

فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي

أمجد محمد سليمان هياجنة⁽¹⁾ وعزيز بن عبدالله بن عامر البريدي⁽²⁾

(1) قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى، سلطنة عمان

(2) وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشاد جمعي قائم على التعديل المعرفي السلوكي، وتقصي فاعليته في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في سلطنة عمان. تألفت عينة الدراسة من (22) طالباً ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين متساويتين: تجريبية تلقى أفرادها برنامج إرشاد جمعي مكون من (14) جلسة إرشادية بواقع جلستين إرشاديتين كل أسبوع وتراوحت المدة الزمنية للجلسة الواحدة ما بين (60 - 75) دقيقة، ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أية معالجة. وقد أظهرت نتائج اختبار "Mann-Whitney" وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على كل من القياسين البعدي والمتابعة لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد العينة. وأوصت الدراسة الأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين النفسيين العاملين في مدارس التعليم ما بعد الأساسي بالاستفادة من البرنامج الإرشادي المطبق في هذه الدراسة في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي. الكلمات المفتاحية: إرشاد جمعي معرفي سلوكي، التعليم ما بعد الأساسي، الضغوط النفسية.

المقدمة

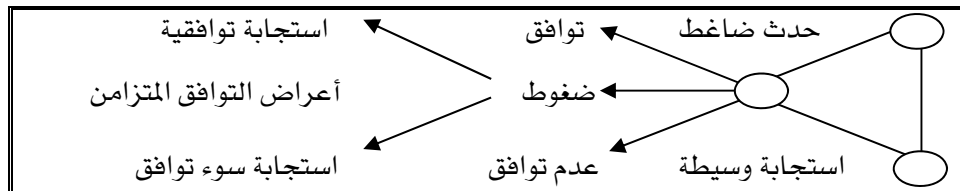
تُعد مرحلة التعليم ما بعد الأساسي من أهم المراحل الدراسية التي يمر بها الفرد، وذلك لكونها مرحلة فاصلة بين التعليم المدرسي من جهة والتعليم الجامعي أو الالتحاق بسوق العمل من جهة أخرى، إضافة إلى أن طالب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي يعيش مرحلة المراهقة المتوسطة، وهو كذلك عضو في مجتمعه يؤثر فيه ويتأثر به، مما يجعله معرضاً للعديد من المواقف الاجتماعية والدراسية والأسرية والصحية والاقتصادية وغيرها من مواقف الحياة الضاغطة.

وقد أصبحت الضغوط النفسية من أكثر مظاهر الحياة الإنسانية انتشاراً وتعقيداً، فهي قد تؤدي إلى الشعور بالاضطرابات النفسية، كما أنها قد تؤدي إلى فقدان الطاقة والثقة بالنفس وضعف الأداء والسلبية تجاه الآخرين (البشباشبة، 2005؛ الخولي، 2007؛ Gerald. 2008). وقد تؤدي كذلك إلى السلبية في التفكير والسلوك (أبو دلو، 2009)، وقد تكون قوة دافعة نحو إدمان التدخين والكحول والمخدرات (Peter. 2009) كما أنها قد تدفع إلى الجنوح (Caldwell. 2007).

وتتعدد الآثار المترتبة على الضغوط النفسية وتتنوع بين الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية، وتمثل هذه الآثار في: (فونتانا، 1993؛ عربيات، 1994؛ ناصر، 1995؛ Frank. 2001؛ أبو رمان، 2005؛

الزيودي، 2007، يوسف، 2007؛ Lyness. 2007؛ الخوالدة، 2008؛ عبيد، 2008).

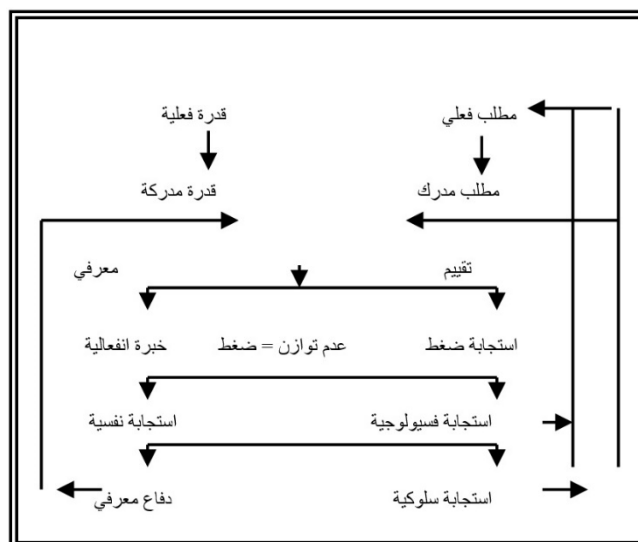
1. الآثار الفسيولوجية: كزيادة إفرازات الغدة الدرقية والكولسترول وهرمون الأدرينالين والكورتيزون، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات الجهاز الهضمي، والتهاب المفاصل الروماتزمي، واضطرابات الجهاز التنفسي، والبول السكري، والصداع النصفي، وأمراض القلب والشرايين، واضطرابات في إمداد المخ والقلب والعضلات بالدم وغير ذلك من الآثار.
 2. الآثار المعرفية: كاضطرابات الذاكرة، ونقص التركيز، ونقص القدرة على الانتباه، وزيادة معدل الخطأ، وتدهور القدرة على التنظيم والتخطيط، واضطرابات التفكير والإدراك، والتردد في اتخاذ القرارات وغيرها.
 3. الآثار الانفعالية: كزيادة التوتر النفسي والقلق والاكتئاب والوساوس، وتقلب المزاج، وتغيرات في السمات الشخصية، وضعف الضوابط الأخلاقية، والحزن والتشاؤم، وزيادة الشعور بالمرض، وسوء تقدير الذات وغيرها.
 4. الآثار السلوكية: كالعدوان، والاضطرابات في عادات النوم، ومشكلات الكلام، والشك في الزملاء، وانخفاض الدافعية، والتنازل عن الأهداف، والميل لإلقاء اللوم على الآخرين، وتجنب تحمل المسؤولية، والسلوك الشاذ، والسطحية في حل المشكلات، والسلبية تجاه الآخرين، والتوجه نحو إدمان التدخين والكحول والمخدرات وغير ذلك من الآثار.
- كما يشير سليمان (2004) إلى خمس نقاط أساسية تؤثر على شدة الضغوط النفسية هي: المدة الزمنية التي يستمر فيها الموقف الضاغط، ومدى قدرة الفرد على التحمل، وتعدد المواقف الضاغطة، وشدة إدراك الفرد للموقف على أنه ضاغط، وتزامن وجود تهديد مع الموقف الضاغط، وفشل الفرد في إشباع حاجاته أو وجود دوافع داخلية أو خارجية تحد من نشاطه.
- وانطلاقاً من أهمية دراسة الضغوط النفسية والتصدي لها اهتمت معظم نظريات علم النفس الإرشادي بدراسة الضغوط النفسية وتفسير أسبابها وأعراضها وآثارها، كما اهتمت كذلك بوضع الأساليب والإجراءات الهادفة إلى خفضها والتخفيف من آثارها إلى أدنى قدر ممكن. فقد فسرت النظرية الفسيولوجية لـ (Selye) الضغوط النفسية بثلاث مراحل متداخلة هي مرحلة الإنذار بالخطر، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الإنهاك (Selye. 1976) والتي يمثلها الشكل (1).



شكل (1): أنموذج حدوث الضغوط النفسية تبعاً لنظرية سييلي (الهاللي، 1430هـ، ص31)

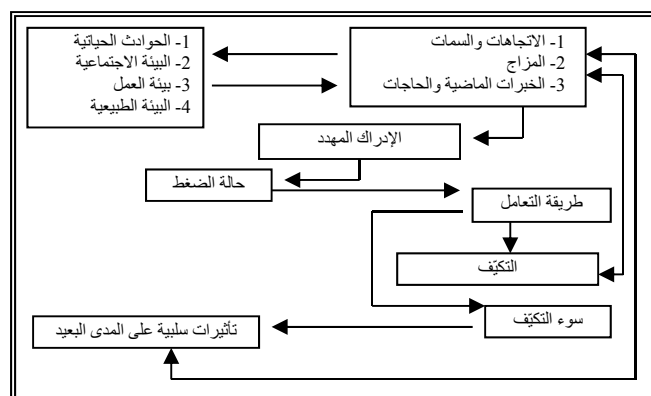
كما يفسر (Lazarus) الضغوط النفسية بالتقدير الإدراكي للحدث الضاغط، ونوع الاستجابة في ضوء قدرات الفرد التوافقية، وأنها عملية تفاعل بين الفرد والبيئة (Lazarus and Launnier. 1978)؛ John and

Selina. 1981؛ أبو رمان، 2005)، في حين ركزت النظرية البيولوجية لـ (Cannon) على الجانب الوراثي في تفسير الضغوط النفسية، وأشارت إلى أن الفرد يميل إلى إحدى استجابتين إما المواجهة أو الهروب (Quick and Spielberger. 1994؛ والشوبكي، 2004؛ Peter. 2009)، في حين أشارت نظرية النمط السلوكي إلى خصائص النمط السلوكي (أ) ودوره في شعور الفرد بالضغوط النفسية (Jeffrey et al.. 1982؛ الحربي، 2002؛ Elizabeth. 2009)، كما ركزت النظريات البيئية على استجابة الفرد للمواقف وللأحداث التي يمر بها في البيئة التي يعيش فيها (الزبيدي، 2000؛ Corey. 2000)، إضافة إلى قدرة الفرد على التوافق مع تلك المواقف والأحداث (الصباغ، 1981؛ Landy. 1989؛ الرواس، 2003)، وافترض الأنموذج النفسي - الجسمي أن الضغوط النفسية لها نتائج وعواقب فسيولوجية تعود على الأجهزة الأخرى للجسم (الحراصي، 2005)، كما ركز الأنموذج التفاعلي للضغوط لـ (Cox and Mackay) على عملية التفاعل بين الفرد والبيئة، كما يوضح ذلك الشكل (2).



شكل (2) الأنموذج التفاعلي للضغوط (الرشيد، 1999)

أما أنموذج (Powell and Enright) لتفسير الضغوط النفسية الشكل (3)، فقد ركز على تفاعل الفرد مع البيئة وكذلك إدراك الفرد للمواقف الضاغطة.



