مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية

اسم المقال: فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية التي تواجه طلال الملاحظة الأكاديمية الذكور
اسم الكاتب: د. عبد الفتاح الخواجه
رابط ثابت: https://political-encyclopedia.org/index.php/library/8779
تاريخ الاسترداد: 2026/11/02 00:25 +03

الموسوعة السياسيّة هي مبادرة أكاديمية غير هادفة للربح، تساعد الباحثين والطلاب على الوصول واستخدام وبناء مجموعات أوسع من المحتوى العلمي العربي في مجال علم السياسة واستخدامها في الأرشيف الرقمي الموثوق به لإغناء المحتوى العربي على الإنترنت.
لمزيد من المعلومات حول الموسوعة السياسيّة - Encyclopedia Political، يرجى التواصل على info@political-encyclopedia.org

استخدامكم لأرشيف مكتبة الموسوعة السياسيّة - Encyclopedia Political يعني موافقتك على شروط وأحكام الاستخدام المتاحة على الموقع https://political-encyclopedia.org/terms-of-use

تم الحصول على هذا المقال من موقع مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية ورفده في مكتبة الموسوعة السياسيّة مستوفياً شروط حقوق الملكية الفكريّة ومتطلبات رخصة المشاع الإبداعي التي ينضوي المقال تحتها.

فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية التي تواجه طلاب الملاحظة الأكاديمية الذكور في جامعة السلطان قابوس

د. عبد الفتاح الخواجه
كلية التربية - جامعة السلطان قابوس
عمان - سلطنة عمان

تاريخ الاستلام 2010-01-06 **تاريخ القبول 2011-04-18**

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الضغط النفسي, لدى عينة مكونة من (26) طالبا من الطلاب الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية الذكور في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس خلال العام الدراسي 2010. حيث قسمت عشوائيا إلى مجموعتين؛ تجريبية وضابطة تكون كل منها من (13) طالبا, حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج الإرشاد الجمعي فقط.

أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA), فروقًا ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة, ووجد أن قيم (ف) دالة إحصائيا عند مستوى (μ =0.05), وهذا يعني أن البرنامج كان فعالا في خفض مستوى الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وأوصت الدراسة بأهمية تلقي الطلبة لبرامج الإرشاد المختلفة التي تستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي, وتزويدهم بأساليب ملائمة لمواجهة الضغوط.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي, برنامج إرشاد جمعي، طلبة الملاحظة الأكاديمية.

فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية التي تواجه طلاب الملاحظة الأكاديمية الذكور في جامعة السلطان قابوس (199-219)

مقدمة:

يعاني العديد من الطلبة الجامعيين من صعوبات تكيفية نتيجة لوقوعهم تحت الملاحظة الأكاديمية (Academic Probation), وضغوط نفسية لا يمتلكون الأساليب المناسبة للتوافق معها, كما أشارت إلى ذلك العديد من الدراسات (موسى وإبراهيم, 1999), ويشير الأدب النفسي إلى أن 55% من الطلبة المقيمين في الحرم الجامعي قد مر بأحداث شديدة الضغط تسببت في معاناتهم من أعراض الضغوط النفسية, بالإضافة إلى معاناتهم من القلق والاكتئاب والانسحاب الاجتماعي، والشعور بالضغط النفسي والإرهاق العام (Lauri, Brian, Yongyi, Mack, & Donald,2005), كما تبين أن ما نسبته 16.5% من طلبة الجامعة هبط معدله التراكمي عن (2/ 4), ووقع على الأقل لمرة واحدة تحت الملاحظة الأكاديمية (موسى وإبراهيم, 1999). وهناك عوامل متعددة وراء وقوع الطالب تحت الملاحظة الأكاديمية تفسر أسبابها؛ العامل المعرفي, وعامل الفاعلية, وعامل السلوك وعامل البيئة (Kelly, 1996), في حين أرجع أسبابها كوبير بوشارد (Cooper-Bochard, 1991) إلى ثلاثة عوامل مؤثرة في الملاحظة الأكاديمية؛ العامل الأكاديمي ويتضمن مستوى امتلاك الطالب لمهارات علمية سابقة خلال مراحل الدراسة المدرسية, وكذلك مدى امتلاكه لمهارات المذاكرة الفاعلة, وعادات الطالب الدراسية الصحيحة أو الخاطئة, واستعداداته لتخصصه الذي اختاره, والعامل الثاني هو العامل النفسي ممثلا بخصائص الطالب النفسية, ومثال ذلك ضعف الضبط الذاتي عنده, والضغوط النفسية التي تواجهه ومهاراته في التعامل معها, وقلق الاختبار, ودافعيته الدراسية, ومدى استقراره النفسي, وذكاؤه العام ممثلا بقدراته العقلية, وأثر الوضع الاقتصادي والاجتماعي لأسرته, وعلاقاته بأسرته وبالمجتمع المحيط, ومشكلات التكيف والتوافق مع البيئة الجامعية, وميوله المهنية. والعامل الثالث العامل الديموغرافي ممثلا بالنوع والكلية وسكنه داخل الجامعة أو خارجها, والمسافة بين سكنه والجامعة.

ويبين الأدب النفسي أن لدى معظم الأفراد ردود فعل للعوامل الضاغطة التي تواجههم خلال مراحل حياتهم تتمثل في ظهور استجابات غير تكيفية, يمكن أن تؤدي بدورها إلى أعراض جسمية وانفعالية, كالألم والقلق والإحباط(Fletcher, 1992; Selye,1976).

إن الضغط النفسي عند طلبة الجامعات يمكن أن يكون أكثر إيذاء للطلبة, نظرا لتأثيره السلبي في أدائهم الأكاديمي, كما يؤثر في صحتهم بشكل عام. وإن الطلبة الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي ربما يكتئبون, وهذا قد يؤدي إلى مشكلات نفسية أخرى, بالإضافة إلى انسحاب الطالب من الجامعة (Shields, 2001).

وينظر سيلاي (Seyle) إلى مصطلح الضغط النفسي على أنه الاستجابة الفسيولوجية المرتبطة بعملية التكيف, وإن ردود فعل الفرد للضغوط النفسية تتبع نموذجا خاصا, أطلق عليه اسم (GAS) متلازمة التكيف العام(General Adaptation Syndrome)، ويفسر سيلاي (Selye) الضغط النفسي على أنه متغير غير مستقل (تابع), وهو استجابة لعامل ضاغط (Stressor) يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة (Selye,1976). والاستجابة للضغط النفسي تمر بمراحل:

فالمرحلة الأولى مرحلة التحذير (Alarm Stage), وهي التي يبدأ الجسم فيها بمكافحة مصدر

الضغط, حيث يظهر الجسم تغيرات واستجابات تقل خلالها مقاومة الجسم, وهنا يواجه الفرد الموقف الضاغط بتهيئة نفسه للدفاع عن أية تهديدات داخلية أو خارجية, نفسية أو بيولوجية من خلال إثارة الجهاز العصبي السمبتاوي المسؤول عن الاستجابات النفسية للمواقف الطارئة والضاغطة, محدثا تغيرات فسيولوجية, مثل تسارع نبض القلب, وزيادة إفراز العرق, وارتفاع ضغط الدم, وزيادة إفراز هرمون الأدرينالين في الدم, وتوتر العضلات في محاولة التوافق مع الضغط (Morris,1990).

