

## أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل

فراس ياسين محمود القعدان

جامعة حائل || المملكة العربية السعودية

الملخص: هدفت الدراسة التعرف إلى برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل، وتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الذكور المسجلين في الفصل الصيفي لعام 2016م، والبالغ عددهم (300) طالب موزعين على ثلاث مسارات (إنساني، صحي، علمي)، بينما تكونت عينة الدراسة من (60) طالباً ممن حصلوا على أعلى درجات على مقياس الضغوط النفسية، وهما ضمن مجموعتين ضابطة (30) طالباً وتجريبية (30) طالباً ممن تلقوا برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي. تكون البرنامج الإرشادي التدريبي من (12) جلسة بمعدل جلستين اسبوعياً لمدة (60 - 90) دقيقة، بينما أفراد المجموعة الضابطة لم يتلقوا أي برنامج إرشادي تدريبي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي للطلاب مقارنةً مع المجموعة الضابطة. الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي تدريبي، الضغوط النفسية، التكيف الأكاديمي.

### أولاً: المقدمة

يُعتبر الضغط النفسي (Stress) من المواضيع التي حظيت باهتمام الباحثين والمتخصصين في مجال على النفس، والإرشاد النفسي، لما له من أهمية كبيرة في حياتنا اليومية، وما يترتب عليه من آثار سلبية تنعكس على حياة الأفراد، وذلك من النواحي النفسية والاجتماعية، وطبيعة العلاقات مع المجتمع المحيط، إضافة إلى تأثيره على مستوى تكيف وتوافق الأفراد مع ذلك المحيط. وتجدر الإشارة إلى أن معظم الدراسات على المستوى النظري والتجريبي، (الخياط، والسليحات، 2012)، (درويش، 2014)، أظهرت فعالية برامج التدريب المتصلة بالجانب المعرفي، والسلوكي على مساعدة الأفراد على اكتساب أساليب التكيف، بالإضافة إلى مهارات التوافق النفسي الاجتماعي اللازمة لخفض الضغوط النفسية، وتحسين مستوى التكيف بشكل يتلاءم مع طبيعة الحياة الاجتماعية لهؤلاء الأفراد، من خلال التعامل مع المواقف الضاغطة مثل، الامتحانات، القلق، وذلك عن طريق استخدام عدد من مهارات الاسترخاء وحل المشكلات وغيرها. وفي الواقع أن المؤسسات التعليمية هي المجال الحيوي لعمليات الإرشاد والتدريب على المستويين المعرفي والسلوكي، حيث تهتم تلك العمليات بأساليب التكيف والتوافق النفسي للطلبة، بالإضافة إلى خفض حدة الضغوط النفسية من كل جوانبها، وذلك بهدف الانسجام والتوافق والتكيف بشكل صحيح مع محيطهم الاجتماعي (الطلحي، 2011).

ومن ناحية أخرى فإن الطلبة في مسيرتهم الجامعية الأولى يبحثون عن وسيلة تخفف من حدة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وعليه لابد من البحث وإيجاد حلول تتصل باستراتيجيات وبرامج تدريبية علاجية تساعد وتسهل عليهم تخطي هذه الضغوط (عبد المعطي، 2006). والجدير بالذكر أن الضغط النفسي للطلبة يتشكل في حالة الإحباط أو عندما تكون متطلبات المرحلة تفوق حدود طاقتهم، مما يؤثر سلباً على مسيرتهم الجامعية.

فوجود الإرشاد والتوجيه والذي يركز على برامج التدريب العلاجية مثل برامج العلاج الجماعي، وبرامج تحليل القدرات، لتخفيف الضغوط النفسية للطلبة يعتبر أمراً ملحاً وإلا سيتعرض الطالب لحالة من الإحباط والتسرب من الجامعة لأنه لم يتلقى الإرشاد أو التوجيه الكافي لمساعدتهم على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي (حسين، وحسين، 2006).

