأعصاب، طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية لدى أسر المصابين بالعلل الدماغية المعد لذلك، وتم تحليل البيانات من الناحية الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وقد أسفر البحث عن النتائج التالية:

السمة العامة للضغوط النفسية لدى اسر المصابين بالعلل الدماغية لا تتسم بالارتفاع، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدى اسر المصابين بالعلل الدماغية تعزى لمتغير النوع ( ذكور - إناث)، توجد علاقة ارتباط داله إحصائياً في الضغوط النفسية لدى اسر المصابين بالعلل الدماغية والمستوي التعليمي، وجود فروق داله إحصائياً في الضغوط النفسية لدى اسر المصابين بالعلل الدماغية تعزى لمتغير العمر.

**دراسة عبد المحسن (2007) بعنوان: فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس ( ذكور - إناث) المستوى الدراسي (الفرقة الأولى، الفرقة الرابعة) التخصص ( الشعب العلمية، الشعب الأدبية)**

هدفت الدراسة لمعرفة مدى فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية ومعرفة مدى استمرارية أثر برنامج

الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى العينة الإرشادية بعد الانتهاء جلسات البرنامج وخلال فترة المتابعة. تكونت عينة الدراسة من (28) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية الفرقة الأولى والرابعة بشعبها العلمية والأدبية. استخدم الباحث مقياس الوعي الديني من إعداد ( عبد الرقيب البحيري ، وعادل مرداش) ومقياس الصحة النفسية للمراهقين (APS) إعداد عبد الرقيب البحيري ومقياس قلق المستقبل المهني إعداد الباحث وبرنامج الإرشاد النفسي الديني إعداد الباحث. توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبه ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي وقلق المستقبل المهني تختلف باختلاف نوعي الوعي الديني (الجوهري، الظاهري) والمستوى الدراسي ( الفرقة الأولى، الفرقة الرابعة ) والتخصص العلمي (الشعب العلمية، الشعب الأدبية) كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية الذكور والإناث لصالح الإناث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية الشعب العلمية والأدبية لصالح الشعب العلمية، أيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية الفرقة الأولى والرابعة لصالح الفرقة الأولى وتوجد فعالية لبرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة، كما أن هناك استمرارية لفعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.

**دراسة عبد الرحيم (2007) بعنوان: فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تحقيق قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ذوي كف البصر**

وتهدف إلى إعداد مقياس لقلق المستقبل لدى المراهقين ذوي كف البصر بالمرحلة الثانوية، والتحقق من مدى فاعليته ويعرف قلق المستقبل للمراهقين ذوي كف البصر بأنه نوع من القلق يتمثل في رؤية معرفية لمستقبل المراهقين ذوي كف البصر، تتمثل في حالة من الترقب وعدم اليقين والخوف وانشغال البال بتغيرات غير مستحبة في المستقبل تتعلق بالدراسة في الجامعة، العمل، الزواج،

وذلك كما يقاس بمقياس قلق المستقبل للمراهقين ذوي كف البصر المستخدم في البحث.

ويعرف البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي بأنه برنامج علاجي جماعي قائم على بعض الفنيات للعلاج المعرف السلوكي وهي: الواجبات المنزلية والرقابة الذاتية، لعب الدور، وتحديد الأفكار السلبية، وفنية تشتيت الانتباه وكتابة الفكرة غير العقلانية وحضها، والاسترخاء، بهدف تحقيق حده قلق المستقبل لدى المراهقين ذوي كف البصر.

وقد فترض البحث الفروض التالية:توجد فروق دالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابط في القياس الثاني ( بعد تطبيق البرنامج العلاجي على أفراد المجموعة التجريبية) على مقياس قلق المستقبل للمراهقين ذوي كف البصر لصالح المتوسط الأقل ( متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية).توجد فروق دالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين الأول (قبل تطبيق البرنامج العلاجي) والثاني بعد تطبيق البرنامج العلاجي ، الأقل متوسط الدرجات في القياس الثاني.لا توجد فروق دالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين الأول والثاني على مقياس قلق المستقبل للمراهقين ذوي كف البصر.لا توجد فروق دالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين الثاني ( بعد انتهاء البرنامج العلاجي مباشرة) والتتبعي بعد شهر من إنهاء البرنامج على مقياس قلق المستقبل للمراهقين ذوي كف البصر.

وقد بلغت عينة البحث عشره مراهقين ممن لديهم كف بصر من الجنسين ( 6 ذكور و4 إناث) قسمت إلى مجموعتين (3 ذكور و2 إناث) أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة تراوحت أعمارهم الزمنية بين 15 -19 عاما وقد تم اختيار العينة من طلاب مدرسة النور للمكفوفين بين سوف وذلك بناء على مجموعة من المعايير، فجميعهم من المكفوفين ولادياً، ومن المقيمين إقامة داخلية بمدرسة النور للمكفوفين ومن الحاصلين عن درجات مرتفعة في مقياس قلق المستقبل للمكفوفين.

وقد تم إجراء المجانسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى قلق المستقبل في القياس القبلي وفي العمر الزمني.

وقد اشتملت أدوات البحث على مقياس قلق المستقبل للمراهقين العميان بطريقة برايل إعداد الباحث والذي تكون في صورته النهائية من 26 عبارة نفسه ثلاثة إبعاد لقلق المستقبل لدى المراهقين العميان وهي: قلق الدراسة الجامعية، قلق العمل والمهنة، وقلق الزواج وتكوين أسرة كما اشتملت الأدوات على برنامج علاجي معرفي سلوكي إعداد الباحث تم تطبيقه على ثلاث مراحل التهيئة التدخل الأساس، التقويم والإنهاء بإجمال 12 جلسة.

وأشارت نتائج البحث إلى أن البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي كان فعالاً في التحقيق من حدة قلق المستقبل لدى المراهقين ذوي كف البصر وذلك باستثناء البعد الخاص بقلق الزواج وتكوين الأسرة فقد كانت فعاليته ضعيفة حيث كانت الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة غير دالة، رغم أن الفروق بين القياسين الأول والثاني للمجموعة التجريبية كانت دالة في هذا البعد.

**دراسة إسماعيل (2008) بعنوان: تصميم برنامج للتوجيه والإرشاد النفسي وأثره على القلق النفسي والاجتماعي لدى مرضى الإيدز.**

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج للتوجيه والإرشاد النفسي وأثرها على التوافق النفسي والاجتماعي لدى مرضى الإيدز بولاية الخرطوم. منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي وشبه التجريبي لإجراء هذه الدراسة تمثل مجتمع الدراسة في مجموعة من الأفراد المصابين بمرض الإيدز بولاية الخرطوم من الجنسين.

عينة الدراسة: بلغ حجم العينة (80) فرداً من الجنسين تراوحت أعمارهم بين (18 - 50) سنة ينقسمون إلى مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة وتضم كل منها (40) فرداً (20) ذكور (20) إناث تم اختيارهم وفقاً لموصفات العينة المقيدة والمحددة.

أدوات الدراسة: مقياس التوافق النفسي معدل من قائمة هيوم بل للتوافق العام. برنامج الإرشاد النفسي من إعداد وتصميم الباحث. المعالجات الإحصائية. النسب المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) معدل الارتباط .

نتائج الدراسة: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد المصابين بمرض الإيدز من الجنسين في التوافق النفسي والاجتماعي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة في التوافق الاجتماعي بالنسبة للقياس القبلي والبعدي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة للقياس القبلي والبعدي مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي والاجتماعي بين الذكور والإناث. الأفراد المصابين بالإيدز المتزوجين أكثر توافق من الناحية النفسية والاجتماعية.

دراسة كرميات (2008) بعنوان: سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتيه من الجالية العراقية في استراليا.

هدفت الدراسة إلى التعرف على سمات الشخصية وقلق المستقبل لدى العاملين من الجالية العراقية باستراليا. تكونت عينة الدراسة من (198) فرداً منهم ( 126 ) ذكور (72) إناث تراوحت أعمارهم بين ( 18-58 ) استخدام الباحث مقياس قائمة الخمسة الكبرى (BFI) التي وضعها جون ودونا هو وكيل John Donahve and Kentle وذلك لقياس سمات الشخصية ( الانبساطية، الطبية وحيوية الضمير لصالح الذكور وفي بعد العصابية لصالح الإناث).

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى عال من قلق المستقبل لدى أفراد العينة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس والحالة الاجتماعية في قلق المستقبل. كما أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب العمر في قلق المستقبل بين فئتين (18-31) سنة ( 32-45 ) سنة لصالح الفئة

الأخيرة. كذلك بينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وبعد العصائية، ولم تظهر وجود علاقة ارتباطية بينه وبين الأبعاد الأخرى.

**دراسة المشيخي (2009) بعنوان : علاقة قلق المستقبل بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح.**

هدفت للتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح بلغت العينة (720) طالباً منهم (400) طالب من كلية العلوم (320) طالباً من طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف. استخدمت الدراسة مقياس قلق المستقبل إعداد الباحث ومقياس فاعلية الذات إعداد عادل العدل (2001) ومقياس مستوى الطموح إعداد معوض وعبد العظيم (2005) توصلت لنتائج منها وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح كما توصلت لوجود علاقة موجبة بين فاعلية الذات ومستوى الطموح. وبيّنت النتائج إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح.

**دراسة حامد (2013) بعنوان: فعالية برنامج إرشاد علاجي في خفض التأتأة لدى تلاميذ مرحلة الأساس بمدينة زالنجي بولاية وسط دارفور.**

هدفت الدراسة للتعرف على نسبة انتشار التأتأة لدى تلاميذ مرحلة الأساس ( 7-14) بمدينة زالنجي، والتعرف على أعراض التأتأة المشددة بين أفراد العينة، والتحقق من فعالية برنامج إرشاد علاجي معد من قبل الباحث في خفض درجة التأتأة. تزويد التربويين والمهتمين بأساليب عملية للتعامل مع الأطفال المصابين باضطراب التأتأة.

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: نسبة انتشار التأتأة بين أفراد المجتمع حوالي ( 8.6%) أما توزيع نسبة الاضطرابات من حيث النوع فعدد التلاميذ الذكور ( 158) ونسبتهم 68.7% وعدد الإناث (72) ونسبتهم 31.3%).

أكثر أعراض التأتأة انتشاراً بين أفراد العينة وهي تكرار المقاطع الصوتية، التوقف أثناء النطق، تكرار الكلمات، وهو أصوات الحروف والإقحام، تم التعديل



والتصحيح، وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ من الجنسين في القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس التأتأة لصالح القياس البعدي ووجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ( الذكور ) في القياس القبلي والقياس البعدي لقياس التأتأة لصالح القياس البعدي ، ووجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ حسب الفصول الدراسية في القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس التأتأة لصالح البعدي .

**دراسة حسن (2014) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لتقليل السلوك العدواني والخلل لدى أطفال ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه .**

هدفت الدراسة لمعرفة فاعلية استخدام برنامج إرشادي لتقليل السلوك العدواني والخلل لدى أطفال ما قبل المدرسة، والكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم مع أطفال مرحلة ما قبل المدرسة بالمجلس الأفرقي للتعليم الخاص في تقليل سلوك الخجل والتعرف على الفروق في فاعلية البرنامج الإرشادي في تقليل سلوك الخجل تبعاً للنوع.

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: اتبعت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في تقليل مستوى العدوان والخلل لأطفال ما قبل المدرسة لصالح القياس البعدي، لا توجد فروق دالة إحصائية في تقليل درجة العدوان والخلل تبعاً لعمر الطفل، لا توجد فروق دالة إحصائية في تقليل درجة العدوان والخلل تبعاً لنوع الطفل، ولا توجد فروق دالة إحصائية في تقليل درجة العدوان والخلل تبعاً لمستوى تعليم الأم.

**دراسة العجمي (2014) بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود**

هدفت الدراسة إلى بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك سعود ، تكونت عينة الدراسة من (251) طالباً و (250) طالبة من جامعة الملك سعود، أما أدوات الدراسة فتكونت من : قائمة بك للاكتئاب تأليف بك وآخرون ومقياس إيزنك للشخصية ومقياس بك لليأس ومقياس القلق حالة وسمة

من تأليف سبيليرج وآخرون ومقياس كالت للقلق الصريح والضمني من تأليف كاتل وشاير، وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع مقياس قلق المستقبل بدرجة ثبات عالية ومقبولة، وتمتع مقياس قلق المستقبل بصدق التكوين الفرضي وقدرة تمييزية عالية كما أظهرت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الإناث ومن الممكن استخدام مقياس قلق المستقبل في مجالات عديدة مثل علم النفس الإكلينيكي والإرشادي والصحة النفسية.

**دراسة بشير (2014) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالتوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث بلغ (30) ذكور وإناث، (15) ذكر و (15) أنثى، تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية ولجمع المعلومات من أفراد العينة استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق المهني واستخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة المعلومات عن طريق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين واختبار بيرسون. وقد أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية تتسم بالانخفاض لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، ولا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط والتوافق النفسي المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان تعزى لمتغير النوع وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تعزى لمتغير النوع.

دراسة السنوسي (2014) بعنوان: فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الأثر النفسي السالب للوصمة الاجتماعية ( دراسة تجريبية المصابين بالإيدز بولاية غرب دارفور.

تناول البحث فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحقيق الأثر النفسي للوصمة الاجتماعية لدى المصابين بالإيدز بولاية غرب دارفور. تم الكشف عن الفروق بينهم في الأثر النفس الناجم عن الوصمة وفقا لمتغيرات ( العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي) وتمثل مجتمع البحث في الأفراد المصابين بالإيدز بولاية غرب دارفور وبلغ حجم العينة (30) مصاب ومصابه تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وتمثلت أدوات الدراسة في برنامج إرشادي لتخفيف الأثر النفسي للوصمة الاجتماعية للمصابين بالإيدز واستبيان الأثر النفسي للوصمة الإيدز، استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث جمع بيانات عن مقياس الأثر النفسي لوصمة الإيدز في القياس القبلي والبعدي ثم أعد البرنامج الإرشادي وطبقة عن أفراد العينة في جلسات بلغ عدد (12) جلسة استغرقت ستة أسابيع بواقع جلستين في كل أسبوع وقد تراوحت مدة الجلسات ما بين ( 45 إلى 60 إلى 75) دقيقة للجلسة الواحدة ومن ثم تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية وتوصل إلى النتائج التالية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأثر النفسي للوصمة الاجتماعية لدى المصابين بالإيدز بولاية غرب دارفور قبل وبعد تنفيذ البرنامج الإرشاد لصالح القياس البعدي وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأثر النفسي السالب للوصمة الاجتماعية لدى المصابين بالإيدز بولاية غرب دارفور تعزى لمتغير ( النوع لصالح الإناث، الحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأثر النفسي للوصمة الاجتماعية لدى المصابين بالإيدز بولاية غرب دارفور بعد تنفيذ البرنامج تعزى لمتغير العمر.

## عمر (2015) الضغوط النفسية وعلاقتها بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى أولياء أمور أطفال التوحد

هدف هذا البحث إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى أولياء أمور أطفال التوحد، وذلك في ضوء بعض المتغيرات (المستوى التعليمي لأولياء الأمور - نوع أولياء الأمور " ذكر - أنثي"). لتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي القائم على دراسة العلاقات الارتباطية، تم اختيار وتصميم أدوات البحث والتي تمثلت في مقياس الضغوط النفسية ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، بعد التأكد من خصائص هذه الأدوات السيكومترية تم تطبيقها على عينة البحث والتي بلغ حجمها (69) من أولياء أمور أطفال التوحد بغرض جمع البيانات، وتم تحليل البيانات من الناحية الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) باستخدام الأساليب الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، معامل الفاكرونباخ، اختبار (ت) لمجتمع واحد، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وتحليل التباين الحادي (أنوفا). تم التوصل إلى النتائج الآتية: تتسم الضغوط النفسية لدى أولياء أمور أطفال التوحد بالاعتدال. يتسم المستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى أولياء أمور أطفال التوحد بالارتفاع. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أولياء أمور أطفال التوحد تعزى لمتغير النوع "ذكر - أنثي". لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أولياء أمور أطفال التوحد تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

## دراسة أبو بكر (2015) مستوى الضغوط النفسية لمرضى السكري وعلاقتها بجودة الحياة.

هدف البحث إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لمرضى السكري وعلاقتها بجودة الحياة، ولتحقيق الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وبلغ حجم العينة (66) من مرضى السكري، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة

في مراكز السكري التابعة لوزارة الصحة بمحلية أم درمان، وطبقت على العينة مقياس الضغوط النفسية لدى مرضى السكري من إعداد ( جاسم المرزوقي، 2008) المعدل من قبل الباحثة. ومقياس جودة الحياة الصورة المختصرة من إعداد منظمة الصحة العالمية، المعدل من قبل الباحثة ومن ثم تحليل البيانات عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: تتسم الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمحلية أم درمان بالارتفاع، وتتسم جودة الحياة لدى مرضى السكري بمحلية أم درمان بالارتفاع، وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى مرضى السكري بمحلية أم درمان، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمحلية أم درمان تبعاً للنوع ومتغير العمر.

**دراسة بومجان (2015) بعنوان: بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.**

هدفت برنامج إرشادي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة يستند إلى فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي ومنهج التدريب التحصين ضد الضغط لما كيتوم والكشف عن فاعليته ومدى استمرارية أثر البرنامج بعد انتهاء جلساته وإثاء فترة المتابعة، من خلال تطبيقه على عينة من الأستاذات الجامعيات المتزوجات العاملات بجامعة محمد خضير بسكره.

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين المتكافئتين باختبار قبلي وبعدي.

مجتمع الدراسة تكونت المجتمع الأصلي لعينة الدراسة من جميع الأستاذات الجامعات بجامعة محمد خضير بسكره والبالغ عددهن (348) أستاذة عينة الدراسة من (74) أستاذة جامعية متزوجة تم اختيارهن بالطريقة القصدية تعرض الدراسة أما عينة الدراسة كان عددهم (13) أستاذة.

أدوات الدراسة: مقياس مصادر الضغط النفسي إعداد الباحثة ومقياس استجابة الضغط النفسي إعداد الباحثة والبرنامج الإرشادي إعداد الباحثة.

نتائج البحث:

تعاني الأستاذة الجامعية المتزوجة ضغط نفسياً متوسطاً وفقاً لمقياس الضغط النفسي وقد احتلت المصادر المتعلقة بالدرجة العلمية، الأبناء، المصادر العائلية والاجتماعية المراتب، تليها المصادر المتعلقة بالطلبة والمصادر الاقتصادية وفي المراتب المتدنية كل من المصادر المتعلقة بالزملاء وبالإدارة والمسؤولين وفي المرتبة الأخيرة المصادر المتعلقة بالزوج.

تعاني الأستاذة الجامعية المتزوجة ضغط نفسية متوسط وفق لمقياس الضغط النفسي، وقد جاءت الاستجابات بالترتيب التالي = الاستجابة الفسيولوجية، الاستجابة الانفعالية وفي الأخير الاستجابة السلوكية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الضغط النفسي في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية التالية (الطلبة الأبناء، العوامل العائلية والاجتماعية، العوامل الاقتصادية) بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين (القبلي - البعدي) على الأبعاد الفرعية التالية: (الإدارة والمسؤولين، الترقية في الدرجة العلمية، العلاقة بالزملاء، الزوج) ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة وعلى مقياس مصادر الضغط النفسي وأبعاده الفرعية المكونة له. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية، على القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط النفس وفي الأبعاد الفرعية التالية (الإدارة والمسؤولين، المصادر العائلية والاجتماعية الأبناء، الزوج) بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي عن الأبعاد الفرعية التالية (الترقية في الدرجة العلمية، الزملاء، الطلبة، المصادر الاقتصادية)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين (القبلي والبعدي) على مقياس استجابة الضغط النفسي، في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية التالية (الاستجابة السلوكية، الاستجابة المعرفية، الاستجابة الانفعالية، وبينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين درجات القياسين ( القبلي والبعدى ) على مقياس استجابة الضغط النفسي في بعد الاستجابة الفسيولوجية. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين ( القبلي والبعدى ) لدى أفراد المجموعة الضابطة على مقياس استجابة الضغط النفسي في الأبعاد التالية: ( السلوكية، المعرفية، الفسيولوجية ) بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة الضابطة في الدرجة الكلية للمقياس وفي بعد الاستجابة الانفعالية. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الدرجة الكلية للمقياس وفي الأبعاد الفرعية التالية: (الاستجابة السلوكية، الانفعالية الفسيولوجية) بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدى لمقياس استجابة الضغط النفسي في بعد الاستجابة المعرفية. ويؤثر البرنامج الإرشادي المقترح على الأستاذة الجامعية المتزوجة وذلك تخفيف مستوى الضغط النفسي لديها، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين ( البعدى والتتبعي ) على مقياس مصادر الضغط النفسي عدا الفرق الدال في البعد المرتبط بالزملاء، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدى والتتبعي) على مقياس استجابة الضغط النفسي عدا الفرق الدال في بعد الاستجابة السلوكية. يستمر تأثير البرنامج الإرشادي في تخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.

**دراسة ادم ( 2016 ) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي نفسي علاجي لخفض السلوك العدواني لأطفال اللاجئين بمعسكرات ولاية وسط دارفور معسكر أم شالاي.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشاد نفسي علاجي لخفض السلوك العدواني لأطفال اللاجئين بمعسكرات وسط دارفور أم شالاي استخدم الباحث في التحليل الإحصائي (SPSS) معامل ارتباط بيرسون ومعادلاتي الفاكرونباخ وسبيرمان - براون واختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد واختبار (ت)

للتباين الثنائي واختبار سبيرمان لمعرفة علاقة الارتباط بين الدرجات وتوصل للنتائج التالية: أدى تطبيق برنامج الإرشاد النفسي العلاجي المقترح إلى تخفيف أبعاد السلوك العدواني لأطفال اللاجئين بمعسكرات ولاية وسط دارفور معسكر أم شالاي ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السلوك العدواني تعزى لمتغيرات التالية ( العمر - الدولة - رقم المعسكر).

**دراسة صالح (2016) بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى والدي الأطفال التوحدين بالمستشفى السعودي الألماني بجدة.**

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى والدي الأطفال التوحدين بالمستشفى السعودي الألماني بجدة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والتي بلغ حجمها (108) أما وأباً. ولقد استخدمت الباحثة المقاييس التالية: مقياس الضغوط النفسية من إعداد فونتا وأبو سريع ترجمة رمضان محمد ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي لهيوم بل ترجمة محمد نجاتي، وتم استخدام المعادلات الآتية لمعالجة البيانات إحصائياً: اختبار(ت) لمتوسط مجتمع واحد، ومعامل الارتباط العزمي بيرسون، معادلة أنوفا ( تحليل التباين الأحادي). ومن ثم توصلت الباحثة للنتائج التالية:

تتسم السمة العامة للضغوط النفسية لدى والدي الأطفال التوحدين بمستشفى السعودي الألماني بجدة بالانخفاض. يتسم التوافق النفسي الاجتماعي لدى والدي الأطفال التوحدين بمستشفى السعودي الألماني بجدة بالارتفاع. توجد علاقة ارتباطية موجبه دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى والدي الأطفال التوحدين بمستشفى السعودي الألماني بجدة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين والدي الأطفال التوحدين بمستشفى السعودي الألماني بجدة تعزى لمتغير نوع الطفل. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى والدي الأطفال التوحدين بمستشفى السعودي الألماني بجدة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب. لا توجد فروق ذات دلالة



إحصائية في الضغوط النفسية لدى والدي الأطفال التوحديين بمستشفى السعودي الألماني بجدة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم.

**دراسة عبد الفتاح (2017) نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السكر بولاية الخرطوم**

هدف هذا البحث للتعرف على السمة العامة لنوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السكر بولاية الخرطوم، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، تم اختبار عينة البحث من مرضى السكري، وبلغ حجم العينة ( 200 ) مريض منهم (94) ذكور و(106) إناث، تم اختيارها عن طريق العينة العشوائية البسيطة، استخدمت الباحثة مقياس نوعية الحياة من إعداد منظمة الصحة العالمية (1966) ومقياس الضغوط النفسية من إعداد حرم الشيخ (2010) ومقياس قلق المستقبل من إعداد إبراهيم بن محمد بعد التأكد من الخصائص السايكومترية وتحليل البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية وأهمها اختبار (ت) لعينة واحدة وعينتين ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل الفاكرونباخ وتم تحليل البيانات بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS) وتمثلت نتائج البحث:

تميز السمة العامة لكل من الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السكري بولاية الخرطوم بالارتفاع.

**دراسة بابكر (2018) بعنوان: قلق المستقبل لأولياء أمور الأطفال المعدي عليهم جنسياً على ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية.**

هدف هذا البحث إلى معرفة قلق المستقبل لأولياء أمور الأطفال المعدي عليهم جنسياً بولاية الخرطوم إدارة حماية الأسرة والطفل. أتبع الباحث المنهج الوصفي، بلغ حجم عينة البحث (71) ولى أمر منهم (29) أباء و(42) أمهات، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث، وبعد جمع البيانات قام بإدخالها إلى جهاز الحاسوب وتم تحليلها بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخدم الأساليب

الإحصائية التالية لمعالجة البيانات وهي اختبار (ت) لعينة واحدة واختبار مان ويتي واختبار (Z) واختبار (ف) Anova لتحليل التباين الأحادي ومعامل ارتباط بيرسون وسبيرمان براون ومعامل الفاكرونباخ Alpha Cronbach's وتوصل للنتائج التالية: يتسم قلق المستقبل لأولياء أمور الأطفال المعتدى عليهم جنسياً بالارتفاع. لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة قلق المستقبل لأولياء أمور الأطفال المعتدى عليهم جنسياً حسب نوع الطفل. لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة قلق المستقبل لأولياء أمور الأطفال المعتدى عليهم جنسياً حسب المستوى التعليمي لولي الأمر. لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة قلق المستقبل لأولياء أمور الأطفال المعتدى عليهم جنسياً حسب نوع ولي الأمر. لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة قلق المستقبل لأولياء أمور الأطفال المعتدى عليهم جنسياً حسب عمر الطفل.

**دراسة كاجان واخرون (Kagan et al) بعنوان: الوصول إلى فهم تفسيرات الأحداث السلبية والإيجابية المستقبلية للمراهقين وعلاقتها بالقلق والاكتئاب.**

هدفت الدراسة إلى فحص استخدام التغيرات التي أعطاها هؤلاء المراهقين لإحداث المستقبل وعلاقتها بزيادة معدل الشعور بالقلق والاكتئاب. تكونت عينة الدراسة من (3995) طالباً تراوحت أعمارهم من (11-17 عاماً) وطبق عليهم استبيان المشكلات الحالية والمستقبلية لطلاب المدارس إعداد الباحث. توصلت النتائج إلا أن الطلاب الذين يعانون من الشعور بالقلق أعطوا نسبة أعلى لإمكانية حدوث الأحداث السلبية لهم ولم يوضحوا ميلهم إلى إمكانية حدوث الأحداث الإيجابية. وأوضحت النتائج أن تأثير كل من الأحداث السلبية والإيجابية له علاقات مختلفة على توقع النتائج الإيجابية أو السلبية لأحداث المستقبل وإن النظرة التشاؤمية تؤثر على المراهقين وبالتالي يشعرون بالقلق والاكتئاب.