والمرحلة الثانية مرحلة المقاومة(Resistance Stage) وهي التي يحاول فيها الجسم الصمود في وجه الضغوط المختلفة (Fletcher, 1992), فإذا ما استمر الموقف الضاغط فإن الفرد يدخل في مرحلة المقاومة محاولا التكيف, وإيجاد بعض الطرق للتعامل مع الموقف الضاغط والتخلص منه, وعند استمرار وقوع الفرد تحت تأثير هذا الضغط ستظهر لديه أعراض نفسية وجسمية كالأرق, والقرحة المعدية, وارتفاع ضغط الدم، أي الاضطرابات السيكوسوماتية, كما سيؤدي الضغط إلى إضعاف قوة الفرد على التركيز واتخاذ القرارات.

المرحلة الثالثة مرحلة الاستنزاف أو ما يعرف بمرحلة الإنهاك(Exhaustion Stage), وهي المرحلة التي تنهار فيها دفاعات الجسم, وتظهر أعراض مثل ارتفاع ضغط الدم والصداع. ويمكن أن يبقى الفرد في مرحلة المقاومة لمدة أشهر أو سنوات, يحاول خلالها التعامل مع الضغط النفسي المفروض عليه, ولكن مع استمرار تعرضه لمستوى عال من الضغط, فإن قدرته على التحمل والتكيف مع هذه المواقف الضاغطة سوف تنخفض, ويصل الفرد إلى الإعياء والتعب والانهيار (Selye,1976).

في حين يفسر لازاروس (Lazarus) مفهوم الضغط النفسي بأنه يتضمن تسمية عريضة عامة, تتضمن المثيرات المنتجة للضغوط, وردود الفعل نفسها, والعمليات الوسيطة المتعددة, فهذه تعني المظاهر الفسيولوجية التي تتعلق بارتفاع ضغط الدم, أو زيادة معدل دقات القلب, والمظاهر الاجتماعية كاضطراب النظام والعادات, والمظاهر النفسية كالعوامل المعرفية, التي تؤدي إلى تقييم التهديد والمفاهيم المرتبطة بها, فالضغط النفسي يتألف من أي حادثة تتفوق فيها المتطلبات الداخلية, أو المتطلبات البيئية على المصادر التكيفية المدركة للفرد (Lazarus,1999 ; Lazarus, 2000).

ولخفض مستوى الضغط النفسي عند الأفراد اقترح علماء النفس الإرشادي مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات العلاجية المختلفة؛ مثل أسلوب العلاج المعرفي، والعلاج العقلاني الانفعالي (Powell & Enright, 1990 ; Lazarus, 2000). كما استخدمت أيضا بعض الاستراتيجيات والأساليب الإرشادية لخفض الضغط النفسي مثل؛ تمارين الاسترخاء العضلية والجسمية من خلال التدريب على التنفس العميق وإطلاق التوتر والطاقة, وتمارين الاسترخاء الذهني من خلال التأمل، الذي يتم في بيئة هادئة بعيدا عن المثيرات الحسية وذلك من خلال التخيل(Schafer,2000).

ويستند الاتجاه الانفعالي العقلاني (Rational Emotive Behavior Therapy) في تفسيره للضغط النفسي إلى افتراض مفاده أن التعرض لعامل ضاغط ((A) Activating Event) لا يسبب الانزعاج بحد ذاته، بل إن نوعية التفسير (Belief) (B) لهذا العامل من جانب الفرد هو الذي يحدد النتيجة النهائية (Consequenc Schafer,2000) (C)). كما يبين هذا الاتجاه أن الضغط النفسي يرتبط بعدد من الخصائص عند الأفراد ذات الطابع المعرفي, كالتطرف في إصدار الأحكام, فالأشياء إما بيضاء أو سوداء, كما أن الأفراد المضغوطين يتبنون اتجاهات ومعتقدات عن النفس

والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي, مما يحول بينهم وبين الحكم المستقل, واستخدام المنطق بدلا من الانفعالات. كذلك ومن خصائصهم أنهم يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة, مما يحولهم إلى أشخاص عاجزين, وكذلك بسبب القيم والمعتقدات والتفسيرات اللامنطقية التي يتبنونها, والتي غالبًا ما تؤدي بهم إلى المبالغات الانفعالية والناتجة عن سوء تفسيراتهم للأحداث من حولهم(Corey,1996). كما تعتبر نظرية العلاج العقلاني الانفعالي - السلوكي (Ra-) (REBT tional Emotive Behavior Therapy), التي وضعها البرت اليس (Ellis), واحدة من أهم النظريات النفسية المعرفية في الإرشاد والعلاج النفسي (Corey,1996).

ويعتبر التفكير العقلاني من أهم المهارات التكيفية التي يمكن أن يستخدمه الطلبة، حيث يستطيع الطالب من خلال التفكير العقلاني أن يضبط الانفعالات القوية, وكذلك التعامل مع العوامل الضاغطة, حيث يمكن تعليم الطلبة التفكير العقلاني والمبادئ العامة للصحة الانفعالية, وتدريبهم على تطبيقها على أنفسهم وعلى الآخرين(Gadzella, & Baloglu, 2001). وتستند على أساس أن معتقدات الفرد وقناعاته, وطريقة تفسيره للأحداث من حوله هي السبب الرئيسي في اضطراباته النفسية, وأن السبيل إلى الحد من معاناته هو التخلص من أنماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية, كما أن المشكلات التكيفية لا تنجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها, وإنما عن طريقة تفسير الفرد وتقييمه لتلك الأحداث, ويرى اليس (Ellis) بأن الفرد يطوّر اضطرابه من خلال نظام معتقداته وترميزه وتفسيره للأحداث, والخبرات التي يمر بها, وتعريفه لها بأنها محزنة أو مؤلمة أو مقلقة, وهو المسؤول عن اضطراباته الانفعالية وليست الحوادث نفسها(Ellis & Abrams,1994).

ويفسر الاتجاه العقلاني الانفعالي حدوث الضغط النفسي من خلال إدراك الفرد وتفاعله مع الأحداث, فالأحداث التي تسبب عند البعض مشكلات انفعالية, أو فسيولوجية لا تسبب للآخرين أي مشكلات, فالضغط النفسي لا يتكون من ذاته, إنه يشبه الخير أو الشر, ويتكون كنتيجة لإدراكاتنا وتفاعلاتنا مع الأحداث, وطريقة تفسيرنا لها(Ellis & Abrams, 1994).

ويهدف العلاج العقلاني الانفعالي إلى العمل على تغيير نمط التفكير غير المنطقي, وغير الواقعي وغير الناضج والقطعي إلى نمط من التفكير المنطقي والواقعي، والسلوك الناضج والعملي، والإجراء المستخدم من قِبَل المعالج أو المرشد هنا من خلال التفنيد(Disputing) ومن خلال التحدي المنطقي للمعتقدات اللاعقلانية, وكذلك من خلال تعليم الفرد كيف يفكر بطريقة منطقية وعقلانية(Prochaska & Norcross, 1994).