ويشير كل من البرعاوي، وعلي (2001) بأن الضغوط النفسية تنقسم إلى ضغوط اجتماعية مرتبطة بالعلاقات مع الأصدقاء وضغوط أكاديمية لها علاقة بالتحصيل الأكاديمي الاجتماعي، أي أن وجود برامج إرشادية وعلاجية سوف تعمل على جانبيين اجتماعي وأكاديمي فيما يخص شخصية الطالب وتطوره وعلاقته مع أقرانه في الجامعة والمجتمع المحلي.

وانطلاقاً من هذه الزاوية فإن البرامج التدريبية تلعب دوراً محورياً في تخفيف الضغوط النفسية، بالإضافة إلى تحسين التكيف النفسي والأكاديمي في السنة التحضيرية في جامعة حائل - محل البحث الحالي - ومساعدتهم للوصول إلى أقصى درجات التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي. وبناءً على كل ما سبق فإن البحث في معرفة أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل، له مبرراته في ظل ما يُطرح من برامج تدريبية (معرفية - سلوكية) لخفض حدة الضغوط النفسية، ومن المبررات أيضاً أن السنة التحضيرية تُعتبر المرحلة الأولى لهؤلاء الطلبة، فمن خلالها يتم تطوير شخصية الطالب وتهيئته للانتقال إلى مراحل الجامعة المتقدمة في الكليات المتخصصة، حتى يكونوا مهيين على المستوى الجسدي والانفعالي والاجتماعي والسلوكي والعقلي.

#### ثانياً: مشكلة الدراسة:

يتعرض الطلبة لأشكال متباينة من الضغوط النفسية في مراحل حياتهم الجامعية، منها ما يتصل بالقلق الامتحاني، ومنها الخوف، ومن جانب آخر التحصيل الأكاديمي، وهذه الضغوط لها آثاراً مختلفة على المستوى الجسدي والانفعالي والاجتماعي والسلوكي والعقلي لهؤلاء الطلبة.

وفي هذا المقام فقد أجريت العديد من الدراسات ذات الجانب النظري والتجريبي، وذلك لإلقاء الضوء على أساليب التعامل والتكيف مع الضغوط النفسية المصاحبة للأفراد، بهدف خفض حدة الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الاجتماعي والنفسي، حيث أجرت المعيندر (2014) دراسة حول فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى مركز التنمية الاجتماعية، كما أجرى كل من الخياط، والسليحات (2012) دراسة حول فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية، كما أجرى كل من جاسبر وانجيلا وكاندي ومارك Jasper & Angela & Candyce & Mark (2008) دراسة حول فاعلية البرامج التدريبية المعتمدة على السلوك المعرفي في خفض القلق والضغوط النفسية لدى الطلبة، بالإضافة إلى دراسات تتصل بأثر وفاعلية برامج إرشادية لخفض الضغوط النفسية كدراسة كل من هاي وبرايين Hay & Butler (2000)، ودراسة ماجان Machan (2000).

انطلاقاً من ما سبق فقد تولد الإحساس بالمشكلة لدى الباحث من خلال عمله كعضو هيئة تدريس، وضمن اختصاص الإرشاد النفسي، وملاحظة إن السنة التحضيرية في جامعة حائل - محل البحث الحالي - تمثل بيئة جديدة يعيشها الطلبة باستقلالية، وتخضع لضوابط مسؤولة ومتطلبات مختلفة، ويتعرض الطلبة في تلك المرحلة لحالة من ارتفاع مستوى الضغط النفسي والاجتماعي والأكاديمي، بالإضافة إلى حالة من عدم الاستقرار النفسي والأكاديمي.