**التعليق على الدراسات السابقة:**

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم

مستهدفه بعض المتغيرات مثل العمر والنوع والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي، وبالنظر إلى الدراسات السابقة الخاصة بالجزء الأول ( الإرشاد النفسي ) مثل دراسة (عبد الله، 2002) ( النور، 2004) ودراسة (أحمد ، 2005) ودراسة (إسماعيل ، 2008) ودراسة حامد (2003) ودراسة السنوسي (2014) ودراسة حسن (2014) ترى إن هذه الدراسات تناولت الإرشاد النفسي وأثره عن بعض المتغيرات.

أما فيما يتعلق بالجزء الثاني والخاص بالضغوط النفسية نحو دراسة الشعلان (2002) ودراسة نادية (2015) أما فيما يتعلق بدراسة قلق المستقبل نجد دراسة عبد المحسن (2007) ودراسة عبد الرحيم (2007) أما فيما يتعلق بعينة الدراسة (اللاجئين ) نجد أن هنالك دراسة تجريبية واحدة هي دراسة آدم (2016) برنامج إرشادي لتخفيف السلوك العدواني لأطفال معسكر أم شالايلا وسط دارفور.

تناولت الدراسات السابقة عناوين مختلفة ولا توجد دراسة اتفقت مع عنوان الدراسة الحالية. انحصرت الدراسات بين ( 1993 - 2018 ) اغلب الدراسات استخدمت المنهج شبه التجريب وهو المنهج المستخدم في الدراسة والبعض الآخر استخدم المنهج الوصفي. أما من حيث الأدوات نجد أن الدراسة الحالية استخدمت عدة أدوات البرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة واتفقت ذلك مع كل الدراسات ومقاييس الضغوط النفسية وقلق المستقبل في دراسة واحدة وهذا ما اختلفت فيه مع الدراسات السابقة كما قامت بالمعالجات الإحصائية التي تعتبر عامل مشترك في كل الدراسات. أما ناحية المتغيرات تشابهت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات. أما من حيث العينة فنجد هناك دراسة واحدة اتفقت مع الدراسة الحالية.

#### **الاستفادة من الدراسات السابقة:**

1. من خلال هذه الدراسات تمكنت الباحثة من اختبار المنهج المناسب والملائم للدراسة.

2. اتاحت للباحثة التعرف على الإطار النظري الخاص بموضوع الدراسة الحالية.

3. اتاحت للباحثة التعرف على المصادر والمراجع المتعلقة بالإرشاد النفس والضغوط النفسية وقلق المستقبل واللاجئين.

4. من خلال الدراسات السابقة تمكنت الباحثة من صياغة الفروض الخاصة بالدراسة.

5. إطلاع الباحثة على الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة والاستفادة منها في تصميم الأداة الخاصة بالدراسة الحالية.

6. الاستفادة من الدراسات السابقة في اختبار أفضل المعاملات الإحصائية الملائمة للدراسة الحالية.

#### موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

1. معظم الدراسات السابقة أجريت في بيئات تكاد تكون مختلفة سواء كانت على مستوى السودان أو خارجه، لكن هذه الدراسة الوحيدة التي أجريت في ولاية الخرطوم.

2. ندرة الدراسات السودانية وغير السودان التي تناولت برنامج إرشادية للاجئين وعلى حد علم الباحثة لذلك تعتبر هذه الدراسة أول دراسة محلية تعني بين برنامج إرشادي للاجئين.

3. الدراسة الحالية جمعت كل من متغير الإرشاد والضغوط النفسية وقلق المستقبل.

4. خصوصية البيئة التي تجري فيها الدراسة والتي من شأنها أن تعطي نتائج مختلفة.

## الفصل الثالث

### المنهج وإجراءات البحث

#### تمهيد:

تهدف هذه الدراسة إلى تطبيق برنامج إرشادي مقترح لخفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم، ويتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهج البحث المتبع، ووصف لمجتمع البحث، وأدوات جمع البيانات، والعينة، ثم الإجراءات وأساليب المعالجة الإحصائية.

#### منهج البحث:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وهو المنهج الذي تتمثل فيه معالم الطريقة العلمية بطريقة جلية واضحة، يبدأ بالملاحظة ثم الفرض ويتبعها تحقيق الفرض بواسطة التجربة، يهدف المنهج التجريبي إلى اختبار صحة العلاقة بين سبب ونتيجة، والمنهج هو مجموعة من الخطوات المنظمة والعمليات العقلية الواعية والمبادئ العامة التي تقود أي دراسة علمية مهما كان موضوعها، ومن ثم فالمنهج يجيب على السؤال التالي: كيف يمكن حل مشكلة البحث، والكشف عن جوهر الحقيقة، والوصول إلى قضايا يقينية لا يشوبها احتمال أو شك. (عبد الرحمن ، 2014).

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي الذي يقوم على المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي، وذكر المليجي المذكور في العيسوي (1999) أن المنهج التجريبي من أكثر الطرق التي يمكن الاعتماد عليها في الحصول على الحقائق، أي ملاحظة الحقائق تحت شروط مضبوطة، وهو يعتبر أكثر المناهج العلمية صلاحية لوصف الظواهر الطبيعية والتنبؤ بها.

استخدمت الباحثة نظام المجموعة التجريبية الواحدة في الاختبار القبلي والبعدي ويستخدم هذا الأسلوب مجموعة واحدة فقط تقوم الباحثة بتعريضها للقياس القبلي وذلك لمعرفة السمة العامة للضغوط وقلق المستقبل قبل إدخال المتغير التجريب

وهو البرنامج الإرشادي بعد ذلك يتم القياس البعدي لمعرفة فعالية البرنامج الإرشادي.

#### **مجتمع البحث:**

يتكون مجتمع هذا البحث من مجموعة من اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم، في الفترة مابين (17 فبراير-17 مارس 2018).

ويعرف مجتمع البحث بأنه مجموعة من الأفراد أو الأشياء أو الأحداث أو العناصر أو المعرفة المحددة مسبقاً بحدود زمنية ومكانية ثابتة (علاوي، 2000) **المجتمع الفعلي:** بلغ عدد اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم (5400) لاجئ إرتري.

#### **أسباب اختبار عينة:**

1. ملاحظة الباحثة حسب عملها بإدارة الحماية لاجئين الإرتريين لمثل هذه البرامج.

2. ندرة الدراسات التي أجريت على عينة الدراسة.

3. ما يسفر عن هذه الدراسة من نتائج قد بلغت الانتباه لمعالجتها.

**تعريف عينة البحث:** بأنها مجموعة جزئية من المجتمع الإحصائي ( أبو زينة وآخرون، 2005) وقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة عن طريقة الاختبار القسدي للعينة أو ما يعرف بالعينة القصدية وهي العينة التي يعتمد الباحث أن تكون من حالات معينة لأنه يرى أنها تمثل المجتمع الأصل تمثيلاً صادق وتحقق له الغرض من دراسته. وتعني أيضاً جمع البيانات والمعلومات من وعن عناصر وحالات محددة يتم اختيارها بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق هدف الدراسة ( عليان وغنيم، 2000).

**طريقة اختيار العينة:** تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية التي عرفها الباقر وآخرون (2002) بأنها هي العينة التي لا يكون لكل مفردة من مفردات مجتمع

البحث نفس الفرصة في الاختبار للعينة، وهذه العينات لها استخداماتها الخاصة، وتسمى أيضا بعينة الملائمة، وقد بلغ عددها (30) لاجئ.

الجدول رقم (1) يوضح التوزيع التكراري لمتغير النوع

| النوع   | التكرار | التكرار النسبي |
|---------|---------|----------------|
| ذكر     | 19      | 66.7%          |
| أنثى    | 11      | 55%            |
| المجموع | 30      | 100.0%         |

يلاحظ من الجدول رقم (1) أن في متغير النوع احتل النوع (ذكر) النسبة الأعلى من بين باقي النسب بنسبة (63.3%) في حين احتل النوع (أنثى) النسبة الأدنى بنسبة (36.7%).

2. العمر:

الجدول رقم (2) يوضح التوزيع التكراري لمتغير العمر

| العمر      | التكرار | التكرار النسبي |
|------------|---------|----------------|
| أقل من 30  | 9       | 30%            |
| 31 - 40    | 14      | 46.7%          |
| 41 فما فوق | 7       | 23.3%          |
| المجموع    | 30      | 100.0%         |

يتضح من الجدول رقم (2) أن في متغير العمر احتل العمر (31-40) النسبة الأعلى من بين باقي النسب بنسبة (46.7%) يليه في المرتبة الثانية العمر (أقل من 30) بنسبة (30%)، في المرتبة الثالثة العمر (41 فما فوق) بنسبة (23.3%).

3. الحالة الاجتماعية:

الجدول رقم (3) يوضح التوزيع التكراري لمتغير الحالة الاجتماعية

| الحالة الاجتماعية | التكرار | التكرار النسبي |
|-------------------|---------|----------------|
| متزوج             | 18      | 60%            |
| غير متزوج         | 12      | 40%            |
| المجموع           | 30      | 100%           |

يتضح من الجدول رقم (3) أن في متغير الحالة الاجتماعية احتل الحالة الاجتماعية (متزوج) النسبة الأعلى من بين باقي النسب بنسبة (60%) يليه في المرتبة الثانية الحالة الاجتماعية (غير متزوج) بنسبة (40%).

#### 4. المستوى التعليمي:

الجدول رقم (4) يوضح التوزيع التكراري لمتغير المستوى التعليمي

| المستوى التعليمي | التكرار | التكرار النسبي |
|------------------|---------|----------------|
| أساس             | 9       | 30%            |
| ثانوي            | 11      | 36.7%          |
| جامعي            | 10      | 33.3%          |
| المجموع          | 30      | 100.0%         |

يتضح من الجدول رقم (4) أن في متغير المستوى التعليمي احتل المستوى التعليمي (ثانوي) النسبة الأعلى من بين باقي النسب بنسبة (36.7%) يليه في المرتبة الثانية المستوى التعليمي (جامعي) بنسبة (33.3%) يليه في المرتبة الثالثة المستوى التعليمي (أساس) بنسبة (30%).

#### أدوات البحث:

تعددت وسائل جمع بيانات البحث العلمي وتتنوع باختلاف طبيعة البحث ونوعه. وأنّ ميدان القياس النفسي والتربوي ميدان متطور ومتميز مما يؤدي إلى تنوع المقاييس وتعدد أشكالها وتعتمد البحوث التربوية والنفسية في جمع بياناتها على عدد من الوسائل. كما لا توجد أدوات لجمع البيانات خاصة بالعلوم الإنسانية والسلوكية والتربوية وحدها، لكن طبيعة المشكلة خصائص العينة هما اللذان يحددان نوعية الأدوات المناسبة أكثر من طبيعة العلم (منسي، 2000).

#### أولاً: استمارة البيانات الأولية:

قامت الباحثة بتصميم هذا الجزء من الدراسة ويشمل على مجموعة من المتغيرات (النوع - العمر - الحالة الاجتماعية - المستوى التعليمي).



## ثانياً: وصف مقياس الضغوط النفسية:

قامت الباحثة أولاً بالقراءة الفاحصة لمجموعة من الدراسات السابقة والأطر النظرية والرجوع إلى مجموعة من المقاييس منها مقياس فونتانا وأبو سريع ترجمة ( محمد ورمضان، 1993) الذي تناول ذات الموضوع توصلت الباحثة إلى اقتباس وتعديل مجموعة من المحاور وثيقة الصلة بموضوع الدراسة فقد اهتمت الباحثة إلى اختيار الأبعاد التالية: بعد الأعراض الجسدية وبعد الأعراض المعرفية وبعد العاطفي والمشكلات الشخصية والاقتصادية. وكل بعد يحتوى على (9) عبارات ليتكون المقياس في الصورة النهائية من (36) عبارة.

### الصدق الظاهري:

1. **الصدق الظاهري:** هو المظهر العام للاختيار أو الصورة الخارجية له من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح المفردات كذلك يتناول تعليمات الاختيار ومدى دقتها ودرجة ما تتمتع به من موضوعية. (الغريب، 1980)
  2. **الصدق البنائي:** ويقصد به تحليل المقياس استناداً إلى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها أو في حدود مفهوم نفسي معين.
- استخدمت الباحثة طريقة الصدق الظاهري للتأكد من صلاحية المقياس لتطبيقه، حيث قامت الباحثة بعرض المقياس على سبعة من المحكمين<sup>1</sup> ملحق رقم (3 ، 6) وقد بدأ المحكمون آرائهم في المقياس ومدى مناسبة المحاور للمقياس فقد التزمت الباحثة بكل الملاحظات وقد تم تعديل المقياس في صورته الثانية بعد تعديلات المحكمين المكون (29) عبارة.

<sup>1</sup> د. خالد إبراهيم الكردي، جامعة نايف للعلوم الأمنية.

د. عبد الرزاق البوني ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

د. عبد الرحمن محمد ، أستاذ مشارك، جامعة النيلين، التربية.

د. أشرف محمد أحمد علي، أستاذ مشارك، جامعة عبد العزيز بجدة.

د. الجيلي علي البشير ، أستاذ مساعد، جامعة أم درمان الإسلامية.

د. سلوى الحاج، أستاذ مساعد، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

د. الطيب السنوسي ، أستاذ مساعد، جامعة السلام.

### إجراءات المحكمين:

جدول رقم ( 5 ) يوضح العبارات التي أوصى المحكمون بتعديلها في الضغوط النفسية:

| الرقم                            | العبارة قبل التعديل                                    | العبارة بعد التعديل                                 |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| البعد العاطفي                    |                                                        |                                                     |
| 3                                | افتقد إلى الاستقرار النفسي                             | افتقد للاستقرار النفسي                              |
| بعد المشكلات الشخصية والاقتصادية |                                                        |                                                     |
| 1                                | العائد المادي غير كافي                                 | المساعدة التي تقدم من قبل المنظمة لا تكفي           |
| 2                                | لا أجد ما استحقه من تقدير                              | أجد ما استحقه من تقدير من المجتمع الذي نعيش فيه     |
| 9                                | اشعر بان ما أقوم به من أعمال لا يجد التقدير من المجتمع | اشعر بان ما أقوم به من أعمال يجد التقدير من المجتمع |

### جدول رقم ( 6 ) يوضح العبارات التي أوصى المحكمون بحذفها

| الرقم | العبارة المحذوفة                                      |
|-------|-------------------------------------------------------|
|       | الأعراض الجسدية                                       |
| 5     | أعرق بدون أسباب منطقية ( إجهاد أو درجة حرارة مرتفعة ) |
| 8     | أنام وقتاً كافياً                                     |
|       | البعد العاطفي:                                        |
| 5     | أشعر بانني أحب نفسي                                   |
|       | بعد المشكلات الشخصية والاقتصادية                      |
| 3     | أشعر بأن ساعات العمل مملة                             |
| 4     | أشعر أن الوقت لا يكفي لإنجاز عملي                     |
| 5     | أجد صعوبة في إنهاء عملي حتى النهاية                   |
| 6     | اعجز عن الرفض عندما يطلب مني تأدية بعض المهام         |

**مفتاح التصحيح:** فقد قامت الباحثة بتصحيح البيانات وفقاً للخيارات الثلاثية، حيث كانت تعطي الفقرات الإيجابية 1،2،3، بينما تعطي الفقرات السلبية 1،2،3.

### الخصائص السايكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

لمعرفة الخصائص القياسية للفقرات بالمقياس بمجتمع البحث الحالي، قام الباحث بتطبيق صورة المقياس المعدلة بتوجيهات المحكمين والمكونة من (29) فقرة على عينة أولية حجمها (20) مفحوصا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الحالي، وبعد تصحيح الاستجابات قام الباحث برصد الدرجات وإدخالها في الحاسب الآلي، ومن ثم تم الآتي:

### صدق الاتساق الداخلي للفقرات:

لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية بالمقياس بمجتمع البحث الحالي، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تقع تحته الفقرة المعنية، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (7) يوضح معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بالمقياس بمجتمع البحث الحالي (ن = 20)

| الضغوط النفسية |       |          |       |          |       |
|----------------|-------|----------|-------|----------|-------|
| الارتباط       | البند | الارتباط | البند | الارتباط | البند |
| .691           | 1     | .474     | 11    | -.124*   | 21    |
| .721           | 2     | .435     | 12    | .543     | 22    |
| .514           | 3     | *.058    | 13    | .673     | 23    |
| .546           | 4     | *.003    | 14    | .627     | 24    |
| .520           | 5     | .406     | 15    | -.002*   | 25    |
| .741           | 6     | .594     | 16    | .614     | 26    |
| .665           | 7     | .739     | 17    | .364     | 27    |
| *.000          | 8     | .692     | 18    | .633     | 28    |
| *.000          | 9     | .572     | 19    | .523     | 29    |
| .517           | 10    | -.084*   | 20    |          |       |

يلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ارتباطات جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وأن جميع الفقرات تتمتع بصدق اتساق داخلي قوي. عدا الفقرات المشار إليها بال(\*) وهي فقرات صفرية وسالبة الارتباط لذلك رأت الباحثة أن تحذف حتى لا تؤثر على الصدق.

## معاملات الثبات للمقياس:

لمعرفة الثبات للدرجة الكلية للمقياس في صورته النهائية المكونة من (22) فقرة في مجتمع البحث الحالي، قام الباحث بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ على بيانات العينة الأولية، فبيّنت نتائج هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول رقم (8) يوضح نتائج معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية بمقياس بمجتمع البحث الحالي

| المقاييس الفرعية | عدد الفقرات | الخصائص السايكومترية |              |
|------------------|-------------|----------------------|--------------|
|                  |             | (ألفا كرونباخ)       | الصدق الذاتي |
| الضغوط النفسية   | 22          | .750                 | .866         |

## ثانياً: قلق المستقبل:

مقياس قلق المستقبل من أعداد الباحث بعد الرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة مثل زينب شقير (2005) ويتكون في صورته الأصلية (45) وتم عرض المقياس على لجنة المحكمين.

## الصدق الظاهري:

هو صدق أداة البحث ويعني التأكد من أن المقياس سوف يقيس ما أعده لقياسه وهذا يعني شمول للاستمارة لكل العناصر التي يجب في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى وحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها (عبيدات وآخرون، 2001). للتأكد من صلاحية كل العبارات قام الباحث بعرض هذا المقياس على عدد من الخبراء والمحكمين<sup>2</sup> المختصين في مجال علم النفس وبعد إطلاع الخبراء عليها أجمعوا على ملائمة المقياس لأفراد العينة وأنه مقياس لاستخدامه كما أوصي بعضهم بتعديل صياغة بعض العبارات في تناسب العينة.

<sup>2</sup> نفس المحكمين في مقياس الضغوط النفسية.

## جدول رقم ( 9 ) يوضح العبارات التي أوصى المحكمون إضافتها

| الرقم | العبرة المضافة                                              |
|-------|-------------------------------------------------------------|
| 32    | يخبئ الزمن مفاجآت سارة ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس. |
| 33    | يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.   |
| 34    | إننا من الذين يؤمنون بالحظ ويتحركون على أساسه.              |

### الخصائص السايكومترية لمقياس قلق المستقبل:

لمعرفة الخصائص القياسية للفقرات بالمقياس بمجتمع البحث الحالي، قام الباحث بتطبيق صورة المقياس المعدلة بتوجيهات المحكمين والمكونة من (34) فقرة على عينة أولية حجمها (20) مفحوصا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الحالي، وبعد تصحيح الاستجابات قام الباحث برصد الدرجات وإدخالها في الحاسب الآلي، ومن ثم تم الآتي:

### صدق الاتساق الداخلي للفقرات:

لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية بالمقياس بمجتمع البحث الحالي، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تقع تحته الفقرة المعنية، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (10) يوضح معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بالمقياس بمجتمع البحث الحالي (ن=20)

| قلق المستقبل |          |       |          |       |          |       |          |
|--------------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|
| البند        | الارتباط | البند | الارتباط | البند | الارتباط | البند | الارتباط |
| 1            | .577     | 11    | .432     | 21    | .553     | 31    | .360     |
| 2            | .692     | 12    | .291     | 22    | .543     | 32    | .478     |
| 3            | .754     | 13    | .433     | 23    | *.000    | 33    | .315     |
| 4            | .464     | 14    | .223     | 24    | .627     | 34    | *.003    |
| 5            | .520     | 15    | .544     | 25    | .422     |       |          |
| 6            | .741     | 16    | .573     | 26    | .614     |       |          |
| 7            | .665     | 17    | .643     | 27    | *.003    |       |          |
| 8            | .736     | 18    | .394     | 28    | *.124-   |       |          |
| 9            | .342     | 19    | .234     | 29    | .523     |       |          |
| 10           | .517     | 20    | *.084-   | 30    | .526     |       |          |

يلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ارتباطات جميع الفقرات دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، وإن جميع الفقرات تتمتع بصدق اتساق داخلي قوي. عدا الفقرات

المشار إليها بال(\*) وهي فقرات صفرية وسالبة الارتباط لذلك رأت الباحثة أن تحذف حتى لا تؤثر على الصدق.

### معاملات الثبات للمقياس:

لمعرفة الثبات للدرجة الكلية للمقياس في صورته النهائية المكونة من (29) فقرة في مجتمع البحث الحالي، قام الباحث بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ على بيانات العينة الأولية، فبيّنت نتائج هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول رقم (11) يوضح نتائج معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية

#### بمقياس بمجتمع البحث الحالي

| المقاييس الفرعية |  | عدد الفقرات | الخصائص السايكومترية        |
|------------------|--|-------------|-----------------------------|
|                  |  |             | (ألفا كرونباخ) الصدق الذاتي |
| قلق المستقبل     |  | 29          | .821                        |
|                  |  |             | .906                        |

### ثالث: البرنامج الإرشادي:

اعتماداً على الأدبيات والدراسات التي اطلعت عليها الباحثة، والمتعلقة بموضوع الدراسة حول فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل للاجئين الإرتريين، قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي وصياغة أهدافه واختيار المنهج المناسب مع أهداف البرنامج وتحديد عدد الجلسات مع تحديد زمن كل جلسة، وتم عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيته.

وأوصى المحكمون بزيادة عدد الجلسات إلى 12 جلسة، وكذلك زيادة الزمن إلى 45-60 دقيقة، والتزمت الباحثة بكل الملاحظات وقد تم تعديل البرنامج الإرشادي في صورته الثانية بعد تعديلات المحكمين.

ويحوي البرنامج الإرشادي المعد لهذه الدراسة في صورته النهائية على 12 جلسة إرشادية.

والمنهج المعد لهذا البرنامج هو (الإرشاد السلوكي المعرفي) وهو منهج إرشادي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى العميل، وتتمثل أساليبه العديدة في التدريب على مهارات المواجهة، التحكم في القلق، التحصين ضد الضغوط، أسلوب صورة الذات المثالية، التدريب على حل المشكلات، التدريب على التعليم الذاتي، وفقاً لأفكار بغرض إحداث تغير معرفي وسلوكي ووجداني لدى المريض. ( فضل، 2008)

#### مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي المقترح:

1. النظرية المعرفية السلوكية.
2. الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.
3. الإطلاع على بعض البرامج الإرشادية المرتبطة بموضوع الدراسة.
4. خبرة الباحثة بصفتها تعمل بمعتمدية اللاجئين.

#### مفهوم البرنامج الإرشادي:

يعرف جوده عبد الهادي سعيد العزة (2007) البرنامج الإرشادي هو: البيان الكلي لأنواع النشاط التي قرر اتخاذها للقيام بعمل إرشادي أو بيان الموقف وتحديد المشكلات النفسية وتحديد الأهداف المنشودة ثم حصر المواد المتاحة ووضع خطة عمل يمكن من خلال تنفيذها التغلب على المشاكل وتحقيقاً لأهداف في أقصر وقت وبأقل جهد وتكاليف ممكنه.

يعرف زهران (2005) البرنامج الإرشادي هو: برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرداً أو جماعة لجميع من تضمنهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ويرى أن برنامج الإرشاد النفسي يحدد (ماذا، كيف، من، أين، متى، وكمعملية الإرشاد النفسي).

أما الإرشاد الجمعي: فيعرفه صالح الخطيب (2003) بأنه عملية تربوية تقوم على فكرة تقديم العون بصورة جماعية لعدد من المسترشدِين الذين تتشابه مشكلاتهم ويتم ذلك من خلال مجموعات يبينها المرشد لأغراض إرشادية. في ضوء ما سبق تعرف الباحثة البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث بأنه برنامج مخطط منظم يتضمن تقديم مساعدة إرشادية للاجئين (الإتريين) بالخرطوم وذلك بهدف خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لديهم.

### الحاجة إلى البرنامج الإرشادي:

نسبة لتزايد أعداد اللاجئين (الإتريين) وتأكيد الإحصاءات الصادرة من معتمدية اللاجئين لهذه الزيادة التي تشير في تقاريرها إلى وصول العدد إلى سبعة ألف لاجئ.

ونظراً لقلّة الدراسات وندرة البرامج الإرشادية التي تهتم بشركة اللاجئين تبعت الفكرة في عمل برنامج إرشادي لخفض الضغوط وقلق المستقبل.

ويؤكد كل من حداد وعبد الله (2002) على أنه نتيجة للتغيرات الهائلة التي تعرضت لها المجتمعات الإنسانية في العصر الحاضر والتي شملت جوانب الحياة المختلفة كالاقتصادية والسياسية والاقتصادية والنفسية، والتي أدت إلى ظهور العديد من المشكلات والضغوط النفسية والإرشادية تهدف إلى مساعدة الفرد في حل مشكلاته النفسية بأساليب علمية، وقد أصبحت وفر مثل هذه الخدمات مؤشراً على تقدم المجتمع ورقية واهتمامه بالإنسان.

### أهداف البرنامج:

يقوم البرنامج الإرشادي على مجموعة من الفنيات المعرفية والسلوكية من أجل تحقيق الهدف الأساسي العامل لبرنامج الإرشادي الحالي وهو تخفيف الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين (الإتريين) بإدارة الحماية بالخرطوم.



## الهدف العام:

بناء برنامج لمساعدة اللاجئين (الإرتريين) بإدارة الحماية بالخرطوم على تخفيف الضغوط النفسية وقلق المستقبل وتحقيق التوافق الإيجابي والنفسي.

## الأهداف الخاصة:

1. التخفيف من المشاعر السالبة والنظرة التشاؤمية لدى اللاجئين وجعلهم أكثر ايجابية.

2. تقليل الشعور بالتوتر والقلق والخوف.

3. إرشاد اللاجئين إلى ممارسة المهام لتنمية قدراتهم مما يزيد تكيفهم الاجتماعي في المجتمع السوداني.

4. بناء الثقة بالنفس والتفأؤل.