وتستند برامج الإرشاد الجمعي على أن يقوم المعالج النفسي بدور المعلم والمدرب للمسترشد, ومهاجمة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية, والعواطف السلبية التي تهزم الفرد, وذلك بإعادة تنظيم مدركاته وأفكاره لكي يصبح تفكيره منطقيا وعقلانيا, وتوعية الفرد بالمشاعر والعواطف الناتجة عند التعرض للمواقف الضاغطة, ومن هنا يبدأ المرشد بتدريب الفرد على تفنيد هذه المعتقدات والأفكار غير المنطقية والهازمة له، وتشجيعه على تبنى فلسفة أكثر عقلانية, ويقوم المعالج النفسي بتدريبه أيضا على كيفية النظر إلى أفكاره واعتقاداته الخاطئة, التي تسبب له الانفعالات والسلوكات والأعراض غير المرغوبة(Prochaska & Norcross, 1994). وهذا ما أرادت الدراسة تحقيقه من خلال برنامج الإرشاد الجمعي عند الطلبة الذين يتعرضون لضغوط الملاحظة الأكاديمية, حيث إن امتلاكهم لمهارات التفكير العقلاني ربما يسهم في تحسين توافقهم النفسي والأكاديمي وقدراتهم

ودافعيتهم الذاتية نحو بذل الجهد والمثابرة, مما يزيد من فرص خروجهم من الملاحظة الأكاديمية وخفض معاناتهم من تلك الضغوط النفسية.

وفي مجال الدراسات السابقة؛ قامت كريستي (Christie, 1982) بدراسة حالة (Case Study) هدفت إلى مساعدة طالب في جامعة نيجيريا كان قد أخفق في الامتحانات الجامعية وخضع للملاحظة الأكاديمية, ونظرا لأنه استنفد فرص النجاح التي أعطيت له, وأصبح مهددا بالانسحاب من الجامعة, حاول الانتحار نظرا لمعاناته من هذه الضغوط, وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام منحى التفكير العقلاني الانفعالي الذي دمج مع بعض الأساليب السلوكية كان فاعلا في مساعدة الطالب للتعايش والتوافق الإيجابي مع الضغوط.

كما أجرى روبنسون وكوك& Robinson) (Cook,1993 دراسة هدفت إلى وصف بعض الأطر النظرية التي تعاملت مع الضغط النفسي عند المراهقين، والتي تم اختبار فعالياتها في خفضه, وكذلك مبررات استخدامها كأساليب تدخل ومعالجة من قبل المرشدين, حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أنه من أهم خصائص البرامج الإرشادية الفاعلة اتصافها بالمرونة وسهولة التطبيق, مما يمكن الفرد الذي تدرب عليها من التعامل مع المشكلات الفردية التي توجهه بنجاح, كما أظهرت أيضا نتائج الدراسة فاعلية النموذج المعرفي وأنه من أكثر الأساليب مناسبة للتعامل مع الضغط النفسي عند المراهقين.

قام موليز وبوثا (Moller,& Botha,1996) بدراسة هدفت إلى استقصاء فعالية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي لأفراد راشدين مصنفين سلوكيا على أنهم من نمط الشخصية (A) في الولايات المتحدة الأمريكية, حيث أظهرت النتائج فعالية هذا البرنامج في خفض حدة الضغوط لديهم، بالإضافة إلى أن هناك تغيرا إيجابيا في المعتقدات والأفكار التي أصبحوا يتبنوها.

كما قامت رينولدز (Reynolds, 1997) الوارد في (Jones & Jime,2001) بدراسة تم خلالها مقارنة بين طرق التدخل الإرشادي, وقد استخدمت الباحثة التصميم شبه التجريبي, وقسمت أفراد عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات, طبق على المجموعة الأولى برنامج إرشادي لزيادة مهارة المراقبة الذاتية (الضبط الذاتي), بينما المجموعة الثانية طبق عليها برنامج علاجي معرفي, والثالثة ضابطة, وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن التدخل الإرشادي القائم على العلاج المعرفي, كان فعالا في خفض الأعراض النفسية والفسيولوجية للضغط النفسي.

قام الشطرات (2001) بدراسة هدفت إلى فحص أثر برنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي في خفض التوتر لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية - كلية السلط، وتألفت عينة الدراسة من 24 طالبًا وطالبة, ممن كانوا يعانون الأرق, أظهرت بعض نتائجها فروقًا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة, ولصالح المجموعة التجريبية على جميع أبعاد مقياس التوتر النفسي.

وفي دراسة نوعية أجراها موسى وإبراهيم (2008) لاستكشاف أسباب الملاحظة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية بجامعة السلطان قابوس, على عينة تكونت من (61) طالبا وطالبة, (48 طالبا و31 طالبة), أظهرت نتائجها أن أسباب الوقوع في الملاحظة الأكاديمية من وجهة نظر الطلبة تعود إلى عدم القدرة للتكيف مع بيئة الكلية, والغياب بسبب عدم امتلاك العادات الدراسية المناسبة للتعامل مع ضغوط الدراسة الجامعية, وعدم تنظيم الوقت للدراسة, وضعف الإحساس بالمسؤولية.

كما أجرى الخواجه والبحراني (2008) دراسة هدفت إلى الكشف عن مدى انتشار أعراض ضغط ما بعد الصدمة عند طلبة جامعة السلطان قابوس, واستكشاف أثر بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس, على عينة مكونة من (512) طالبا وطالبة, (258) طالبا و(254) طالبة، أظهرت بعض نتائجها فروقًا دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في أعراض ضغط ما بعد الصدمة ولصالح الذكور, وفروقًا دالة إحصائيا بين الطلاب الذين يقعون تحت الملاحظة والطلاب الذين فوقها ولصالح الطلاب الذين يقعون تحت الملاحظة, وعلى كافة مجالات أعراض ضغط ما بعد الصدمة.

وفي دراسة أجراها كل من هونجلين ويوشينج وموشينج(Honglin, Yu-Cheng. & Mao-Sheng, 2009) على عينة مكونة من (342) طالبا وطالبة في (6جامعات) في شنغهاي (Shang-hai). أظهرت نتائجها أن الحالة النفسية الجيدة ترتبط عكسيا مع الضغط النفسي عند الطالب, وإن الاستراتيجيات الجيدة للتعامل مع الضغوط النفسية هامة جدا في التغلب على مختلف المشاكل النفسية لدى الطلبة. كما أظهرت النتائج أن الطلاب الذكور كتبوا تقارير عن أنفسهم كانت أكثر سلبية من الإناث بخصوص معاناتهم من الضغوط النفسية والأكاديمية, وإن هناك حاجة لتدريبهم على مهارات التكيف والتعامل الإيجابي مع هذه الضغوط.

ومما تقدم نتوصل إلى أن الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية يعانون من الضغوط النفسية كما أظهرت ذلك بعض نتائج الدراسات (الخواجه والبحراني, 2008؛ موسى وإبراهيم, 2008), وخلال مراجعة الباحث للدراسات والبحوث العربية السابقة, وفي حدود علم الباحث فإنه لم يجد دراسات عربية قامت ببناء برنامج إرشادي جمعي واختبار فاعليته في خفض مستوى الضغط النفسي لدى فئة الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية.