شكل (3) أنموذج باول وإنرايت (أبو سليمان، 2002، ص5)

وقد استند الباحثان في هذه الدراسة إلى نظرية التعديل المعرفي السلوكي (Cognitive Behavior Modification) لـ (Meichenbaum) في بناء برنامج الإرشاد الجمعي المطبق في هذه الدراسة، حيث يهتم التعديل المعرفي السلوكي بإدخال العمليات المعرفية إلى حيّز الإرشاد السلوكي (John and Selina. 1981)؛ الخولي، 2007)، وقد اعتمد "Meichenbaum" في تفسير الضغوط النفسية على أن ما يقوله الناس لأنفسهم يحدد ما يفعلونه، مشيراً إلى تأثير السلوك الإنساني بمختلف الجوانب المعرفية والاستجابات الفسيولوجية وردود الأفعال الوجدانية، معتبراً أن للحديث الداخلي والأحداث الذاتية دوراً مهماً في تغيير الوجدان والتفكير والسلوك إضافة إلى تقييم الفرد لمصدر الضغط وقدرته على المواجهة (Meichenbaum. 2009)، وتتمر العملية الإرشادية عند "Meichenbaum" بثلاث مراحل هي: (John and Selina. 1981؛ العوري، 2003؛ عبد المقصود وعثمان، 2007).

1. مرحلة الملاحظة الذاتية: حيث يحاول المرشد زيادة وعي المسترشد ليركز انتباهه على أفكاره ومشاعره وردود أفعاله الفسيولوجية والسلوكية، مما يساعده على تكوين بنية معرفية جديدة تسمح له بالنظر إلى مشكلته وأعراضها وأحداثه الذاتية التي يرددها حول المشكلة، وبالتالي توليد أفكار وسلوكيات جديدة إيجابية.

2. المرحلة الثانية: يتم أخذ الوعي كمؤشر يولد حديثاً معيناً مضمونه "إذا كان على الفرد أن يغيّر سلوكه فينبغي أن يؤدي ما يقوله ويتخيله إلى حدوث سلسلة جديدة من السلوكيات المرغوبة وتعديل السلوكيات غير المرغوبة أو التخلص منها.

3. مرحلة تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتغيير: وتشمل هذه المرحلة قيام المسترشد بسلوكيات المواجهة (Coping) على أساس يومي وكذلك الأحداث الذاتية حول نتائج هذه التجارب الشخصية.

ولم تتوقف نظرية التعديل المعرفي السلوكي عند معالجة الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية، بل تعدت ذلك إلى الوقاية منها، حيث طور "Meichenbaum" أنموذجاً للتحصين التدريجي ضد الضغوط النفسية، منطلقاً من قدرة الفرد على توليد حديث ذاتي وتعليمات ذاتية تساعده في تعديل سلوكه (ترول، 2007)، مستخدماً في ذلك التعلم الذاتي والحديث الذاتي والأفكار الآلية، إضافة إلى ابتكار أساليب جديدة لمواجهة الضغوط النفسية، مع أهمية الاستفادة من الخبرات السابقة في التعامل مع المواقف الضاغطة (حمدي، 1999؛ معالي، 2003)، وتتمر عملية التحصين التدريجي ضد الضغوط بثلاث مراحل هي: (الفقي، 1990؛ سليمان، 2004؛ ترو، 2007؛ Meichenbaum. 2009).

1. مرحلة تكوين المفاهيم: حيث يتم التركيز على بناء العلاقة الإرشادية مع المسترشد ومناقشة خبراته الضاغطة الماضية ومساعدته على الفهم الجيد لطبيعة الضغوط النفسية وأعراضها وآثارها، وطرق جمع المعلومات عن الموقف الضاغط، وكيفية التعامل معها، وكذلك تقييم الفرد لقدراته وموارده وطاقاته، وتحديد أهدافه، بالإضافة إلى تعريفه بارتباط أحداثه الذاتية بسلوكه وأثر الأحداث الذاتية السلبية وتقييمه للموقف الضاغط في درجة شعوره بالضغوط النفسية.

2. مرحلة اكتساب المهارات التدريبية: حيث يتعلم الفرد في هذه المرحلة مجموعة من المهارات والأساليب

المعرفية والسلوكية للتعامل مع الضغوط النفسية.

3. مرحلة التطبيق والمتابعة: وتتضمن تطبيق الفرد للأساليب والمهارات التي تعلمها وتدريب عليها في مواقف حقيقية واقعية متنوعة في حياته اليومية خارج نطاق الجلسات الإرشادية.

وبناءً على ما تقدم فقد هدفت العديد من الدراسات العربية والأجنبية إلى تقصي فاعلية برامج إرشادية في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المدارس بمختلف مراحلهم التعليمية لمساعدتهم على خفض ما يشعرون به من ضغوط نفسية سواء أكانت هذه الضغوط مدرسية أم أسرية أم اجتماعية أم ذاتية، حيث قام (Horton. 1990) بدراسة هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على استراتيجيات حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية لدى عينة طلبة الصف السادس في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد تكونت عينة الدراسة من (27) طالباً طُبِّقَ عليهم برنامج إرشاد جمعي مكون من (12) جلسة إرشادية، وقد استخدم الباحث مقياس بارسكال للضغوط النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة لصالح القياس البعدي، مما دلَّ على فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة.

كما قام الشبح (1994) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية كل من برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة الصفين التاسع والعاشر الأساسي بالأردن، حيث تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً تم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات متساوية هي مجموعة النشاط الرياضي ومجموعة الإرشاد الجمعي والمجموعة الضابطة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من أفراد المجموعتين التجريبيتين وأفراد المجموعة الضابطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين.

أما دراسة حداد ودحادحة (1998) فقد هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي في حل المشكلات وفاعلية برنامج إرشاد جمعي في الاسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي لدى طلبة الصفين السابع والثامن بالأردن، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين وأفراد المجموعة الضابطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين.

حيث قام زريقي (2000) بدراسة هدفت إلى تطوير برنامج إرشادي قائم على التدريب على مهارة حل المشكلات وتقصي فاعليته في خفض الضغوط النفسية لدى المراهقين في مدينة عمّان بالأردن، وقد تألفت عينة الدراسة من (48) مراهقاً من الصفوف من السابع إلى العاشر، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى أربع مجموعات هي: مجموعتان ضابطتان (ذكور/ إناث) لم تطبق عليهما أية معالجة، ومجموعتان تجريبيتان (ذكور / إناث) طُبِّقَ على أفرادهما برنامج إرشادي مكون من (11) جلسة إرشادية لمدة ثلاثة أشهر بمعدل أربع جلسات بالشهر وبواقع (60) دقيقة لكل جلسة. وقد أسفرت نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين وأفراد المجموعتين الضابطتين لصالح أفراد المجموعتين التجريبيتين.

كما قامت عبدالرحيم (2001) بدراسة هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي مكون من (13) جلسة إرشادية لخفض الضغوط النفسية والاجتماعية لدى الطالبات المستجديات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان بمصر، وقد تكونت عينة الدراسة من (40) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي.

أما أبو سليمان (2002) فقد هدفت دراسته إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة الزرقاء بالأردن. وقد تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طلبة الصف العاشر ممن يعانون من ضغط نفسي عال بناء على درجاتهم على مقياس الضغوط النفسية الذي أعده الباحث لهذه الدراسة. وقد تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية تلقى أفرادها التدريب على أسلوب الضبط الذاتي لمدة ثمان جلسات بواقع جلسة واحدة كل أسبوع، ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي نوع من المعالجة. وقد أظهرت نتائج (t-Test) و(ANCOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية على الدرجة الكلية للأداة ومجالاتها بين أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وقام العوري (2003) بدراسة هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الصف العاشر في مدينة الزرقاء بالأردن. تكونت عينة الدراسة من (20) طالباً، وهم الطلبة الحاصلون على أعلى الدرجات على مقياس بيتش (Beech) للضغوط النفسية، حيث قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية طبق على أفرادها برنامج إرشادي سلوكي - معرفي مكون من (11) جلسة ولمدة خمسة أسابيع بمعدل (45) دقيقة لكل جلسة، والأخرى ضابطة لم يتلق أفرادها أية معالجة، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك فاعلية العلاج السلوكي - المعرفي في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

وقامت الجمل (2004) بدراسة هدفت إلى بناء برنامج إرشادي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من ذوي صعوبات التعلم وتقصي فاعليته في جمهورية مصر العربية. تكونت عينة الدراسة من مجموعتين: تجريبية وضابطة قوام كل منهما (20) تلميذاً وتلميذة. حيث استخدمت الباحثة في دراستها استبانة الضغوط النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

أما دراسة الخواجة (2004) فقد هدفت إلى تطوير برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي وأسلوب حل المشكلات وتقصي فاعليته في خفض الضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً موهوباً من طلبة الصفوف التاسع والعاشر والحادي عشر بالأردن، وقد قُسمت العينة عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وتكونت من (20) طالباً موهوباً طبق عليهم برنامج إرشاد جمعي مكون من (17) جلسة إرشادية بمعدل جلستين كل أسبوع، والأخرى ضابطة وتكونت من (20) طالباً موهوباً لم يتلقوا أية معالجة. حيث استخدم الباحث مقياس بيتش للضغوط النفسية الذي قامت بترجمته وتقنينه زاوي (1992)

وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

وهدف دراسة سنان (2004) إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدينة تعز باليمن، تكونت عينة الدراسة من (30) تلميذة متفوقة قسمت إلى مجموعتين: تجريبية تكونت من (15) تلميذة تلقين برنامج إرشاد جمعي في حل المشكلات لمدة سبعة أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً ولفترة زمنية تراوحت ما بين (45-60) دقيقة للجلسة الواحدة، ومجموعة ضابطة تكونت من (15) تلميذة لم يتلقين أية معالجة. وقد تبنت الباحثة مقياس (اللامبي، 1992) للضغوط النفسية، وأظهرت نتائج اختبار (t-Test) فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

أما دراسة عبدالحاميد (2004) فقد هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على أسلوب اللعب لخفض الضغوط النفسية لدى الأطفال المقيمين بمستشفى أبو الريش للأطفال بمصر، حيث تكونت عينة الدراسة من (32) طفلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، واستخدمت الباحثة اختياري (t-Test) و (Mann-Whitney) لاختبار دلالة الفروق بين أفراد المجموعتين، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي.