5. إعطاء اللاجئين فرص للتعبير عن أنفسهم.

6. أن يتقبل اللاجئ ذاته ويتوافق مع نفسه.

## أهمية البرنامج الإرشادي:

1. الاهتمام بشريحة اللاجئين في المجتمع.

2. قد يساعد البرنامج الإرشادي الحالي بعد تطبيقه على تخفيف الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين.

3. قد يساعد البرنامج على زيادة تكيف أفراد العينة وتوافقهم مع أنفسهم ومجتمعهم.

4. قد يساعد البرنامج على كيفية تعامل أفراد العينة مع الآخرين.

## الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

يقوم هذا البرنامج على أسس عامة وهي:

## 1/ الإطار النظري:

والخاص بالنظريات التي تناولت موضوع الدراسة الضغوط النفسية وقلق المستقبل بالإضافة إلى نظريات الإرشاد النفسي خاصة النظرية المعرفية والسلوكية، كما سوف يتم التعرف على الدراسات السابقة التي قامت بدراسة هذا الموضوع وهو

تخفيف الضغوط النفسية وقلق المستقبل وبعض الكتب والمراجع والمصادر والدوريات العلمية بالشبكة العنكبوتية بهدف الوصول إلى معلومات تفيد موضوع الدراسة.

## 2/ الأسس النفسية:

أن تعرض اللاجئ لكثير من الأحداث المؤلمة والخبرات الصادمة في حياته بجعله فريسة سهلة للإحباط والتشاؤم تؤدي به للاضطراب النفسي والاجتماعي لذلك لابد من التعرف على الخصائص الخاصة بالضغوط وقلق المستقبل حتى يستطيع اللاجئ من التوافق النفسي وتحقيق الصحة النفسية له.

## 3/ الأسس التربوية:

أن اللاجئين الذين يعانون من إرتفاع الضغوط النفسية ومستوى قلق المستقبل يستطيعوا من خلال البرنامج الإرشادي النفسي تحقيقاً لأثر الناتج عن الضغوط والقلق والخوف من المجهول كما يستطيعوا مواجهة الواقع والتعامل معه بصورة أفضل بدرجة تمكنهم من خلال التوجيه والتدريب وإكساب المهارات والخبرات من التكيف والتفاعل الإيجابي.

## 4/ الأسس الأخلاقية:

وتكمن في حق اللاجئ في الخدمات الإرشادية التي تعينه على العيش الكريم بدون مشاكل واضطرابات.

## الاعتبارات التي تمت مراعاتها في بناء البرنامج:

في ضوء الأبحاث الاستطلاعية التي حددتها الباحثة بعض الاعتبارات التي يتعين مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

1/ تحديد إجراءات تطبيق جلسات البرنامج من حيث عدد الجلسات وأهدافها والمدى الزمني لكل جلسة بشكل يمكن أن يحدث تأثيراً إيجابياً.

2/ تدعيم العلاقة المهنية بين الباحث واللاجئين على أساس الثقة والاحترام المتبادل.

3/ استخدام اللغة السهلة والبسيطة التي تلائم أفراد العينة.

4/ وضع محتوى مناسب للبرنامج يتلاءم مع أفراد العينة.

### **عينة الدراسة في البرنامج الإرشادي:**

الفئة المستهدفة هم اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم.

### **الإعداد للبرنامج الإرشادي:**

تقوم الباحثة بتحديد عينة من اللاجئين، ويتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم بقاعة إدارة الحماية بالخرطوم وتهيئة الظروف المناسبة من حيث الوقت والمكان الذي سيتم فيه عقد الجلسات الإرشادية.

### **إستراتيجيات البرنامج الإرشادي:**

سوف تقوم الباحثة باستخدام الطرق الإرشادية الآتية:

#### **1/ الإرشاد الجماعي:**

هو إرشاد عدد من العملاء الذين تشابهت مشكلاتهم واضطراباتهم معاً في جماعات صغيرة كما يحدث في جماعة إرشادية أو في فصل (الفحل، 2009).

#### **2/ الإرشاد الفردي:**

هو إرشاد فرد واحد وجهاً لوجه في كل مره وتعتمد فعاليته أساساً على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والمسترشد، ومن الوظائف الرئيسية للإرشاد الفردي تبادل المعلومات وإثارة الدافعية لدى العميل وتفسير المشكلات ووضع خطط العمل المناسبة (علاء كفاقي، 2003).

#### **3/ الإرشاد الديني:**

وهو الإرشاد الذي يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية روحية أخلاقية مما يؤدي إلى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية (جودت سعيد، 2004: 120)

### **الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج:**

لا يمكن لأي برنامج إرشادي أن يحقق أهدافه ما لم يستخدم التقنيات والأساليب اللازمة والملائمة التي تسهم إلى حد كبير في تنفيذ البرنامج الإرشادي، ويتضمن البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية مجموعة من الأساليب والتقنيات

الإرشادية السلوكية والمعرفية لخدمة أهداف البرنامج وسوف تقوم الباحثة باستعراض هذه التقنيات والأساليب موضحة طريقة استخدامها.

### 1/ المحاضرة:

وهي عملية تواصل بين المرشد وأعضاء الجماعة الإرشادية يقدم فيها المرشد أفكار ومعلومات يتم إعدادها وتنظيمها مسبقاً ويتاح فيها الفرصة لأعضاء الجماعة بطرح الأسئلة والمناقشة حوله فكره أو مشكلة يتم تناولها أثناء المحاضرة. ويتضمن المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم معلومات لأعضاء المجموعة الإرشادية عن الضغط النفسي وقلق المستقبل من حيث المفهوم والأنواع ومراحل تكوين الضغط النفسي والنظريات المفسرة لهو كذلك تقديم معلومات عن مصادر الضغط النفسي ومسبباته لدى اللاجئين ودور الإرشاد النفسي في تحقيق الضغط النفسي وقلق المستقبل.

### 2/ الحوار والمناقشة الجماعية:

تمثل المناقشة الجماعية فنية ضرورية في الإرشاد المعرفي السلوكي باعتبار هذا المنحنى التعليمي إذ يتم خلال الجلسات الإرشادية تزويد المسترشدين بالعديد من المفاهيم والمعلومات والمهارات، يلي كذلك مناقشات بين المرشد والأعضاء المشاركين من أجل الفهم والتوضيح والإنفاق على القواعد والخطط التيسير عليها البرنامج، ويشتمل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الرأي والحوار حول موضوع المحاضرة وتوضيح النقاط الغامضة والرد على الأسئلة بهدف تعلم تحديد المشكلة، وتعديل الأفكار الخاطئة وتشجيع اللاجئين على المشاركة والتفاعل الإيجابي في المناقشة إضافة إلى تعزيز التواصل والتفاعل بين الباحثة واللاجئين وبين اللاجئين مع بعض.

### 3/ التعزيز الإيجابي:

وتعتبر كل من المحاضرة والحوار والمناقشة من الفنيات المحورية التي تعتمد عليها باقي الفنيات الأخرى.

تقديم مدعمات (ثناء - تشجيع - مدح) على الإجابات الصحيحة والهدف منه حث اللاجئين على السلوك والتفكير الصحيح ما يؤدي إلى تقوية الاستجابة وتكرار السلوك حيث يصبح جزء من حياتهم اليومية.

#### 4/ الواجب المنزلي:

تعد الواجبات المنزلية من المكونات الرئيسية للبرنامج الإرشادي الجماعي وتمثل الرابط بين كل جلسة وما سبقتها وما يشعبها، كما تمثل الواجبات المنزلية المهام والوظائف الإرشادية التي يكلف بها أعضاء المجموعة الإرشادية خارج نطاق الجلسات الإرشادية وتعمل على تحقيق الأهداف الإرشادية بنوعيه أو تنقل الأثر الإيجابي الذي تعلمه وتدريب علي هو مارسه إلى حياته الأسرية والعملية والاجتماعية. ويتضمن المضمون التطبيق لهذه الفنية في تكليف اللاجئين ببعض الواجبات في نهاية كل جلسة وممارسة ما تدرب وعليه خارج الجماعة الإرشادية وفي المواقف الحياتية الواقعية المتنوعة، كما تم مراجعة هذه الواجبات ومناقشتها في بداية كل جلسة لتحقيق التقدم في العملية الإرشادية.

#### 5/ لعب الدور:

يعد لعب الدور من الأساليب الفنية المستخدمة في النظريات السلوكية والمعرفية وينتمي أسلوب لعب الدور لنظرية باندورا في التعليم الاجتماعي، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية من خلال تمثيل الدور لمواقف يسترجعها اللاجئ من حياته ويكرره في الموقف التدريبي، أو تمثيل الدور المتعلق بمجموعة من الأنماط السلوكية التي تختلف عن الأنماط السلوكية المضادة. والهدف منه تعليم اللاجئين طرائق جديدة في التعامل مع المواقف الضاغطة.

#### 6/ التنفيس الانفعالي:

يعرف "نيكولوباوينو 1986" التنفيس عن المشاعر المكبوتة ومواد الصراع في وجود شخص ليس له علاقة بأصل هذه المشاعر. وهي بالتالي عملية معرفية وعضوية بنفس الوقت، حيث تشمل استنكار المادة المكبوتة مع ترافق التعبير العضوي بالضحك أو الصراخ أو الدموع، ويتضمن المضمون التطبيقي لهذه الفنية

في إتاحة الفرصة للمشاركين في البرنامج لسرد ما جرى أثناء وبعد الحدث الضاغط والحديث عن المشاعر والاستجابات التي وردت بعد وقوعه، ويتم فيها أيضاً التركيز على وسائل التكيف التي قام بها اللاجئ نفسها استجابة لأحداث سابقة، وأيضاً التركيز عن استراتيجيات المقاومة الصحيحة التي يقوم بها أفراد المجموعة من اللاجئين باستخدامها.

#### 7/ الاسترخاء:

ويعتبر من أكثر الطرق استخداماً في السيطرة على التوتر الناتج عن الضغوط النفسية وقلق المستقبل، وذلك لما ينطوي عليه من أهمية كبيرة في خفض القلق والتوتر الناجم عن المواقف الضاغطة فالاسترخاء هو مجموعة من التقنيات صممت للتأثير على الخبرة الفسيولوجية للتوتر، وذلك بهدف تخفيف حدة ردود الأفعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة، إذ تعمل هذه التقنيات على خفض معدل ضربات القلب، خفض التقلصات العضلية، خفض ضغط الدم، تخفيف القلق والتوتر. ويتضمن المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تدريب المجموعة الإرشادية "اللاجئين" على بعض أنواع الاسترخاء والتشجيع على ممارسته يومياً.

#### 8/ أحاديث الذات:

وهي فنية تقوم على فرضية أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذا استطاع التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية والانهازامية التي يقولها بنفسه عن نفسه إزاء تعرضه للمواقف الضاغطة والمؤلمة. فما يقوله الناس لأنفسهم يحدد الاستجابات السلوكية التي يقومون بها، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تشجيع اللاجئين المشاركين في البرنامج من التعرف على العبارات الذاتية التي يحدثون أنفسهم بها عند تعرضهم لموقف ضاغط وتحديد العبارات السالبة منها واستبدالها بعبارات ذاتية إيجابية والتي تكون مفيدة في بناء الثقة ومواجهة الضغوط.

## 9/ الدعم والمساندة الاجتماعية:

يعتبر الدعم الاجتماعي من الوسائل الفعالة التي تستخدم في مواجهة الضغوط، إذ يقلل ما يعانيه الفرد من الضغط النفسي ويقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض الناتجة عن المواقف الضاغطة، وأن إدراك الفرد لتوفر الدعم بأنواعه المختلفة يؤثر في قدرته على التغلب ومواجهة الضغط والمشكلات التي تواجهه. ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تشجيع أفراد المجموعة الإرشادية من طلب الدعم والمساندة الاجتماعية بإقامة علاقات فعالة مع الآخرين وتميز تلك العلاقات بالموودة والعطاء وطلب تقديم الدعم بكل أنواعه، مما يؤدي إلى تطوير شبكة الدعم الاجتماعي وبنائها.

## 10/ إدارة الوقت:

هي عملية تخطيط وتنظيم وتوجيه ورقابة للوقت بما يمكن من اختيار الشيء الصحيح المراد عمله، والقيام بأعمال كثيرة في وقت قصير، وأن التدريب على إدارة الوقت بهدف إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستمارة في كل ما هو مفيد وبالتالي الحفاظ عليه، حيث أن الأفراد يعانون مستوى مرتفع من الضغط لا تكون لديهم الكفاءة في إدارة الوقت وتوظيفه. ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية من اللاجئين على مختلف الأساليب والمهارات التي يمكن استخدامها لإدارة الوقت كترتيب الأولويات وجدوله الأعمال وتنفيذها وغيرها.

## 11/ حل المشكلات:

يعتبر التدريب على حل المشكلات الفنية المعرفية الفعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة وتقوم على فرضية أننا لضغط يحدث نتيجة لعجز الفرد وعدم قدرته على حل مشكلاته بفاعلية وأن الأفراد الذين يكون لديهم نقص في مهارات حل المشكلة يعانون الفشل في التعامل مع الضغوط مقارنة مع الأفراد الذين لديهم مهارات أكثر في هذا المجال. وتتضمن هذه الفنية عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة أو المواقف الضاغطة وجمع البيانات تم وضع بدائل وحل ولمتعددة

للتعامل مع المشكلة وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ وينطوي التدريب على حل المشكلات على أهمية كبيرة تتمثل في زيادة كفاءة الفرد وفعالية الذات وتوكيده لذاته مما يؤدي ذلك إلى التعامل بنجاح مع المواقف الضاغطة. ويتمثل المضمون التطبيق لهذه الفنية في تدريب اللاجئيين المشاركين في البرنامج على مهارات حل المشكلة وممارستها وتنميتها لتصحيح جزءاً من ردود الأفعال لهم أثناء الاستجابة للمواقف.

### المكان والزمان:

إن المكان والزمان هما من الجوانب المهمة في تنفيذ البرنامج الإرشادي. بحيث يتم الإلقاء مع المجموعة مرتين في الأسبوع الساعة الرابعة والنصف عصراً بحيث لا يزيد زمن الجلسة عن ساعة ولا يقل عن خمسة وأربعون دقيقة. أما المكان الذي يتم فيه تنفيذ البرنامج الإرشادي فيه هو ولاية الخرطوم قاعة إدارة الحماية التابعة لمعتمدية اللاجئين.

### تصميم البرنامج الإرشاد والجلسات الإرشادية:

تتضمن كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي الجماعي الخطوات الآتية:

1. بداية الجلسة بمراجعة الجلسة السابقة ما عدا الجلسة الأولى.
2. مناقشة الواجب المنزلي في الجلسة السابقة.
3. مناقشة موضوع وهدف الجلسة.
4. تطبيق الفنيات والأساليب الإرشادية.
5. تلخيص وختام الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي.

### إجراءات الدراسة الميدانية:

بعد التأكد من صلاحية المقياس والبرنامج الإرشادي وذلك من خلال عرضها عن المحكمين وتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية التي بلغ حجمها (30) لاجئ توصلت الباحثة إلى معامل ثبات وصدق غالبين. بعدها قامت الباحثة بالتنسيق مع إدارة الحماية بالخرطوم وإعطائهم فكره عن البرنامج وأهدافه وإبداء موافقتهم على المشاركة.



كما قامت الباحثة بالجلوس مع المرشدين المشاركين مهما في البرنامج وعمل خارطة عمل متضمنة كل تفاصيله وبعد أن تم الاتفاق تم توزيع الأدوار وجدولة البرنامج.

وبعد الفراغ من هذه التحفيزات كان لابد من تطبيق المقياس القبلي وهو (مقياس الضغوط النفسية ومقياس قلق المستقبل) عن اللاجئيين بغرض تحديد المجتمع. ثم قامت الباحثة بتكون عينة البحث القصدية باختيار اللاجئيين بغرض تحديد المجتمع. ثم قامت الباحثة بتكون عينة البحث القصدية باختيار اللاجئيين الذين نالوا أعلى الدرجات وكان عددهم (30) فرد وللتأكد من سلامة الاختيار قامت الباحثة بالمقياس مره أخرى على أفراد العينة كمقياس قبل وكانت النسبة مؤكده لنتائج المقياس الأولي على أفراد المجتمع وفي المرحلة الثانية تم تطبيق القياس البعدي ( الضغوط + قلق المستقبل) عن نفس أفراد العينة.

#### **الصعوبات التي واجهت الباحثة وكيفية التغلب عليها:**

1. مشكلة تذبذب التيار الكهربائي وتم التغلب عليها بمولد كهربائي.
2. رعاية أطفال بعض المسترشدین وتم التغلب عليها بإلحاقهم بروضه إدارة الحماية.

#### **المعالجات الإحصائية:**

تمت معالجة البيانات عن طريق الحاسب الآلي باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبناءاً على طبيعة أهداف وفروض البحث تم معالجة البيانات بالطرق الإحصائية التالية:

1. اختبار (ت) لعينة واحدة.
2. اختبار (ت) لعينتين متساويتين مستقلتين.
3. اختبار (أنوفا) تحليل التباين الأحادي.
4. معادلة الفاكرونباخ.

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

#### تمهيد:

تناول هذا البحث فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفيف الضغط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم، ثم الكشف عن الفروق بينهم وفقاً للمتغيرات ( النوع - العمر الحالة الاجتماعية - المستوى التعليمي) لذلك قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط وقلق المستقبل لكي يتم التحقق من الفروض.

كما تناول هذا الفصل عرض وافي لنتائج الدراسة، توضيح الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل الفروض للتأكد من صحتها أو عدم صحتها، بعدها تتم مناقشة مفصلة لكل فرض وعرض النتائج السابقة التي أتفقت أو اختلفت مع هذه النتائج وربطها بالإطار النظري.

#### عرض وتفسير ومناقشة نتيجة الفرض الأول:

نص الفرض: ( تتسم مستوى الضغوط النفسية لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم بالارتفاع في القياس القبلي).

ولتحقيق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لمجتمع واحد لمعرفة السمة العامة للضغوط النفسية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (12) يوضح اختبار (ت) لمجتمع واحد لمعرفة السمة للضغوط النفسية

قبل تطبيق البرنامج

| المتغيرات      | حجم العينة | المتوسط المحكي | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | الاستنتاج            |
|----------------|------------|----------------|---------------|-------------------|----------|-------------|-------------------|----------------------|
| الضغوط النفسية | 30         | 46             | 56.9667       | 3.90829           | 15.369   | 29          | .000              | الضغوط النفسية عالية |

نلاحظ من الجدول أن الوسط الحسابي قد بلغ (56.9667) وقيمة (ت) قد بلغت (15.369) ودرجة الحرية (29) والقيمة الاحتمالية قد بلغت (0.000) مما يشير إلى ارتفاع الضغوط النفسية.

وعليه فقد تحقق صحة الفرض ( ) تتسم الضغوط النفسية بالارتفاع في القياس القبلي).

اتفقت نتيجة هذا الفرض مع دراسة كل من أميرة مصطفى (2005) تتسم الضغوط النفسية بالارتفاع لدى مرضي السكري ودراسة أمل إبراهيم (2005) تتسم الضغوط النفسية بالارتفاع، ودراسة صالح (2016) تتميز السمة العامة لكل من الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى مرضي السكري واختلفت مع نتيجة هذا الفرض دراسة محمد (2007) لمعرفة الضغوط النفسية لدى أسر المصابين بالعللة الدماغية وقد أسفرت النتائج أن السمة العامة للضغوط لا تتسم بالارتفاع.

إن انفصال الفرد عن مجتمعه أو بيئته أو وطنه ولجوءه إلى مجتمع مختلف وثقافة جديدة يعد مشكلة يترتب عليها تبني بنيات جديدة قد تكون مغايرة للحياة في تلك البيئة المختلفة مما يؤدي إلى عدم التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي جملة من الضغوط النفسية.

الضغوط إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية، حيث أنه من الصعب أن يعيش الإنسان دون أن يتعرض لأية ضغوط في الحياة، خاصة في ظل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة المتلاحقة الذي يشهدها العصر في شتى مجالات الحياة، وتشير "كوبازا" (Kobasa 1982) إلى ذلك بقولها " إن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، حيث أن واقع الحياة محفوف بالعقبات، والصعوبات، وأشكال الفشل، والنكسات، والظروف غير المواتية، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل، أو الإحباط، أو الفقد، ولا نستطيع أن نتجنب، أو نهرب من متطلبات التغير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو". (Kobasa.1982)

الضغوط هي ظاهرة إنسانية، وحيوانية تنتج عن خبرة حادة أو موقف مؤلم لهما تأثير سلبي على السلوك كما أن لهما أهمية بالغة في نمط تكيف (الكائن)، والضغط كعملية تتضمن التفاعلات بين الفرد، والبيئة، وهذه العملية تحتوي على

المثيرات، أو مصادر الضغوط، وهذا بدوره يصاحبه تغيرات داخلية للفرد كاستجابات لتلك المثيرات. (عبد الجواد، 1994)

وهي تلك المواقف، والأحداث غير السعيدة التي يمر بها الفرد، والتي من شأنها أن تجعل هذا الفرد في حالة نفسية تتميز بالتوتر كذلك يستخدم هذا المصطلح لوصف الاستجابات الانفعالية، والسلوكية عندما يتعرض الفرد لمواقف، أو أحداث غير سعيدة، أو غير سارة. (شعت، 2005)

وترى الباحثة أن الحروب والنزاعات كلما شروا على جميع أبناء البشر سواء منهم المدينون أو العسكريون لأنها شر للإنسانية مهما كان الدافع، وكل أفراد العينة الموجودون بولاية الخرطوم لجأوا بسبب الحروب والنزاعات وقد افرز هذا الوضع جملة من الضغوط النفسية لديهم وذلك باعتبار أن لكل إنسان الحق في إشباع حاجاته النفسية التي تبدأ بالحاجات الفسيولوجية وتنتهي بتحقيق الذات فهم يفتقرون لكل الحاجات النفسية التي من شأنها تحقيق الإشباع مثل الأمن والإنجاز والاعتماد على النفس الذي يوفر الرضا والارتياح.

#### عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني:

نص الفرض : ( يتسم قلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم بالارتفاع في القياس القبلي).

ولتحقيق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لمجتمع واحد لمعرفة السمة العامة لقلق المستقبل والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (13) يوضح اختبار (ت) لمجتمع واحد لمعرفة السمة لقلق المستقبل

قبل تطبيق البرنامج

| المتغيرات    | حجم العينة | المتوسط المحكي | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | الاستنتاج         |
|--------------|------------|----------------|---------------|-------------------|----------|-------------|-------------------|-------------------|
| قلق المستقبل | 30         | 58             | 80.7000       | 2.47957           | 50.143   | 29          | .000              | قلق المستقبل عالي |

نلاحظ من الجدول أن الوسط الحسابي قد بلغ (80.7000) وقيمة (ت) قد بلغت (50.143) ودرجة الحرية (29) والقيمة الاحتمالية قد بلغت (0.000) مما يشير إلى ارتفاع قلق المستقبل.

وعليه فقد تحقق صحة الفرض ( يتسم مستوى قلق المستقبل بالارتفاع في القياس القبلي).

بالرجوع لأدبيات الدراسات السابقة نجد أن هذه الفرضية اتفقت مع دراسة بابكر (2018) ودراسة عبد الفتاح (2017) التي تشير إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى مرضى السكري بولاية الخرطوم، ودراسة كرميات (2008) التي أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى عال من قلق المستقبل لدى أفراد العينة ودراسة بابكر (2018) التي توصلت إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى أولياء أمور الأطفال المعتنى عليهم جنسياً.

وتعزو الباحثة النتيجة إلى الوضع الذي يعيشه اللاجئ فحالة اللجوء حالة غير طبيعية إذ يجد اللاجئ نفسه في موقف صعب في بلد غير موطنه وبالتالي رجوعه لوطنه رهن ظروف يمكن أن تحدث ويمكن لا لذلك يعظم عنده قلق المستقبل فالدولة التي لجأ إليها تقدم له الحد الأدنى من الحماية فهو قلق على مستقبله ومستقبل أبنائه وأسرته وكل التجارب التي حاولت تغيير واقعها كتبت لها النهاية أما الموت غرقاً أو صيداً سهلاً لتجار البشر فالمجهول والتشاؤم يسيطران على تفكيرهم خاصة إذا قارن اللاجئ وضعة بوضع لاجئ آخر اتاحت له فرصه إعادة توطينه بدولة ثالثة واكتسابه جنسية البلد التي تم توطينه بها، اللاجئين الذين وفقوا في إعادة توطينهم اتاحت لهم فرص كبيرة للتعليم والعمل والدعم المعنوي وبالتالي أحسوا بالاستقرار النفسي والاجتماعي .

### عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث:

نص الفرض: ( يتسم البرنامج الإرشادي سلوكي معرفي بفعالية في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم) .  
ولتحقيق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لمجتمع واحد لمعرفة السمة العامة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (14) اختبار (ت) لعينه واحده لقياس فعالية البرنامج الإرشادي "سلوكي معرفي" في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم

| الوسط الحسابي للاختبار البعدي | الوسط الحسابي للاختبار القبلي | قيمه (ت) | درجه الحرية | القيمة الاحتمالية |
|-------------------------------|-------------------------------|----------|-------------|-------------------|
| 149.0000                      | 130.2333                      | 4.763    | 29          | .000              |

يلاحظ من الجدول رقم (5) أن قيمة الوسط الحسابي المحسوب للاختبار البعدي يساوي (149.0000) وهي أكبر من قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (130.2333) ، وأن القيمة التائية قد بلغت (4.763) وأن قيمتها الاحتمالية كان مقدارها (0.000). وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذن نرفض الفرض الصفري الذي ينص على أن ليس لبرنامج الإرشادي "سلوكي معرفي" فعالية في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم ، ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أن البرنامج الإرشادي "سلوكي معرفي" فعالية في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم، وهذا يشير إلى أن لبرنامج الإرشادي "سلوكي معرفي" فعالية في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم.

وعليه فقد تحققت صحة ثبات الفرض يتسم البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي بفعالية في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل.

بالنظر والإطلاع على الأدبيات الواردة في الإطار النظري لهذا البحث نجد أن هذه النتيجة اتفقت مع كثير من الدراسات السابقة مثل دراسة آدم (2016) أدى تطبيق البرنامج إلى تخفيف أبعاد السلوك العدواني لأطفال اللاجئين بمعسكر أم شالاي

وسط دارفور دراسة حسن (2014) فعالية البرنامج الإرشادي في تقليل السلوك العدواني والخلل لدى أطفال ما قبل المدرسة، ودراسة السنوسي (2014) فعالية برنامج إرشادي في خفض الأثر النفسي السالب للوصمة الاجتماعية لدى مرضى الإيدز، ودراسة أحمد (2005) تصميم وتجريب برنامج إرشادي نفسي لطلاب كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا نتائج الاختبارات القبلية والبعدية مؤكده فعالية البرنامج، ودراسة النور (2002) فعالية برنامج الإرشاد النفسي الجماعي في خفض قلق الدراسة لدى الطلاب المراهقين، ودراسة عبد الرحيم (2007) فعالية برنامج سلوكي معرفي في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ذوي كف البصر، ودراسة الشعلان (2004) فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض ضغط العمل لدى معلمات مرحلة الثانوية، ودراسة نادية بوهجان (2015) برنامج إرشادي معرفي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية.