مشكلة الدراسة

يعاني بعض الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية من ضغوط متعددة ربما لا يمتلكون الأساليب والمهارات المناسبة للتعامل معها, كما أشارت إلى ذلك بعض الدراسات كدراسة موسى وإبراهيم (2008), ودراسة (Hay & Bryne & Butler,2000), كما تؤدي الملاحظة الأكاديمية إلى بروز مشكلات تكيفية متعددة عند هذه الفئة من الطلبة أبرزها التدني في المستويين التوافقي والتحصيلي, وبالتالي الوقوع تحت تأثير الضغط النفسي.

وهذا ما يبرر ضرورة تلبية حاجات هذه الفئة من الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية إلى الاستراتيجيات الإرشادية والأساليب المناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية, كما يبين الأدب النفسي في هذا المجال أهمية برامج الإرشاد الجماعي في تلبية حاجات الطلبة وتدريبهم على الأساليب والمهارات التوافقية المناسبة في خفض مستويات الضغط النفسي لديهم(Honglin, et all, 2009), كما أن برامج الإرشاد الجمعي ذات فاعلية في التدريب على المهارات الإرشادية والأساليب المناسبة لعدد يتكون من (5 - 15) فردا بنفس الوقت.

وعليه فإن برامج الإرشاد الجمعي التي تقوم على التفكير العقلاني الانفعالي ربما تناسب الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية, حيث يمكنهم البرنامج من مشاركة الخبرات مع غيرهم

وتنظيمها, والتخلص من الأفكار اللاعقلانية التي ربما تزيد من حدة معاناتهم. ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتلبي عند هؤلاء الطلبة حاجتهم للتعامل بفاعلية مع الضغط النفسي. ومما تقدم فإن مشكلة الدراسة تتمثل بالسؤال الرئيسي التالي: هل يؤدي التدريب على مهارات التفكير العقلاني إلى خفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من طلاب الملاحظة الأكاديمية؟

أهداف الدراسة

يمثل الهدف الرئيس للدراسة في تطوير برنامج إرشاد جمعي وتعرف أثره في خفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من طلاب الملاحظة الأكاديمية في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس, ويتفرع منه الهدفين التاليين:

1. استقصاء أثر البرنامج في خفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة.
2. اقتراح بعض التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تسهم في مساعدة طلاب الملاحظة الأكاديمية في تنمية المهارات التوافقية المناسبة لمواجهة المشكلات الأكاديمية التي ربما يتعرضون لها, وتخفف من حدة معاناتهم من الضغوط.

فروض الدراسة

تحاول الدراسة الحالية اختبار الفرض التالي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين مستوى الضغط النفسي لدى طلاب الملاحظة الأكاديمية في المجموعة التجريبية, ومستوى الضغط النفسي لدى أقرانهم في المجموعة الضابطة تعزى للبرنامج.

أهميـة الدراسـة:

تنبع أهمية الدراسة من أهمية مساعدة فئة الطلبة الجامعيين الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية كثروة وطنية حقيقية للمجتمع, وإن الإرشاد النفسي لهم يعمل على تحفيز العملية التربوية عندهم نحو الأفضل, وعليه فإن تزويد هذه الفئة من الطلبة بمهارات وأساليب تكيفية مناسبة من خلال برامج الإرشاد الجمعي, من شأنه أن يوفر المناخ النفسي المريح لدى الطالب, خاصة وأن برامج الإرشاد الجمعي ذات فاعلية في إرشاد مجموعة من الأفراد الذين يشتركون معا في مشكلة ما, وعليه يمكن للمرشد النفسي أن يقدم هذه الخدمة النفسية لأكثر من فرد خلال الجلسة الواحدة (الخواجه, 2010), حيث تعود فلسفة الإرشاد الجمعي (Group Counseling) إلى أن الفرد كائن اجتماعي يهتم بالتفاعل الاجتماعي, وإقامة العلاقات مع الآخرين، فالفرد يعدل سلوكه أو يغيره كرد فعل لموقف الجماعة التي تحيط به(Rutan & Walter,2001). كما تكمن أهمية هذه الدراسة التجريبية في تطوير برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه الانفعالي العقلاني, ومن ثم استقصاء فاعليته في خفض الضغط النفسي لدى الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية, حيث جاءت هذه الدراسة إسهاما في هذا الجانب.

محددات الدراسة

أُجريت هذه الدراسة في إطار المحددات التالية:

1. اقتصرت هذه الدراسة على تطبيق برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي.
2. تتحدد نتائج الدراسة بالعينة التي تم اختيارها وهي عينة من طلاب الملاحظة الأكاديمية في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس والمنتظمين في الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني 2010م.

مصطلحات الدراسة

الضغط النفسي:

عبارة عن الإنهاك النفسي والجسدي الناتج عن الأحداث الضاغطة والمزعجة الخارجية والداخلية التي يواجهها الفرد, والمرتبطة بتقييم الفرد لها بأنها مؤلمة, وأقوى من قدراته وموارده المتوفرة لمواجهتها, وتتضمن تهديدا لإحساسه بالأمن الشخصي, والتي تزيد من إحساسه بالتوتر. ويعرف مستوى الضغط النفسي إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد المستجيب على أداة قياس الضغط النفسي المستخدمة في هذه الدراسة.

برنامج الإرشاد الجمعي:

مجموعة أو سلسلة من النشاطات والعمليات التي ينبغي القيام بها, لبلوغ هدف معين من خلال المجموعة الإرشادية, وهو عبارة عن وسائل يستخدمها المرشد النفسي لتحقيق النمو النفسي والاجتماعي والشخصي لدى الأفراد أعضاء المجموعة الإرشادية. ولغايات هذه الدراسة يعرف إجرائيا بأنه برنامج الإرشاد الجمعي الذي طوره الباحث وقدمه للطلبة (عينة الدراسة), ويستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي, ويتكون من (6) جلسات إرشادية مدة كل منها (75) دقيقة.

طلاب الملاحظة الأكاديمية:

إنهم الطلاب الذكور المنتظمون في الدراسة خلال العام الدراسي (2010م) بكلية التربية في جامعة السلطان قابوس, الذين يعانون من مشكلات دراسية, وبالتالي انخفضت معدلاتهم التراكمية إلى (أقل من2/ 4), مما أخضعهم إلى الملاحظة الأكاديمية (تعريف إجرائي).

إجراءات الدراسة:

مجتمع الدراسة وعينتها:

تألف مجتمع الدراسة من جميع طلاب كلية التربية الذكور الذين هم تحت الملاحظة الأكاديمية وعددهم (250) طالبا والمنتظمين بالدراسة خلال العام الدراسي (2010م), واختيرت منهم عينة الدراسة (26) طالبا بطريقة قصدية بناء على موافقتهم ورغبتهم الاشتراك بالبرنامج الإرشادي, حيث وزعت عينة الدراسة عشوائيا بطريقة سحب الارقام إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة وتجريبية), في كل منها 13 طالبا, حيث قام الباحث بضبط عوامل الصدق الداخلي, التي يمكن أن تؤثر في نتائج البحث, من خلال استخدام العشوائية في توزيع الأفراد على المجموعتين (الضابطة والتجريبية), وقد تم تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة على المجموعة التجريبية, كما تم تطبيق البرنامج على المجموعة الضابطة أيضا بعد الانتهاء من التطبيق الاول للبرنامج على

الجموعة التجريبية.