ولما كانوا طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل - محل البحث الحالي - بحاجة إلى برامج تدريب معرفي - سلوكي، بهدف خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لهم، زاد اهتمام الباحثين بطلاب السنة التحضيرية في جامعات المملكة العربية السعودية للسنوات الأخيرة، لما تلعبه من دوراً في تنمية الجوانب الفكرية والنفسية والأكاديمية للطلبة في المراحل الأولى من الدراسة الجامعية. واعتبارها من أهم مراحل الدراسة الأكاديمية لهم، حيث أنها تشكل جانب إيجابي يساعد على تطوير شخصية الطالب وتهيئته للانتقال إلى مراحل الجامعة المتقدمة، حيث وجد الباحث في هذه المرحلة (السنة التحضيرية) أن الطلبة يتعرضون لمجموعة من المواقف والعقبات الضاغطة كالقلق الامتحاني، ورهاب القاعة الدراسية، وضغط الواجبات، والتي تُعكس وتُشكل أعراض انفعالية كالقلق والخوف، كون السنة التحضيرية تُعتبر مرحلة انتقالية وفاعلة في تحديد مسيرة حياة الطالب المستقبلية.

وانطلاقاً من هذه الرؤية كان لابد من إيجاد حلول توجيهية وإرشادية تدريبية تساعد في خفض مستوى الضغوط النفسية المختلفة التي يتعرض لها الطلبة وتُسهم في رفع مستوى كفاءتهم نفسياً وأكاديمياً وتساعدهم على تجاوز العقبات التي تواجههم في السنة التحضيرية كل ذلك ساعد على ترسيخ الفكرة لدى الباحث نحو ضرورة إجراء دراسة تتصل في معرفة أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل، وفي إطار تشخيص وفهم لسياق الضغوط التي يتعرضون لها من خلال برنامج إرشادي تدريبي، محللاً ومفسراً ومقدماً إجابات عن التساؤل الرئيس الآتي:

ما أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل ؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الاسئلة الفرعية الآتية:

1. ما أثر برنامج إرشادي تدريبي مبني على أساليب سلوكية معرفية تساعد طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل على خفض الضغوط النفسية لديهم.

2. ما أثر البرنامج الإرشادي التدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل.

ثانياً: أهداف الدراسة

تتجلى أهداف الدراسة من خلال التساؤل الرئيس لمشكلتها من خلال الآتي:

1. إعداد برنامج إرشادي تدريبي مبني على أساليب سلوكية معرفية تساعد طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل على خفض الضغوط النفسية لديهم.

2. التعرف إلى أثر البرنامج الإرشادي التدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل.

ثالثاً: فروض الدراسة

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي تعزى للبرنامج التدريبي.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التكيف الأكاديمي.

#### رابعاً: حدود الدراسة

تشمل حدود الدراسة ما يلي:

- الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة التعرف على أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل.
- الحدود المكانية: كلية السنة التحضيرية - جامعة حائل، مختبر الإرشاد النفسي.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الصيفي للعام 2016.
- الحدود البشرية: طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل من الذكور المسجلين في الفصل الصيفي للعام 2015/2016م.

#### خامساً: مصطلحات الدراسة

##### ❖ الضغط النفسي:

يُعرف معجم علم النفس الضغوط بأنها مشاعر الإجهاد النفسي الناتجة عن مواقف التهديد والخوف وفقدان الأمن، بالإضافة إلى صراعات وإحباطات تؤدي لفقدان الثقة بالذات (حسن، 2006). ويُعرفه الباحث الضغط النفسي إجرائياً بأنه الإجهاد النفسي الذي يربك طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل، بالإضافة إلى الدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس الضغط النفسي المعد في هذه الدراسة.

##### ❖ التكيف الأكاديمي:

ويُعرف بأنه مدى التكيف والتوافق والانسجام في مراحل الدراسة الجامعية، فيما يتعلق بتقبل الامتحانات، والمقرر الدراسي، بالإضافة إلى تقبل الاختصاص، وطبيعة علاقة التوافق والتعامل مع الكادر التدريسي وأسلوب تعاملهم (كريمة، 2012). ويُعرفه الباحث التكيف الأكاديمي إجرائياً بأنه مدى قدرة طلبة السنة التحضيرية على تحسين مستواهم الأكاديمي وتوافقهم النفسي والاجتماعي مع الوضع الدراسي الجامعي في جامعة حائل.