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن البرنامج الإرشادي ( السلوكي المعرفي) فعالية في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم.

فيما يتعلق بتفسير النتيجة نلاحظ تأكيد فعالية البرنامج الإرشادي في تعلم فنيات ومهارات متعددة لإحداث تغير في التفكير والمزاج والسلوك إذ يولد الأفراد وهم يبنون لذاتهم ويسعون لتحقيق السعادة والتوازن في حياتهم إلا أن هنالك بعض الظروف تجعل منهم أفراد هازمين لذاتهم مثل التنشئة الوالدية الخاطئة في مرحلة الطفولة أو تعرضهم لبعض الأحداث مثل الحروب أو التشوهات المعرفية والتي تتمثل في الاستدلالات أو الاستنتاجات المبنية على معلومات خاطئة في مرحلة الطفولة، تؤدي إلى التفكير الخاطئ والذي يؤدي بدوره لاستجابة الفرد للضغوط النفسية، كما تفسر الباحثة النتيجة على ضوء الأثر الإيجابي لمحتوى البرنامج الإرشادي والذي احتوى على العديد من الفنيات التي شجعت المجموعة الإرشادية على الإقبال والتفاعل وعدم الشعور بالملل خاصة وجود فعالية ( كسر الجمود) في كل جلسة.

كما تعزو الباحثة النتيجة إلى ما يوليه الإرشادي المعرفي السلوكي من أهمية تعليم الأفراد النظر إلى أفكارهم باعتبارها فروضاً قابلة للاختبار والاستبدال أكثر منها حقائق لا تقبل الجدل وذلك عندما ساعدت الباحثة المجموعة على مناقشة الأفكار واختبارها بشكل إجرائي والتحقق من عدم ملائمتها فادي ذلك إلى تغير الانفعال والسلوك. كما أن استخدام الباحثة للتقنيات الحديثة كان له دور كبير في فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل فقد استخدمت الباحثة جهاز العرض Projector وبرنامج Power Point وترى الباحثة أن استخدام هذه الوسائل في الجلسات الإرشادية كان له أثر إيجابي في تركيز المسترشدين كما راعى الفروق الفردية فالمسترشدين يختلفون في استعداداتهم وقدراتهم فمنهم من يحقق مستوى عال من خلال الاستماع للشرح النظري للمفاهيم والفنيات التي يود المرشد تطبيقها ومنهم من تزداد استجابته عن طريق الخبرات البصرية مثل الشرائح المعدة باستخدام برنامج Power Point.

#### عرض ومناقشة نتيجة الفرض الرابع:

نص الفرض: ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي ).

ولتحقيق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (15) يوضح اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية بين القياسين القبلي والبعدي

| المتغير        | مجموعتي المقارنة | حجم العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | الاستنتاج                                                 |
|----------------|------------------|------------|---------------|-------------------|----------|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------|
| الضغوط النفسية | قياس قبلي        | 30         | 56.9667       | 3.90829           | 7.000    | 29          | .000              | توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي |
|                | قياس بعدي        | 30         | 45.6333       | 7.76146           |          |             |                   |                                                           |



نلاحظ من الجدول رقم (15) أن قيمة (ت) قد بلغت (7.000) ودرجة الحرية قد بلغت (29) والقيمة الاحتمالية قد بلغت (0.000) مما يشير إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي.

أنفقت نتيجة هذا الفرض مع دراسة الشعلان (2002) التي وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وكذلك اتفقت مع دراسة نادية بومجان (2015) وجود فروق لصالح القياس البعدي. بينما لا توجد دراسة اختلفت مع نتيجة الفرض.

فالأشخاص من وجهة نظر بيك يستجيبون للأحداث والمواقف وفقاً للمعاني التي يعطونها لها، وهذا ما يجعل استجاباتهم نحو الموقف الواحد متباينة، بل تختلف عند الشخص الواحد في أوقات مختلفة. ومثال لذلك إن الحزن ينشأ عند شخص ما نتيجة إدراكه أن شيئاً ذا قيمة قد فقد منه مما أدى إلى فقدان في المجال الذاتي للفرد. فالفكرة التي تؤدي إلى الحزن أو الغضب أو القلق إذا اشتملت على تشويش للواقع ، فإنه ينتج عنها اكتئاب أو قلق وغيرها . (الزغبى، 2003)

فيما يتعلق بتفسير هذه النتيجة تلاحظ الباحثة انخفاض الضغوط النفسية لدى أفراد العينة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي تعزو الباحثة النتيجة إلى فعالية البرنامج المطبق في خفض الضغوط النفسية، وهذا إن دل إنما يدل على حرص الباحثة على استخدام فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي ومعرفة الباحثة بطبيعة أفراد العينة المشاركين في البرنامج بحكم عملها ومعايشتها اليومية للاجئين وإطلاعها على الكثير من أدبيات اللجوء وقوانينه.

كما ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى انتظام المسترشدين في جلسات البرنامج الإرشادي حيث كانت الفنيات المستخدمة ذات معنى ومغزى في حياة هؤلاء المسترشدين مما جعلهم أكثر وعياً وحرصاً على الاستفادة من فنيات البرنامج المتمثلة في مشاركتهم في النقاش والحوار ولعب الدور والواجب المنزلية وبالتالي استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية.

### عرض ومناقشة نتيجة الفرض الخامس :

نص الفرض: ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في قلق المستقبل لصالح القياس البعدى ).

ولتحقيق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (16) يوضح اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في قلق المستقبل بين القياسين القبلي والبعدى بعد تطبيق البرنامج

| المتغير      | مجموعتي المقارنة | حجم العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | الاستنتاج                                                 |
|--------------|------------------|------------|---------------|-------------------|----------|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------|
| قلق المستقبل | قياس قبلي        | 30         | 80.7000       | 2.47957           | 11.242   | 29          | .000              | توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى |
|              | قياس بعدى        | 30         | 58.5000       | 10.57567          |          |             |                   |                                                           |

نلاحظ من الجدول رقم (16) أن قيمة (ت) قد بلغت (11.242) ودرجة الحرية قد بلغت (29) والقيمة الاحتمالية قد بلغت (0.000) مما يشير إلى (وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدى في قلق المستقبل لصالح القياس البعدى). بالرجوع إلى أدبيات الدراسات السابقة نجد أن الفرضية اتفقت مع دراسة عبد الرحيم (2007) جود فروق بين القياسين الأول والثاني للمجموعة التجريبية كانت دالة في هذا البعد ودراسة عبد المحسن (2007) وجود فروق في قلق المستقبل المهني.

أما في دراسة الفنجري (2008) فيشير إلى أن استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي تؤدي إلى تنمية السمات الإيجابية والاستفادة منها للوصول للصحة النفسية في العلاقات الحياتية والعمل، حيث يذكر علم النفس الإيجابي مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات التي من شأنها التخفيف من قلق المستقبل ومنها: غرس الأمل: والتي تعني عدم الاستسلام للقلق أو المواقف الانهزامية أو الاكتئاب عند

مواجهة التحديات، تنمية التفاؤل من خلال التوجه نحو المستقبل مع توقع إحداث مستقبلية إيجابية، وغيرها من الاستراتيجيات التي تساهم في التخفيف من قلق المستقبل كمستوى الكفاءة النفسية والاستبصار وحل المشكلات والمواجهة بدل الانسحاب ( اللحياني، 2012).

تعزو الباحثة النتيجة لفعالية البرنامج المطبق لخفض قلق المستقبل المبني على فكره التشاؤم لدى أفراد العينة وإن الغد لا يحمل أي جديد بالنسبة لوضعهم، لذلك عمدت الباحثة على تعديل الأفكار السالبة والمتشائمة من خلال البرنامج الإرشادي في جلسات تناولت فيها التفاؤل والتسامح وكثير من الفنيات التي من شأنها تغذية الأفكار الايجابية واستبدال الأفكار المتشائمة، كما أتاح البرنامج الفرصة لأفراد العينة التعبير عن مشاعرهم وحاجاتهم وأرائهم من خلال المشاركة في النقاش والحوار والواجبات المنزلية وترى الباحثة إن هذه عملية النفس والتفريغ التي من خلالها عبروا فيما عما يشعرون كان لها الأثر الإيجابي في الاستفادة من البرنامج الإرشادي.

#### عرض ومناقشة نتيجة الفرض السادس:

نص الفرض: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع).

ولتحقيق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (17) يوضح اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير النوع

| المتغير        | مجموعتي المقارنة | حجم العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | الاستنتاج                   |
|----------------|------------------|------------|---------------|-------------------|----------|-------------|-------------------|-----------------------------|
| الضغوط النفسية | ذكور             | 19         | 45.8333       | 9.66562           | .113     | 28          | .911              | لا توجد فروق في متغير النوع |
|                | إناث             | 11         | 45.5000       | 6.50113           |          |             |                   |                             |

نلاحظ من الجدول رقم (17) أو الوسط الحسابي للذكور قد بلغ (45.8333) وللإناث قد بلغ (45.5000) وقد بلغت قيمة (ت) (0.113) والقيمة الاحتمالية لها (0.911) مما يشير إلى عدم وجود فروق في متغير النوع والضغط النفسية. اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع دراسة أمل إبراهيم (2015) لا توجد فروق دالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمحلية أم درمان تبعاً للنوع واختلفت مع نتيجة دراسة رحاب إبراهيم (2002) توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور ودراسة منى تاج الدين (2014) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان تعزى لمتغير النوع.

وتعزو الباحثة النتيجة إلى توحيد اللاجئين واتفاقهم حول هم واحد باعتبار اللجوء حالة اجبروا عليها وما يتبعها من معاناة في كل نواحي الحياة كما أن الهدف يجمعهم وهو الحلم بأن تستقر دولتهم ويستطيعون العودة طوعية أو أن يتم إعادة توطينهم في إحدى الدول الأوروبية.

#### عرض ومناقشة نتيجة الفرض السابع:

نص الفرض: ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر).

ولتحقيق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (أنوفا) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (18) يوضح اختبار ((أنوفا)) تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير العمر

| المتغير        | مصدر التباين  | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) | الاحتمالية | النتيجة                     |
|----------------|---------------|----------------|-------------|----------------|----------|------------|-----------------------------|
| الضغوط النفسية | بين المربعات  | 56.673         | 2           | 28.337         | .453     | .641       | لا توجد فروق في متغير العمر |
|                | داخل المربعات | 1690.294       | 27          | 62.603         |          |            |                             |
|                | المجموع       | 1746.967       | 29          |                |          |            |                             |

يلاحظ من الجدول رقم (18) أن قيمة (ف) بلغت (0453) والقيمة الاحتمالية لها بلغت (0.641) وهي قيمة أكبر من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً. مما يشير إلى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير العمر.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة أمل إبراهيم (2015) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمحلية أم درمان تبعا للعمر. ودراسة الهام عبد الله (2011) لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ومتغير العمر بينما اختلفت مع دراسة عبد الله (2001) توجد فروق في الضغوط النفسية في متغير العمر ودراسة محمد (2007) وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية لدى أسر المصابين بالعلل الدماغية تعزى لمتغير العمر.

وتعزو الباحثة النتيجة إلى توحيد اللاجئين واتفاقهم حول هم واحد باعتبار اللجوء حالة اجبروا عليها وما يتبعها من معاناة في كل نواحي الحياة كما أن الهدف يجمعهم وهو الحلم بأن تستقر دولتهم ويستطيعون العودة طواعية أو أن يتم إعادة توطينهم في إحدى الدول الأوروبية.

### عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثامن:

نص الفرض: ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية).

ولتحقيق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (19) يوضح اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

| المتغير        | مجموعتي المقارنة | حجم العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | الاستنتاج                                                    |
|----------------|------------------|------------|---------------|-------------------|----------|-------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|
| الضغوط النفسية | متزوج            | 18         | 44.6364       | 7.22873           | -0.529   | 28          | .601              | لا توجد فروق في القياس البعدي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية |
|                | غ متزوج          | 12         | 46.2105       | 8.18928           |          |             |                   |                                                              |

نلاحظ من الجدول رقم (19) أن الوسط الحسابي للمتزوج قد بلغ (44.6364) ولغير المتزوجين قد بلغ (46.2105) وقد بلغت قيمة (ت) (-0.529) والقيمة الاحتمالية لها (0.601) مما يشير إلى عدم وجود فروق في متغير النوع والضغوط النفسية.

أثبتت الدراسة الحالية عدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى اللاجئيين الإرترين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وقد تعزو الباحثة النتيجة إلى توحيد اللاجئيين في وضعهم كلاجئين بعض النظر عن الفوارق الاجتماعية كذلك فعالية البرنامج الإرشادي.

### عرض ومناقشة نتيجة الفرض التاسع :

نص الفرض : ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي).

ولتحقيق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (أنوفا) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (20) يوضح اختبار ((أنوفا)) تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

| المتغير        | مصدر التباين  | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) | الاحتمالية | النتيجة                                |
|----------------|---------------|----------------|-------------|----------------|----------|------------|----------------------------------------|
| الضغوط النفسية | بين المربعات  | 140.067        | 2           | 70.033         | 1.177    | 0.324      | لا توجد فروق في متغير المستوى التعليمي |
|                | داخل المربعات | 1606.900       | 27          | 59.515         |          |            |                                        |
|                | المجموع       | 1746.967       | 29          |                |          |            |                                        |

يلاحظ من الجدول رقم (20) أن قيمة (ف) بلغت (1.177) والقيمة الاحتمالية لها بلغت (0.324) وهي قيمة أكبر من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائية. مما يشير إلى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

وقد تعزو الباحثة النتيجة لفعالية البرنامج الإرشادي في جعل كل المستويات التعليمية على درجة واحدة من الدلالة، وضع توحيد أفراد العينة في هم واحد.

### عرض ومناقشة نتيجة الفرض العاشر:

نص الفرض: ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لقلق المستقبل تبعاً لمتغير النوع).

ولتحقيق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (21) يوضح اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في قلق المستقبل في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير النوع

| المتغير      | مجموعتي المقارنة | حجم العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | الاستنتاج                   |
|--------------|------------------|------------|---------------|-------------------|----------|-------------|-------------------|-----------------------------|
| قلق المستقبل | ذكور             | 19         | 57.1667       | 13.07901          | -0.557   | 28          | .582              | لا توجد فروق في متغير النوع |
|              | إناث             | 11         | 59.3889       | 8.83269           |          |             |                   |                             |

نلاحظ من الجدول رقم (21) أو الوسط الحسابي للذكور قد بلغ (57.1667) وللإناث قد بلغ (59.3889) وقد بلغت قيمة (ت) (-0.557) والقيمة الاحتمالية لها (0.582) مما يشير إلى عدم وجود فروق في قلق المستقبل ومتغير النوع.

وتعزو الباحثة النتيجة إلى توحيد اللاجئين واتفاقهم حول هم واحد باعتبار اللجوء حالة اجبروا عليها وما يتبعها من معاناة في كل نواحي الحياة كما أن الهدف يجمعهم وهو الحلم بأن تستقر دولتهم ويستطيعون العودة طوعية أو أن يتم إعادة توطينهم في إحدى الدول الأوروبية.

### عرض ومناقشة نتيجة الفرض الحادي عشر:

نص الفرض: ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لقلق المستقبل تبعاً لمتغير العمر).

ولتحقيق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (أنوفا) والجدول التالي يوضح ذلك:



جدول رقم (22) يوضح اختبار ((أنوفا)) تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في قلق المستقبل في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً متغير العمر

| المتغير      | مصدر التباين  | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) | الاحتمالية | النتيجة                     |
|--------------|---------------|----------------|-------------|----------------|----------|------------|-----------------------------|
| قلق المستقبل | بين المربعات  | 84.825         | 2           | 42.413         | .363     | .699       | لا توجد فروق في متغير العمر |
|              | داخل المربعات | 3158.675       | 27          | 116.988        |          |            |                             |
|              | المجموع       | 3243.500       | 29          |                |          |            |                             |

يلاحظ من الجدول رقم (18) أن قيمة (ف) بلغت (0.363) والقيمة الاحتمالية لها بلغت (0.699) وهي قيمة أكبر من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً. مما يشير إلى عدم وجود فروق في قلق المستقبل ومتغير العمر. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمستوى قلق المستقبل حسب متغير العمر.

وتعزو الباحثة النتيجة إلى توحيد اللاجئين واتفاقهم حول هم واحد باعتبار اللجوء حالة اجبروا عليها وما يتبعها من معاناة في كل نواحي الحياة كما أن الهدف يجمعهم وهو الحلم بأن تستقر دولتهم ويستطيعون العودة طوعية أو أن يتم إعادة توطينهم في إحدى الدول الأوروبية.

وربما تعزو الباحثة النتيجة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الذي عمل مراعاة وضعهم كلاجئين من خلال الفنيات المستخدمة.

### عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني عشر:

نص الفرض: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لقلق المستقبل تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية).

ولتحقيق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (23) يوضح اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في قلق المستقبل في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

| المتغير      | مجموعتي المقارنة | حجم العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | الاستنتاج                                                    |
|--------------|------------------|------------|---------------|-------------------|----------|-------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|
| قلق المستقبل | متزوج            | 18         | 60.1818       | 12.80483          | .656     | 28          | .517              | لا توجد فروق في القياس البعدي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية |
|              | غ متزوج          | 12         | 57.5263       | 9.29378           |          |             |                   |                                                              |

نلاحظ من الجدول رقم (23) أن الوسط الحسابي للمتزوج قد بلغ (60.1818) ولغير المتزوجين قد بلغ (57.5263) وقد بلغت قيمة (ت) (0.656) والقيمة الاحتمالية لها (0.517) مما يشير إلى عدم وجود فروق في قلق المستقبل و متغير الحالة الاجتماعية

أثبتت الدراسة الحالية عدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى اللاجئيين الإترين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وقد تعزو الباحثة النتيجة إلى توحيد اللاجئيين في وضعهم كلاجئين بعض النظر عن الفوارق الاجتماعية كذلك فعالية البرنامج الإرشادي.

وربما تعزو الباحثة النتيجة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الذي راعي الفروق الفردية بين المسترشدين ووجدوا ضالتهم في البرنامج وظروف العينة المتشابهة.

### عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث عشر:

نص الفرض : ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لقلق المستقبل تبعاً لمتغير المستوى التعليمي).

ولتحقيق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (أنوفا) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (24) يوضح اختبار ((أنوفا)) تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في قلق المستقبل في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

| المتغير      | مصدر التباين  | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) | الاحتمالية | النتيجة                                |
|--------------|---------------|----------------|-------------|----------------|----------|------------|----------------------------------------|
| قلق المستقبل | بين المربعات  | 123.241        | 2           | 61.621         | .533     | .593       | لا توجد فروق في متغير المستوى التعليمي |
|              | داخل المربعات | 3120.259       | 27          | 115.565        |          |            |                                        |
|              | المجموع       | 3243.500       | 29          |                |          |            |                                        |

يلاحظ من الجدول رقم (24) أن قيمة (ف) بلغت (0.533) والقيمة الاحتمالية لها بلغت (0.593) وهي قيمة أكبر من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائية. مما يشير إلى عدم وجود فروق في قلق المستقبل ومتغير المستوى التعليمي.

وقد تعزو الباحثة النتيجة لفعالية البرنامج الإرشادي في جعل كل المستويات التعليمية على درجة واحدة من الدلالة، وضع توحيد أفراد العينة في هم واحد.

## الفصل الخامس

### الخاتمة

#### مقدمة:

يتناول هذا الفصل خاتمة البحث والتي تشتمل على النتائج والتوصيات والمقترحات والتي يمكن أن تلمس سبل حل المشكلات التي أسفرت عنها نتائج هذا البحث.

كما نطرح الباحثة مجموعة من المقترحات المستقبلية ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، والتي يمكن أن تشكل إضافة وتكملة لأبعاد هذه الدراسة. وأخيراً تعرض الباحثة كافة المصادر التي استعانت بها في هذا البحث.

#### النتائج:

1. تتسم الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم بالارتفاع في القياس القبلي .
2. يتسم مستوى قلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم بالارتفاع في القياس القبلي .
3. يتسم البرنامج الإرشادي سلوكي معرفي بفعالية في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين بولاية الخرطوم.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي .
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى قلق المستقبل لصالح القياس البعدي.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر.
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

10. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي قلق المستقبل تبعاً لمتغير النوع.

11. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي قلق المستقبل تبعاً لمتغير العمر.

12. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي قلق المستقبل تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

13. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي قلق المستقبل تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

### التوصيات:

1. تصميم البرنامج في معسكرات اللاجئين في الولايات وذلك لما له من أهمية في خفض الضغوط وقلق المستقبل.

2. تقديم برامج توعوية لأفراد لتحقيق من آثار الضغوط النفسية نتيجة لوضعهم كلاجئين.

3. تقديم برامج توعية لأفراد العينة لتخفيف من قلق المستقبل.

4. تدريب العاملين بمعتمدية اللاجئين على كيفية التعامل مع أفراد العينة.

5. تقديم برامج تسهم في تعلمهم حل المشكلات التي تواجههم يومياً والمتعلقة بالنواحي الصحية والاجتماعية والنفسية.

6. توفير المعلومات والقوانين التي ترتبط باللجوء وتصحيح المفاهيم الخاطئة وإبراز الحلول لحالة اللجوء مما يسهم في خفض الضغوط وقلق المستقبل.

7. إنشاء مراكز العلاج والإرشاد النفسي للاجئين.

8. تقديم خدمات الدعم النفسي والاجتماعي بطريقة مباشرة وغير مباشرة.

9. تهيئة بيئة اللاجئين بحيث تعمل على امتصاص التوترات والاضطرابات والضغوط النفسية التي نتجت من اللجوء.

10. اعتماد البرنامج الإرشادي لاستخدامه مع اللاجئين.
11. أتاحت الفرصة للاجئين وإشراكهم في البرامج الإرشادية لتحديد مشاعرهم السالبة ومشكلاتهم.

### المقترحات:

1. فعالية برنامج إرشادي لزيادة التوافق النفسي والاجتماعي لدى اللاجئين بجمهورية السودان.
2. فعالية برنامج لتنمية المناخ الأسري لدى اللاجئين الإرتريين.
3. فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنمية مهارات التواصل الاجتماعي لدى اللاجئين بولاية الخرطوم.
4. الضغوط النفسية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى اللاجئين الإثيوبيين.
5. سمات الشخصية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى اللاجئين.
6. فعالية برنامج إرشادي لتخفيف اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى اللاجئين.

## المصادر والمراجع

القرآن الكريم

المصادر:

ابن منظور (2008) لسان العرب، القاهرة، الدار الحديث.

المراجع:

1. إبراهيم دراجي (2011) مشكلة اللاجئين وسبل معالجتها ورقة علمية، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.
2. إبراهيم، لطفي عبد الباسط (1994) عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد الخامس، السنة الثالثة، ص 96-108.
3. أبو الوفا، احمد (2007) الإعلام بقواعد القانون الدولي والعلاقات الدولية في شريعة الإسلام، دار النهضة العربية، القاهرة.
4. أبو الوفا، احمد (2008) الحماية الدولية لحقوق الإنسان، دار النهضة العربية ، القاهرة، الطبعة الثالثة.
5. أبو حطب، صالح (2006). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأقصى، غزة.
6. أبو حطب، صالح محمد حسين (2003) الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس بالتعاون مع جامعة الأقصى بغزة.
7. الأحمد، حنان عبد الرحيم (2003). ضغوط العمل لدى الأطباء المصادر والأعراض - بحث بمدينة الرياض، مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض معهد الإدارة العامة،
8. الأقصري، يوسف (2002) كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، دار الطائف، عمان.

9. آمال شرقاوي، نادية كبو علي، اللاجئون الإريتريون، ورقة بحثية، معتمدة اللاجئين، الخرطوم، 2015م.
10. البار، احمد (2009) مفهوم الإرشاد الوقائي، الملتقي الرسمي للجمعية السعودية لعلم الاجتماع والخدمة الاجتماعية [www. Socialar. Com/ vb/ showthread. Php?= 4326](http://www.Socialar.Com/vb/showthread.Php?4326).
11. البرعاوي، أنور على أحمد (2001) الضغوطات النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
12. بطرس، حافظ بطرس (2004) خفض حدة بعض اضطرابات القلق لدى أطفال مقتبل المدرسة، بحث منشور لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
13. بلكيلاني، إبراهيم (2008) تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك، الدانمارك.
14. بيك، آرون (2002) العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة: عادل مصطفى، ط1، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة.
15. جابر، جابر عبد الحميد (1990) نظريات الشخصية، دار النهضة العربية، القاهرة.
16. جبر، أحمد (2012) العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
17. حبيب، أسعد (2013) قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة البصرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، العراق.
18. حداد، عفاف شكري وأبو سليمان (2003). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى



- عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، بحوث ودراسات، الجامعة الأردنية.
19. الحربي، تهاني (2014) القلق من المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.
20. حسنين، عبد الله مصطفى محمد (2003) الدعم الاجتماعي، وموضع الضبط وعلاقتهما بمستوى الضغط النفسي لدى معاقبي انتفاضة الأقصى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الأزهر، غزة.
21. حسين ، طه عبد العظيم وحسين ، سلامة عبد العظيم (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان.
22. الحمداني، إقبال (2011) الاغتراب والتمرد والقلق من المستقبل، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
23. الخالدي، أديب (2002) المرجع في الصحة النفسية، دار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية، ط2، مصر.
24. الخطيب، محمد جواد محمد (2011) المشكلات السلوكية عند الأطفال، كلية التربية ، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
25. خميس، إيمان (2009) جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال، منشورات جامعة جرش الخاصة، كلية العلوم التربوية، المؤتمر العلمي الثالث، الأردن.
26. داينز، روبين (2006) إدارة القلق، ترجمة دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
27. دسوقي، راوية محمود حسين (1996) النموذج النسبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد التاسع والثلاثون ، 46.

- 28.دهمش، بسام صالح سعد علي ( 2008 ). ضغوط العمل الإدارية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى مديري المدارس الثانوية بالالتزام التنظيم بمملكة البحرين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، بيروت.
- 29.دورة الانعقاد الثامن، قانون اللجوء لسنة 2014، المجلس الوطني، السودان، 2014م.
- 30.راجح، أحمد عزت (1979) أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة.
- 31.الرشيدي، هارون توفيق (1999) الضغوط النفسية نظرياتها برنامج المساعدة الذاتي في علاجها، الرياض.
32. الرفاعي، عزة (2003) الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان ، القاهرة.
33. الرفاعي، نعيم (2003) الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، منشورات جامعة دمشق، العدد (14) دمشق.
34. الزعلان، إيمان (2015) قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الأطفال مجهولي النسب في مؤسسات الإيواء والمحتضنين لدى أسر بديلة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجماعة الإسلامية، غزة.
- 35.زهران ، حامد عبد السلام (2002م) التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب ، القاهرة، الطبعة الثالثة.
36. زهران، احمد حامد (2000) الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب، القاهرة.
- 37.زهران، حامد عبد السلام (2005م) التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة ، عالم الكتب.
- 38.الزياتي، اعتماد يعقوب محمد ( 2003 ) أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة

ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، قسم علم النفس، غزة.