في حين أجرت محمد (2004) دراسة هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج لتتمة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المدركة لدى طالبات المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من صفين دراسيين من صفوف الأول الثانوي بمدرسة أم الأبطال بمصر، حيث تلقت طالبات أحد الصفين، البرنامج التدريبي كمجموعة تجريبية في حين لم تتلق طالبات الصف الآخر (المجموعة الضابطة) أية معالجة، وقد أظهرت نتائج اختبار (Benferroni) واختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

أما دراسة الهيل (2004) فقد هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر، تكونت عينة الدراسة من (80) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تكونت من (40) طالبة تلقين برنامج الإرشاد الجمعي ومجموعة ضابطة تكونت من (40) طالبة لم يتلقين أية معالجة، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس للضغوط النفسية لاستخدامه في هذه الدراسة، وقد أظهرت نتائج (t-Test) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية مما يشير إلى فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

أما عربيات (2005) فقد هدفت دراسته إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب الصف الأول الثانوي بالأردن. وقد تألفت عينة الدراسة من (415) طالباً موزعين على خمس مدارس بمعدل شعبتين متكافئتين من كل مدرسة

إحداهما ضابطة لم يتلق أفرادها أية معالجة والأخرى تجريبية تم تطبيق برنامج إرشاد جمعي مكون من (7) جلسات إرشادية على أفرادها بواقع جلسة واحدة أسبوعياً، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة كامل (2005) إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة بمصر، حيث تكونت عينة الدراسة من (40) طالبا وطالبة تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات متساوية تمثلت في مجموعتين تجريبيتين (ذكور/إناث) ومجموعتين ضابطتين (ذكور/إناث)، وقد أظهرت نتائج اختبار (t-Test) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية لدى كل من الذكور والإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين.

وهدف دراسة (Abel. 2005) إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي مكون من (12) جلسة إرشادية في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المتعدد (MANCOVA) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي.

أما دراسة (Jain et al.. 2007) فقد هدفت إلى تقصي فاعلية برنامجين إرشاديين في التأمل والاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى الطلاب الذين تبلغ أعمارهم (35) سنة، حيث تكونت عينة الدراسة من (83) طالباً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: تجريبية أولى تلقى أفرادها برنامج إرشادي في التأمل وتجريبية ثانية تلقى أفرادها برنامج إرشاد جمعي قائم على الاسترخاء ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أية معالجة، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) فاعلية كل من البرنامجين الإرشاديين في خفض الضغوط النفسية.

وهدف دراسة (Berger and Gelkopf. 2009) إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى الأطفال الذين شهدوا تسونامي في سيرلانكا، وقد تكونت عينة الدراسة من طلاب صفين من المرحلتين الابتدائية والإعدادية في إحدى المدارس السيرلانكية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية تلقى أفرادها برنامج إرشاد جمعي مكون من (12) جلسة بواقع جلسة إرشادية واحدة كل أسبوع، وضابطة لم يتلق أفرادها أية معالجة، وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

في حين هدفت دراسة (Hobson and Delunas. 2009) إلى تقصي فاعلية ثلاث استراتيجيات في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات التجارية في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تكونت عينة الدراسة من (233) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعات تجريبية وفق متغيري النوع الاجتماعي والاستراتيجية الإرشادية المستخدمة وهي: الاسترخاء التنفسي والتخيّل والاسترخاء التدريجي، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي

(ANOVA) فاعلية كل من الاستراتيجيات الثلاث في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث تعزى لأي من الاستراتيجيات الإرشادية المستخدمة في هذه الدراسة.

وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في بناء البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة كما استفادا كذلك من بعض الفنيات والأساليب الإرشادية ومقاييس الضغوط النفسية المستخدمة فيها. حيث يمكن استخلاص أن الدراسة الحالية قد اتفقت مع جميع الدراسات السابقة في استخدامها للمنهج التجريبي بهدف خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المدارس، إلا أنها قد اختلفت معها في المرحلة الدراسية، حيث تناولت الدراسات السابقة صفوف المرحلتين الابتدائية والإعدادية إضافة إلى الصف الأول الثانوي من المرحلة الثانوية عدا دراسة (الخواجة، 2004) فقد تطرقت للصف الحادي عشر والتي تناولت الصفوف (9-11) إضافة إلى تناول بعض الدراسات للمرحلة الجامعية، في حين تناولت الدراسة الحالية الصفين الحادي عشر والثاني عشر (مرحلة التعليم ما بعد الأساسي) وهو ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، إضافة إلى أنها الدراسة التجريبية الأولى والوحيدة حتى الآن (حسب حدود علم الباحثين واطلاعهما) التي تناولت الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في سلطنة عمان. أما من حيث حجم عينة الدراسة فقد تراوح ما بين (20-415) فرداً تم تقسيمهم إلى مجموعتين في دراسة كل من (عبدالرحيم، 2001؛ أبو سليمان، 2002؛ العوري، 2003؛ الجمل، 2004؛ الخواجة، 2004؛ سنان، 2004؛ عبدالحميد، 2004؛ محمد، 2004؛ الهيل، 2004؛ Abel. 2005؛ Berger and Gelkopf، 2009)، أو ثلاث مجموعات كما في دراسة كل من (الشيخ، 1994؛ حداد ودحادحة، 1998؛ Jain et al.. 2007؛ 2004)، أو أربع مجموعات كما في دراسة (زريقي، 2004؛ كامل، 2005)، أو ست مجموعات كما في دراسة (Hobson and Delunas. 2009) أو عشر مجموعات كما في دراسة (عربيات، 2005)، في حين تبنت دراسة (Horton. 1990) تصميم المجموعة الواحدة، وقد تراوح عدد أفراد كل مجموعة في الدراسات السابقة ما بين (10-42) فرداً، في حين تكونت عينة الدراسة الحالية من (22) فرداً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة، وهذا يتناسب مع مبادئ الإرشاد الجمعي وأساسياته الذي يفضل ألا يكون عدد أفراد المجموعة الإرشادية الواحدة كبيراً. ومما يميز الدراسة الحالية كذلك قيام الباحثين ببناء مقياس للضغوط النفسية ليتناسب مع عينة الدراسة الحالية من حيث طبيعة المرحلة العمرية والنظم التعليمية المتبعة والبيئة الأسرية والاجتماعية، إضافة إلى استناد البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية إلى نظرية التعديل المعرفي السلوكي (C.B.M) لـ (Meichenbaum).

مشكلة الدراسة

انبثقت مشكلة هذه الدراسة من كون طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي من أكثر الفئات الطلابية عرضة للضغوط النفسية مقارنة بغيرهم من الطلاب، وذلك لكونهم يعيشون مرحلة فاصلة بين التعليم المدرسي والمستقبل المهني، فهي مرحلة وضع الخطط والقرارات المهنية والمستقبلية والتي تعد من أهم القرارات التي يتخذها الفرد في حياته (البهنجاوي، 1996؛ عبدالهادي والعزة، 1999؛ عربيات، 2005)، وهي مرحلة تحقيق

أهداف الطالب وتطلعاته وطموحاته (عبدالله، 2007)، وهي كذلك مرحلة مراهقة متوسطة (عريبات، 1994)، مما يجعل الطالب أكثر عرضة للضغوط النفسية مقارنة بغيره من الطلاب، إضافة إلى إحساس الباحثين شخصياً بالمشكلة حيث لاحظا معاناة عدد من طلاب هذه المرحلة من القلق والتوتر وسرعة الاستثارة وكثرة التشتت وضعف القدرة على التركيز وغير ذلك من أعراض الضغوط النفسية.

وانطلاقاً من أن استمرار الشعور الشديد بالضغوط النفسية قد يؤدي إلى سوء التوافق النفسي (عريبات، 1994) والانقطاع عن الدراسة أو التسرب من المدرسة أو الإخفاق وتدني المستوى التحصيلي، وهذا يمثل إهداراً للجهد والمال والوقت الذي يبذله كل من الطالب والمعلم وولي الأمر والمدرسة والحكومة بشكل عام، وانطلاقاً من محاولة الباحثين مسح الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية، وحيث إنه لم يتسن لهما الحصول (حسب حدود علمهما واطلاعهما) على أية دراسة تجريبية تناولت مشكلة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في سلطنة عمان، فقد تولد لدى الباحثين الوعي بمشكلة هذه الدراسة والتي تتمثل في الافتقار إلى برامج الإرشاد الجمعي الهادفة إلى خفض الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في سلطنة عمان.

أهمية الدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تتناوله وهو الضغوط النفسية، تلك الضغوط التي إن لم يستطع الفرد التعامل معها بصورة إيجابية سليمة فإنها قد تؤثر سلباً على حياته الدراسية والمهنية والصحية والاجتماعية والاقتصادية (الهيل، 2004؛ مصطفى، 2006)، إضافة إلى آثارها المعرفية والسلوكية والانفعالية والسيكولوجية (الخوالدة، 2008؛ عبيد، 2008؛ Phil. 2008)، كما تكتسب هذه الدراسة أهميتها كذلك من أهمية الفئة التي تتناولها باعتبارها الفئة المرتقبة لدخول سوق العمل وبداية مرحلة الإنتاج والبناء في المجتمع حيث يؤكد كل من (درويش، 1992؛ داود، 1995) تأثير الضغوط النفسية على شخصية الطالب ومستواه التحصيلي. إضافة إلى ما تكتسبه هذه الدراسة من أهمية من خلال ما أسفرت عنه من نتائج حيث يمكن استخدام مقياس الضغوط النفسية وبرنامج الإرشاد الجمعي الذين تم بناؤهما لأغراض هذه الدراسة من قبل المرشدين النفسيين والمهتمين بمجال الضغوط النفسية، وكذلك يمكن الاستفادة من الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي في أنواع أخرى من الاضطرابات النفسية كالقلق، والتوتر، والاكتئاب، وغيرها.

أهداف الدراسة

1. بناء برنامج إرشاد جمعي وتقصي فاعليته في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في سلطنة عمان.
2. بناء أداة لقياس الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي.

فرضية الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى اختبار الفرضية التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

($0.05 \geq \alpha$) في درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياسين البعدي والمتابعة لصالح أفراد المجموعة التجريبية تُعزى لتطبيق برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة.

مصطلحات الدراسة

سيرد في هذه الدراسة العديد من المصطلحات والتي لها التعريف المحدد إزاء كل منها:

البرنامج الإرشادي

يُعرف حسين (2004، ص 283) البرنامج الإرشادي بأنه "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفتيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة، والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي، وتساعدتهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في معترك الحياة".

أما إجرائياً فيعرف الباحثان البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة بأنه: مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة في ضوء أسس علمية مشتقة من نظرية التعديل المعرفي السلوكي (C.B.M) لـ (Meichenbaum)، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة تقدم لطلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بهدف مساعدتهم في خفض ما يشعرون به من ضغوط نفسية إضافة إلى إكسابهم سلوكيات جديدة في التعامل مع الضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها مستقبلاً، ويتم تقديمها في (14) جلسة إرشاد جمعي متتالية تتراوح مددها الزمنية ما بين (60 - 75) دقيقة للجلسة الواحدة، وتقدم بواقع جلستين في الأسبوع الواحد.