##### ❖ برنامج إرشادي تدريبي:

ويُعرف من خلال إجراءات الدراسة الحالية بأنه مجموعة من الجلسات، وعددها (12) جلسة، ومدتها (60-90) دقيقة، تعقد مرتين في الاسبوع، وتشمل تدريبات ونشاطات تتضمن أساليب معرفية وسلوكية منظمة، تُطبق على طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل.

##### ❖ السنة التحضيرية:

وهي المرحلة الدراسية الأولى والتي تسعى لبناء جسر تواصل ما بينها وبين التخصص الذي ينشده طلبة هذه السنة في جامعة حائل، وذلك من خلال دراسة ثلاث مسارات أكاديمية، بحيث يدرس كل طالب وطالبة المسار الذي يتوافق مع قدراته العلمية والتخصص المنشود بالجامعة، ويوزعون الطلبة على المسارات حسب معدلاتهم في الثانوية واختباري القدرات والتحصيلي (رؤية ورسالة جامعة حائل، 2016).

سادساً: الدراسات السابقة

#### ❖ الدراسات العربية

أجرى كل من أبو سليمان، وبلعاوي (2014) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة السنة التحضيرية في جامعة القصيم، حيث تكونت عينة الدراسة من (30) طالب من الذين يعانون من ضغط نفسي بناءً على درجاتهم على مقياس الضغط النفسي، وتم استخدام المنهج التجريبي، وكان من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي على مستوى الأداة، في حين لم يثبت وجود فروق ذات دلالة بين المقياس البعدي والمؤجل على مستوى الأداة.

كما أجرت المعينر (2014) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية للمستفيدات لدى مركز التنمية الاجتماعية، وتكون مجتمع البحث من (40) من المستفيدات موزعين على مجموعتين أحدهما مجموعة ضابطة، والمجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج الإرشادي، وقامت الباحثة باستخدام المنهج شبه التجريبي، واستخدمت الدراسة البرنامج الإرشادي، ومقياس أساليب أو طرق مواجهة الضغوط لـ لازاروس وفولكمان، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية نحو استراتيجية مواجهة الضغوط، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة الضابطة نحو الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج تأثير البرنامج الإرشادي على خفض مستوى الضغوط النفسية للمستفيدات من مركز التنمية الاجتماعية بالدرعية.

كما هدفت الخياط والسلحيات (2012) إلى التأكد من فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية؛ وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً؛ تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين تجريبية وضابطة، (20) طالباً لكل مجموعة، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، فيما يتعلق بمتغير الضغط النفسي، بينما لم يكن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فيما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي.

وأجرى العاسمي (2011) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية مجموعات المواجهة وفق نظرية (روجرز) بمصاحبة تدريبات الاسترخاء العضلي والتغذية الراجعة البيولوجية للمؤشرات الفيزيولوجية (ضغط الدم ودقات القلب) في خفض حدة الضغوط النفسية الناشئة عن مهنة التعليم لدى معلمي المرحلة الإعدادية والثانوية، وتكونت العينة من (32) معلماً ومعلمة يعانون من الضغوط النفسية، وقسموا إلى مجموعتين، الأولى ضابطة، والثانية تجريبية، وقد استخدمت الدراسة برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في تخفيض حدة الضغوط النفسية والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات، وانخفاض في المؤشرات الفيزيولوجية، كذلك بقي أثر البرنامج الإرشادي في إحداث التحسن في بعض المتغيرات دالاً بعد شهرين من المتابعة.

كما قام كل من عربيات، والخرابشة (2007) بدراسة هدفت التعرف إلى طبيعة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة وكيفية التعامل معها. حيث تكونت العينة من (256) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة بأن توقعات الوالدين تُعتبر من أكثر أسباب الضغط النفسي للطلاب وأقلها عدم الاحترام والمحبة بين الزملاء. ومن أكثر

الطرق التي استخدمت لمواجهة هذه الضغوط كان استخدام المهدئات. بينما أقل الطرق استخداماً هي الاستفادة من الخبرة السابقة وأن الطلاب أكثر عرضة للضغوط من الطالبات.