39. سالم، إيناس عبد الفتاح ونجيب، محمد محمود (2002) ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية، وبعض خصائص الشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثالث، ص 419 - 421.

40. سامي، ملحم (2007م) مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

41. سعود، ناهد شريف (2005) قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية.

42. السميري، نجاح وصالح، عائدة (2013) فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 2، العدد (21)، ص 63-98.

43. السواط، وصل الله بن عبد الله حمدان (2008) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول ثانوي بمحافظة الطائف، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

44. السيد، فؤاد البهي (1993) علم النفس الاجتماعي، القاهرة، دار الفكر العربي.

45. الشرافي، ماهر (2013) الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الإنفاق، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

46. شعت، ناضل وجيه محمد (2005) تأثير الصدمة النفسية في تطور كرب ما بعد الصدمة، والحزن بين الأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الصحة العامة، جامعة القدس.
47. شقير، زينب (2005) مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
48. شلتز، داون (1983) نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربولي، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
49. صالح، صالح وشامخ، بسمة (2011) التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، دار صفا للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
50. الصيخان ، ابراهيم (2010) الاضطرابات النفسية والعقلية الأسباب والعلاج، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
51. الطلاع، عبد الرؤوف أحمد (2000) الضغوط النفسية، وعلاقتها بالأمراض السيکوسوماتية لدى الأسري الفلسطينيين المحررين من السجون الإسرائيلية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس بالتعاون مع جامعة الأقصى بغزة.
52. طه عبد المطلب صالح، دور التخطيط الاستراتيجي في إدارة اللجوء بالسودان، بحث لنيل درجة الدكتوراه، جامعة الزعيم الأزهرى، الخرطوم، 2017م.
53. الطيب، السنوسي يوسف (2014) فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الأثر النفسي للوصمة الاجتماعية ، دراسة تجريبية على المصابين بالإيدز بولاية غرب دارفور، رسالة دكتوراه ، غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
54. الطيب، محمد عبد الظاهر (2007) قلق المستقبل، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، النشرة الشهرية، العدد (67) مصر.

55. عبد الجواد، وفاء محمد (1994) فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط لدى عينة من المعلمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.
56. عبد الرازق، عماد علي مصطفى (1992) الخصائص النفسية للأبناء الذكور المتغيب آبائهم وغير المتغيب، دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، علم نفس، جامعة الزقازيق.
57. عبد العزيز، مفتاح محمد (2010) مقدمة في علم نفس الصحة، نظريات- نماذج - دراسات، دار وائل للنشر، القاهرة، ط1.
58. عبد العظيم، طه (2004م) الإرشاد النفسي النظرية - التطبيق- التكنولوجيا، دار الفكر العربي، عمان.
59. عبد الله، محمد قاسم (2001) مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
60. عبد المحسن، مصطفى (2007) فعالية الإرشاد النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسسيوط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسسيوط، مصر.
61. عبد المقصود، أماني وعثمان، تهاني (2007) الضغوط النفسية والأسرية الأسباب والعلاج، مكتبة الانجلو المصرية.
62. عبد الوهاب، خالد محمود (2006) مدي فاعلية برنامج علاجي في تعديل أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من مرضى الإدمان السعوديين، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد الخامس، العدد الأول، ص 83 - 88.
63. عبد السلام، فاروق وطاهر، ميسرة و مهني، يحي ( 2005م) مدخل إلى الإرشاد التربوي والنفسي ، دار إيلاف ، الطبعة الثالثة.

64. عبد العزيز، سليمان محمد (2000م) تصميم برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات عند الأطفال في المؤسسات الإيوائية، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية الكويت.
65. عثمان، يخلف (2001) علم نفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة، دار التقانة للطباعة. الدوحة.
66. عثمان، فاروق السيد (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
67. عسكر، علي (2000) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة الثانية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
68. عسلي، محمد والبنا، أنور (2011) فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى للمنظمات بمحافظة غزة، مجلة النجاح للأبحاث، المجلد 25، العدد (5)، غزة، فلسطين.
69. العشري، محمود (2004) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد الأول، مصر.
70. عكاشة، أحمد (2003) الطب النفسي المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
71. علي، صبره وآخرون (2004) الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، بدون طبعة، الازارطة، مصر.
72. العناتي، حنان عبد الحميد (2000) الطفل والأسرة والمجتمع، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الأردن.

73. عوض الله، يوسف (2008) التدخين وعلاقته بمستوى القلق وبعض سمات الشخصية للأطباء المدخنين في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
74. عوض، رقيقة رجب (2001) ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج) ، القاهرة ، دار النهضة المصرية .
75. العيسوي، عبد الرحمن (2002) الجديد في الصحة النفسية، منشأ المعارف، الإسكندرية.
76. الغامدي، حاتم (2013) فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من الرياضيين المنتسبين بمراحل التعليم العام، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طيبة، السعودية.
77. الغريب، رمزية (1971) التعليم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
78. فايد، حسين على (2005) ضغوط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير إكلينيكية، مجلة دراسات نفسية، المجلد الخامس عشر، العدد الأول، ص 14-16.
79. الفنجري، حسن (2005) فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي في التخفيف من قلق المستقبل، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 58، العدد 18، ص 37/78.
80. فونتانا، ديفي (1989) الضغوط النفسية ( تغلب عليها وابدأ الحياة) ترجمة: حمدي على الفرماوي ورضا عبد الله أبو سريع، مراجعة : فؤاد أبو حطب، مكتب الانجلو المصرية، القاهرة.
81. القذافي، رمضان محمد (1997) التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، دار الجيل، بيروت، لبنان.

82. القرشي، محمد (2012) الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
83. قمر ، مجذوب (2015) تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمغرافية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دنقلا، السودان.
84. قواسمة، أحمد وحمادنة، راتب (2015) الصدق البنائي لمقياس القلق كسمة والقلق كحالة، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد4 ، العدد6 ، ص 1-10 الأردن.
85. كامل، مصطفى محمد، والصافي، عبد الله بن طه (1995) تأثير التفاعل بين أسلوب التعلم والتفكير وحالة القلق على التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة جامعة الملك سعود، المجلد السابع، العدد الأول، ص 227-281.
86. الكحلوت، عماد حنون والكحلوت ، نصر خليل (2006) الضغوط المدرسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا المؤتمر العلمي الأولي لكلية التربية، المجلد الأول، عدد خاص، ديسمبر، جامعة الأقصى بغزة ، ص ص 147-148.
87. كرميان ، صلاح (2008) سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية في الدانمارك.
88. اللحاني، سميرة (2012) قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز والضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى، السعودية.
89. المالكي ، موزة عبد الله (2005م) مهارات الإرشاد النفسي وتطبيقاته ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والتراث ، الدوحة ، الطبعة الأولى.



- 90.المجدلاوي، ماهر يوسف (2005) برنامج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتلال لدى طلبة المدرسة الثانوية، رسالة دكتوراه في التربية، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة القاهرة.
- 91.المحارب ، ناصر إبراهيم (1993) المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي، مكتبة الملك فهد الوطنية ، الرياض والتوزيع، عمان، الطبعة الثانية . وهبه، القاهرة، (الطبعة الثالثة) .
- 92.المحارب، ناصر إبراهيم (1993) الضغوط النفس اجتماعية، والاكتئاب وبعض جوانب جهاز المناعة لدى الإنسان ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد الثالث، ص 338.
- 93.المحاميد، شاكِر، والسفاسفة، محمد (2007) قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 8 ، العدد 3، الأردن.
- 94.محمد ، أسامة أحمد (2003م) برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية وعلاقته بمستوى النمو اللغوي للأطفال ضعاف السمع ، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- 95.محمد، خالد سعد (2008) برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعني في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المكفوفين، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، المجلد 14 ، العدد 4 ، ص ص 97-112.
- 96.مدبولي، حنان ثابت (1995) الضغوط الاجتماعية المدرسية وعلاقتها بوجهتي الضبط ودافعية الإنجاز لدى الأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 97.مساوي، محمد (2012) قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة جازان، مصر.

98. مسعود، سناء (2006) بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، دراسة تشخيصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية، مصر.
99. المشيخي، غالب ( 2009 ) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
100. المصري، نيفين (2011) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بجامعة الأزهر، فلسطين.
101. منسي، محمود عبد الحليم (2000) مناهج البحث العلمي ، الطبعة الأولى، الإسكندرية، دار المعرفة.
102. المنشاوي، عادل (2006) علم النفس الاكلينيكي، ط1، دار النهضة العربية، بيروت.
103. منصور، فيولا والبيبلاوي ، طلعت (1989) قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
104. المومني، نعيم ، محمد ، مازن (2013) قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد9، العدد2، ص 173 – 185 ، الأردن.
105. ناصيف، غزوان (2002) الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار الكتاب العربي، القاهرة.
106. النجار، الطلاع و يحي ، عبد الرؤوف (2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، مجلة جامعة الخليل للبحوث، جامعة الأقصى، المجلد7، العدد (1) ، ص 1-30 ، فلسطين.

107. النجار، طارق (2012) قلق المستقبل لدى المعاقين سمعياً في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، ليبيا.
108. ندوة اللاجئين في السودان بين المسؤولية الوطنية والدولية تقدمها الجمعية السودانية للأمم المتحدة، وزارة الداخلية، دار الشرطة، 2018م.
109. ياغي، شاهر يوسف (2006) الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة.

### المراجع الاجنبية:

1. and Preliminary Researchmm", journal of personality and Individual Differencesm,21(2),163-174.
2. Bancart,B & Bancart,c. ( 1986 ). The Encyclopedia Dictionary of Psychology. ThirdEdition.
3. Bandora, A.(1977).Self-efficacy toward a unifying theory of behavioral change psychological review, 84, pp 191-215.
4. Beak, Nicholas(2012). Mental Toughness : an Analysis of
5. Bendell.R. ( 1991 ). Children's Effects on Parenting stress in Allow in come, minoritypopulation. Topis in Early Childhood special Education. Vol. 8. No. 4. P.P. 58 . 71.
6. Benjamin,I. ( 1987 ). Psychology. Ma Cmillan, NewYork. P.322.
7. Charles, G & morris,J,L. ( 1990 ). Stress and Adjustment psychology. Anintroduction. Prentice . Hall. P. 193.
8. Cohen, L, H & swearing, E, M. ( 1985 ). Life Events and psychological Distress. A Prospective study of young adolescents, Development al Psychology. Vol. 21. No. 6. P.P.1050 . 1062.

9. Coleman, J, C. morris, G, G & Gloras, A, G. ( 1987 ).  
Contempotary psychology andEffective Behavior. 6th ed s cott  
fors man and comp.
10. Compass, et, al. ( 1980 ). Parent and child stress and  
symptoms. An InteqrativeAnalysis, Developmental psychology.  
Vol. 25. No. 4. P.P. 550 . 559.
11. Cooper, C, L, et al. ( 1977 ). Under standing Executive stress.  
New York.
12. Coplan, G, D. ( 1981 ) mastery of stress, psychosocial Aspects.  
Amer Journal ofpsychist. Vol. 52. No. 4. P.P. 413 . 420.
13. Edelman,R.J.(1992)."Anxiety Theory, Research and
14. Eyzenk, M. (1992). Anxiety The cognitive perspective ,
15. Greller,m & Parsons, ( 1988 ). Psychosomatic and Complaints  
scale of stress: measure Development and Psychometric  
Properties. Educational and Psychologicalmeasurement. P. 48.
16. Hamilton,s & Fagot, B, L. ( 1988 ). Chronic stress and coping  
style. A comparsion of male and Female under Graduates.  
Journal of personality and social psychology. Vol . 55.No. 5. P.  
P. 814 . 823.
17. Hills date Nj : Erlbaum.
18. Housman, A, E.(1998)."Fear and worry, The problems of
19. Hurlock, E, B. ( 1980 ). Development psychology. 5th edition.  
New York. Mc . Grow. Hill company.
20. Intervention in clinical and Health Psychology ,(20–43)Uk.
21. Klien, K,(1999): The relationship between interpersonalmeaning  
systems and future orientation , 6 (1)
22. Labtson, C, B et al. ( 1988 ). Reliability and validity of the  
student stress. Inventory:6th larmversion. British journal of  
Educational psychology. Vol. 53. No. 1. P. P. 121 . 126.

23. Levin & Scotch. N ( 1970 ). Social stress. Adline Publishing company Vol. 37.
24. life . [http:// www.Soon. Org.uk/ problems/ worry.htm](http://www.Soon.Org.uk/problems/worry.htm)
25. Margaret. A. Loyd & woyné, weiten. ( 1994 ). Psychology Applied to modern life Adjustment in the gos. Brooks. Cole publishing company pacific cove. California. P. P. 68 – . 99.
26. Mc . Grath, J, E. ( 1990 ). Stress and adjustment psychology. An Introduction,prentice . Hall. P. 193.
27. McNamara, S, (2000).”Stress in Young people what new and what can we do , London.
28. Mechanic, D. ( 1978 ). Students under stress, A study in the social psychology ofadaptation. The university of Wisconsin press. P. P. 3 . 13.
29. Millsum, J. H. ( 1985 ). A model the Eu–stress system for Healthy illness . Behaviourscience. Vol. 30. P. P. 179 . 186.
30. Morgan, Glifford & King, Richard A (1971) .” Intoduction
31. Reber, A, S. ( 1985 ). The penguin Dictionary of psychology. Viking press, NewYork.
32. Santrock, John, W (2003). Adolescen ce . 9, The McGrawHill
33. Selye,H. ( 1981 ). The stress concepttody in I.L. Kufash. L. P. Schlesinger Et. At(EDS ) Hand book on stress and anxiety. San Francisco Jossey . bass 127 . 206.
34. sex, Race, and MOOD , University of Northtexas, USA.
35. Silverman, R, E. ( 1979 ). Essentials of psychology. Prentice . Hall. Inc, Englewood.New Jersy.
36. Smith, J.C. (1981). Understanding stress and coping.Macmillan Publishing Company . New York.
37. Spielberger, C. ( 1972 ). Anxiety current Trends in Theory and Resear Ch. Vol. 1.New York. Academic press.

38. Stuart, sutheriond. ( 1997 ). Macmillan Dictionary of psychology.  
The macmillanpress. LTD. London and Basing stake.
39. Swpearngen, E. ( 1985 ). Life Event and psychological Distress  
A prospective studentof young a adolescents. Development  
psychology. Vol. 21. No. 6.
40. Thorpe, J, P. ( 1971 ). The psychology of abnormal behavior.  
The Ronald presscompany. New York.
41. to psychology . New York McGrew Hill Book.
42. Wilsh, W, B. ( 1975 ). Some Theories of person Environment  
Interaction. Journal ofcollege student Personal. P. P. 80 . 105.
43. Zaleski, z, (1996). Future Anxiety: Conceptm Measurement
44. Zaleski, Zbiyniew(1996). Future anxiety concept, measurement  
and preliminary research, Journal ofpersonality and individual  
differences ,21 ) 2), pp 165–174.
45. Zimbardo, P, G. ( 1988 ). Psychology and life. 12th ed scott  
foresman company.Boston.

## الملاحق

### ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

قسم علم النفس

البرنامج : دكتوراه الإرشاد النفسي

السيد الدكتور:.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

### الموضوع: تحكيم مقاييس الدراسة.

1. مقياس الضغوط النفسية.

2. مقياس قلق المستقبل.

3. برنامج إرشادي سلوكي معرفي.

بالإشارة إلى الموضوع أعلاه أتقدم لسيادتكم بهذه المقاييس علما بان عنوان الدراسة ( فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الإرتريين والإثيوبيين بإدارة الحماية الخرطوم بمعتمدية اللاجئين) راجياً من كريم سيادتكم التكرم بمراجعة فقرات المقاييس وحذف وتعديل ما يمكن تعديله حتى تتناسب هذه الفقرات مع ما أعدت لقياسه.

وجزاكم الله خيراً

إعداد الطالبة: خالدة أحمد سلمان

إشراف البروفيسور: علي فرح أحمد فرح

## ملحق رقم (2)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

قسم علم النفس

آخى الكريم - اختلى الكريم

يتكون هذا المقياس من عدة عبارات نحو الضغوط النفسية وقلق المستقبل وقد أعطى لكل عبارة ثلاثة خيارات والمطلوب منك مشكورا أن تحدد إجابتك بوضع علامة ( ) أمام الاختيار الذي يناسبك وهى التي تعبر عن رأيك وما تشعر به بالفعل .

النوع : ذكر ( ) أنثى ( )  
العمر : ( )  
الحالة الاجتماعية : متزوج ( ) عازب ( ) أرمل ( )  
المستوى التعليمي : ( )

وشكرا لتعاونكم

إعداد الباحثة: خالدة أحمد سلمان

إشراف الدكتور: على فرح أحمد



**ملحق رقم (3)**  
**مقياس الضغوط النفسية قبل التحكيم**  
**إعداد فوتنانا ورضا أبو السريخ**

| الاستجابات |    |     | الأبعاد                                              |   |
|------------|----|-----|------------------------------------------------------|---|
| أحيانا     | لا | نعم | (1) الأعراض الجسدية                                  |   |
|            |    |     | أعاني من عسر الهضم .                                 | 1 |
|            |    |     | أشعر باضطراب الشهية .                                | 2 |
|            |    |     | تنتابني نوبات دوخة .                                 | 3 |
|            |    |     | أشعر بشدة خفقان القلب .                              | 4 |
|            |    |     | أعرق بدون أسباب منطقية (إجهاد أو درجة حرارة مرتفعة ) | 5 |
|            |    |     | أحس بالفتور دون أي أسباب .                           | 6 |
|            |    |     | أجد صعوبة في بدء النوم ليلا .                        | 7 |
|            |    |     | أنام وقتا كافيا .                                    | 8 |
|            |    |     | تنتابني نوبات فزع أثناء النوم .                      | 9 |
| أحيانا     | لا | نعم | (2) الأعراض المعرفية                                 |   |
|            |    |     | أجد صعوبة في اتخاذ القرارات .                        | 1 |
|            |    |     | أفكر باستمرار .                                      | 2 |
|            |    |     | أشعر بوجود مشكلات بيني وبين الآخرين .                | 3 |
|            |    |     | أزعج بشدة من انتقادات الآخرين لي .                   | 4 |
|            |    |     | أدى صورة واضحة عما هو متوقع في مجال عملي .           | 5 |
|            |    |     | في السنوات الماضية فاقت إنجازاتي التوقعات .          | 6 |
|            |    |     | أشعر بأنني أمضي نحو أهدافي الكبرى في الحياة .        | 7 |
|            |    |     | أشعر بأن مسؤولياتي تفوق طاقتي .                      | 8 |

|   |                     |  |  |  |
|---|---------------------|--|--|--|
| 9 | أعاني ضعف الذاكرة . |  |  |  |
|---|---------------------|--|--|--|

| (3) البعد العاطفي                |                                                          |  |  | أحيانا | لا | نعم |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------|--|--|--------|----|-----|
| 1                                | تنتابني نوبات غضب لأتفه الأسباب .                        |  |  |        |    |     |
| 2                                | افتقد للشعور بالأمان .                                   |  |  |        |    |     |
| 3                                | افتقد إلى الاستقرار النفسي .                             |  |  |        |    |     |
| 4                                | اشعر بالرهبة عندما أقابل أشخاص جدد .                     |  |  |        |    |     |
| 5                                | اشعر بانني أحب نفسي .                                    |  |  |        |    |     |
| 6                                | اشعر بالرضا عما حققت وأنجزت .                            |  |  |        |    |     |
| 7                                | اشعر باللهفة للذهاب إلى العمل .                          |  |  |        |    |     |
| 8                                | أجد صعوبة في الحصول على وقت للراحة .                     |  |  |        |    |     |
| 9                                | اشعر بان من حولي يعيقون عملي .                           |  |  |        |    |     |
| (4) المشكلات الشخصية والاقتصادية |                                                          |  |  | أحيانا | لا | نعم |
| 1                                | العائد المادي غير كافي .                                 |  |  |        |    |     |
| 2                                | لا أجد ما استحقه من تقدير .                              |  |  |        |    |     |
| 3                                | اشعر بان ساعات العمل مملة .                              |  |  |        |    |     |
| 4                                | اشعر أن الوقت لا يكفي لإنجاز عملي .                      |  |  |        |    |     |
| 5                                | أجد صعوبة في إنهاء عملي حتى النهاية .                    |  |  |        |    |     |
| 6                                | اعجز عن الرفض عندما يطلب مني تأدية بعض المهام .          |  |  |        |    |     |
| 7                                | اشعر بفقدان الرغبة في عمل أي شيء .                       |  |  |        |    |     |
| 8                                | أجد من أناقش معه مشكلاتي .                               |  |  |        |    |     |
| 9                                | اشعر بان ما أقوم به من أعمال لا يجد التقدير من المجتمع . |  |  |        |    |     |

**ملحق رقم (4)**  
**مقياس الضغوط النفسية بعد التحكيم**

| الرقم | العبارات                                      | نعم | أحياناً | لا |
|-------|-----------------------------------------------|-----|---------|----|
| 1     | أعاني من عسر الهضم .                          |     |         |    |
| 2     | أشعر باضطرابات الشهية .                       |     |         |    |
| 3     | تتأبني نوبات دوخة .                           |     |         |    |
| 4     | أشعر بشدة خفقان القلب .                       |     |         |    |
| 5     | أحس بالفتور دون أي سبب.                       |     |         |    |
| 6     | أجد صعوبة في بدء النوم ليلاً .                |     |         |    |
| 7     | تتأبني نوبات فزع أثناء النوم .                |     |         |    |
| 8     | أجد صعوبة في اتخاذ القرارات .                 |     |         |    |
| 9     | أفكر باستمرار .                               |     |         |    |
| 10    | أشعر بوجود مشكلات بيني وبين الآخرين .         |     |         |    |
| 11    | أنزعج بشدة من انتقادات الآخرين لي .           |     |         |    |
| 12    | لدى صورة واضحة عما هو متوقع في مجال عملي.     |     |         |    |
| 13    | في السنوات الماضية فاقحت إنجازاتي التوقعات.   |     |         |    |
| 14    | أشعر بأنني أمضي نحو أهدافي الكبرى في الحياة . |     |         |    |
| 15    | أشعر بأن مسؤولياتي تفوق طاقتي .               |     |         |    |
| 16    | أعاني ضعف الذاكرة .                           |     |         |    |
| 17    | تتأبني نوبات غضب لأتفه الأسباب .              |     |         |    |

|  |  |  |                                                       |    |
|--|--|--|-------------------------------------------------------|----|
|  |  |  | افتقد للشعور بالأمان .                                | 18 |
|  |  |  | افتقد للاستقرار النفسي .                              | 19 |
|  |  |  | اشعر بالرهبة عندما أقابل أشخاص جدد .                  | 20 |
|  |  |  | اشعر بالرضا عما حققت وأنجزت .                         | 21 |
|  |  |  | اشعر باللهفة للذهاب إلى العمل .                       | 22 |
|  |  |  | أجد صعوبة في الحصول على وقت للراحة.                   | 23 |
|  |  |  | اشعر بان من حولي يعيقون عملي .                        | 24 |
|  |  |  | المساعدة التي تقدم من قبل المنظمة لا تكفى .           | 25 |
|  |  |  | أجد ما استحقه من تقدير من المجتمع الذي نعيش فيه. .    | 26 |
|  |  |  | اشعر بفقدان الرغبة في عمل أي شيء.                     | 27 |
|  |  |  | أجد من أناقش معه مشكلاتي .                            | 28 |
|  |  |  | اشعر بان ما أقوم به من أعمال يجد التقدير من المجتمع . | 29 |

## ملحق رقم (5)

### مقياس الضغوط النفسية في الصورة النهائية

| الرقم | العبارات                                  | نعم | أحياناً | لا |
|-------|-------------------------------------------|-----|---------|----|
| 1     | أعاني من عسر الهضم .                      |     |         |    |
| 2     | أشعر باضطرابات الشهية .                   |     |         |    |
| 3     | تنتابني نوبات دوخة .                      |     |         |    |
| 4     | أشعر بشدة خفقان القلب .                   |     |         |    |
| 5     | أحس بالفتور دون أي سبب.                   |     |         |    |
| 6     | أجد صعوبة في بدء النوم ليلاً.             |     |         |    |
| 7     | تنتابني نوبات فزع أثناء النوم .           |     |         |    |
| 8     | أشعر بوجود مشكلات بيني وبين الآخرين .     |     |         |    |
| 9     | انزعج بشدة من انتقادات الآخرين لي .       |     |         |    |
| 10    | لدى صورة واضحة عما هو متوقع في مجال عملي. |     |         |    |
| 11    | أشعر بأن مسؤولياتي تفوق طاقتي .           |     |         |    |
| 12    | أعاني ضعف الذاكرة .                       |     |         |    |
| 13    | تنتابني نوبات غضب لأتفه الأسباب .         |     |         |    |
| 14    | أفتقد للشعور بالأمان .                    |     |         |    |
| 15    | أفتقد للاستقرار النفسي.                   |     |         |    |
| 16    | أشعر باللهفة للذهاب إلى العمل .           |     |         |    |
| 17    | أجد صعوبة في الحصول على وقت للراحة .      |     |         |    |
| 18    | أشعر بأن من حولي يعيقون عملي .            |     |         |    |

|  |  |  |                                                       |    |
|--|--|--|-------------------------------------------------------|----|
|  |  |  | أجد ما استحقه من تقدير من المجتمع الذي نعيش فيه.      | 19 |
|  |  |  | اشعر بفقدان الرغبة في عمل أي شيء.                     | 20 |
|  |  |  | أجد من أناقش معه مشكلاتي .                            | 21 |
|  |  |  | اشعر بان ما أقوم به من أعمال يجد التقدير من المجتمع . | 22 |