الضغوط النفسية

يعرف الخولي (2007، ص 67) الضغوط النفسية بأنها "مجموعة ردود الأفعال المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تنتج عن مواجهة سلسلة من الأحداث الخارجية في البيئة المحيطة، والتي تسبب خللاً في التوازن ينجم عنه فتور ونقص دافعية الفرد وسلبية في التعامل مع الآخرين".

ويُعرف الباحثان الضغوط النفسية إجرائياً: بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة وعلى كل بعد من أبعاده.

طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي:

تُعرف وزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان التعليم ما بعد الأساسي بأنه "نظام مدته سنتين من التعليم المدرسي يعقب مرحلة التعليم الأساسي، والتي تستغرق عشر سنوات دراسية، ويهدف إلى الاستمرار في تنمية المهارات الأساسية ومهارات العمل والتخطيط المهني لدى الطلاب بما يهيئهم ليكونوا أعضاء فاعلين في المجتمع، قادرين على الاستفادة من فرص التعليم والتدريب والعمل بعد التعليم الأساسي" (وزارة التربية والتعليم، 2007).

ويُعرّف الباحثان طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي إجرائياً بأنهم الطلاب الدارسون بالصفين الحادي عشر والثاني عشر والذين يقضون السنتين الأخيرتين من التعليم المدرسي الرسمي النظامي حسب النظم المتبعة في وزارة التربية والتعليم بسلطنة عمان.

محددات الدراسة

تحدد هذه الدراسة بعدد من المحددات منها عينة الدراسة: والتي اقتصر على طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي المذكور في كل من ولايات: نزوى ومنح وإزكي بالمنطقة الداخلية بسلطنة عمان للفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2008/2009م)؛ حيث اقتصر على مدرسة الشيخ محمد بن مسعود للتعليم الأساسي، كما تتحدد نتائج هذه الدراسة بأداتي الدراسة وهما: مقياس الضغوط النفسية والذي قام الباحثان ببنائه ليتناسب مع أهداف هذه الدراسة وعينتها، وبرنامج الإرشاد الجمعي المكون من (14) جلسة والمستند إلى نظرية التعديل المعرفي السلوكي، والذي تم بناؤه في هذه الدراسة بهدف خفض الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي، لذا فإن تعميم نتائج هذه الدراسة خارج عينتها يعتمد على مدى تماثل المجتمع مع عينة هذه الدراسة بالإضافة إلى المواصفات السيكومترية للمقياس وقدرته على قياس الضغوط النفسية لدى الفئة المستهدفة ومدى قدرة هذا البرنامج الإرشادي على خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة الإرشادية.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي المذكور بمدارس ولايات نزوى ومنح وإزكي بالمنطقة الداخلية بسلطنة عمان خلال العام الدراسي 2009/2008م والبالغ عددهم (2835) طالباً، موزعين على سبع مدارس.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (22) طالباً من مدرسة الشيخ محمد بن مسعود للتعليم الأساسي، وهم الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة وقد تراوحت درجاتهم ما بين (202 – 258) درجة، علماً بأن درجات المقياس تراوحت ما بين (58) درجة كحد أدنى و(290) كحد أعلى. تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، وللتحقق من تكافؤ المجموعتين تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الضغوط النفسية لدى أفراد كل من المجموعتين مقاساً بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ولكل بعد من أبعاده على القياس القبلي، كما تم استخدام اختبار (Mann-Whitney U Test) للعينتين المستقلتين للتحقق من الدلالة الإحصائية للفروق الظاهرة بين المجموعتين، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة الإحصائية

لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي

البعد	المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المدرسي	تجريبية	11	89.36	6.49	10.77	118.50	0.527	0.598
	ضابطة	11	89.45	10.22	12.23	134.50		
الأسري	تجريبية	11	53.18	7.73	10.73	118.00	0.560	0.575
	ضابطة	11	54.91	6.70	12.27	135.00		
الاجتماعي	تجريبية	11	38.00	2.45	12.05	132.50	0.401	0.688
	ضابطة	11	37.55	2.66	10.95	120.50		
الذاتي	تجريبية	11	51.27	5.39	12.45	137.00	0.691	0.490
	ضابطة	11	50.36	6.01	10.55	116.00		
الدرجة الكلية	تجريبية	11	231.82	17.16	11.14	122.50	0.263	0.793
	ضابطة	11	232.27	22.02	11.86	130.50		

يتبين من الجدول (1) أن الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية بسيطة جداً وكذلك بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس، كما يتبين أن الدلالة الإحصائية للفروق الظاهرة بين هذه الدرجات تتراوح ما بين (0.490) و (0.793) وهي جميعاً أكبر من (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ولكل بعد من أبعاده، وبالتالي تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي القائم على المقارنة بين المجموعتين: التجريبية والضابطة، حيث تم إجراء القياس القبلي للتحقق من تكافؤ المجموعتين في درجات الضغوط النفسية، ثم طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، تلاه إجراء القياسين البعدي ثم المتابعة للتحقق من صحة فرضية الدراسة، ونظراً لصغر حجم العينة وتجنباً لافتراض طبيعية التوزيع فقد استخدم الباحثان اختبار (Mann-Whitney U Test) للتحقق من الدلالة الإحصائية للفروق الظاهرة بين درجات الضغوط النفسية لدى كل من أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية للمقياس ولكل بعد من أبعاده والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): تصميم الدراسة

التوزيع	المجموعة	القياس	المعالجة	القياس	المتابعة	القياس
R (توزيع عشوائي)	G1 (تجريبية)	O1 (القياس القبلي)	X (تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي)	O2 (القياس البعدي)	لا توجد معالجة	O3 (قياس المتابعة)
R (توزيع عشوائي)	G2 (ضابطة)	O1 (القياس القبلي)	- لا توجد معالجة	O2 (القياس البعدي)	- لا توجد معالجة	O3 (قياس المتابعة)

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: برنامج الإرشاد الجمعي الذي تم بناؤه وتطبيقه في هذه الدراسة.
- المتغير التابع: الضغوط النفسية مقاسة بالدرجة الكلية للمقياس المستخدم في هذه الدراسة ودرجة كل بعد من أبعاده الفرعية

أدوات الدراسة

لأغراض هذه الدراسة قام الباحثان ببناء أداتين هما: برنامج الإرشاد الجمعي ومقياس الضغوط النفسية، وفيما يلي عرض لكل منهما:

أولاً: برنامج الإرشاد الجمعي

يستند برنامج الإرشاد الجمعي المطبق في هذه الدراسة على الأسس النظرية والتطبيقية لنظرية التعديل المعرفي السلوكي (C.B.M) لـ (Meichenbaum, 2009)، ويهدف هذا البرنامج إلى تزويد أعضاء المجموعة الإرشادية بمجموعة من المعارف والمعلومات حول الضغوط النفسية وأعراضها وكيفية الاستجابة لها ودور كل من الجانب المعرفي والانفعالي في تكوين الضغوط النفسية واستمرارها، ودور الأساليب والإجراءات المعرفية والسلوكية في مواجهتها والتعامل معها بطريقة سليمة، إضافة إلى تعليم أعضاء المجموعة الإرشادية أساليب ومهارات جديدة تساعدهم في التعامل مع الضغوط النفسية من أجل خفض درجة الشعور بها إلى أدنى درجة ممكنة، وكذلك تدريبهم على تطبيق هذه الأساليب والمهارات في حياتهم الواقعية من خلال الممارسة الفعلية لها، ليتسنى لهم الرجوع إليها واستخدامها في حياتهم المستقبلية.

وقد قام الباحثان بعد تحديد الفئة المستهدفة ببناء هذا البرنامج الإرشادي وفقاً للخطوات الآتية:

1. تحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج الإرشادي.
2. الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة وتحليل محتوى برامج إرشادية ذات علاقة بالضغوط النفسية.
3. تحديد الإطار النظري للبرنامج الإرشادي والذي تمثل في نظرية التعديل المعرفي السلوكي لـ (Meichenbaum).
4. تحديد احتياجات أفراد العينة المستهدفة عن طريق عمل مقابلات استطلاعية مع أفراد من مجتمع الدراسة بالإضافة إلى التقارير الذاتية وملاحظات الباحثين.

5. تحديد مراحل البرنامج الإرشادي وأساليبه الإرشادية وإجراءات تطبيقه بالإضافة إلى وضع مخطط للجلسات الإرشادية.
6. بناء محتوى البرنامج الإرشادي وتحديد عدد جلساته والمدة الزمنية لكل جلسة إرشادية بالإضافة إلى تحديد خطوات تنفيذ كل جلسة من جلساته.
7. التحقق من صدق البرنامج الإرشادي وذلك بعرضه على لجنة من المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي.
8. إجراء التعديلات المقترحة من قبل لجنة تحكيم البرنامج الإرشادي.
9. تحديد دور كل من المرشد وأعضاء المجموعة الإرشادية في البرنامج الإرشادي.
10. تحديد الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج الإرشادي وسبل التغلب عليها.
11. تحديد احتياجات البرنامج والأدوات اللازمة لتطبيقه.
12. تقييم البرنامج الإرشادي.

صدق البرنامج الإرشادي

للتحقق من صدق محتوى البرنامج الإرشادي قام الباحثان بعرضه على لجنة مشكلة من (8) محكمين متخصصين في الإرشاد النفسي من أساتذة جامعة السلطان قابوس وجامعة نزوى، وذلك لإبداء آرائهم في البرنامج من حيث ملاءمة البرنامج للهدف الذي أعد من أجله ومناسبته المحتوى لعينة الدراسة، ومناسبة جلسات البرنامج لنظرية التعديل المعرفي السلوكي، ومناسبة محتوى كل جلسة وكفايته لأهداف الجلسة، ومناسبة الأساليب والفتيات والأدوات المستخدمة، بالإضافة إلى عدد الجلسات وتسلسلها ومدتها الزمنية، وقد تم اعتماد نسبة اتفاق لا تقل عن (80%) بين آراء المحكمين لإجراء التعديلات المقترحة من قبلهم. وقد مرّ تطبيق البرنامج الإرشادي بعدة خطوات يمكن تلخيصها في: بناء العلاقة الإرشادية المهنية، وتزويد أعضاء المجموعة الإرشادية بالمعلومات الضرورية عن الضغوط النفسية وتعريفهم بنظرية التعديل المعرفي السلوكي والحديث الذاتي وتأثيره على السلوك، وكذلك إكسابهم أساليب ومهارات جديدة للتعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وتدريبهم على تطبيقها في حياتهم الواقعية.