أداتا الدراسة:

أولا: اختبار الضغوط النفسية: استخدم الباحث اختبار الضغوط النفسية الذي طوره (الخواجه والإمام, 2005), والمؤلف من (24 فقرة) موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

1- البعد الفسيولوجي: ويتضمن أعراضا فسيولوجية للضغط النفسي، مثل: الصداع، والشد العضلي، والتعب، والإنهاك, وتسارع نبضات القلب, وتصبب العرق, واضطراب النوم. ويتكون من (8 فقرات) هي: (3, 5, 7, 8, 10, 12, 18, 22).

2- البعد المعرفي: ويتضمن أعراضا معرفية، مثل: ضعف الانتباه, وضعف التركيز، وكثرة التردد. ويتكون من (8 فقرات) هي: (2, 4, 6, 11, 15, 16, 20, 24)0

3- البعد النفسي: ويتضمن أعراضا نفسية مثل القلق, والحساسية الزائدة والمخاوف, والشعور بعدم الارتياح. ويتكون من (8 فقرات) هي: (1, 9, 13, 14, 17, 19, 21, 23)0

صدق الاختبار وثباته:

استخرجت دلالات صدق متعددة للاختبار, حيث قام الخواجه والإمام (2005), باستخراج الصدق المنطقي للمقياس, وذلك بعرضه على عشرة محكمين من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس التربوي والإرشاد والتربية الخاصة بجامعة عمان العربية للدراسات العليا، كما تم التحقق من قدرة الاختبار على التمييز بين مجموعتين مختلفتين في مستوى الضغط النفسي, وذلك على عينة مكونة من (60) طالبا وطالبة, تم تصنيفهم في مجموعتين؛ الطلبة الأقل توترا والطلبة الأكثر توترا, ودلت نتائج اختبار (ت) على فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001), بين المجموعتين في مستويات الضغط النفسي. واستخرج ثبات الاختبار من قبل الخواجه والإمام, (2005) بإعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (41) طالبا وطالبة, بفاصل زمني مقداره 14 يوما, وكان معامل الثبات الكلي (0.89)، وأوجد معامل الاتساق الداخلي للاختبار بواسطة معادلة كرونباخ الفا وكانت قيمة معامل الثبات تساوي (0.90).

أما عن الخصائص السيكومترية للمقياس في هذه الدراسة، فقد تم عرضه على عدد من المحكمين في كلية التربية ومركز الإرشاد الطلابي (5) يحملون درجة الدكتوراه و(2) يحملون درجة الماجستير، أوصوا بإبقاء المقياس على صورته الحالية. كما تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ الفا على عينة مكونة من (35) طالبا من مجتمع الدراسة, وكانت قيمته (0.87), وبالتالي اعتبر مناسبا لأغراض الدراسة.

تصحيح الاختبار:

اعتمد الباحث على تدريج خماسي لتصحيح الإجابات, بحيث يحدد درجة انطباق الفقرة على المستجيب وفقا لما يلي: كبيرة جدا (5). كبيرة (4). متوسطة (3). قليلة (2). قليلة جدا (1). وتتراوح الدرجة الكلية على الاختبار بين (24 –120), واعتبر المتوسط (3.5 فأعلى) ذا مستوى مرتفع من الضغط النفسي, وتقابله الدرجات (84-120). كما اعتبر المتوسط الذي يقع بين (2.5 3.49-) ذا

مستوى متوسط من الضغط النفسي, وتقابله الدرجات (-60 83). كما اعتبر كل من يقع متوسطه أقل (2.49) ذا مستوى منخفض من الضغط النفسي, وتقابله الدرجات (-24 59). وبالتالي فإن اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (120) يعني أنه يعاني من مستوى عال من الضغط النفسي، واقترابه من الحد الأدنى (24) يعني انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه.

ثانيا: البرنامج الإرشادي:

قام الباحث بالإجراءات التالية لتطوير (البرنامج الإرشادي)؛ إعداد برنامج الإرشاد الجمعي, والمكون من (6) جلسات إرشادية مدة كل منها (75) دقيقة, استنادا إلى الأدب النظري المتعلق بالاتجاه العقلاني الانفعالي لـ البرت اليس (Ellis), حيث يتم تدريب الطالب من خلال البرنامج على تغيير نمط التفكير غير المنطقي وغير العقلاني الذي يعود إليه لتفسير وتقييم الأحداث من حوله, إلى نمط من التفكير العقلاني, والإجراء المستخدم من قِبَل المرشد هنا من خلال التفنيد (Disputing), ومن خلال التحدي المنطقي للمعتقدات اللاعقلانية, وكذلك من خلال تعليم الفرد كيف يفكر بطريقة منطقية وعقلانية (الخواجه, 2010). كما تم مراجعة الأدب النفسي والدراسات التي قامت ببناء برامج للإرشاد الجمعي في هذا المجال.

كما تم التأكد من مدى ملاءمة هذا البرنامج في خفض الضغط النفسي, لدى طلاب الملاحظة الأكاديمية, حيث تم عرضه على (7) من المحكمين في كلية التربية ومركز الإرشاد الطلابي, ليحكموا على مدى ملاءمة برنامج الإرشاد الجمعي ممثل بجلساته, في خفض الضغط النفسي لدى طلاب الملاحظة الأكاديمية، وقد تم إدخال بعض التعديلات على البرنامج الإرشادي بناء على ملاحظاتهم, ومن ثم عرض عليهم مرة أخرى, وقد أجمعوا على ملاءمته.

تعليمات الدراسة

وفيما يتعلق بإجراءات التطبيق, فقد قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمقياس الضغط النفسي على المجموعتين التجريبية والضابطة أولا, ثم قام بتطبيق البرنامج الإرشادي موضوع الدراسة على المجموعة التجريبية بواقع (6) جلسات إرشادية, مدة كل منها (75 دقيقة), أما المجموعة الضابطة فقد وضعت على قائمة الانتظار ولحين الانتهاء من تطبيق البرنامج وإجراء القياس البعدي لمقياس الضغط النفسي على المجموعتين التجريبية والضابطة, وبعد أن تم الانتهاء من إجراءات الدراسة التجريبية جرى تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة الضابطة في وقت لاحق. وفيما يلي وصفا موجزا لبرنامج الإرشاد الجمعي.

وصف برنامج الإرشاد الجمعي

لقد احتوت كل جلسة من جلسات برنامج الإرشاد الجمعي على ما يلي: تبدأ الجلسة بمراجعة وتلخيص للجلسة الإرشادية السابقة, باستثناء الجلسة الأولى التي يتم فيها التعارف بين أعضاء المجموعة الإرشادية فيما بينهم وكذلك المرشد, كما يتعرف الأعضاء على أهداف البرنامج الإرشادي ومعاييره. ثم مناقشة الواجب المنزلي المعطى للأعضاء. وكذلك مناقشة الموضوع أو هدف الجلسة.