**ملحق رقم (6)**  
**مقياس قلق المستقبل قبل التحكيم**

| الرقم | العبارات                                        | دائماً | أحياناً | لا يحدث |
|-------|-------------------------------------------------|--------|---------|---------|
| 1     | اشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل.         |        |         |         |
| 2     | أخشى الفشل في المستقبل .                        |        |         |         |
| 3     | اشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار .          |        |         |         |
| 4     | اشعر بضعف عام ونقص الطاقة والحيوية .            |        |         |         |
| 5     | تنتابني حالة من التوتر عندما أفكر في مستقبلي .  |        |         |         |
| 6     | اشعر بان آمالي وطموحاتي لن تتحقق.               |        |         |         |
| 7     | اشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني .    |        |         |         |
| 8     | اشعر بخمول وتوتر في العضلات .                   |        |         |         |
| 9     | تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي .       |        |         |         |
| 10    | ينتابني شعور بان الأيام القادمة غير سعيدة .     |        |         |         |
| 11    | اشعر بالحيرة عندما أفكر في المستقبل .           |        |         |         |
| 12    | أعاني دائماً من اضطرابات في المعدة بسبب القلق   |        |         |         |
| 13    | اشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي |        |         |         |
| 14    | أخشى أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل .    |        |         |         |
| 15    | أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من المستقبل.  |        |         |         |
| 16    | أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل .                 |        |         |         |
| 17    | اشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل.         |        |         |         |

|    |                                                                       |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------|--|--|
| 18 | نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم                                           |  |  |
| 19 | اشعر بضعف التركيز وشرود الذهن                                         |  |  |
| 20 | أعاني من اضطرابات في النوم .                                          |  |  |
| 21 | مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري.                        |  |  |
| 22 | اشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي .                                     |  |  |
| 23 | اشعر بان المستقبل لا يحمل أي صورة مشرفة لي.                           |  |  |
| 24 | اشعر بسرعة نبضات قلبي .                                               |  |  |
| 25 | يشغلني التفكير في مستقبلي باعتباري لأجيء                              |  |  |
| 26 | أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل .                                |  |  |
| 27 | اشعر بضيق وحزن بدون سبب ظاهر .                                        |  |  |
| 28 | أعاني من صدام مستمر بسبب القلق .                                      |  |  |
| 29 | يسيطر على شعور بالخوف من المستقبل .                                   |  |  |
| 30 | اشعر بان المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات .                  |  |  |
| 31 | أؤمن بالقضاء والقدر الذي جعلني لاجئ                                   |  |  |
| 32 | يخبئ الزمن مفاجآت سارة ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس .          |  |  |
| 33 | يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل .            |  |  |
| 34 | أنا من الذين يؤمنون بالحظ ويتحركون على أساسه.                         |  |  |
| 35 | أمل في الحياة كبير لأن طول العمر يبلغ الأمل .                         |  |  |
| 36 | الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت. |  |  |
| 37 | أن القدر يحمل أخبار سارة في المستقبل .                                |  |  |



**ملحق رقم (7)**  
**مقياس قلق المستقبل بعد التحكيم**

| الرقم | العبارات                                        | دائماً | أحياناً | لا يحدث |
|-------|-------------------------------------------------|--------|---------|---------|
| 1     | اشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل.         |        |         |         |
| 2     | أخشى الفشل في المستقبل .                        |        |         |         |
| 3     | اشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار .          |        |         |         |
| 4     | اشعر بضعف عام ونقص الطاقة والحيوية .            |        |         |         |
| 5     | تنتابني حالة من التوتر عندما أفكر في مستقبلي .  |        |         |         |
| 6     | اشعر بان أمالي وطموحاتي لن تتحقق.               |        |         |         |
| 7     | اشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني .    |        |         |         |
| 8     | اشعر بخمول وتوتر في العضلات .                   |        |         |         |
| 9     | تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي .       |        |         |         |
| 10    | ينتابني شعور بان الأيام القادمة غير سعيدة .     |        |         |         |
| 11    | اشعر بالحيرة عندما أفكر في المستقبل .           |        |         |         |
| 12    | أعاني دائماً من اضطرابات في المعدة بسبب القلق   |        |         |         |
| 13    | اشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي |        |         |         |
| 14    | أخشى أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل .    |        |         |         |
| 15    | أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من المستقبل.  |        |         |         |
| 16    | أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل .                 |        |         |         |
| 17    | اشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل.         |        |         |         |

|    |                                                                       |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------|--|--|
| 18 | نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم                                           |  |  |
| 19 | اشعر بضعف التركيز وشرود الذهن                                         |  |  |
| 20 | أعاني من اضطرابات في النوم .                                          |  |  |
| 21 | مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري.                        |  |  |
| 22 | اشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي .                                     |  |  |
| 23 | اشعر بان المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة لي.                           |  |  |
| 24 | اشعر بسرعة نبضات قلبي .                                               |  |  |
| 25 | يشغلني التفكير في مستقبلي باعتباري لأجيء                              |  |  |
| 26 | أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل .                                |  |  |
| 27 | اشعر بضيق وحزن بدون سبب ظاهر .                                        |  |  |
| 28 | أعاني من صدام مستمر بسبب القلق .                                      |  |  |
| 29 | يسيطر على شعور بالخوف من المستقبل .                                   |  |  |
| 30 | اشعر بان المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات .                  |  |  |
| 31 | أؤمن بالقضاء والقدر الذي جعلني لاجئ                                   |  |  |
| 32 | ألمي في الحياة كبير لان طول العمر يبلغ الأمل .                        |  |  |
| 33 | الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت. |  |  |
| 34 | أن القدر يحمل أخبار سارة في المستقبل .                                |  |  |

**ملحق رقم (8)**  
**مقياس قلق المستقبل في الصورة النهائية**

| الرقم | العبارات                                        | دائماً | أحياناً | لا يحدث |
|-------|-------------------------------------------------|--------|---------|---------|
| 1     | اشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل.         |        |         |         |
| 2     | أخشى الفشل في المستقبل .                        |        |         |         |
| 3     | اشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار .          |        |         |         |
| 4     | اشعر بضعف عام ونقص الطاقة والحيوية .            |        |         |         |
| 5     | تنتابني حالة من التوتر عندما أفكر في مستقبلي .  |        |         |         |
| 6     | اشعر بان آمالي وطموحاتي لن تتحقق.               |        |         |         |
| 7     | اشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني .    |        |         |         |
| 8     | اشعر بخمول وتوتر في العضلات .                   |        |         |         |
| 9     | تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي .       |        |         |         |
| 10    | ينتابني شعور بان الأيام القادمة غير سعيدة .     |        |         |         |
| 11    | اشعر بالحيرة عندما أفكر في المستقبل .           |        |         |         |
| 12    | أعاني دائماً من اضطرابات في المعدة بسبب القلق   |        |         |         |
| 13    | اشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي |        |         |         |
| 14    | أخشى أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل .    |        |         |         |
| 15    | أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من المستقبل.  |        |         |         |
| 16    | أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل .                 |        |         |         |
| 17    | اشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل.         |        |         |         |

|    |                                                                       |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------|--|--|
| 18 | نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم                                           |  |  |
| 19 | اشعر بضعف التركيز وشرود الذهن                                         |  |  |
| 20 | مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري.                        |  |  |
| 21 | اشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي .                                     |  |  |
| 22 | اشعر بسرعة نبضات قلبي .                                               |  |  |
| 23 | يشغلني التفكير في مستقبلي باعتباري لأجيء                              |  |  |
| 24 | أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل .                                |  |  |
| 25 | يسيطر على شعور بالخوف من المستقبل .                                   |  |  |
| 26 | اشعر بان المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات .                  |  |  |
| 27 | أؤمن بالقضاء والقدر الذي جعلني لاجئ                                   |  |  |
| 28 | أمل في الحياة كبير لان طول العمر يبلغ الأمل .                         |  |  |
| 29 | الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت. |  |  |

## ملحق رقم (9) البرنامج الإرشادي

جلسات البرنامج الإرشادي

المرحلة الأولى:

الجلسات الأولية ( التمهيدية أو الابتدائية )

أولاً: موضوع الجلسة:

التعارف + بناء الألفة + تطبيق المقياس القبلي.

ثانياً: الأهداف:

1. التعارف مع أفراد العينة.
2. كسر الحاجز النفسي بين أفراد العينة.
3. تعريف اللاجئين بالبرنامج الإرشادي والهدف منه.
4. تشجيع اللاجئين المشاركين وتحفيزهم على المشاركة والتعاش.
5. الاتفاق على المواعيد الخاصة بالجلسات وعددها والحضور.
6. التعرف على توقعات المشاركين.
7. تطبيق المقياس القبلي.

ثالثاً: الأنشطة والفنيات المستخدمة:

1. الترحيب بأفراد العينة وحثهم على المشاركة وإجراء التعارف.
2. كسر الحاجز النفسي وذلك من خلال مواقف ضاحكة نكته.
3. إعطاء فكره عامه عن البرنامج الإرشادي للمشاركين.
4. تبصير المشاركين بالإجراءات المتبعة والأشياء المطلوبة في كل جلسة.
5. إتاحة فرصة للمشاركين للتكهن بالتوقعات بنهاية جلسات البرنامج .
6. شرح وتطبيق المقياس القبلي. والفنيات المستخدمة المناقشة والحوار.

رابعاً: الزمن:

الزمن المقترح لكل جلسة يتراوح ما بين 45 دقيقة إلى ساعة.

ويكون دور الباحثة في هذه التمهيدية إقامة علاقة ودية بينهما وبين أفراد العينة المشاركين في البرنامج حتى يتمكن من بلوغ وتحقيق الأهداف المنشودة.

### عرض الجلسة:

في البداية قامت الباحثة بالترحيب بأفراد العينة المشاركين في البرنامج وعرقت نفسها وطبيعة عملها والهدف المراد تحقيقه من خلال الدراسة كما اتاحت الفرصة للمسترشدين أنفسهم أن يتعرفوا على بعضهم البعض، ويخلق جو يتسم بالألفة والمحبة والطمأنينة وتم إعطائهم الوقت الكافي لذلك.

وبعد الانتهاء من مرحلة التعارف ساد الجلسة أجواء من السعادة والتلقائية قامت الباحثة بشرح الفكرة العامة وملامح البرنامج الإرشادي ومدى أهميته وما هو المطلوب منهم من عمل لا نجاح وتنفيذ البرنامج حتي يتم العمل على الوجه الأكمل وتعم الفائدة. وأن هذا العمل لا يتم ألا بالتعاون والمشاركة الجماعية والتفاعل والالتزام واحترام كل فرد مشارك في البرنامج.

بعدها قامت الباحثة باتاحه الفرصة للمرشدين المعاونين معها في تنفيذ البرنامج يتقدموا أنفسهم للمسترشدين مع العلم أن مشاركة المرشدين جاءت بعد موافقتهم واستعدادهم ورغبتهم الأكيدة في مساعده اللاجئين.

من ثم قامت الباحثة باتاحه الفرصة للمسترشدين عن وضع مقترحات للمعايير والضوابط واللوائح التي تحكمهم طوال فترة البرنامج، وذلك لقناعتها انه عندما يتم مشاركة الفرد في اختيار هذه اللوائح يكون جزءاً منها ويؤكد التزامه بها، وتم الاتفاق على ضوابط معينة بحيث يتم كتابتها وتعليقها في قاعه التدريب وهي:

1. أن تلتزم بمواعيد الجلسات والبرنامج التزاماً دقيقاً.
2. أن تناقش بكل حرية وان تعبر عن آرائنا بكل صراحة.
3. قفل الموبايل أو جعله صامتاً.
4. أن تحترم آراء الآخرين حتى وان اختلفت مع آرائنا بكل صراحة.
5. أن تشارك بشكل فاعل مع المجموعة.
6. تسمع ونصغي للآخرين لكي يسمعوا ويصغوا لنا بالمثل.

7. جميعنا مسئولون عن نجاح أو فشل البرنامج وان نضع النجاح أولوية.
  8. أن تلبي الواجب المنزلي.
  9. أن نقيم أنفسنا باستمرار وجميعنا قد يخطئ.
  10. العلاقة بين المجموعة الإرشادية قائمة على الإخوة وليس هناك مسئول أو مشرف أو أستاذ كلنا فرد واحد.
- بعد الفراغ من هذه اللوائح اتاحت الباحثة فرصه للمسترشدين لتوجيه بعض الأسئلة والاستفسارات حول ما دار خلال الجلسة والتكهن حول ما يتم خلال البرنامج الإرشادي.
- من ثم قامت الباحثة بتقسيم المشاركين إلى مجموعات وعي راس كل مجموعة مرشد نفسي وأعطى كل مرشد نسبه من الاختبار القبلي وهو مقياس الضغوط النفسية ومقياس قلق المستقبل للمشاركين في البرنامج وطلب من كل مرشد شرح وتفسير أسئلة القياس وطريقة الإجابة عنه.
- وفي نهاية الجلسة قامت الباحثة وفريق المرشدين العاملين معها بتقديم اسمي آيات الشكر والتقدير للمشاركين عن حضورهم والتزامهم بالمواعيد.

## **الجلسات الإرشادية:**

### **الجلسة الثانية:**

#### **أولاً: موضوع الجلسة:**

مفهوم الإرشاد النفسي.

أهداف الإرشاد النفسي.

#### **ثانياً: أهداف الجلسة:**

أن يتعرف اللاجئ عن المفهوم الخاص بالإرشاد النفسي.

أن يتعرف اللاجئ عن أهداف الإرشاد النفسي.

أن يتعرف اللاجئ عن أهميته الإرشاد.

#### **ثالثاً: الأنشطة والغيات المستخدمة:**

1. حثهم عن الالتزام بالحضور.

2. تعريفهم بمفهوم الإرشاد النفسي.
3. إعطائهم معلومات عن أنواع الإرشاد النفسي.
4. إعطائهم معلومات عن أهداف وأهمية الإرشاد النفسي.
5. إعطائهم واجب منزلي عن موضوع الجلسة.

#### الفنيات المستخدمة:

المحاضرة الإرشادية والحوار والمناقشة.

بالإضافة إلى المعينات الالكترونية.

رابعاً: الزمن.

الزمن المقترح يتراوح بين 45 دقيقة إلى ساعة.

#### عرض الجلسة:

بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالمشاركين في البرنامج وشكرهم عن الحضور والالتزام بالمواعيد وأبدت سعادتها لهذا الالتزام ومن ثم طلبت منهم أن يقوموا بتلخيص سريع لما تم تداوله في الجلسة السابقة في مدة (5) دقائق وبعدها قامت بتوضيح مفهوم الإرشاد النفسي وأهدافه وأهميته.

#### الإرشاد النفسي:

عملية إرشاد الفرد إلى الطرق المختلفة التي يستطيع من خلالها وعن طريقها اكتشاف واستخدام إمكانياته وقدراته وتعليمه ما يمكنه من أن يعيش في اسعد حال. عملية مساعدة الفرد في الاستعداد والإعداد لمستقبلية وان يأخذ مكانه المناسب في المجتمع الذي يعيش فيه.

عملية تعلم وتعليم نفس واجتماعي.

علاقة مهنية بين المرشد النفسي الذي يساعد الشخص عن فهم نفسه وحل مشكلاته.

#### الإرشاد النفسي:

يعرف زهران (2002) بأنه عملية واعية مستقرة بناءه ومخططة تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسمياً



وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، ويفهم خبراته ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة، وان يستخدم وينمي امكاناته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع وان يحدد اختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه من طريق المرشدين والمربين والوالدين في مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس وفي الأسرة لكي يتواصل مع الآخرين في المجتمع، والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وزواجياً وأسرياً.

قامت الباحثة بشرح تعريف معنى الإرشاد النفسي باستخدام مفردات بسيطة تتناسب مع عينة المسترشدين وذلك لتعميق الفهم لديهم وبينت لهم مدى أهميته في حياة الفرد في جميع مراحل عمره وحياته ومن ثم أهدافه الإرشاد المعرفي السلوكي الذي يهدف إلى تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير عن طريق وقف الأفكار السالبة والتدريب عن حل المشكلات والتحكم في القلق وتعلم مهارات تفيد في مواقف الحياة المختلفة الضاغطة وبشكل عام يهدف الإرشاد النفسي إلى تحقيق الذات يحقق الصحة النفسية وتحسين العملية التعليمية.

بعد ذلك قامت الباحثة بتوضيح أهمية الإرشاد بالنسبة للمسترشدين باعتبار أن اللجوء ومفارقة الأوطان قسراً وتواجدهم في بيئة قد تختلف عن أوطانهم ومجتمع يكاد يكون من الصعب التوافق فيه ومستقبل مجهولة بالنسبة لهم وجمله من الإشكاليات اليومية وكيف أن الإرشاد النفسي يمكن أن يساعد في فهم الواقع والتعامل معه من خلال الأنشطة والفنيات واكتساب مهارات جديدة.

بعد الفراغ من الشرح والتوضيح اتاحت الباحثة للمرشدين فرصة لعرض كل ما يجول بخاطرهم من أسئلة ومن ثم قامت الباحثة بعرض أسئلة عليهم بغرض التقويم وإعطائهم واجب منزلي.

وفي الختام قامت الباحثة بشكرهم على الحضور والتفاعل الايجابي.

## الجلسة الثالثة:

قلق المستقبل:

أهداف الجلسة:

1. أن يتعرف اللاجئ على مفهوم قلق المستقبل.
2. أن يطلع اللاجئ على مجالات قلق المستقبل.
3. أن يتعرف اللاجئ عن أسباب قلق المستقبل.
4. أن يتعرف اللاجئ على الطريقة العلمية في مواجهة قلق المستقبل.

الأنشطة والفنيات المستخدمة:

1. أن تقوم الباحثة بشرح مفهوم قلق المستقبل ومجالاته وأسبابه.
  2. أن تطبق الباحثة الفنيات الخاصة بتخفيف قلق المستقبل مثل:
    - أ. طريقة الإغراق.
    - ب. إعادة التنظيم المعرفي.
    - ت. إزالة المخاوف تدريجياً.
  3. المحاضرة الإرشادية - المناقشة - الحوار - معينات - الكترونية.
- الزمن: 45-60 دقيقة.

عرض الجلسة:

بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب الحار للمشاركين في البرنامج وشكرهم على الحضور والالتزام بالمواعيد، كما طلبت منهم أن يقوموا بتخليص سريع لما تم تداوله في الجلسة السابقة في مدة (5) دقائق وبعد ذلك قامت الباحثة بتوجيه سؤال لكل عن القلق بصفة عامه وقد كانت الإجابات تبين مدى الخوف والتوتر والانفعال مما يدل على وجود القلق ومن ثم قامت الباحثة بتعريف قلق المستقبل وأسبابه ومجالاته وكيفية التعامل معه.

## قلق المستقبل:

يعرف قلق المستقبل بأنه هو الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس ( المشيخي، 2009).

كما يعرف قلق المستقبل بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، من تضخم للسلبيات دحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس ( شقير، 2005).

ذكر سعود (2011) تعدد مجالات قلق المستقبل وتكون متعلقة بالقضايا الشخصية من جهة ومرتبطة من جهة أخرى بقضايا أكثر عمومية واجتماعية واقتصادية ونفسية وهي كما يلي:

1. قلق المستقبل والمجال الاجتماعي.
2. قلق المستقبل ومجال العمل.
3. قلق المستقبل والمجال الاقتصادي.
4. قلق المستقبل والمجال الشخصي.
5. قلق المستقبل ومجال المجهول.
6. قلق المستقبل ومجال الزواج.
7. قلق المستقبل ومجال العلم.
8. قلق المستقبل ومجال البيئة.
9. قلق المستقبل ومجال الموت.

أوضح القاضي (2009) أهم الأسباب التي تؤدي إلى قلق المستقبل وهي:

1. الشعور بالتوتر والتشاؤم وتوقع السوء في المستقبل.
  2. يظهر قلق المستقبل نتيجة التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرار والأفكار التلقائية العابرة، والتفسيرات الخاطئة للأحداث باعتباره نوعاً من الصراع العقلي واعتبار أن الحياة عبارة عن مجموعة من القرارات التي لا بد أن يحزم الفرد رأيه شأنها.
  3. عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الفرد.
  4. الشعور بعدم الأمان والخوف.
  5. الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.
  6. عدم التقبل للواقع.
  7. يرجع قلق المستقبل إلى أحاديث الفرد وإلى أفكاره الهازمة للذات التعامل مع قلق المستقبل.
- أشار الاقصري (2002) إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي:
- الطريقة الأولى: أزاله الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة ( الخطوة خطوة).
- الطريقة الثانية: وتسمى الانحراف.
- الطريق الثالثة: وتسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي.
- وفي الختام قامت الباحثة بعرض بعض الأسئلة عن المسترشدين بهدف تقييم الجلسة ومن ثم شكرتهم عن الحضور والتفاعل أثناء الجلسة وإعطائهم واجب منزلي.

#### الجلسة الرابعة:

#### موضوع الجلسة الاسترخاء:

#### الأهداف:

1. أن يتعرف اللاجئ على مفهوم الاسترخاء.

2. أن يطلع اللاجئ على التدريبات الخاصة بعملية الاسترخاء.
3. أن يتدرب اللاجئ على الكيفية التي تتم بها عملية الاسترخاء.

#### الأنشطة والفنيات المستخدمة:

1. التدريب العملي على الاسترخاء.
  2. تطبيق مهارات أسلوب الاسترخاء.
  3. المحاضرة - فنية الإصغاء - الحوار.
- الزمن : 45 - 60 دقيقة.

الختام - واجب منزلي.

#### عرض الجلسة:

بدأت الباحثة الجلسة بتحية المسترشدين وشكرهم على الالتزام بالحضور والمواعيد ثم قامت بآثاره دافعية التعلم للمسترشدين وذلك من خلال توضيح مدى أهمية الاسترخاء في حياة الفرد كما اتاحت لهم فرصة بعض الأسئلة. بعدها قامت الباحثة بشرح مفهوم الاسترخاء وتدريباته وكيفية تطبيقه.

خذ نفساً عميقاً أو وقفة للحظات ثم أخرج الهواء من فمك ببطء وكرر ذلك ثلاث مرات ( خمس ثواني).

أغض عينيك، وأصغ إلى سأنبهك الآن لبعض الإحساسات أو التوترات في جسمك وسأبين لك بعدها أنه باستطاعتك أن تقلل منها وأن تتحكم فيها. جميل. إن جسمك الآن لا يزال في وضعة المريح ولا تزال عيناك مغمضتين في استرخاء لطيف ( لحظات صمت).

وجه انتباهك إلى ذراعك اليسرى أولاً. كل انتباهك الآن وتركيزك على ذراعك اليسرى، أغلقها بإحكام وبقوة ( لحظة صمت).

لاحظ ان عضلات يدك الآن، وعضلات مقدمة الذراع اليسرى تتقبض وتتوتر، أنتبه لهذا التوتر والشد، لاحظته، والآن دع هذا ، أفتح يدك اليسرى، وأرخها ، وضعها على الطاولة ولاحظ الفرق بين ما كانت عليه من شد وتوتر وما هي عليه الآن من استرخاء ( عشر ثواني ) ، والآن أخرجي كرر ذلك.

أغلق راحة يدك اليسرى بإحكام وقوة لاحظ التوتر والشد من جديد، لاحظ ثم من جديد دع هذا كله ، أفتح اليد اليسرى ودعها في وضعها المريح، ولاحظ ما كانت عليه من توتر وما هي عليه الآن من استرخاء ( عشر ثواني صمت).

لنتجه الآن ليدك اليميني، أغلق بإحكام راحة اليد اليميني ولاحظ التوتر في اليد اليميني، والذراع ( خمس ثوان صمت).

والآن استرخ استمر في وضعك المريح، وأرخ يدك اليميني، لاحظ الفرق استمتع بهذا الفرق وحاول أن تتذوقه ( عشر ثوان ) ، كرر هذا من جديد.

أغلق راحة يدك اليميني بإحكام وقوة ، لاحظ ما هي عليه من شد وتوتر، ودعها في وضع مريح فارداً أصابعك باسترخاء، لحظ أيضاً أن هناك تنملاً ولينا قد بدأ ينتشر في ذراعيك اليميني واليسرى، كلا ذراعيك الآن قد بدأت تسترخيان وتسترخيان.

والآن دعنا نتجه إلى راحة اليد، أدن راحتيك كليهما إلى الخلف إلى أن تشعر بالشد والتوتر في الجسم وظهر اليد، لاحظ هذا التوتر، والآن استرخ وعد بمعصميك إلى وضعها المريح، ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء ( عشر ثوان)، كرر هذا مرة أخرى.

مد معصميك إلى الخلف، واستشعر الشد في مقدمة الذراع وخلف راحة اليد، ثم استرخ وأرخي معصميك . عد بهما إلى وضعهما المريح دع نفسك على سجيتهما، واستشعر الاسترخاء أكثر وأكثر.

والآن أطبق بإحكام كفيك، أجملها أو آت بهما في المقدمة في اتجاه الذراعين في ذلك الجزء الممتد من الرسغ حتى الكوع، حاول أن تلاحظ هذا التوتر وان تحسه، والآن استرخ اسقط ذراعيك بجانبيك ولاحظ الفرق بين التوتر السابق في عضلات الذراع وما هي عليه الآن من الاسترخاء النسبي الذي تحسه الآن ( عشر ثواني ) كرر هذا مرة أخرى.

أقبض كفيك بإحكام وآت بهما في اتجاه الكفين محاولاً أن تلمسهما بقبضتك، توقف وأسقط ذراعيك واسترخ، استشعر الفرق بين التوتر والاسترخاء، دع تلك العضلات على سجيتهما أكثر فأكثر ( عشر ثوان).

والآن دعنا نتحول إلى منطقة أخرى إلى الكتفين، أرفع كتفك كما لو كنت تريد تلمس أذنك بكفك، لاحظ التوتر الذي يظهر في الكتفين وفي عضلات الرقبة، لاحظ هذا التوتر ، توقف استرخ عائداً بكتفك إلى وضع مريح، دع عضلاتك على سجيتهما أكثر فأكثر، لاحظ من جديد الفرق والتعارض بين التوتر والاسترخاء كرر ذلك مرة أخرى، ارفع كلا الكتفين كأنك تريد أن تلمس بهما الأذنين، لاحظ التوتر في الكتفين والرقبة، لاحظ هذا التوتر في تلك العضلات والآن استرخ، أرخ عضلات كتفك، وعد بهما إلى وضع مريح، لاحظ التعارض بين التوتر والاسترخاء من جديد ( عشر ثوان).

تستطيع أيضاً أن تتعلم كيف ترخي مختلف عضلات وجهك، الآن عليك أن تغمض عينيك وتشد جبينك وحاجبيك إلى إن تشعر بان عضلات الجبهة قد اشتدت وان جلدها قد انكمش والآن استرخ، وعد بعضلات الجبهة إلى وضعها المسترخي، أرخها أكثر فأكثر ( عشر ثواني ) كرر هذا من جديد.

لاحظ التوتر في منطقة الجبهة، وأعلى العينين، والآن أرخ الجبهة، واسترخ بعضلاتها، ولاحظ من جديد التعارض بين التوتر والاسترخاء في الجبهة ( عشر ثوان).

والآن أغلق عينيك بإحكام أغلقهما بإحكام وقوة حتى تشعر بالتوتر وقد أخذ يشمل كل المنطقة المحيطة والعضلات التي تحكم حركات العينين ( خمس ثوان).

والآن أرخ تلك العضلات ولاحظ التعارض بين التوتر السابق والاسترخاء ( عشر ثوان) كرر هذا من جديد.

أغلق عينيك بإحكام وقوة، والتوتر يشملها، استمر ( خمس ثوان) والآن استرخ ودع عضلات عينيك على سجيتهما في وضعها المريح المغمض ( عشر ثوان).