كما تكون مخطط كل جلسة من جلسات برنامج الإرشاد الجمعي المطبق في هذه الدراسة من: رقم الجلسة وعنوانها، وتاريخ تنفيذ الجلسة ووقتها ومدتها، وأهداف الجلسة، والأساليب الإرشادية المستخدمة في الجلسة، والأدوات والمواد المستخدمة في الجلسة، ومحتوى الجلسة، والواجب البيئي للجلسة. كما مرّ تنفيذ كل جلسة من جلسات برنامج الإرشاد الجمعي بعدة خطوات تمثلت في: افتتاح الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية، وتقديم ملخص للجلسة السابقة، ثم مناقشة الواجب البيئي للجلسة السابقة، وتقديم التغذية الراجعة المناسبة، بعدها يتم تقديم محتوى الجلسة الحالية وممارسة الأنشطة والأساليب والإجراءات الإرشادية، ثم تقديم ملخص للجلسة الحالية، يتبعه شكر أعضاء المجموعة الإرشادية على مشاركتهم

وتفاعلهم أثناء الجلسة، ثم تقديم الواجب البيتي، ثم إقفال الجلسة، وبعد كل ذلك يتم تقييم الجلسة الإرشادية، وقد سار تطبيق هذا البرنامج وفق أربع مراحل هي: مرحلة البدء ومرحلة الانتقال ومرحلة البناء ومرحلة الإنهاء.

وقد استخدم الباحثان عدداً من الأساليب الإرشادية عند تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي تتمثل في: المناقشة والحوار، والمحاضرة المبسطة، التعلم التعاوني، التعزيز الإيجابي، التساؤل، لعب الأدوار، النمذجة، العصف الذهني، الحديث الذاتي، التعليمات الذاتية، الواجبات البيئية.

وفيما يلي ملخص لجلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى: التعارف وبناء الألفة: هدفت هذه الجلسة إلى بناء علاقة إرشادية إيجابية مهنية بين المرشد وأعضاء المجموعة الإرشادية، إضافة إلى تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بأهداف البرنامج الإرشادي، وعدد جلساته والمدد الزمنية لكل جلسة وما يمكن تحقيقه من خلاله، وكذلك تعرف توقعات أعضاء المجموعة الإرشادية حوله، ثم تحديد قواعد السلوك الجيد في البرنامج وتحديد واجبات وحقوق كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية، وكذلك قراءة ومناقشة اتفاقية المشاركة في البرنامج الإرشادي والتوقيع عليها.

الجلسة الثانية: مفهوم الضغوط النفسية: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بمفهوم الضغوط النفسية ومصادرها ومظاهرها ونتائجها والآثار المترتبة عليها، إضافة إلى تعريفهم ببعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقد استخدم المرشد العروض التقديمية والشفافيات وقائمة أعراض الضغوط النفسية ونشرة الضغوط النفسية في تحقيق أهداف هذه الجلسة.

الجلسة الثالثة: أساليب عامة لمواجهة الضغوط النفسية وفق نموذج (Lazarus.1993): هدفت هذه الجلسة إلى توضيح ومناقشة مفهوم أساليب المواجهة، وكذلك عرض ومناقشة عدد من أساليب مواجهة الضغوط النفسية، إضافة إلى تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على استخدام أساليب المواجهة في مواجهة الضغوط النفسية، وذلك باستخدام الشفافيات الملونة ونموذج أساليب المواجهة.

الجلسة الرابعة: مهارة تقييم الحدث الضاغط: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الحدث الضاغط، وكذلك تعريف مفهوم تقييم الحدث الضاغط، إضافة إلى تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على تقييم مجموعة من الأحداث الضاغطة وذلك من خلال شدة الحدث الضاغط ونوعه وتكراره وقدرة الفرد على التحكم فيه.

الجلسة الخامسة: الاسترخاء التنفسي: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف مفهوم الاسترخاء التنفسي، وشرح أهميته وفوائده النفسية والفسولوجية، إضافة إلى تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على ممارسة مهارة الاسترخاء التنفسي وذلك وفق نموذج (بدران، 2005).

الجلسة السادسة: الضبط الذاتي (مراقبة الذات): هدفت هذه الجلسة إلى تعريف مهارة الضبط الذاتي ومراحلها والتي تتمثل في مراقبة الذات وتقييم الذات وتعزيز الذات، إضافة إلى تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على ممارسة مهارة المراقبة الذاتية. وقد استخدم المرشد العروض التقديمية وكذلك نشرة الحديث الذاتي ونموذجين للمراقبة الذاتية في تحقيق أهداف هذه الجلسة.

الجلسة السابعة: الضبط الذاتي (تقييم وتعزيز الذات): هدفت هذه الجلسة إلى تدريب أعضاء المجموعة

الإرشادية على ممارسة كل من مهارتي تقييم الذات وتعزيز الذات، وذلك باستخدام النمذجة ونموذج تقييم وتعزيز الذات.

الجلسة الثامنة: توكيد الذات: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف مفهوم توكيد الذات، وكذلك التعريف بأهميته وفوائده، إضافة إلى تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على ممارسة مهارة توكيد الذات في عدد من المواقف الضاغطة، وذلك باستخدام العروض التقديمية وأسلوب النمذجة ولعب الأدوار إضافة إلى بطاقة خطوات توكيد الذات.

الجلستين التاسعة والعاشر: تقييم وتعديل الحديث الذاتي: هدفت هاتان الجلستان إلى تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بكل من مهارتي تقييم وتعديل الحديث الذاتي، كما هدفتا إلى تدريبهم على ممارسة كل من تلك المهارتين، حيث استخدم المرشد العروض التقديمية وأسلوب النمذجة وكذلك نشرة الحديث الذاتي في تحقيق أهداف هاتين الجلستين.

الجلسة الحادية عشر: التعليمات الذاتية: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف مفهوم التعليمات الذاتية، مناقشة التعليمات الذاتية الإيجابية والسلبية التي يوجهها أعضاء المجموعة الإرشادية لأنفسهم، إضافة إلى تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على التخلص من التعليمات الذاتية السلبية التي يوجهونها لأنفسهم واستبدال تعليمات ذاتية إيجابية بها، وذلك من خلال النمذجة واستخدام مجموعة من التعليمات الذاتية السلبية وتقييمها واستبدال تعليمات ذاتية إيجابية بها، أثناء سير الجلسة الإرشادية، وقد استخدم المرشد الشفافيات الملونة في عرض وقائمة التعليمات الذاتية ونموذج التعليمات الذاتية.

الجلستان الثانية عشر والثالثة عشر: تدريبات التحصين التدريجي ضد الضغط: هدفت هاتان الجلستان إلى تعريف أسلوب التحصين التدريجي ضد الضغوط النفسية، والتعريف بأهميته وخطواته، ثم تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على ممارسته، وذلك من خلال التدريب على تحديد المثيرات المسببة للضغوط النفسية لديهم ثم ترتيب تلك المثيرات تصاعدياً ثم تعريضهم لتلك المثيرات عن طريق التخيل وإعداد مدرج الضغوط النفسية، وقد تم تعريض أفراد المجموعة الإرشادية للمثيرات الضاغطة عدة مرات، مع رسم مدرج الضغوط النفسية لكل مرة، ومن ثم المقارنة بين مدرجات الضغوط النفسية التي تم رسمها في كل مرة ومناقشتها مع أفراد المجموعة الإرشادية.

الجلسة الرابعة عشر: إنهاء البرنامج الإرشادي: هدفت هذه الجلسة إلى مراجعة ومناقشة ما تم طرحه خلال جلسات البرنامج الإرشادي من معلومات ومهارات، إضافة إلى تقييم مدى استفادة أعضاء المجموعة الإرشادية من جلسات البرنامج الإرشادي وذلك من خلال إدلائهم بتصريحاتهم الشفهية وتعبئتهم لبطاقة تقييم البرنامج الإرشادي، إضافة إلى إجابتهم عن فقرات مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة (المقياس البعدي).

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي

قام الباحثان لأغراض تحقيق أهداف هذه الدراسة ببناء مقياس للضغوط النفسية يتكون من (58) فقرة

- موزعة على أربعة أبعاد هي: المدرسي، والأسري، والاجتماعي، والذاتي. متبعين في بنائه الخطوات التالية:
1. تحديد المقصود بالضغوط النفسية بأنها مجموعة ردود الأفعال المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تنجم عن مواجهة الفرد لمجموعة من المواقف والأحداث الضاغطة التي تسبب خللاً في التوازن يؤدي إلى انخفاض دافعية الفرد وسليته في التعامل مع الآخرين.
 2. الاطلاع على الأدب النظري والدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية.
 3. إجراء عدد من المقابلات الشخصية مع عينة استطلاعية من المعلمين والطلاب والأخصائيين الاجتماعيين وأولياء الأمور لتحديد أهم الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي، والأبعاد التي يمكن أن تدرج تحتها.
 4. الطلب من (352) طالباً من طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي من مدارس ولايات: نزوى ومنح وإزكي الإجابة عن السؤال الآتي: ما أهم الضغوط النفسية التي تعاني منها؟ وبعد تفريغ إجابات الطلاب تكوّنت لدى الباحثين قائمة بالضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي، وقد ضمت هذه القائمة الضغوط النفسية التي اتفق عليها أكثر من (53) طالباً، أي ما نسبته (15%) من أفراد العينة وعددها (49) فقرة، وأضيف إلى هذه القائمة الضغوط النفسية التي كتبها الطلاب واشتركت مع فقرات في مقياس أخرى اطلع عليها الباحثان في دراسات سابقة وكان عددها (32) فقرة، وبذلك تكوّنت لدى الباحثين صورة أولية للمقياس تألفت من (81) فقرة.
 5. تطبيق الصورة الأولية للمقياس على عينة مكونة من (93) طالباً من طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي، وذلك لتحديد الفقرات التي تشكل لهم ضغوطاً نفسية والفقرات التي لا تشكل ضغوطاً نفسية وتعديلها وإضافة ما يروونه مناسباً، وبعد تفريغ النتائج تبنت الباحثان في مقياسهما (62) فقرة وهي الفقرات التي اتفق عليها (75) طالباً أي ما نسبته 80% من أفراد العينة على أنها تعبر عن ضغوط نفسية يعانون منها.
 6. تجريب الأداة على عينة مكونة من (53) طالباً من طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بهدف التأكد من وضوح إرشادات الإجابة وصياغة الفقرات، وقد كانت الإرشادات واضحة، وكذلك صياغة جميع الفقرات، ولذلك لم يتم إجراء أي تعديلات على المقياس.