وفي دراسة أخرى هدفت دراسة رجاء (2007) التعرف إلى الاستراتيجيات المتبعة من قبل الطلبة في التعامل مع الضغوط النفسية، تم اختيار عينة الدراسة المكونة من (270) طالباً وطالبة بطريقة عشوائية، حيث استخدمت الباحثة مقياس رودلف المطور للتعامل مع المواقف الضاغطة، وأشارت نتائج الدراسة إلى استخدام استراتيجية البحث عن المعززات والمكافآت البديلة من الطلاب، بينما تميل الإناث إلى استخدام استراتيجية التنفيس الانفعالي، وإن طلاب السنة الرابعة أكثر استخداماً للاستراتيجيات لمواجهة الضغوط.

#### ❖ الدراسات الأجنبية:

هدفت دراسة روي (2009) Roye تأثير التدخل النفسي الجمعي الموجز على تحسين التوافق النفسي، وكذلك تحسين أساليب المواجهة لدى مصابي الحبل الشوكي حيث بني البرنامج على نظريات (لازاروس و فولكمان النظرية المعرفية للضغوط ومواجهتها، وفنيات العلاج النفسي المعرفي)، وتكونت العين التجريبية من (45) مصاباً بالحبل الشوكي مثلت العينة التجريبية، و (40) مصاباً مثلت العينة الضابطة، وكانت النتيجة أن العينة التجريبية أظهرت نقصاً واضحاً في الاكتئاب والقلق مقارنة مع العينة الضابطة.

كما هدفت دراسة كل من جاسبر وانجيلا وكاندي ومارك (2008) Jasper & Angela & Candyce & Mark التعرف إلى فاعلية البرامج التدريبية المعتمدة على السلوك المعرفي في خفض القلق والضغوط النفسية لدى الطلبة. وتناولت فاعلية البرامج التدريبية المعتمدة على السلوك المعرفي في خفض القلق والضغوط النفسية لدى الطلبة، وتكون مجتمع الدراسة من (989) دراسة اختار الباحثان (16) دراسة، واستخدام الباحثون المنهج شبه التجريبي، ودلت نتائج الدراسة على فاعلية قوية للبرامج التدريبية المستندة إلى العلاج السلوكي المعرفي في خفض القلق والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

وقام سنشر وبورلاند (2005) Schnur & Borland بدراسة هدفت إلى تقصي أثر التميز الأكاديمي في التغلب على القلق النفسي لدى (3) طلاب متميزين دراسياً، وقد استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي، باختبار ومقياس معد للدراسة، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن التميز الأكاديمي يساعد في التغلب على القلق النفسي والتكيف مع الظروف الصعبة.

كما أجرى كل من روبنسون وكوك (2004) Robinson & Cook دراسة هدفت لمعرفة أثر الأساليب العلاجية لتخفيف القلق النفسي لعينة من الطلبة المتميزين وغير المتميزين، حيث استخدم الباحث نموذج لازاروس، وأظهرت النتائج فعالية الأساليب في خفض القلق لصالح الطلبة المتميزين مقارنةً بدلالة الإحصائية لدى الطلبة العاديين.

#### ❖ علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة:

##### (أوجه الاختلاف والاتفاق)

من حيث منهج الدراسة: اتفقت الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة من حيث منهج الدراسة وهو المنهج شبه التجريبي، كدراسة كل من أبو سليمان، وبلعاوي (2014)، والمعيزر (2014)، والخياط والسلحيات (2012)، وجاسبر وانجيلا وكاندي ومارك (2008) Jasper & Angela & Candyce & Mark، وسنشر وبورلاند (2005) Schnur & Borland.

من حيث أداة الدراسة: اتفقت معظم الدراسات مع دراسة الباحث من خلال استخدام برنامج إرشادي.

من حيث عينة الدراسة: اختلفت الدراسة الحالية مع كافة الدراسات السابقة كونها تطرقت لطلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: ساعدت الدراسات السابقة الدراسة الحالية في اختيار نوع منهج الدراسة، والاستفادة في بناء أداة الدراسة وبناء البرنامج الإرشادي التدريبي.