والآن أطبق فكيك وأسنانك بإحكام كما لو كنت تعض على شيء، لاحظ التوتر في الكتفين ( خمس ثوان ).

والآن دع ذلك وأترك نفسك على جسيته، مسترخياً أكثر فأكثر ( عشر ثوان ) أطبق.

كل منهما على الأخرى بكل ثقل، ولاحظ التوتر الذي بدأ ينتشر حول الفم، والآن استرخ وأرخ عضلات شفتيك ودع ذقنك في وضع مريح، مرة أخرى اضغط على شفتيك ولاحظ التوتر المحيط بالفم استمر ( خمس ثوان ).

لاحظ أن مختلف تلك العضلات كيف بدأت تراخي بعد هذا الشد والاسترخاء المتوالي، الآن كلا يديك، ووجهك، وذراعيك وكتفيك، ومختلف عضلات جميعها مسترخية في وضع هادئ.

والآن نتيجة إلى الرقبة، أضغط براسك إلى الخلف على المساحة التي تستند عليها، اضغطها إلى أن تشعر بتوتر في خلف الرقبة والجزء الأعلى من الظهر بالذات، استمر لاحظ ذلك والآن دع ذلك وعد براسك إلى وضع مريح، وحاول إن تستمتع بالفرق بين التوتر والاسترخاء العميق الذي أنت عليه الآن، استمر الآن فيما أنت فيه أكثر فأكثر وأعمق أعماق بقدر ما تستطيع كرر هذا من جديد، شد برأسك إلى الخلف، ولاحظ التوتر المستثار، استمر في ذلك لحظة ( خمس ثوان ) والآن دع ذلك وانتقل إلى استرخاء عميق ( عشر ثوان ).

والآن مد رأسك إلى الأمام، كما لو كنت ستدفع بذقنك في صدرك لاحظ التوتر الذي يحدث الآن في الرقبة، والآن استرخ، دع كل هذا واسترخ على سجيته ( عشر ثوان ) والآن استرخ أكثر فأكثر ( عشر ثوان ).

والآن إلى عضلات الجزء الأعلى من الظهر، قوس ظهرك، قوسه كما لو كان صدرك سيلتصق بالبطن، لاحظ التوتر في الظهر، خاصة في الأجزاء الأعلى، والآن استرخ، وعد بجسمك إلى وضعة الطبيعي فارداً ظهرك في وضع مريح على الأريكة، ولاحظ الفرق بين (خمس ثوان) أعلى الظهر والصدر، والكتفين (



خمس ثوان) راحة اليد والأصابع والذراعين ( خمس ثوان) الرقبة والزور ( خمس ثوان) جبهتك مسترخية ( خمس ثوان) كل عضلاتك مسترخية في وضع مريح. والآن استمر في الوضع المريح وسأعد من واحد إلى عشرة، وفي مرة حاول ان تسترخي أعمق وأعمق 10 ، 9 ، 8 ، 7 ، 6 ، 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1 جميل أنك قد أخذت قسطاً وافياً من الاسترخاء.

الآن وسأعد تنازلياً من خمسة إلى واحد وعندما أصل إلى واحد ستفتح عينيك، وتجلس، وتستيقظ في نشاط هادئ 1، 2، 3، 4، 5، عيناك مفتوحتان، وأنت الآن في يقظة وفي كامل نشاطك دون قيود.

وفي نهاية الجلسة قامة الباحثة والمرشدين المساعدین بشكر المسترشدين على حضورهم وتحدث أحد المسترشدين أنابه عن زملائه حيث ابدى تفاعلهم وفائدتهم من الجلسة ووعدوا أن يطبقوها وكان هذا بمثابة الواجب المنزلي لهم.

### الجلسة الخامسة:

موضوع الجلسة: الضغوط النفسية.

#### الأهداف:

1. أن يتعرف اللاجئ على مفهوم الضغوط النفسية.
2. أن يتعرف اللاجئ على مصادر الضغوط النفسية وأسبابها.
3. أن يطلع اللاجئ على أنواع الضغوط النفسية.

#### الأنشطة والفنيات المستخدمة:

تقوم الباحثة بشرح مفهوم الضغوط النفسية ومصادرها وتركز على الضغوط التي تواجه اللاجئ منذ خروجه من وطنه وتوضح الأسباب والأنواع والمستويات الخاصة بالضغوط.

المحاضرة الإرشادية - المناقشة - الحوار - معينات الكترونية.

الزمن:

45-60 دقيقة.

## عرض الجلسة:

بدأت الباحثة الجلسة بالتحية وشكر المسترشددين عن الحضور والالتزام والحرص الشديد منهم واتاحت فرصه لأحد المشاركين لافتتاح الجلسة كسراً للروتين ومن ثم عرضت الباحثة بعض الأسئلة عن الجلسة السابقة وتوقعاتهم عن الجلسة الحالية. بعدها قامت الباحثة بتوضيح وشرح الضغوط النفسية وطبقها ومصادرها وأسبابها وأنواعها ومستوياتها مستخدمه اللغة السهلة التي تتناسب مع أفراد المجموعة المشاركة في البرنامج.

## الضغوط النفسية:

اختلف العلماء في تعريف الضغوط فالبعض يستخدم كلمه ضغوط أحياناً يشير بها إلى القوة التي تقع على الفرد، وتسبب له الشعور بعدم الارتياح والضييق، وفي هذه الحالة يكون الضغط توليفة لكل من المثير والاستجابة، ولكن حدث غموض بخصوص ما إذا كان الضغط يشير إلى الذي يسبب الاستجابة، أو كان يشير إلى الاستجابة نفسها، فهناك بعض العلماء يستخدم كلمه الضغط يشير إلى الاستجابة نحو الأحداث، والظروف التي يواجهها الفرد في حياته ( الضواغط) وبعضهم الثالث يرى أن الضغط هو تتاح تفاعل الفرد مع البيئة وان الضغط يحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة قدرة الفرد على التعامل معها ويعني ذلك أن الضغط يحدث عندما تكون مطالب الموقف، أو الحدث الضاغط تتجاوز مهارات المواجهة لدى الفرد، والمطالب عبارة عن مواقف، وأحداث تتطلب الانتباه، والإدراك من الفرد، ويكون الحدث ضاغطاً عندما يعتقد الفرد أن قدرته على مواجهته غير كافية، أو ملائمة ( حسين وحسين ، 2006).

وان الضغوط تنشأ من عدة مصادر هي:

1. إحداث الحياة فان أي حدث يحتاج إلى تكيف أو تأقلم ينتج عنه الضغط.
2. المشاجرات اليومية.
3. صراع الإقدام الإقدام، الإلجام الإلجام، الإقدام الإلجام وان صراع الإقدام الإلجام، هو الذي يسبب أكثر أنواع الضغوط ( المجد لأولى، 2005).

وتلخص الباحثة مصادر الضغوط كما يلي:

1. ضغوط البيئة الطبيعية.
  2. الضغوط الاجتماعية.
  3. الضغوط الاقتصادية.
  4. الضغوط السياسية.
  5. الضغوط المهنية.
  6. ضغوط التربية.
  7. ضغوط المستوى الاجتماعي.
  8. الضغوط الذاتية.
  9. ضغوط المراهقة.
- أنواع الضغوط ومستوياتها:**

1. الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة.
  2. الضغوط الايجابية والسلبية.
- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:**

1. الفسيولوجية.
2. الآثار النفسجيمة.
3. الآثار النفسية.
4. التأثيرات المعرفية.
5. التأثيرات الانفعالية.

وفي ختام الجلسة قامت الباحثة باستعراض بعض الأسئلة للمشاركين واتاحه الفرصة لهم للسؤال وشكرتهم عن حسن الاستماع والمشاركة.

**الجلسة السادسة:**

**مواصله للجلسة الخامسة:**

موضوع الجلسة: كيفية إدارة الضغوط النفسية والحد منها.

## الأهداف:

1. أن يتعرف اللاجئ على كيفية تجنب الضغوط.
2. أن يتعرف اللاجئ على كيفية التكيف مع الضغوط.
3. أن يتعرف اللاجئ على كيفية التحكم في الضغوط.
4. أن يتدرب كيف يجعل حياته اليومية صحيحة وصف زنه وذلك متى خلال إدارة الوقت.

## الأنشطة والفنيات المستخدمة:

تقوم الباحثة بالشرح المفصل للاجئين عن كيفية تجنب الضغوط والتحكم والتكيف وتقبل الضغط كما تقوم الباحثة بتطبيق بعض المهارات التي تساعد في تخفيف الضغوط النفسية ( إدارة الوقت ).

المحاضرة الإرشادية المنافسة – الحوار – معينات الكترونية.

الزمن : 450 – 60 دقيقة.

الختام : واجب منزلي – أسئلة بقومية.

## عرض الجلسة:

بدأت الجلسة الباحثة بشكر أفراد العينة المشاركين في البرنامج عن الحضور والالتزام بالمواعيد كما طلبت منهم تلخيص سريع للجلسة السابقة وذلك لربطها بالجلسة الحالية في مدة (5) دقائق بعدها قامت الباحثة بتوضيح إدارة الضغوط والحد منها. واستخدمت الباحثة اللغة السهلة في الشرح حتى يتمكن المسترشدون من الفهم وبالتالي يستطيعوا أن يسألوا عن الغموض في أي فقرة من الجلسة.

## أولاً: تجنب الضغوط من خلال:

1. تعلم كيف تقول لا.
2. تجنب الناس السلبيين.
3. تحكم في محيطك ( الأخبار ) زحام المرور.
4. تجنب النقاش الساخن ( السياسة، الرياضة، الدين ).

ثانياً: تحكم في الضغوط من خلال:

1. عبر عن مشاعرك ولا تكتمها.
2. كن مرناً.
3. كن واثقاً من نفسك.
4. إدارة وقتك بشكل جيد.

مصنوفة إدارة الوقت:

1. عاجل وهام (مناسبات اجتماعية) الاستعداد للسفر، الاختبارات الأزمنة المفاجئة.
2. غير عاجل وهام ( تأكيد القيم المهمة في حياتك، بناء العلاقات الجيدة المذاكرة).
3. عاجل وغير هام ( المقاطعات خاصة الهاتفية، طلبات الأهل اللقاءات العادية).
4. غير عاجل وغير هام ( معينات الوقت كالتلفاز، الهاتف لغير الحاجة، ضياع الوقت).

ثالثاً: تكيف مع الضغوط:

1. ابحث عن الجوانب الايجابية في المواقف الضاغطة.
2. انظر إلى الصورة الكبيرة.
3. اخفض معايير لإتقان لنفسك وللآخرين.
4. راجع الأمور الايجابية في حياتك وتذكر نعمة الله عليك.

رابعاً: تقبل الضغوط:

عندما لا تستطيع عمل شيء آخر غير ذلك:

- أ. لا تحاول السيطرة على ما لا يمكن السيطرة عليه، خاصة سلوك الآخرين.
- ب. انظر للتحديات كفرص وتعلم من أخطائك.
- ت. فضفض مع قريب ، صديق ، معالج.
- ث. سامع نحن نعيش في عالم غير مثالي.

ج. حرر نفسك من الحقد والغضب.

**خامساً: اعمل شيئاً مريحاً:**

1. الوضوء والصلاة والقرآن.
  2. المشي أو السباحة.
  3. مكالمة شخص تحبه.
  4. جلسة جميلة في مكان هادئ.
  5. حمام دافئ.
  6. اهتم بلباسك وشكلك وضع قليلاً من العطر.
  7. اصنع لنفسك كوب من مشروب تترتاح له.
  8. افتح الشبابيك وانظر إلى الخارج.
- سادساً: اجعل حياتك اليومية صحية ومتوازنة:**

1. الرياضة اليومية.
2. الطعام المتوازن.
3. الصلاة في وقتها.
4. لا تكثر من المنبهات والسكريات.
5. تجنب التدخين أو الكحول والمخدرات.
6. نم ساعات كافية.

**ما دور التفكير في الضغوط النفسية:**

الضغوط ذات علاقة كبيرة بعقلك ( ما ندركه، وتعتقد به ، وتصدقه ) أكثر من جسدك ( كيفيك استجابتك البدنية).

أثبتت الدراسات أن العقل يستجيب لما هو متخيل بنفس الطريقة التي يستجيب بها لما هو حقيقي.

إذا كنت تعتقد أنك في خطر ( حتى ولو كنت في موقف بالغ الأمان، فإن عقلك سيرسل إلى جسمك إشارة الخطر.

حين تعتقد انه لا قيمة لك حتى ولو كنت رئيس مجلس إدارة لأحدى الشركات الكبرى، فإن عقلك سيتصرف على هذا الأساس انه لا قيمة لك. وفي الختام قامت الباحثة بعرض بعض الأسئلة على المسترشدین بهدف تقييم الجلسة ومن ثم قامت الباحثة بشكرهم على الالتزام بالمعايير التي تم الاتفاق عليها منذ الجلسة الأولى وأكدت عليهم بضرورة الواجب المنزلي.

### الجلسة السابعة:

الموضوع: اللجوء واللاجئين والقوانين الدولية.

#### الأهداف:

1. أن يتعرف اللاجئ عن مفهوم اللجوء واللاجئ.
2. أن يتعرف اللاجئ عن القوانين والمواثيق الدولية التي تحكمه.
3. أن يطلع اللاجئ على حقوقه وواجباته التي كلفها له القانون من حماية وخدمات أخرى.

#### الأنشطة والفنيات المستخدمة:

1. تقوم الباحثة بشرح معني اللجوء واللاجئ وتستعرض القوانين والاتفاقيات الدولية التي تحكم ظاهرة اللجوء ومن ثم توضيح حقوق وواجبات اللاجئ والحلول المتاحة لحل ظاهرة اللجوء.
  2. المحاضرة الإرشادية - النفاس - الحوار.
- الزمن: 45 - 60 دقيقة.

الختام أسئلة بقوية.

#### عرضة الجلسة:

بدأت الجلسة بالترحيب بالمسترشدین وشكرهم عن الحضور والالتزام على المواعيد كما رحبت الباحثة بالأستاذ، إبراهيم عبد الله مدير إدارة الحماية بمعتمدية اللاجئين وبعض الحضور من الزملاء في مكاتب الحماية. قامت الباحثة بافتتاح الجلسة وتقديم الأستاذ إبراهيم عبد الله الذي كان مهتما بأمر الجلسات وأصر على المشاركة في شرح وتوضيح كل المفاهيم الخاصة باللجوء والحماية من ثم بدأت

الجلسة بتوضيح معني اللجوء واللاجئ والقوانين والحقوق والواجبات والحلول المتاحة لظاهرة اللجوء بالإضافة إلى توضيح كثير من الاستفسارات من قبل المسترشدین.

### اللجوء:

يقصد به الحماية والمساعدات التي تمتع للأشخاص الذين ينطبق عليهم وضع لاجئ وفقاً لأحكام قانون اللجوء 2014 واتفاقية الأمم المتحدة واتفاقية منظمة الوحدة الأفريقية.

حاول المشرعون المؤلفة بين التزامات السودان الدولية باعتباره موقعاً على ميثاق جنيف للاجئين لسنة 1951 م وميثاق الاتحاد الأفريقي 1969 مع الأخذ في الاعتبار متطلبات الأمن القومي للبلاد.

قانون تنظيم اللجوء لسنة 2014م

السمات العامة للقانون

حاول المشرعون المؤلفة بين التزامات السودان الدولية باعتباره موقعاً على ميثاق جنيف للاجئين لسنة 1951 وميثاق الاتحاد الأفريقي 1969 مع الأخذ في الاعتبار متطلبات الأمن القومي للبلاد ويمكن استعراض بعض سمات القانون:

### تعريف اللاجئ:

ورد في المادة (3) تفسير كلمة لاجئ بأنها تشمل: كل شخص يترك القطر الذي ينتمي إليه بجنسيته خوفاً من الاضطهاد أو الخطر بسبب العنصر أو الدين أو عضوية أي جماعة اجتماعية أو السيطرة الأجنبية أو الاضطرابات الداخلية، ولا يستطيع أولاً يرغب بسبب ذلك الخوف في الرجوع إلي قطره، أو كان لا جنسية له ولكنه ترك القطر الذي يقيم فيه عادة، بسبب تلك الأحداث، ولا يستطيع أولاً يرغب بسبب ذلك الخوف في العودة إليه. ويشمل مصطلح ( لاجئ) أيضاً الأطفال الذين لا يصحبهم كبار آو الذين هم أيتام حرب أو الذين اختفي أولياء أمورهم ويوجدون خارج الأقطار التي ينتمون إليها بجنسياتهم.



يلاحظ أن هذا التعريف مأخوذ من التعريف الوارد في اتفاقية جنيف وأضيف له التعريف الوارد في اتفاقية منظمة الوحدة الأفريقية التي تحكم الجوانب المختلفة لمشاكل اللاجئين لسنة 1969.

أيضاً الاستبعاد والانقضاء هي نفسها الوارد في الميثاق الدولي للاجئين:

الاستبعاد من وضع اللاجئين وحالات انقضاء صفة اللجوء:

نصت المادتين 5 و 6 من القانون على الاستبعاد من وضع اللاجئين وحالات انقضاء صفة اللجوء.

فالاستبعاد من وضع اللاجئين يكون في حالة توفر أسباب جدية للاعتقاد بأن الشخص ارتكب:

1. جريمة ضد السلام أو جريمة حرب أو جريمة ضد الإنسانية بالمعنى المستخدم لهذه الجرائم في الوثائق الدولية الموضوعة للنص على أحكام بشأنها.

2. جريمة جسيمة غير سياسية قبل دخوله في السودان كلاجئ.

3. أعمالاً مخالفة لأهداف ومبادئ الأمم المتحدة أو الاتحاد الأفريقي أو جامعة الدول العربية.

وهذه الحالات نصت عليها المادة 1 (و) من اتفاقية جنيف.

أما حالات انقضاء صفة اللجوء عن اللاجئين فهي ست حالات هي:

1. إذا تذرع طوعاً بحماية الدولة التي يحمل جنسيتها.

2. إذا استعاد طوعاً جنسيته التي كان قد فقدتها.

3. إذا اكتسب جنسية جديدة وتمتع بحماية البلد الذي منحه الجنسية.

4. إذا عاد طوعاً ليقوم في البلد الذي تركه أو الذي أقام خارجه خشية الاضطهاد.

5. إذا أصبح متعزراً عليه الاستمرار في رفض حماية الدولة التي يحمل جنسيتها بسبب زوال الأسباب التي أدت إلى اعتباره لاجئاً.

6. إذا كان لا يملك جنسية وأصبح بسبب زوال الأسباب التي أدت إلى الاعتراف له بصفة اللاجئ، قادراً على أن يعود إلى بلد أقامته المعتادة السابقة.

وهذه الحالات نصت عليها المادة 1 (ج) من اتفاقية جنيف.

### إلغاء وسحب وضع اللاجئ.

تناولت المادتين 10 و 11 من القانون إلغاء وسحب وضع اللاجئ.

فالمادة 10 تجيز للمعتمد. إلغاء وضع اللاجئ في الحالات الآتية:

إذا كان الشخص الذي تم الاعتراف به كلاجئ كان قد غش أو زور أو احتال أو اغفل حقائق مادية كان من الممكن إن تغير من قرار الاعتراف به كلاجئ أو: إذا توافرت أدلة جديدة على إن الشخص لم يكن ينبغي حينها، الاعتراف به كلاجئ.

ويترتب على إلغاء وضع اللاجئ، أن يفقد ذلك الشخص وإفراد أسرته ممن كسبوا حق اللجوء بالتبعية الاعتراف بهم كلاجئين.

أما المادة 11 فقد تناولت فإنها تجيز للمعتمد سحب وضع اللاجئ إذا انطبق على الشخص واحداً وأكثر من الحالات المنصوص عليها في المادة 5 وهي حالات الاستبعاد.

ويترتب على سحب وضع اللاجئ أن يفقد ذلك الشخص الاعتراف به كلاجئ، ومع ذلك فإن أفراد أسرته ممن اكتسبوا حق اللجوء بالتبعية لا يتأثر وضعهم كلاجئين.

### حقوق اللاجئ:

من أهم الحقوق التي نص عليها القانون:

1. حق المستندات كالبطاقة وشهادات الميلاد والزواج والجواز.

2. الحق في نقل المنقولات الشخصية.

3. الإسعاف العام، والمساعدات متى توفر ذلك.

4. الحق في التعليم الأساسي.

5. الحق في التمويل، حيثما وجد ذلك النظام.
  6. الحق في التقاضي أمام جميع المحاكم..
  7. الحق في ممارسة الشعائر الدينية، والحرية المتعلقة بالتعليم الديني للأطفال.
- ومن جهة أخرى يمنح اللاجئ معاملة أفضل من تلك الممنوحة للأجانب على ألا تقل عن تلك الممنوحة للأجانب عموماً في نفس الظروف، فيما يتعلق بالحق في:
1. الانتماء للجمعيات غير السياسية.

2. الإسكان.

3. الحصول على إذن لأغراض التنقل والإقامة.

4. العمل الحر والمهن الحرة.

5. تملك الأموال المنقولة.

6. تملك الأموال غير المنقولة بعد الحصول على موافقة مجلس الوزراء.

يخضع اللاجئ للقوانين العامة التي تطبق على كافة السودانيين.

**الاعتبارات الأمن القومي للبلاد نص القانون على الآتي:**

1. لا يجوز للاجئ تملك الأراضي والعقارات في السودان.
2. لا يجوز للاجئ ممارسة أي نشاط سياسي أثناء وجوده في السودان.
3. لا يجوز للاجئ مغادرة أي مكان للإقامة المحددة له.
4. يسمح للاجئ بالعمل في غير الأعمال والوظائف المتعلقة بالأمن البلاد أو الدفاع الوطني، وذلك بعد حصوله على إذن بذلك من وزارة العمل والخدمة العامة.

5. يجيز القانون اعتقال اللاجئ تحفظياً إذا دعا الأمر لذلك.

6. ولا شك أن الاعتقال هنا مقصود به الاعتقال بموجب قانون الأمن

الوطني الساري باعتبار أن اللاجئ يخضع للقوانين العامة المطبقة على

المواطنين.

**إبعاد اللاجئ:**

**تجيز القانون إبعاد اللاجئ في الحالات الآتية:**

1. إذا انتهت الأسباب التي دعت إلى اللجوء وكان من الممكن إعادته إلى وطنه الأصلي.
2. إذا ارتكب جريمة خطيرة غير سياسية خارج السودان قبل السماح له بالدخول في السودان كلاجئ.
3. إذا ارتكب جريمة ضد السلام أو جريمة حرب أو جريمة ضد الإنسانية.
4. إذا ارتكب أفعالا تخالف أهداف ومبادئ الأمم المتحدة أو منظمة الوحدة الأفريقية.
5. إذا ارتكب جريمة خطيرة غير سياسية خارج السودان بعد السماح له باللجوء.
6. إذا كان وجوده في السودان يشكل خطراً على الأمن القومي الداخلي أو الخارجي.

#### المخالفات والجرائم والعقوبات:

نصت المادة 31 القانون على المخالفات والجرائم والعقوبات. فالبلدان (1) و (2) يتناولان الجرائم المرتكبة بواسطة المواطنين والأشخاص الآخرين ويشمل ذلك:

1. من يستخدم أي لاجئ دون أن يكون لدى ذلك اللاجئ إذن بالعمل أو يأوي أي لاجئ في مكان دون أن يكون مصرح لذلك اللاجئ بالإقامة في ذلك المكان ويعاقب الجاني عند الإدانة بالسجن أو الغرامة أو بالعقوبتين معاً.
  2. من يقوم بنقل أي لاجئ أو طالب لجوء من مكان لآخر دون أن يكون لدى اللاجئ تصريحاً بذلك، ويعاقب الجاني عند الإدانة بالسجن أو بالغرامة أو بالعقوبتين معاً، ويجوز للمحكمة بالإضافة إلى ذلك مصادرة وسيلة النقل.
- أما بالبند (3) فإنه يتناول المخالفات المرتكبة بواسطة اللاجئ وتشمل:

1. إذا غادر المكان المحدد له للإقامة بدون إذن.
2. إذا كان لا يحمل بطاقة لجوء سارية المفعول.

3. إذا عمل في أي مهنة أو حرفة أو نشاط تجاري أو زراعي دون إذن من الجهة المختصة.

ويعاقب عند الإدانة بالغرامة التي تحددها المحكمة.

أما البند (4) فإنه تناول الجرائم المرتكبة بواسطة اللاجئ وهي جريمة واحدة هي ممارسة اللاجئ لأي نشاط سياسي عدائي أو عسكري أو إعلامي مناهض لدولة الأصل أو أي دولة أخرى أو يخالف القانون السوداني، ويعاقب بالسجن مدة لا تتجاوز سنتين أو بالغرامة أو بالعقوبتين معاً.

#### تطبيق القوانين الوطنية على اللاجئ:

يلاحظ هنا إن اللاجئ يخضع مثله مثل المواطن للقوانين السودانية العامة المطبقة على السودانيين كالقانون الجنائي. وهو ما أكدته المادة 2 من اتفاقية جنيف بقولها: ( على كل لاجئ إزاء البلد الذي يوجد فيه ولجباته تفرض عليه، خصوصاً إن ينصاع لقوانينه وأنظمتها، وان يتقيد بالتدابير المتخذة فيه للمحافظة على النظام العام.

وان هنالك بعض الجرائم إذا ارتكبتها اللاجئ تجيز للدولة المضيفة أبعاده وهي حاله إدانة اللاجئ بحكم نهائي في جريمة خطيرة تمس امن الدولة أو الاقتصاد الوطني أو أي جريمة أخرى ذات خطورة مماثلة، أو رأت الدولة المضيفة أن وجوده في السودان يشكل خطراً على الأمن القومي أو النظام العام. وهو ما أكدته المادة 32 من اتفاقية جنيف من أن لا تطرد الدولة المتعاقدة لاجئاً موجوداً في إقليمها بصورة نظامية إلا لأسباب تتعلق بالأمن الوطني أو النظام العام والمادة (2/33) على أنه لا يسمح بالاحتجاج بهذا الحق ( حظر الطرد أو الرد) لأي لاجئ تتوافر دوافع معقولة لاعتباره خطراً على امن البلد الذي يوجد فيه أو لاعتباره يمثل نظراً لسبق صدور حكم نهائي عليه لارتكابه جرماً استثنائي الخطورة خطراً على مجتمع ذلك البلد.

## الحلو الدائمة لظاهرة اللجوء:

1. العودة الطوعية.
  2. الاندماج في المجتمع المحلي.
  3. إعادة التوطين.
- وفي ختام الجلسة قامت الباحثة بشكر الأستاذ إبراهيم عبد الله على المعلومات الثرة والشرح الإضافي وشكر المسترشدين الذين ابدوا سعادتهم بهذه الجلسة لما وجدوا فيها من إجابات لأسئلة كانت مصدر حيره لهم وقلق.

## الجلسة الثامنة:

موضوع: الجلسة: الثقة بالنفس:

### الأهداف:

1. أن يتعرف اللاجئ عن مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها.
2. أن يتعرف اللاجئ عن مظاهر الثقة بالنفس ومظاهر ضعفها.
3. أن يتعلم القواعد الهامة لإكساب الثقة بالنفس.