صدق الأداة:

أولاً: صدق المحتوى

للتحقق من صدق المحتوى للمقياس قام الباحثان بتوزيع الصيغة الأولية للمقياس على لجنة تحكيم مكونة من (12) محكماً في تخصصات مختلفة: الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم، حيث طلب منهم إبداء رأيهم حول سلامة الصياغة اللغوية لكل فقرة من فقرات المقياس وانتماء الفقرة للبعد الذي تدرج تحته ومدى مناسبة الفقرة للبيئة العمانية، وكذلك اقتراح ما يروونه مناسباً من ملاحظات أو تعديلات، وقد تم اعتماد نسبة اتفاق 80% فأكثر في إجابات أعضاء لجنة التحكيم وبناءً على ذلك تم حذف (5) فقرات وإضافة فقرة جديدة، إضافة إلى إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض فقرات المقياس، وتم كذلك نقل بعض الفقرات من بعد إلى آخر، وبعد ذلك قام الباحثان بتوزيع فقرات هذه الأبعاد بصورة عشوائية في المقياس

ليتكون المقياس في صورته النهائية من (58) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد هي:
 البعد المدرسي: ويضم الفقرات (1، 2، 6، 9، 15، 18، 20، 21، 24، 29، 31، 32، 35، 39، 40، 43، 45، 49، 51، 52، 53، 58).
 والبعد الأسري: ويضم الفقرات (5، 11، 12، 13، 14، 16، 19، 25، 28، 34، 41، 48، 50، 57).
 والبعد الاجتماعي: ويضم الفقرات (4، 8، 17، 26، 30، 36، 44، 47، 54).
 والبعد الذاتي: ويضم الفقرات (3، 7، 10، 22، 23، 27، 33، 37، 38، 42، 46، 55، 56).
 وقد وضع الباحثان للإجابة عن فقرات المقياس خمسة بدائل هي: بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً. ولغايات التصحيح أعطيت لها الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب.

ثانياً: الاتساق الداخلي

للتحقق من الاتساق الداخلي قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالباً من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم إيجاد معامل ارتباط (Pearson) بين كل فقرة من فقرات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس. وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.429 – 0.889). وبالتالي لم يتم استبعاد أي فقرة من فقرات المقياس. كما تم إيجاد معامل ارتباط (Pearson) كذلك بين كل بعد من أبعاد المقياس مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية للمقياس والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3): معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد المقياس مع بعضها بعضاً

البعد	المدرسي	الأسري	الاجتماعي	الذاتي	الكلية
المدرسي	1.00	-	-	-	-
الأسري	**0.994	1.00	-	-	-
الاجتماعي	**0.935	**0.921	1.00	-	-
الذاتي	**0.753	**0.626	**0.805	1.00	-
الكلية	**0.978	**0.959	**0.966	**0.853	1.00

** عند مستوى دلالة $0.01 \geq \alpha$

ثالثاً: صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية المطبق في هذه الدراسة استخدم الباحثان اختبار (Mann-Whitney U Test) للمقارنة بين أعلى (8) درجات لطلاب العينة التي تم احتساب الاتساق الداخلي عليها وهو ما نسبته (27%) وبين أدنى (8) درجات لطلاب العينة وهو ما نسبته (27%) كذلك. والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4): صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة
**0.002	2.89	21.00	3.50	8	أعلى 27% من الدرجات
		57.00	9.50	8	أدنى 27% من الدرجات

** دالة عند مستوى دلالة $0.01 \geq \alpha$

ويتبين من الجدول (4) أن مستوى الدلالة للفروق بين أعلى (27%) من الدرجات وأدنى (27%) من الدرجات يساوي (0.002) وهو أقل من (0.01) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$) لصالح المجموعة الأعلى، وبناءً على ذلك فإن المقياس يتمتع بالصدق التمييزي.

ثبات الأداة

تم حساب ثبات المقياس عن طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) حيث تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (37) طالباً من طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي من خارج عينة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه على نفس العينة بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وقد استخدم الباحثان معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach-Alpha) لحساب معامل الاتساق الداخلي ومعامل ارتباط (Pearson) لحساب معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس ثم لكل بعد من أبعاده على حدة. ويبين الجدول (5) أن معاملات ثبات المقياس ككل ولكل بعد من أبعاده مرتفعة وكافية لأغراض هذه الدراسة.

جدول (5): معاملات الارتباط والاتساق الداخلي لأبعاد المقياس

م	البعد	معامل ارتباط (Pearson)	معامل كرونباخ - ألفا للاتساق الداخلي
1	البعد المدرسي	**0.90	0.86
2	البعد الأسري	**0.90	0.83
3	البعد الاجتماعي	**0.90	0.81
4	البعد الذاتي	**0.89	0.81
5	المقياس ككل	**0.95	0.87

** دالة عند مستوى دلالة $0.01 \geq \alpha$

نتائج الدراسة ومناقشتها

لاختبار صحة فرضية هذه الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ولكل بعد من أبعاده على كل من القياسين: البعدي والمتابعة. والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياسين: البعدي والمتابعة

البعد	المجموعة	عدد الأفراد	القياس البعدي		قياس المتابعة	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
المدرسي	تجريبية	11	16.78	60.45	16.63	61.91
	ضابطة	11	10.39	88.64	8.07	89.55
الأسري	تجريبية	11	9.88	40.91	10.49	42.18
	ضابطة	11	4.54	56.82	5.70	55.64
الاجتماعي	تجريبية	11	5.13	27.09	5.97	27.36
	ضابطة	11	2.93	38.18	2.71	38.18
الذاتي	تجريبية	11	10.14	39.18	9.14	38.45
	ضابطة	11	6.82	50.64	7.29	50.00
الكلية	تجريبية	11	37.63	167.64	37.76	169.91
	ضابطة	11	22.27	234.27	20.16	233.36

يتضح من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ولكل بعد من أبعاده الفرعية (المدرسي، والأسري، والاجتماعي، والذاتي) على كل من القياسين: البعدي والمتابعة أقل بكثير من المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة الضابطة. وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفروق الظاهرة بين درجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ولكل بعد من أبعاده استخدم الباحثان اختبار (Mann-Whitney U Test). والجدول (7) يبين ذلك.

جدول (7): مستويات الدلالة الإحصائية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياسين البعدي والمتابعة

البعد	المجموعة	العدد	القياس البعدي		قياس المتابعة	
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب
المدرسي	تجريبية	11	6.91	76	6.68	73.5
	ضابطة	11	16.09	177	16.32	179.5
الأسري	تجريبية	11	6.91	76	7.73	85
	ضابطة	11	16.09	177	15.27	168
الاجتماعي	تجريبية	11	6.27	69	6.41	70.5
	ضابطة	11	16.73	184	16.59	182.5
الذاتي	تجريبية	11	7.86	86.5	7.91	87
	ضابطة	11	15.14	166.5	15.09	166
الدرجة الكلية	تجريبية	11	6.68	73	6.64	73
	ضابطة	11	16.36	180	16.36	180

يتبين من الجدول (7) أن مستويات الدلالة الإحصائية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على اختبار (Mann-Whitney U Test) قد تراوحت بين (0.000 و 0.009) في القياسي البعدي، حيث بلغت (0.000) في كل من البعد الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس، كما بلغت (0.001) في كل من البعد المدرسي والبعد الأسري، في حين بلغت (0.009) في البعد الذاتي، أما فيما يتعلق بقياس المتابعة والذي تم إجراؤه بعد ثلاثة أسابيع من القياس البعدي فقد بلغ مستوى الدلالة (0.000) في كل من البعد المدرسي والاجتماعي والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، كما بلغ مستوى الدلالة (0.006) في البعد الأسري، و (0.009) في البعد الذاتي، وهي جميعها أقل من (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على كل من القياسين البعدي والمتابعة عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ لصالح المجموعة التجريبية. وزيادة في الحرص وتوخي الدقة والموضوعية في التأكد من مدى استمرار احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بالتحسن الذي طرأ في انخفاض درجات الضغوط النفسية لديهم فقد قام الباحثان باستخدام اختبار (Wilcoxon) للمقارنة بين درجات الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والمتابعة. والجدول (8) يبين نتائج ذلك.

جدول (8): مستويات الدلالة الإحصائية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد

المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والمتابعة

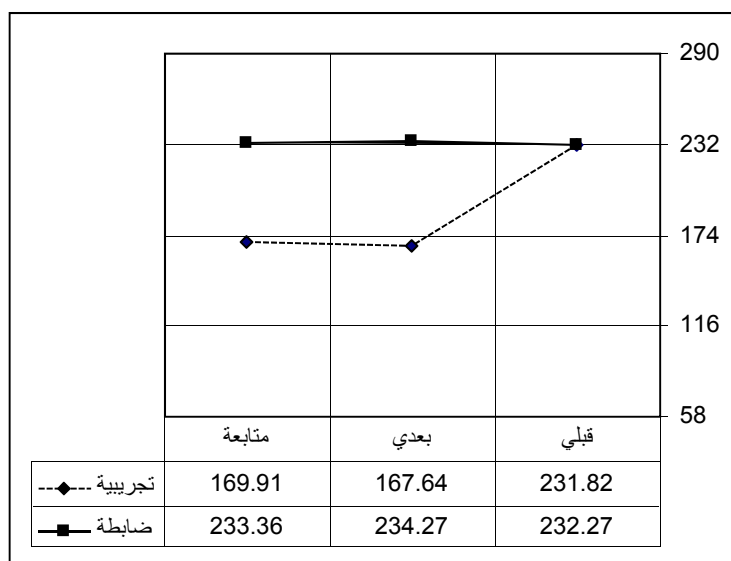
البعد	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المدرسي	البعدي	5.50	16.5	-1.482	0.138
	المتابعة	6.19	49.5		
الأسري	البعدي	4.88	19.5	-0.820	0.412
	المتابعة	5.92	35.5		
الاجتماعي	البعدي	5.80	29.0	-0.361	0.718
	المتابعة	6.17	37.0		
الذاتي	البعدي	6.00	30.0	0.893	0.372
	المتابعة	3.75	15.0		
الكلية	البعدي	3.38	13.5	-1.740	0.082
	المتابعة	7.50	52.5		

حيث يتضح من جدول (8) أن مستويات الدلالة لأفراد المجموعة التجريبية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ولكل بعد من أبعاده الفرعية على القياسين البعدي والمتابعة قد تراوحت بين (0.082 و 0.718) حيث بلغ مستوى الدلالة (0.138) في البعد المدرسي، و (0.412) في البعد الأسري و (0.718) في البعد الاجتماعي و (0.372) في البعد الذاتي في حين بلغ (0.082) في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية،

وهذه القيم جميعها أكبر من (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α) ≥ 0.05 بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتشير هذه النتيجة إلى احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بالتحسن الذي تم نتيجة البرنامج الإرشادي واستمرارية فاعليته إلى حين إجراء قياس المتابعة والذي تم إجراؤه بعد ثلاثة أسابيع من القياس البعدي.