وأخيرا تلخيص الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي.
كما تم توضيح دور المرشد كمدرب وقائد لجلسات الإرشاد الجمعي, ودور الطالب كمشارك في النقاش وتبادل الخبرة مع الزملاء خلال الجلسات, ودوره في القيام بالواجبات المطلوبة منه كالواجبات المنزلية, وفيما يلي توضيحا للبرنامج الذي تم تنفيذه خلال هذه الجلسات:

الجلسة الأولى:

هدف الجلسة: التعارف بين أعضاء المجموعة الإرشادية, والتعرف على أهداف البرنامج المتوقع تحقيقها, وعلى معايير برنامج الإرشاد الجماعي, وكذلك تعرف الأعضاء على مفهوم الضغط النفسي, وعلى بعض مثيراته -العوامل الضاغطة-, وبعض أساليب التعامل مع الضغط النفسي؛ ولتحقيق ذلك تم مناقشة الأعضاء بأهداف البرنامج بعد التعارف فيما بينهم, كما تم مناقشتهم بمفهوم الضغط النفسي والأساليب المناسبة للتعامل مع العوامل الضاغطة (Stressors).

الجلسة الثانية:

هدف الجلسة: تعرف الأعضاء على استراتيجية تفنيد الأفكار اللاعقلانية؛ ولتحقيق ذلك تم مناقشة الأعضاء بالفكرتين اللامنطقيتين التاليتين:

- يجب أن يتمتع الفرد بمستوى رفيع من القدرة والكفاية والذكاء والإنجاز في كل شيء.
- إنه لمن المصيبة أن لا تكون الأمور كما يريدها الشخص وكما يشتهي، فالعالم يجب أن يكون عادلا ومنصفًا.

ثم تناول الفكرتين اللامنطقيتين بالتحليل والتفنيد.

الجلسة الثالثة:

هدف الجلسة: خفض التوتر من الامتحانات؛ ولتحقيق ذلك تم مناقشة الأعضاء بالفكرة اللامنطقية التالية:

- الأشياء المخيفة والخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها، ويجب أن نركز تفكيرنا على تلك الأشياء إلى أن يزول الخطر.

ثم تحليل وتفنيد هذه الفكرة, والتدريب على خفض التوتر من الامتحانات من خلال استراتيجيات التفكير العقلاني.

الجلسة الرابعة:

هدف الجلسة: الحد من النزعة إلى الكمالية والتطرف في التفكير؛ ولتحقيق ذلك تم مناقشة الأعضاء بالفكرتين اللامنطقيتين التاليتين:

- هنالك حل مثالي لكل مشكلة ويجب على الشخص أن يجده وإلا فالنتيجة ستكون سيئة.
- إنه لمن المصيبة الفادحة أن لا تسير الأمور كما يريدها الشخص.

ثم تحليل وتفنيد الفكرتين اللامنطقيتين.

الجلسة الخامسة:

هدف الجلسة: استخدام مهارة التفنيد والتحليل للأفكار اللاعقلانية على مشكلات يومية ربما تواجه الأفراد؛ ولتحقيق ذلك تم مناقشة الأعضاء بالفكرتين اللامنطقيتين التاليتين:

- تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية مفروضة عليه لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها.
- إن الخبرات والأحداث الماضية تحدد السلوك الحاضر للفرد، واثر الماضي لا يمكن تجاوزه.

ثم تحليل وتفنيد الفكرتين اللامنطقيتين بهدف التوصل إلى نتيجة مفادها أننا كبشر نمتلك سيطرة محدودة على الأحداث الخارجية, ولكننا نستطيع أن نتعلم التحكم باستجاباتنا الداخلية لتلك الأحداث بشكل كامل تقريبا, كما تم تأكيد استخدام مهارة التفنيد والتحليل للأفكار اللاعقلانية على المشكلات اليومية التي ربما تواجهنا.

الجلسة السادسة:

هدف الجلسة: الاعتماد على الذات يكّون خبرات جيدة وينمي شخصية استقلالية لدى الفرد؛ ولتحقيق ذلك تم مناقشة الأعضاء بالفكرة اللامنطقية التالية:

• من الأسهل أن نتجنب بعض المسؤوليات والصعوبات بدلا من مواجهتها, وإننا نحتاج إلى من هو أقوى منا لنعتمد عليه.

ثم تحليل وتفنيد الفكرة والتوصل إلى أن مواجهة المشكلة يعتبر نصف الحل.

وفي نهاية البرنامج تم تقديم الشكر لكافة الأعضاء على اشتراكهم في هذا البرنامج الإرشادي, وتلخيص أهم ما تم تناوله فيه, ومراجعة لأهداف البرنامج التي حاول تحقيقها, لكي يقيم كل عضو مدى استفادته منه بناء على الأهداف والتي سعى البرنامج إلى تحقيقها.

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي, وذلك لقدرته على اختبار فاعلية البرامج الإرشادية الجمعية, ومن ثم تحليل النتائج وتفسيرها للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة. حيث طبق الباحث نفسه برنامج الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة على المجموعة التجريبية, وطبق البرنامج على المجموعة الضابطة أيضًا بعد الانتهاء من التطبيق الأول للبرنامج على الجموعة التجريبية.

وقد جاء تصميم الدراسة التجريبي بهدف فحص أثر المتغير المستقل وهو برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي على المتغير التابع وهو الدرجة على مقياس الضغط النفسي كما هو مبين في الجدول رقم (1).

الجدول رقم (1)
التصميم التجريبي للدراسة

تعيين عشوائي	العدد	قياس قبلي مقياس الضغط النفسي	التدريب على البرنامج	قياس بعدي مقياس الضغط النفسي
المجموعة التجريبية	(13) طالبا	x	x	x
المجموعة الضابطة	(13) طالبا	x	0	x

التحليل الإحصائي المستخدم:

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات القبلية والبعدية على مقياس الضغط النفسي للمجموعتين الضابطة والتجريبية. كما استخدم تحليل التباين المشترك (Analysis of Covariance (ANCOVA) وذلك بهدف تحليل البيانات واستخراج النتائج.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج

النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة؛ نصت الفرضية على (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين مستوى الضغط النفسي لدى طلاب الملاحظة الأكاديمية في المجموعة التجريبية, ومستوى الضغط النفسي لدى أقرانهم في المجموعة الضابطة تعزى للبرنامج). ولاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة في المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي وأبعاده, والجدول رقم (2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

جدول رقم (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي وأبعاده

	العدد	العلامة الكلية للضغط النفسي		البعد الفسيولوجي		البعد المعرفي		البعد النفسي	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
القياس القبلي للمجموعة التجريبية	13	87.23	4.54	28.23	1.78	29.61	1.98	29.38	2.75
القبلي للمجموعة الضابطة	13	86.76	5.93	28.53	2.69	29.92	3.86	28.3	2.62
القياس البعدي للمجموعة التجريبية	13	71.84	7.01	22.76	3.37	24.46	3.15	24.61	3.50
البعدي للمجموعة الضابطة	13	83.53	7.04	27.0	2.67	29.0	4.12	27.53	2.53

يتضح من الجدول رقم (2) أن المتوسطات الحسابية لمقياس الضغط النفسي وأبعاده على الاختبار البعدي مالت للانخفاض بشكل عام لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة. ولمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي بعد تثبيت تأثير القياس القبلي لكل مجموعة, استخدم تحليل التباين المشترك (ANCOVA), ويبين الجدول رقم (3) نتائج هذا التحليل.