### الأنشطة والفنيات المستخدمة:

1. أن تقوم الباحثة بشرح مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها.
2. أن تقوم الباحثة بتوضيح مظاهر الثقة بالنفس ومظاهر ضعفها.
3. أن تقوم الباحثة بتدريبهم عن الطريقة التي تمكنهم من اكتساب الثقة.
4. المحاضرة الإرشادية - المنافسة - الحوار - معينات الكترونية.

الزمن : 45 - 60 دقيقة.

الختام: أسئلة بقومية واجب منزلي.

### عرضه الجلسة:

بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالمسترشدين وشكرهم على الالتزام التام بالمواعيد وطلبت منهم تلخيص سريع للجلسة السابقة ومن ثم عرضت عليهم بعض الأسئلة عن موضوع الجلسة بهدف تقييم أولي. بعدها قامت بشرح وتوضيح مفهوم الثقة بالنفس.

المقصد من الثقة بالنفس هو الثقة بوجود الامكانيات والأسباب التي أعطها الله للإنسان ، فهذه ثقة محدودة وينبغي أن يتربى عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية. والثقة هي إيمان الإنسان بأهدافه وقدراته وامكانياته بهذا المعنى نستطيع القول أن الثقة لا تعني العطرسة والتكبر وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان.

### تعريف الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس: هي إدراك الفرد لكفاءته وقدراته ومهاراته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة.

الثقة بالنفس هي اعتقاد الإنسان بقدرته على تحقيق الأهداف التي يديرها في كثير من المواقف أو في موقف معين.

الثقة بالنفس: هي عامل مهم وتمثل اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية، وإنها ترتبط يميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة والتراجع عنها.

### أهمية الثقة بالنفس:

1. تحقيق الذات - الثقة بالنفس دليل الصحة النفسية والاتزان الانفعالي.
2. استمرار اكتساب الخبرة: إرادة الفرد وثقته بقدراته تعينه عن اكتساب الخبرات.
3. النجاح في العمل - الثقة بالنفس شرط أساس للأداء الجيد والنجاح في العمل.
4. حب الآخرين - احترام الشخصية الإنسانية والتعامل معها بود.
5. مواجهة الصعاب والمشكلات - ضبط النفس في المواقف الحرجة وقوة الاحتمال.

### مظاهر الثقة بالنفس:

1. تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم.
2. الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.
3. الشعور بالأمن مع الزملاء والمشاركة الايجابية.

4. الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة.
5. القدرة على الاعتماد عن النفس.
6. الحكم السليم عن المواقف والأشياء.
7. مواجهة المشكلات والتوصل إلى حلول مناسبة.
8. الشعور بالكفاية.

#### **مظاهرة ضعف الثقة:**

1. الإحساس بالعجز في مواجهة المشكلات في الأمور غير العادية.
2. القلق حول التصرفات والصفات الشخصية.
3. الشعور بالقلق في المواقف الاجتماعية.
4. الشعور بالخوف والخجل من المواقف الجديدة.
5. التمرکز حول الذات.
6. الشعور بالذنب ونوبات البكاء.

#### **مقومات الثقة بالنقص:**

1. الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة.
2. اعتدالية مستوى القلق.
3. مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها الاتجاهات الإيجابية من الآخرين.
4. قيمة الاحترام التي يحظى بها من قبل الآخرين.
5. التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية.
6. التعامل مع مجموعة من الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس.

#### **قواعد هامه لاكتساب الثقة بالنفس:**

1. نمي في نفسك الصفات الإيجابية التي تؤهلك للنجاح.
2. اعتني بمظهرك الخارجي.
3. اختار الأصدقاء الذين يثقون بك.



4. كن معتدلاً في أهدافك.

5. تعلم كيف تعامل الناس فالناس تتعامل جيداً مع الأشخاص الذين يعطونهم اهتماماً وتقديراً.

وفي الختام قامت الباحثة بشكر المسترشدین على حسن الاستمتاع والتفاعل الإيجابي مع موضوع الجلسة وعرضت بعض الأسئلة عليهم بهدف تقييم الجلسة.

**الجلسة التاسعة:**

موضوع الجلسة: مهارات التواصل وفن التعامل مع الآخرين.

**الأهداف:**

1. أن يتعرف اللاجئ على مفهوم مهارات التواصل وفن التعامل مع الآخرين.
2. أن يتعرف اللاجئ على مكونات التواصل.
3. أن يلم اللاجئ بالقواعد المرتبطة بفن التعامل مع الآخرين.
4. أن يتعرف اللاجئ على مهارات التواصل الفعال أنواع التواصل ومهاراته.

**الأنشطة والفنيات المستخدمة:**

تقوم الباحثة بشرح مفهوم التواصل ومكوناته.

تقوم الباحثة بشرح القواعد المرتبطة بفن التعامل مع الآخرين.

تقوم الباحثة بتوضيح مهارات التواصل الفعال وأنواعه.

المحاضرة الإرشادية - الحوار - المناقشة - معينات الكترونية.

الزمن: 45-60 دقيقة.

**عرض الجلسة:**

بدأت الجلسة الباحثة باتاحه الفرصة لأحد المسترشدین بافتتاح الجلسة من ثم قامت الباحثة بشكرهم على الحضور والالتزام بالمواعيد، كما طلبت منهم ان يقوموا بتلخيص سريع لها ثم تداوله في الجلسة السابعة في مدة (5) دقائق بعدها قامت بتوضيح المفاهيم الخاصة بالتواصل الفعال وكيفية التعامل مع الآخرين.

## مفهوم التواصل:

التواصل نشاط إنساني الغرض منه تبادل المعلومات والأفكار بين كل من المرسل والمستقبل.

## مكونات التواصل:

1. المرسل: وهو الشخص الذي يقوم بنقل الأفكار والمعلومات.
  2. المستقبل: هو الشخص الذي يقوم باستقبال الرسالة من المرسل وفك وموزها.
  3. الرسالة: هي الرموز والإشارات التي يريد المرسل إرسالها للمستقبل.
  4. الوسيلة: وهي الأداة التي تساعد على نقل الرسالة من المرسل إلى المستقبل.
  5. التغذية المرتدة: هي الاستجابة الصادرة من المستقبل للرد على الرسالة.
- ### القواعد المرتبطة بفن التعامل مع الآخرين:

1. قدر الشخص.
2. اظهر اهتماماً حقيقياً.
3. إظهار الحب.
4. حدث الآخرين بمجال اهتمامهم.
5. أحسن لمن تتعامل معهم.
6. استخدم أسلوب المرح.
7. تجنب تصيد الأخطاء وانشغل بإصلاح عيوبك.
8. تواضع لان الناس تنفر ممن يستعلي عليهم.
9. تعلم فن الإنصات فالناس تحب من يصغي إليهم.
10. وسع دائرة معارفك واكسب في كل يوم صديق.
11. اسع لتتوسع تخصصاتك واهتماماتك تتسع دائرة معارفك.
12. للناس أفراح وأحزان فشاركهم وجدانياً.
13. حاول أن تكون واضح في تعاملاتك.

14. حافظ على مواعيدك مع الناس واحترامها.
15. لا تكن لحوحاً في طلب حاجاتك.
16. اخذ الأوقات المناسبة للزيارة.
17. ابتعد عن التكلف في الكلام وفي التصرفات.
18. حاول أن تقلل من المزاح .
19. حاول أن تنتقي كلماتك.

#### مهارات التواصل الفعال:

1. اتصال العين.
2. الوضع والحركة.
3. ملامح وتعابير الوجه.
4. اللبس والمظهر.
5. التنوع الصوتي.
6. اشتراك المستمع.
7. اللغة غير المنطوقة.
8. استخدام المرح.

#### الصفات التي يجب توافرها في الشخص لكي يكون الاتصال ناجحاً:

قبول الآخرين كما هم - الحلم والرفق - التواضع - الرحمة - العدل والأمانة  
الصدق.

#### الاستماع ودوره في نجاح الحوار والتفاهم:

عندما نتحدث نحب أن استمع إلينا الآخرون وهذه طبيعة فينا، لان الاستماع  
بشعرنا بالثقة والاحترام والأهمية وقد أشار علماء النفس الاجتماعي ان الاستماع  
الجيد للآخرين ليس بالضرورة أن ينتهي بالتأثير الكامل عليهم إلا انه يساعد على  
التقريب الروحي والعاطفي.

## قواعد النصيحة:

1. الإخلاص لله.
  2. أن يطبق الشخص ما يقوله.
  3. التأكد من صحة الأمر الذي ينصح به.
  4. اختبار الوقت المناسب.
  5. تهيئة الجو النفسي لسماع النصيحة.
  6. الذكاء في استخدام الكلمات.
  7. إظهار الإخلاص والود والحب في توجيه النصيحة.
- قواعد يجب مراعاتها عند التعامل مع الناس.

1. أصلح بينك وبين الله يصلح الله بينك وبين الآخرين.
2. حدد أنماط الشخصية.
3. ضع نفسك مكان الآخرين.
4. ابتسم دائماً في المواقف الصعبة.
5. احتفظ بهدوئك.
6. ضع في حسابك مشاعر الآخرين.
7. اخذ كلماتك بدقة في أول لقاء.
8. إذا كانت الأجواء غير مناسبة للحديث يفضل إنهاء الحديث بلباقة.
9. الهدية الجميلة، والمشاركة لمساعدة الآخرين من أهم وسائل كسب القلوب وبناء العلاقة بين الناس.
10. الوفاء بالوعد.
11. الكرم أعلى المنازل في قلوب الناس يحبونك.
12. البساطة وعدم التكلف في التعامل.

## أنواع التواصل:

1. التواصل اللفظي.
2. التواصل غير اللفظي.

وفي الختام قامت الباحثة بشكر المسترشدين على حسن الاستماع والتفاعل الايجابي وقامت بعرض بعض الأسئلة بغرض التقييم.

### الجلسة العاشرة:

الموضوع: تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم.  
الأهداف:

1. أن يتعرف اللاجئ على كل من التفاؤل والتشاؤم.
  2. أن يتعرف اللاجئ على صفات المتفائل والمتشائم.
  3. أن يتعرف اللاجئ على سمات المتفائل الفعال.
  4. أن يتعرف اللاجئ على الآثار الصحية والنفسية للتفاؤل.
- الأنشطة والفنيات المستخدمة:

1. تقوم الباحثة بشرح معني التفاؤل والتشاؤم.
  2. تقوم الباحثة بشرح صفات المتفائل والمتشائم.
  3. تقوم الباحثة بتوضيح سمات المتفائل الفعال.
  4. تقوم الباحثة بذكر الآثار الصحية والنفسية للتفاؤل.
  5. المحاضرة الإرشادية - المنافسة - الحوار.
- الزمن : 45 - 60 دقيقة.

الختام واجب منزلي.

### عرض الجلسة:

بدأت الباحثة الجلسة بشكر المسترشدين على الالتزام بالحضور والمواعيد وتلمست التغيير الذي طرأ عليهم وذلك من خلال بعض الأسئلة وحدثتهم على المواصله بنفس الإيجابية التي ابدأ بها ومن ثم قامت بعرض موضوع الجلسة.

### تعريف التفاؤل:

موقف عاقل يتخذه الذهن وتتبناه الإرادة فتعزز النظرة الإيجابية للذات ولفعالية الذات وتحقق التوافق النفسي.

## تعريف التشاؤم:

توقعات سلبية تتيح التنبؤ بالفشل في ظل اليأس تعكس نظره تشاؤمية كنتيجة أمام مختلف المواقف الصعبة.

## صفات المتفائلين:

1. تقدير الأمور والظروف تقديراً سليماً.
2. يتعامل مع الآخرين بمودة وثقة.
3. يقبل على الحياة بأمل وسرور.
4. يتميز بالاتزان العاطفي.
5. يتعلق بالأمل عند تخطيطه لمستقبله.
6. يواجه المشكلات بمرونة ويعمل على حلها.
7. يثابر لمواجهة ما يصعب عليه من الأمور والمواقف.
8. يشارك بفعالية في المجالات التي تخدم المجتمع.
9. لا يميل إلى استعادة ما يؤلمه من ذكريات سابقة.

## صفات المتشائم:

1. عاجز على الاندماج والتفاعل مع الجماعة.
2. يميل إلى تضخم الأمور أكثر مما ينبغي.
3. لا يستطيع مواجهة المشكلات.
4. يحاول دائماً استرجاع ما يؤلمه من ذكريات ومواقف وأحداث.
5. لا يحب المرح.
6. قدرته على تحمل الإحباط ضعيفة.
7. لا يثق بالآخرين ويعاملهم بشك وخوف.
8. المستقبل بالنسبة له مظلم.

## سمات المتفائل الفعال:

1. يركز على ما يريد إنجازه مؤكداً على أوجه الحياة الإيجابية، كما يركز على الأفكار والأحداث والتفسيرات التي تكون سبباً في سعادته.

2. لا يشكو أو يتذمر من التحديات ويعتبرها فرصاً لتحقيق إنجازات بناءً.
  3. يستخدم التفكير الإبداعي عند حله للمشكلات ونادراً ما يلجأ للحلول التقليدية.
  4. يشعر بقدرته على تحقيق ما يريد، وينظر إلى نجاح الآخرين على أنه يزوده بنماذج إيجابية يمكنه التعلم منها.
  5. يتميز بحس الدعاية، والابتعاد عن الجمود الفكري.
  6. يوظف المنطق لإيجاد الطرق المناسبة لتقييم الأهداف والعمل على تحقيقها، بدلاً من أن ينساق للمخاوف والأفكار اللاعقلانية.
  7. يميل إلى الخوض في المخاطر محسوبة العواقب بهدف تحقيق ما يصبوا إليه.
  8. يثق بذاته وقدرته، فالثقة بالذات تشعر الفرد بالقدرة على المثابرة، وتدفعه للمحاولة المستمرة لمقاومة العقبات.
  9. يشعر بأنه يستحق النجاح والسعادة وهذا ما يدفعه نحو القيام بمحاولات هادفة لتحسين حياته.
  10. يتحمل المسؤولية، ويدرك أن الأهداف التي يصبوا إليها يمكن تحقيقها من خلال بذل الجهد والاعتماد على النفس.
  11. يتحدث إلى الأفراد المتفائلين، وذلك في إطار بحثه عن من يشجعه ويدعمه ويبعث في نفسه الثقة.
- دائماً ما يكون لدينا خيارين لتقييم الأمور، إما النظر لنصف الكوب الممتلئ أو الفارغ، فالتفاؤل عبارة عن ميل أو نزوع نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو الأحوال.

### إجابيات التفاؤل للصحة النفسية:

1. يحسن المزاج ونقصان الاكتئاب ويرجع ذلك إلى الحديث الإيجابي من النفس والذي تتحرك فيه عندما نشعر بالرضا عن الحياة، وعلاوة على ذلك يزيد التفاؤل المواد الكيميائية السعيدة بالدماغ ( الاندروفين ) والتي تعتبر

- كمصدر للمزاج الطيب ومسكن للألم، في حين يزيد التشاؤم من العزلة الاجتماعية والذي يؤدي بدوي للاكتئاب.
2. تعزيز جهاز المناعة إذ يساعد التفاؤل على محاربه الأمراض بدءاً من نزلات البرد إلى السرطان.
3. التفاؤل الواقعي يؤدي إلى ارتفاع احتمالات الانتظام على الرجيم يؤدي التفاؤل إلى تناول الأطعمة الصحية وشرب الكثير من العصائر وزيادة ممارسة التمارين الرياضية.
4. يمنحك المرونة في التعامل مع الأحداث السلبية المقبلة وعلى سبيل المثال، وجد أن المتشائمين أكثر عرضه للوفاة في غضون الشهور الستة الأولى بعد وفاة الزوج، في حين أن المتفائلين يعيشون لفترة أطول بعد وفاة الزوج يمكن أن تصل لأكثر من سبع سنوات.
5. استقرار التوازن الهرمون يؤدي التفاؤل إلى استقرار الهرمونات في الجسم والتي تقود بدورها إلى ممارسة المزيد من الطاقة والظهور بشكل اصغر مما هو عليه.
6. المواقف الإيجابية تؤدي إلى صحة قلبية أفضل وجاءت الدراسات، أن التفاؤل واتخاذ مواقف ايجابية يحسن من صحة القلب والأوردة ويعمل على انتظام الضغط ونسبة السكر في الدم.
7. زيادة القدرة على حل المشكلات فضلاً عن كل النتائج التي تعزز من اتخاذ مواقف ايجابية، فكرة جيدة أن تضع القليل من الجهد في تسوية المواقف إذ يؤدي التفاؤل إلى حل المشكلات بشكل أسهل.
- وفي الختام شكرت الباحثة المسترشدين على حسن استماعهم وتفاعلهم وقامت الباحثة بعرض بعض الأسئلة على المشاركين بهدف التقييم وتم إعطائهم واجب منزلي.



## الجلسة الحادية عشر:

الموضوع: مفهوم التسامح:

### الأهداف:

1. أن يتعرف اللاجئ على مفهوم التسامح وأبعاده والآثار المترتبة علي التسامح.

2. أن يتعرف اللاجئ على النقاط العلمية التي تعزز التسامح.

3. أن يتعرف اللاجئ على خطوات التسامح.

### الأنشطة والفنيات المستخدمة:

تقوم الباحثة بشرح مفهوم التسامح وأبعاده.

تقوم الباحثة بشرح آثار وخطوات التسامح.

تقوم الباحثة بشرح النقاط العلمية التي تعزز التسامح.

المحاضرة الإرشادية – المناقشة – الحوار.

الزمن: 45 – 60 دقيقة

الختام : واجب منزلي – أسئلة تقييمية.

### عرضة الجلسة:

بدأت الباحثة بتهنئة المسترشددين وشكرهم على الالتزام بالحضور في المواعيد وتفاعلهم الايجابي داخل وخارج القاعة ومن تم اتاحت الفرصة لأحد المسترشددين للتحديث إنابة عن المجموعة ليبيدي رأيه ومدى الفائدة التي يحسون بها، كما قامت الباحثة بعرض بعض الأسئلة بهدف التقييم ومن ثم بدأت في شرح موضوع الجلسة ( التسامح) مفهومه، أبعاد، إشارة ، خطواته والنقاط التي تقرر التسامح.

### مفهوم التسامح:

التسامح هو العطر الذي تنتجه زهره البنفسج على القدم التي تطؤها أو تحطها. التسامح هو مجموعة من التغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية الإيجابية داخل الفرد نحو الشخص المسيء، والتي تتمثل في تناقص المدركات والانفعالات

السلبية، وتناقص التجنب والدافعية للانتقام وتزايد في النزعة لعمل الخير بصورة واضحة.

### أبعاد التسامح:

1. استمرار الشعور بالاستياء.  
يقصد به أن الفرد قد نوى التسامح عن أساء إليه، وسامح بالفعل عنه، ولكنه ما يزال يشعر ببعض الاستياء، ويحمل بعض المشاعر السلبية تجاه المسيء، أي إن هذا البعد يمثل أول مراحل التسامح.

2. الحساسية للمواقف ( الظروف ).  
ويعني أن الفرد قد يسامح عن من أساء إليه أو لا يسامح وفق لمجموعة من الظروف المختلفة.

1. حجم الإساءة .
2. الأذى النفس الناجم عنها.
3. هل هذا الأذى يمكن أن تزول أثره.
4. مدى علاقته بالمسيء أو عدم اعتذاره.
5. الضغوط المختلفة التي تمارس على الشخص من الأهل والأصدقاء لكي يعفوا أو لا يعفوا.

### 3/ النية ( الرغبة ) في التسامح.

أي إن التسامح يمثل سمه من سمات الشخصية، فهو يميل دائماً للعفو عن أساء إليه في كل المواقف والأزمنة بغض النظر عن أي اعتبار آخر وهذه هي المرحلة المثالية.

### الآثار المترتبة عن التسامح:

أثبتت بعض الدراسات أن التسامح يساعد على تقوية الجهاز المناعي للإنسان وبمجرد أن تقدم شيئاً للآخرين فإن دماغك يبدأ بإفراز هرمون الروبامين الذي يجعلك تشعر بالسعادة، ويحسك ويشعرك بأنك تقوم بالشيء الصحيح وإن العفو

عن الآخرين يترك أثراً ايجابياً على الدماغ حيث يمحو الذكريات السيئة، ويخمد مراكز الانتقام وينشط خلايا الدماغ.

وعندما تغفو عن إنسان كأنك قدمت له مكافأة مالية كما إن العفو يخفض ضغط الدم ويقلل من إفراز هرمون الإجهاد والعفو يطيل العمر.

**الآثار الجسمية ( السلبية):**

وتتمثل في حدوث استجابات سلبية عكس التي ذكرت، يؤثر على جهاز المناعة، ويقلل من نشاط الروبامين المنشط للسعادة وتتأثر خلايا الدماغ، ويرتفع ضغط الدم، وتزداد ضربات القلب مما يسبب الإجهاد الذي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في القلب واضطرابات نفسجسمية مثل تقلصات المعدة، والصراع النفسي والآم الظهر.

**ثانياً: الآثار النفسية الإيجابية:**

1. الإحساس بالسعادة والهناء الذاتي.
2. الصحة النفسية.
3. شفاء النفس من المشاعر السيئة وعدم تذكر المواقف المؤلمة.
4. القدرة على مواجهة الحياة بكل صعوباتها.
5. تحصين النفس من الاضطرابات الانفعالية والمشاعر السلبية.
6. تعزيز الثقة بالنفس.

**الآثار النفسية السلبية:**

1. الإحساس بالبؤس وعدم الطمأنينة والسعادة.
2. التوتر الانفعالي.
3. عدم الثقة بالنفس.
4. ظهور الاضطرابات السلوكية والانفعالية.
5. ظهور الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب.
6. يولد الحقد والكراهية والأنانية وحب الذات والعزلة ولوم الذات.
7. الميل والرغبة في الانتقام والعدوانية.

## الآثار الاجتماعية الايجابية:

1. حب الآخرين.
2. التمتع بعلاقات اجتماعية ايجابية.
3. زيادة فعالية الفرد في مشاركة الآخرين والتعاون معهم.
4. الشخص المتسامح اقله استقلالاً للآخرين وأكثر تعاطفاً معهم.

### خطوات التسامح:

#### أولاً: سامح نفسك:

إن أكثر واغلب الإخفاقات في الحياة والكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية سببها الأول عدم قبول الشخص لنفسه، وإحساسه تجاه ذاته بالذنب مما ينتج عنه زيادة في إخفاقاته وسوء حاله دون معرفته للسبب. لذلك يجب علينا أن نسامح أنفسنا على كل أخطاءنا ونعتبرها محطات نتعلم منها وتزيد من خبراتنا ومهاراتنا.

#### ثانياً: تسامح أبويك:

الخطوة – الثانية في التسامح هي مسامحة الأبوين حتى وإن فعلوا بنا ما يسبب لنا الأذى ، فمسامحتهم تجلب للإنسان السعادة والهناء الذاتي.

#### ثالثاً: سامح الآخرين:

لقد حان الوقت وحانت الساعة الآن لنسامح كل من شتمنا وأساء إلينا حتى نريح أعصابنا ونحقق أحلامنا وطموحنا.

### النقاط التي تعزز التسامح:

1. تذكر إن هدفك من الحياة التطوع وخدمه الآخرين.
2. تذكر أنك خلقت في هذه الدنيا لتغيرها ولتحيا حياة طيبة وليس لخلق جو من النزاعات والبغضاء والكراهية.
3. إذا حدث وغضبت غير من وضعية جسدك، إذا كنت واقفاً اجلس والعكس.
4. ابتعد عن مصدر الغضب وأغمض عينيك وتنفس بنفس عميق وصدق تفكيرك عن السبب وفكر في أي شيء تحبه.

5. خلص نفسك من لوم الآخرين ومن الحكم على الأخطاء وركز في أهدافك وأحلامك.
6. اجعل دائماً على وجهك ابتسامه فهي تلقي السعادة في قلبك وقلب من حولك.
7. كن إنسان معطاء ومحب لعمل الخير وبكل صدق.
8. قبل النوم سامح وبكل صدق كل من أساء إليك من بعيد أو قريب ابتغاء لوجه الله تعالى.
9. قم بكتابة قائمة بأسماء الأشخاص الذين تسببوا بمتاعب لك في حياتك وادعوا لهم بالخير، اخبر نفسك انك سامحتهم.
- وأخيراً التسامح ليس ضعفاً في النفس، ولكنه قوة وسبب في الراحة والتعلم في الدنيا والآخرة.
- وفي ختام الجلسة شكرت الباحثة المجموعة المسترشدة على حسن الاستماع والافتناع بما سمعوه خلال الجلسة وعرضت عليهم بعض الأسئلة وإعطائهم واجب منزلي.

### الجلسة الختامية:

موضوع الجلسة: إنهاء وتقسيم البرنامج الإرشادي  
الأهداف:

1. تطبيق مقياس الدراسة.
  2. تقييم البرنامج الإرشادي.
  3. مدارسه ومراجعة الأشياء التي تم الاتفاق عليها في الجلسات السابقة.
  4. إنهاء البرنامج الإرشادي.
- الأنشطة والفنيات المستخدمة:
1. تطبيق القياس البعدي المسترشدين.
  2. شكر أفراد العينة المشاركين في البرنامج على حضورهم.
  3. إتاحة الفرصة للمسترشدين لإبداء وجهات نظرهم ومدى تقييم البرنامج.

4. مناقشتهم حول مدى استعدادهم من البرنامج الإرشادي.

5. تهنئه المسترشدين وشكرهم على الجهد الذي بذلوه خلال عرض الجلسات. بدأت الجلسة الختامية بالتعاون والمشاركة في العمل الجماعي بين الباحثة ومعاونيها وفريق الإرشاد في إعداد المكان. ومن ثم قامت الباحثة بتقسيم المسترشدين إلى مجموعات وعلى رأس كل مجموعة مرشد وذلك لتطبيق القياس البعدي. بعدها قامت الباحثة بتوجيه الأسئلة التقييمية شفاهة، كما طلبت منهم تقديم بعض الموضوعات باختصار لتقف على مدى فهمهم.

بعدها قام أحد المشاركين يتولى مسؤولية التحدث بالإنابة عن زملائه المشاركين في البرنامج بشكر الباحثة والفريق العامل معها وذكر بأنهم في أشد الحاجة لمثل هذه المحاضرات والمعلومات القيمة وعبر عن مدي سرورهم واستفادتهم من هذا البرنامج والذي اعتبروه فاتحة خير بالنسبة لهم.

وفي الختام قامت الباحثة بشكر المسترشدين على الالتزام بالحضور طيلة فترات البرنامج وعلى تفاعلهم الايجابي كما وعدتم الباحثة بتذليل كل الصعوبات التي تواجههم وان مكاتب إدارة الحماية من المدير وكل الموظفين مفتوحة لهم لتقديم كل المساعدات الممكنة لهم. وتم تحديد تاريخ لرحلة ترفيهية احتفالاً بهذا الإنجاز بمشاركة إدارة الحماية.