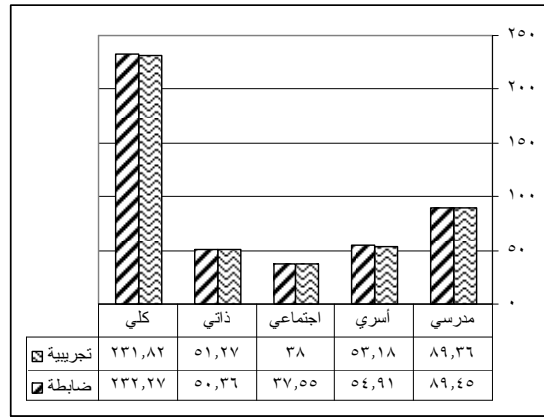
وبناءً على ما تقدم فإن هذه النتائج تقود إلى قبول فرضية الدراسة والتي تشير إلى "وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) في درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على كل من القياس البعدي وقياس المتابعة لصالح أفراد المجموعة التجريبية تُعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي".

ويتضح من تحليل نتائج الدراسة وجود أثر إيجابي لبرنامج الإرشاد الجمعي في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة وذلك على كل من القياسين: البعدي والمتابعة. والشكل (4) يوضح انخفاض متوسط درجات الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على القياسين: البعدي والمتابعة بعد أن كانا متقاربين في القياس القبلي.



شكل (4) مقارنة بين متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياسات: القبلي والبعدي والمتابعة

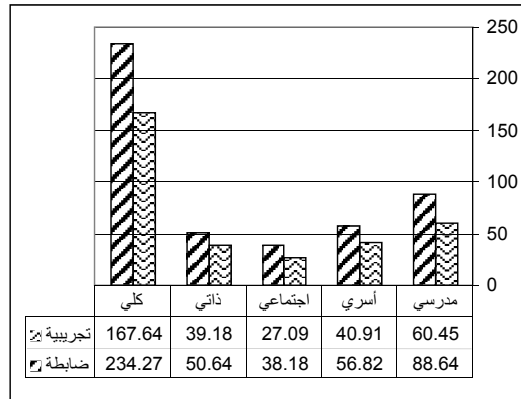
كما يوضح الشكل (5) وجود تقارب كبير في متوسطات درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وكل بعد من أبعاده على القياس القبلي.



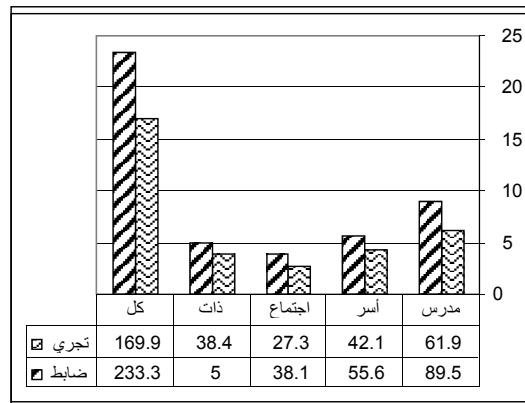
شكل (5): مقارنة بين المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياس القبلي

مما يشير إلى تكافؤ درجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية قبل تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي.

في حين يوضح الشكلان (6) و (7) الاختلاف بين درجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة في متوسطات درجات الضغوط النفسية في الدرجة الكلية للمقياس وكذلك في كل بعد من أبعاده على كل من القياسين البعدي والمتابعة.

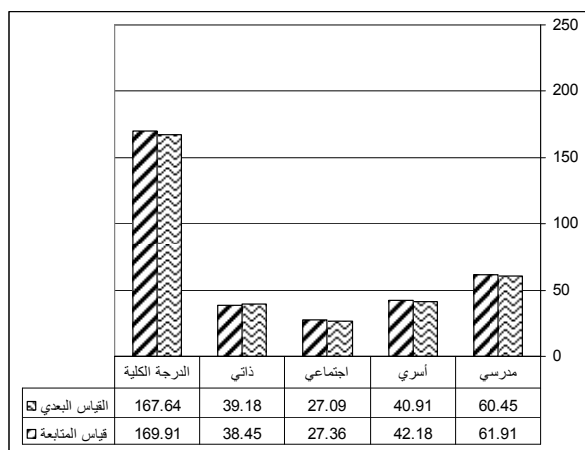


شكل (6): مقارنة بين درجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياس البعدي



شكل (7): مقارنة بين درجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على قياس المتابعة

وهذا يشير إلى وجود فروق في درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على كل من القياسين البعدي والمتابعة تعزى لبرنامج الإرشاد الجمعي المطبق في هذه الدراسة. في حين يوضح الشكل (8) التقارب الكبير في متوسطات درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وكل بعد من أبعاده على القياسين البعدي والمتابعة.



شكل (8): مقارنة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والمتابعة

مما يشير إلى فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المطبق في هذه الدراسة واستفادة أفراد المجموعة التجريبية من المعارف والمهارات والفتيات التي تم إكسابهم إياها من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي، إضافة إلى استمرارية فاعليته بعد مرور ثلاثة أسابيع من تطبيقه. وبذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج جميع الدراسات السابقة التي تم عرضها والهادفة إلى تقصي فاعلية برامج إرشادية في خفض الضغوط النفسية لدى الطلاب بمختلف المراحل الدراسية: الابتدائية والإعدادية والثانوية والجامعية.

ويشير هذا الاتفاق في النتائج إلى فاعلية برامج الإرشاد الجمعي في خفض الضغوط النفسية لدى مختلف الفئات الطلابية، كما يشير أيضاً إلى فاعلية برامج الإرشاد الجمعي المبنية على مختلف المناحي النظرية والعديد من الاستراتيجيات والأساليب الإرشادية في خفض الضغوط النفسية، حيث استند البرنامج الإرشادي في دراسة كل من (Horton، 1990؛ زريقي، 2000؛ عربيات، 2005) إلى أسلوب حل المشكلات، واستند برنامج (الشيخ، 1994) إلى النشاط الرياضي، كما تقصت دراسة (حداد ودحادحة، 1998) فاعلية برنامجين إرشاديين يستند أحدهما إلى استراتيجية حل المشكلات في حين يستند الآخر إلى الاسترخاء العضلي، أما في دراسة (Jain et al., 2007) فقد استند برنامجا الإرشاد الجمعي فيها إلى استراتيجيتي التأمل والاسترخاء، في حين استند برامج دراسة (Hobson and Delunas, 2009) إلى استراتيجيات الاسترخاء التنفسي، والتخيل، والاسترخاء التدريجي، واستندت دراسة أبو سليمان (2002) إلى استراتيجية الضبط الذاتي وهي إحدى الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي المطبق في هذه الدراسة.

كما يمكن تفسير نتائج هذه الدراسة بتناسب عدد أفراد المجموعة الإرشادية والبالغ (11) فرداً مع مبادئ الإرشاد الجمعي، وكذلك تفاعلهم مع المرشد ومع بعضهم بعضاً أثناء تنفيذ جلسات البرنامج

الإرشادي، إضافة إلى مناسبة محتوى وإجراءات وفعاليات وأنشطة وجلسات البرنامج الإرشادي البالغ عددها (14) جلسة إرشادية، حيث تناولت تزويد أعضاء المجموعة الإرشادية بالمعلومات اللازمة عن الضغوط النفسية والحديث الذاتي، إضافة إلى تعليمهم مهارات مواجهة الضغوط، وتدريبهم على تطبيق ما تم تعلمه من مهارات في حياتهم الحالية والمستقبلية، وكذلك فاعلية التعديل المعرفي السلوكي (C.B.M) والأساليب والاستراتيجيات الإرشادية المعرفية السلوكية المستخدمة فيه.

إضافة إلى شمولية المهارات التي تدرب عليها أعضاء المجموعة الإرشادية والتي شملت مهارات تقييم الحدث الضاغط والاسترخاء التنفسي والضبط الذاتي وتوكيد الذات وتقييم وتعديل الأحاديث الذاتية والتعليمات الذاتية وتدريب التحصين ضد الضغوط النفسية، وكذلك تعدد الأدوات المستخدمة في تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي وتنوعها، بالإضافة إلى التسلسل والترابط المنطقي بين جلسات برنامج الإرشاد الجمعي، ابتداءً ببناء العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد وأعضاء المجموعة الإرشادية، ثم تزويد أعضاء المجموعة الإرشادية بالمعلومات الضرورية حول موضوع الضغوط النفسية ونظرية التعديل المعرفي السلوكي، ثم تدريبهم على استخدام المهارات المناسبة لمواجهة الضغوط النفسية ثم تدريبهم على تطبيق تلك المهارات في حياتهم اليومية حتى يتسنى لهم الرجوع إليها واستخدامها عند شعورهم بالضغوط النفسية في حياتهم المستقبلية.

التوصيات

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحثان بما يلي:
1. الاستفادة من البرنامج الإرشادي المطبق في هذه الدراسة أو بعض جلساته من قبل الأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين النفسيين العاملين في مدارس التعليم ما بعد الأساسي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي.
 2. الاهتمام بطلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي، ومساعدتهم في مواجهة ما يعانونه من ضغوط وتوترات واضطرابات نفسية، من خلال بناء البرامج الإرشادية الجديدة وتقصي فاعليتها لديهم.
 3. ضرورة توفير خدمة الإرشاد النفسي من قبل مرشد نفسي متخصص إلى جانب الخدمات التي يقدمها الأخصائي الاجتماعي وأخصائي التوجيه المهني لطلاب المدارس في مختلف المراحل الدراسية بصفة عامة وطلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بصفة خاصة.
 4. الاستفادة من الأساليب الإرشادية والفنيات المستخدمة في برنامج الإرشاد الجمعي المطبق في هذه الدراسة من قبل المرشدين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين في عملية الإرشاد الفردي للمسترشدين من طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي الذين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة.
 5. إجراء العديد من الدراسات الأخرى التي تهدف إلى:
 - أ. تقصي فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الحالي في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في المنطقة الداخلية بسلطنة عمان.

- ب. تطوير برنامج الإرشاد الجمعي الحالي وتقصي فاعليته في خفض الضغوط النفسية لدى عينات أخرى من الطلاب والطالبات الدارسين بمختلف المراحل التعليمية بسلطنة عمان.
- ج. بناء برامج إرشادية تستند إلى أطر نظرية أخرى وتقصي فاعليتها في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم ما بعد الأساسي.