الجدول رقم (3)
نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA)المتعلقة بالمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي الكلي

مصدر التباين قياس قبلي بعدي	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
المصاحب	1	827.80	827.80	53.31	*0.000
بين المجموعتين	1	966.27	966.27	62.23	* 0.000
الخطأ	23	357.11	15.52		
الكلي	25	2073.53			

*** دال إحصـــائيا عند ($\alpha = 0.05$)**

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيمة (ف) تساوي (53.31), وهي دالة إحصائيا القيمة الاحتمالية (0.000), وهذا يعني أن البرنامج كان فعالا في خفض الضغط النفسي لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالضابطة, والفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج. إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي على الترتيب (71.84, 83.53).

واستخدم تحليل التباين المشترك (ANCOVA)؛ لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق في التغاير, ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي (الفسيولوجي والمعرفي والنفسي), بعد تثبيت تأثير المتوسط القبلي لكل مجموعة, ويبن الجدول رقم (4) نتائج هذا التحليل.

الجدول رقم (4)
نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المتعلقة بالمجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي (البعد الفسيولوجي, البعد المعرفي, البعد النفسي)

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
(البعد الفسيولوجي) المصاحب	1	127.85	127.85	31.13	*0.000
بين المجموعتين	1	99.40	99.40	24.20	* 0.000
الخطأ	23	94.45	4.10		
الكلي	25	338.65			
(البعد المعرفي) المصاحب	1	220.64	220.64	49.47	* 0.000
بين المجموعتين	1	116.23	116.23	26.06	* 0.000

الخطأ	23	102.58	4.46		
الكلي	25	457.11			
(البعد النفسي) المصاحب	1	92.44	92.44	16.12	* 0.000
بين المجموعتين	1	85.67	85.67		* 0.000
الخطأ	23	131.86	5.73		
الكلي	25	279.84			

*** دال إحصـــــائيا عند ($\alpha = 0.05$)**

يتضح من الجدول رقم (4) أن جميع قيم (ف) دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$), وذلك على جميع أبعاد مقياس الضغط النفسي (البعد الفسيولوجي, والبعد المعرفي, والبعد النفسي). وهذا يعني أن البرنامج كان فعالا في خفض مستوى الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة, كما أظهرته نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المتعلقة بالمجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الضغط النفسي.

مناقشة النتـائج:

أشارت النتائج المبينة في الجدول (3) إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس الضغط النفسي, ولصالح المجموعة التجريبية, كما أشارت النتائج المبينة في الجدول (4) إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي على جميع أبعاد مقياس الضغط النفسي (الفسيولوجي, والمعرفي, والنفسي), ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن البرنامج كان فعالا في خفض الضغط النفسي لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالضابطة, والفروق بين المجموعتين تعزى للبرنامج.

وعليه فقد تبين أن برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي والمطور لأغراض هذه الدراسة قد أدى إلى انخفاض ذي دلالة في درجة الضغط النفسي لدى الطلاب الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية الذين طبق عليهم البرنامج, مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلقَّ التدريب على البرنامج.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع بعض نتائج دراسة الشطرات (2001) التي أجريت في هذا المجال, والتي أكدت أن برامج الإرشاد الجمعي والمبنية على التفكير العقلاني والأساليب المعرفية تعتبر فاعلة ومناسبة للتعامل مع مسببات الضغط النفسي عند الأفراد. كما أن تحسين التفكير العقلاني لدى الفرد, من خلال التدريب على تحسين التفكير العقلاني عند الطالب وتفنيد المعتقدات اللاعقلانية لديه, يؤدي إلى خفض شعوره بالتوتر والضغط النفسي الناتج عن طريقة وأسلوب الفرد في تفسيره لخبرة المواقف الضاغطة التي يواجهها, وإن هذه النتيجة للدراسة تتفق أيضًا مع بعض ما أظهرته نتائج دراسة (Christie, 1982) التي بينت أن استخدام التفكير العقلاني الانفعالي كان فاعلا في

مساعدة الطالب للتعايش والتوافق الإيجابي مع الضغوط.
كما تتفق مع بعض نتائج دراسات كل من(Moller & Botha,1996 Cook,1993 ; & Rob-inson), التي توصلت إلى فاعلية النموذج المعرفي وأنه من أكثر الأساليب مناسبة للتعامل مع الضغط النفسي عند المراهقين.
وتتفق هذه النتيجة أيضا مع نتائج دراسة موليز وبوثا (Moller & Botha, 1996), التي أظهرت نتائجها فعالية البرنامج الإرشادي في خفض حدة الضغط النفسي لدى عينة الدراسة, بالإضافة إلى إحداث تغير إيجابي في المعتقدات والأفكار التي أصبحوا يتبنوها.
وتبين من بعض نتائج الدراسات السابقة (الخواجه والبحراني, 2008) أن الطلبة الذكور أكثر معاناة من الضغوط الناتجة عن الصدمة, وكذلك دراسة (Honglin, et all, 2009) التي أظهرت أن الحالة النفسية الجيدة ترتبط عكسيا مع الضغط النفسي, وإن الطلاب الذكور كانت معاناتهم من الضغوط النفسية والأكاديمية هي الأكبر, وهناك حاجة لتدريبهم على مهارات التعامل مع هذه الضغوط, وهذا بالفعل ما أرادت الدراسة من تحقيقه عند هذه الفئة من الطلبة من خلال تعرضهم للبرنامج الإرشادي القائم على تدريبهم على مهارات التفكير العقلاني الذي كان فعالا في تحسين مستوى الضغوط النفسية لديهم.
وتتفق نتائج الدراسة أيضًا مع بعض نتائج دراسة رينولدز(Reynolds, 1997) التي أظهرت فاعلية البرنامج الإرشادي العلاجي المطبق على أفراد العينة التجريبية في خفض الأعراض النفسية والفسيولوجية للضغط النفسي لديهم.
ومما تقدم تبين أن التدخلات الإرشادية المتخصصة والمناسبة التي تقدم للطلبة من شأنها أن تخفف من تأثير الضغط النفسي لديهم, مما يحسن في مستوى الحالة النفسية عندهم وكذلك أداءهم الأكاديمي. كما تؤكد هذه النتيجة على فاعلية التدريب على برامج الإرشاد الجمعي التي تستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي, كونها تسهم في بلورة فلسفة عقلانية لدى الفرد, تكون أكثر فاعلية في مواجهة العوامل والأحداث الضاغطة التي ربما تواجهه, فالتفكير العقلاني عند الفرد يحسن من تكيفه, ويؤدي إلى خفض شعوره بالتوتر, وإن امتلاك الفرد لأساليب ومهارات يستخدمها في تفسير الأحداث في حياته الجامعية يجنبه الكثير من الضغوطات. وهذا ما أكدته دراسة(Honglin, Yu-Cheng. & Mao-Sheng, 2009) التي أظهرت نتائجها أن الحالة النفسية الجيدة ترتبط عكسيا مع الضغط النفسي عند الطالب, وإن الاستراتيجيات الجيدة للتعامل مع الضغوط النفسية هامة جدا في التغلب على مختلف المشاكل النفسية لدى الطلبة.

التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

- تدريب الطلبة على التفكير العقلاني الانفعالي بعد أن ثبتت فاعليته للطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية, وكذلك الطلبة الذين يعانون من الضغوط النفسية, وتزويدهم بأساليب التعامل مع الأحداث والصعوبات المحتملة التي يمكن أن تواجههم ومن بينها الإخفاق الأكاديمي أو الخضوع للملاحظة الأكاديمية أثناء دراستهم الجامعية.
- تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي موضوع الدراسة على عينات أخرى من طلبة الجامعات والكليات المختلفة التي لديها معاناة من الضغوط, خاصة وأن البرنامج كان فعالا في خفض مستوى الضغط النفسي.
- بناء برامج إرشاد جمعي تستند إلى اتجاهات نظرية نفسية مختلفة لتلبية حاجات الطلبة الخاضعين للملاحظة الأكاديمية, واختبار فاعليتها.

المراجع

الخواجه, عبد الفتاح. (2010). برامج الإرشاد والعلاج الجماعي. الأردن: دار البداية للنشر والتوزيع.

الخواجه, عبد الفتاح ومنى, البحراني. (2008). اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. بحث مقبول للنشر, مجلة العلوم التربوية والنفسية, بتاريخ 30 ديسمبر 2009م-جامعة البحرين.

الخواجه, عبد الفتاح والإمام, محمد. (2005). الضغوط النفسية وعلاقتها بأنماط العزو السببي التحصيلي لدى الطلبة الموهوبين في مدرسة اليوبيل. بحث منشور في المؤتمر العلمي الرابع لرعاية الموهوبين والمتفوقين, 18-16/ 7/ 2005, مجلة المؤتمر العربي لرعاية الموهوبين المحكمة- مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهوبين, (242-187).

الشطرات، وليد. (2001). فاعلية برنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي في معالجة الأرق وخفض التوتر. رسالة ماجستير غير منشورة, الجامعة الأردنية, الأردن.

موسى, سميرة وإبراهيم, علي. (2008). الملاحظة الأكاديمية من منظور الطلبة: الأسباب وردود الفعل والعلاج. مجلة الدراسات النفسية والتربوية جامعة السلطان قابوس. 2 (2), 167-152.

موسى, سميرة وإبراهيم, علي. (1999). استكشاف أسباب الملاحظة الأكاديمية. سلسلة الدراساسات النفسية والتربوية, مركز البحث التربوي, جامعة السلطان قابوس, 170-134.

Christie, C. A. (1982). Counseling for examination failure in A nigerian university: a case study. The personnel & guidance journal, 60 (9), 542-545.

Cooper-bouchard, c. (1991). A study of students on academic probation at the college of the bahamas. Unpublished doctoral dissertation, university

of Miami (dissertation abstracts, order# aac 9214813).
Corey, G. (1996). Theory & practice of counseling & psychotherapy. USA: Brooks -Cole publishing company.
Ellis, A. & Abrams, M. (1994). Rational emotive behavior therapy in the treatment of stress management, British journal of guidance & counseling, 22, 39-51.
Fletcher, B. C. (1992). Work, Stress, Disease & life expectancy, John Wiley & Sons.Inc.
Gadzella, B. & Baloglu, M. (2001). Confirmatory factor analysis & internal consistency of the Student-life Stress Inventory. Journal of instructional psychology, 28, 85–94.
Hay, L & Bryne, M & Butler, C. (2000). Evaluation of a conflict- resolution and problem – solving programme to enhance adolescents self – concept, British journal of guidance and counselling, 28 (1), 101-114.
Honglin, C., Yu-Cheng.W, &Mao-Sheng, R. (2009). Stress among shanghai university. Journal of social work, 9, 323-345.
Jones, F & Jim, B. (2001). Stress, Myth, Theory & Research, England: Person education limited.p35-39.
Kelly, N. (1996). Causes, reactions and consequences of academic probation: a theoretical model. Nacada journal, 16 (1), 28-34.
Lazarus, R. (1999). Stress & emotion anew synthesis. USA: Springier Publishing Company Inc.
Lazarus, R.S. (2000). Toward better research on stress and coping, American Psychologist 55 (6): 665–73.
Lauri, D., Brian, D., Yongyi, W., Mack, C. & Donald, F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. Journal of American College Health, 54 (1), 15-24.
Morris, G.C. (1990).Contemporary Psychology & Effective Behavior, (7th ed),.U.S.A: Harper collins publishers.
Moller, A T & Botha, H. C. (1996). Effects of a group rational-emotive behavior therapy program on the type a behavior pattern, Psychological Reports, 78 (3), 947-963.
Prochaska, J. O & Norcross, J. (1994). System of Psychotherapy A transtheoreticl Analysis, (3rd ed), California, Brooks Cole Publishing

Company.
Powell, T. & Enright, S. (1990). Anxiety and Stress Management. London: Billing & Sons Ltd.P3-15.
Robinson, M. & Cook, P. (1993). Stress in adolescents, Counselling quarterly, 6 (3), 217-229.
Rutan,S & Walter, S. (2001). Psychodynamic Group Psychotherapy, (3rd ed). USA: A Division of Guilford Publications, Inc.
Schafer, W. (2000). Stress Management for wellness, (4th ed), USA: A Division of Thompson Learning, Inc.
Selye, H. (1976).Stress of life. New York: Mc Graw-Hill.
Shields, N. (2001) Stress, active coping and academic performance among persisting and non-persisting college students. Journal of Applied Biobehavioral Research, 6 (2), 65–81.

The Efficacy of a Group Counseling Program in Reducing Stress of the Academic Probation Students at Sultan Qaboos University

Dr. Abdelfattah M. S. Alkhawaja
College of Education - Sultan Qaboos University
Oman - Sultanate of Oman

Abstract

This study aimed at developing a group counseling program based on the rational – emotive Approach, and investigating the effectiveness of this program on reducing stress using a sample of (26 male) undergraduate of the academic probation students in the College of Education at Sultan Qaboos University in the academic year 2010. The participants were randomly divided into two groups: an experimental group and a control group, each consisting of (13) students. The group counseling program was applied on the experimental group only. The results of (ANCOVA) showed significant differences in reducing stress among the experimental group students compared to the control group ($\alpha = 0.05$). This clearly indicates that the program is effective in reducing stress of the experimental group. The study highlights the importance to offer counseling programs based on the rational-emotive approach to students and provide them with appropriate techniques to cope with stress.

Key words: Stress, Group counseling program, Academic probation students.