المراجع

- أبو دلو، جمال. 2009. الصحة النفسية، بدون رقم الطبعة، دار أسامة، عمّان، الأردن.
- أبو رمان، فاطمة عبد المجيد موسى. 2005. فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة عمّان، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.
- أبو سليمان، بهجت عبد المجيد محمود. 2002. فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- البشاشة، سامر عبدالمجيد. 2005. أثر مصادر ضغوط العمل في السلوك الإبداعي لدى العاملين في شركة البوتاس العربية، مجلة دراسات: العلوم الإدارية، 32 (2)، ص ص 328 - 352.
- البهناوي، عطية إبراهيم بسيوني. 1996. دور العلاقات الإنسانية بالمدرسة الثانوية في تحقيق أهدافها التربوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنوفية، مصر.
- ترول، ثيموني. ترجمة: طعيمة، فوزي شاكرو زين الدين، حنان لطفي. 2007. علم النفس الإكلينيكي، بدون رقم الطبعة، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمّان، الأردن.
- الجمال، مديحة عبد العزيز محمد. 2004. فاعلية برنامج إرشادي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، القاهرة.
- حداد، عفاف ودحادحة، باسم. 1998. فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، 13 (7)، ص ص 51-76.
- الحراصي، فهد بن سعيد بن علي. 2005. الاحتراق النفسي لدى المعلمين وبعض العوامل المحددة له بمدارس التعليم العام والأساسي بسلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، سلطنة عمان.
- الحربي، ماطر بن عواد. 2002. مقارنة مستويات الضغط النفسي والقلق ونمط السلوك (أ) لدى الإداريين وغير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.
- حسين، طه عبدالعظيم. 2004. الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا، بدون رقم الطبعة، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمّان، الأردن.

حمدي، نزيه. 1999. فاعلية تدريبات التحصين ضد الضغط النفسي في خفض المشكلات. مجلة جامعة دمشق، 15 (4)، ص ص 161-186.

الخواجة، عبدالفتاح محمد سعيد. 2004. فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين الذكور في سن المراهقة وتحسين مستوى تفكيرهم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمّان، الأردن.

الخوالدة، سناء ناصر عبدالكريم. 2008. أثر صراع الدور في التكيف الزواجي والضغوط النفسية والرضا الوظيفي لدى العاملات في ميدان التمريض في محافظة جرش، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

الخولي، هشام عبدالرحمن. 2007. فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، دراسات وبحوث في علم النفس والصحة النفسية، بدون رقم الطبعة، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

داود، نسيم علي. 1995. الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس حتى العاشر في المدرسة الأردنية وعلاقتها بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف، مجلة دراسات: العلوم الإنسانية، 22 أ (6)، ص ص 3706-3671.

درويش، مها محمد. 1992. استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمّان العاصمة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

الرشيد، لولوة بنت صالح رشيد. 1999. أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.

الرواس، سالم بن محمد بن سالم. 2003. الضغوط النفسية لدى الشرطة والمعلمين في سلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، سلطنة عمان.

الزيبيدي، كامل علوان أحمد. 2000. الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.

زريقي، سيف الدين فاروق. 2000. أثر التدريب على مهارة حل المشكلات في الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين في مدينة عمّان، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

الزيودي، محمد حمزة. 2007. مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، 23 (2)، ص ص 189-219.

سليمان، نبيل. 2004. دور الإرشاد النفسي في مواجهة الضغوط النفسية لدى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرهم، ندوة الإرشاد النفسي في المؤسسات التعليمية، وزارة التعليم العالي، مطبعة الألوان الذهبية، مسقط، سلطنة عمان.

- سنان، ميرفت أمين العزي. 2004. برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في مدينة تعز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن.
- الشبح، نضال سعيد عبدالله. 1994. فاعلية كل برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.
- الشوبكي، نايفة حمدان. 2004. فاعلية برنامج لتدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الآباء والأبناء، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمّان، الأردن.
- الصباغ، زهير. 1981. ضغط العمل. المجلة العربية للإدارة، 5 (1)، ص ص 29-36.
- عبدالمقصود، أماني وعثمان، تهاني. 2007. الضغوط الأسرية والنفسية الأسباب والعلاج، بدون رقم الطبعة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- عبدالهادي، جودت والعزة، سعيد. 1999. التوجيه المهني ونظرياته، بدون رقم الطبعة، مكتبة دار الثقافة، عمّان، الأردن.
- عبدالحاميد، إيناس محمد. 2004. برنامج لخفض الضغوط النفسية لدى الأطفال المقيمين في المستشفيات باستخدام أسلوب اللعب في المرحلة العمرية 6-8 سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- عبدالرحيم، هالة شوقي. 2001. مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، القاهرة.
- عبدالله، محمد قاسم. 2007. مدخل إلى الصحة النفسية. الطبعة الثالثة، دار الفكر، عمّان، الأردن.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين. 2008. الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، بدون رقم الطبعة، مكتبة دار الصفاء، عمّان، الأردن.
- عربيات، أحمد عبدالحليم. 1994. مصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.
- عربيات، أحمد عبدالحليم. 2005. فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، 17 (2)، ص ص 245-290.
- العوري، أيمن يحيى أديب. 2003. فاعلية برنامج إرشاد سلوكي - معرفي جمعي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.
- الفاقي، حامد. 1990. نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، بدون رقم الطبعة، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- فونتانا، ديفيد. ترجمة: الفرماوي، حمدي علي وأبو سريع، رضا عبدالله. 1993. الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ

- الحياة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- كامل، وحيد مصطفى. 2005. فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، قسم العلوم النفسية والتربوية، بنها، جامعة الزقازيق.
- محمد، نوال سيد محمد. 2004. فاعلية برنامج لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية المدركة لدى الطالبات في مرحلة التعليم الثانوي، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- مصطفى، نورا هزاع محمد. 2006. أعراض الضغط النفسي واستراتيجيات التكيف لدى النساء المعنقات وغير المعنقات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- معالي، إبراهيم برجس. 2003. أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
- ناصر، ليس يوسف. 1995. الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الهاللي، عادل عبدالرحمن عبدالله. 1430هـ. بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- الهيل، أمينة إبراهيم حسن. 2004. دراسة فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني-الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، 26 (13)، ص ص 293-303.
- وزارة التربية والتعليم بسلطنة عمان. 2007. قرار وزاري رقم 160/2007. بتاريخ 16/7/2007م، باعتماد برنامج التعليم ما بعد الأساسي، مسقط، سلطنة عمان.
- يوسف، جمعة سيد. 2007. إدارة الضغوط، بدون رقم الطبعة، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، القاهرة، مصر.
- Abel, H. S. 2005. The evaluation of a stress management program for graduate students. Doctoral dissertation, Texas A&M University, US.
- Berger, R., and Gelkopf, M. 2009. School-based intervention for the treatment of tsunami-related distress in children: A quasi-randomized. *Psychotherapy and Psychosomatic Journal*. 78(6): 364-372 .
- Caldwell, C. L, Horne, A.M., Davidson, B., and Quinn, W. 2007. Effectiveness of a multiple family group intervention for juvenile first offenders in reducing parent stress. *Journal of Child and Family Studies*. 16(3): 443-459.
- Corey, L. M. 2000. Subjective change and its consequences for emotional well-being. *Motivation and Emotion*. 24 (2): 67-84.
- Elizabeth, M. S. 2009. Type A personality traits: Characteristic and effects of a type A personality.

- Available at: www.stress.about.com/od/understanding_stress/a/type-a-person.htm. Accessed on 22/11/2009.
- Frank, A. 2001. Stress and healths. Available at: www.cpmcent.columbia.edu/guide. Accessed on 29/12/2008.
- Gerald, F. L. 2008. Stress theories. Available at: www.Stress.org. Accessed on 22/11/2009.
- Hobson, C. J., and Delunas, L. 2009. Efficacy of different techniques for reducing stress among business students in the United States. *International Journal of Management*, US. 26(2): 186-197.
- Horton, J. W. 1990. A problem solving program to aid stress reduction in sixth grade students. Nova University. ERIC Document Reproduction Service No. ED 324565
- Jain, S, Shapiro, S.L., Swanick, S., Roesch, S.C., Mills, P.J., Bell, I., and Schwartz, G.E.R. 2007. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*. 33(1): 1-11 .
- Jeffrey, P., Kornfeld, D.S., Blood, D.K., Lynn, R.B., Heller, S.S., and Frank, K.A. 1982. Type A behavior and the Thallium stress test. *Psychosomatic Medicine*. New York. 44(5): 431-436.
- John, G.B., and Selina, S.P. 1981. A model of stress and counseling interventions. *The Personnel and Guidance Journal*. 60(1): 5 -10.
- Landy, F. J. 1989. *Psychology of Work Behavior*. (4th ed.). Brooks / Cole Publishing Company, California.
- Lazarus, R., and Launier, R. 1978. Stress related transaction between person and environment. *In: Prevens, L., and Lewis, M. (Eds.) Perspectives Interactional Psychology*. Plenum press, New York.
- Lyness, D. A. 2007. Stress. Available at: www.kidshealth.org/teen/your-emotions. Accessed on 23/11/2009.
- Meichenbaum, D. 2009. Trauma and substance abuse: Guidelines for treating returning veterans. *The Magazine for Addiction Professionals*. 10(4):10-15.
- Peter, J.P. 2009. Stress. Available at: www.medicinenet.com/stress/page2.htm. Accessed on 22/10/2009.
- Phil, B. 2008. How to Reduce Stress. Available at: www.philforhumanity.com/Reducing-Stress. Accessed on 14/11/2009 .
- Quick, J. C., and Spielberger, C. D. 1994. Walter Bradford Cannon: Pioneer stress research. *International Journal of stress management*. 1(2): 141-143.

Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Counseling Program in Reducing Post-basic Education Stage Students' Psychological Stresses

Amjad M.S. Hayajneh⁽¹⁾ and Aziz A.A. Al- Buraidi⁽²⁾

(1) Department of Education and Humanitarian Studies. University of Nizwa

(2) Ministry of Education. Sultanate of Oman

ABSTRACT

This study aimed to build a group-counseling program based on collective cognitive behavioral modification and explore its effectiveness in reducing stress among students at the post-basic education stage in the Sultanate of Oman. The study sample consisted of (22) students who received the highest grades on a scale of psychological pressures used in this study. This sample was divided into two equal groups: experimental and control groups. The experimental group received a collective component of (14) guidance sessions twice weekly. Each session lasted for (60-75) minutes. Whereas, the control group members did not receive any treatment.

The results of "Mann-Whitney U test" showed that there were significant differences in the stress level between the experimental and control groups on the after and the follow-dimensional measures for the experimental group. This indicates the effectiveness of the extension program additive effectiveness in reducing psychological stress among members of the sample.

Key Words: Group Cognitive Behavioral Counseling. Post-basic education. Psychological stresses