ما تميزت بها الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

جاءت الدراسة الحالية لبيان أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل، بينما جاءت أغلب الدراسات السابقة لبيان الفاعلية لبرنامج إرشادي، كما تميزت الدراسة الحالية باستخدام مقياس هنري للتكيف.

### 3- منهجية وإجراءات الدراسة

#### 1. مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة التحضيرية للفصل الصيفي في جامعة حائل، والبالغ عددهم (300) طالب موزعين على ثلاث مسارات (انساني، صحي، علمي)، بينما تكونت عينة الدراسة من (60) طالب ممن حصلوا على أعلى درجات على مقياس الضغط النفسي. وهما ضمن مجموعتين ضابطة (30) طالب، وتجريبية (30) طالب، مثلوا ما نسبته من المجتمع الكلي (20%) ممن تلقوا برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي، حيث تم تدريب الطلبة بالمجموعة التجريبية بواسطة برنامج إرشادي تدريبي بواقع (12) جلسة بمعدل جلستين اسبوعياً لمدة (60-90) دقيقة. بينما أفراد المجموعة الضابطة لم يتلقوا أي برنامج. والشكل الآتي يمثل تصميم الدراسة ومنهجيتها الإحصائية:

➤ المجموعة التجريبية: قياس قبلي - معالجة - قياس بعدي.

➤ المجموعة الضابطة: قياس قبلي - قياس بعدي.

30 Q1 0 X 0

30 Q2 0 0

➤ المتغيرات المستقلة: البرنامج الإرشادي التدريبي.

➤ المتغيرات التابعة: الضغوط النفسية، التكيف الأكاديمي.

#### 2. أدوات الدراسة

أ- برنامج إرشادي تدريبي: بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة والأدب النظري في بناء البرامج

الإرشادية التدريبية، تم بناء البرنامج الإرشادي التدريبي لخفض الضغوط النفسية، حيث تكون البرنامج

من (12) جلسة، مدتها من (60-90) دقيقة للجلسة الواحدة، وتعد مرتين اسبوعياً، حيث يشتمل

البرنامج على ما يلي:

1. تمهيد وتعارف.
2. مفهوم الضغط النفسي.
3. الاسترخاء العضلي (1) + (2).
4. توكيد الذات (1) + (2).
5. حلّ المشكلات - اتخاذ القرار (1) + (2).
6. إدارة الوقت.
7. إدارة الاختبارات.
8. الترفيه عن النفس.

وفي خطوة تالية تم تدريب الطلبة على البرنامج بعد عرضه على مجموعة من المختصين والمحكمين وعددهم خمسة من خبراء الإرشاد والبرامج التدريبية العلاجية، وذلك لدراسة أهداف ومحتوى البرنامج، وتم تعديل البرنامج بناءً على الملاحظات الواردة من هيئة المحكمين.

ب- وصف البرنامج: يتكون البرنامج الإرشادي التدريبي في تصميمه النهائي من (12) جلسة إرشادية تدريبية تعقد بواقع جلستين اسبوعياً مدتها من (60-90) دقيقة، وتم تصميم جلساته بما يتناسب مع الهدف العام للبرنامج، وهو إكساب طلبة السنة التحضيرية ذوي الضغوط النفسية المرتفعة مفاهيم ومهارات معرفية وسلوكية، مثل مهارات حل المشكلات، ومهارات عقلية، تساعدهم على خفض مستوى الضغوط النفسية، وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي، مثل التعرف على مفهوم الضغط النفسي، الاسترخاء العضلي، توكيد الذات، حل المشكلات، إدارة الوقت والاختبارات، والترفيه عن النفس. وللتحقق من صدق البرنامج وصلاحيته تم عرضه في صورته الأولى على (5) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات، وتم التعديل بما يتناسب مع مقترحاتهم.

#### ج- ملخص الجلسات:

- الجلسة الأولى: ( تمهيد وتعارف - توقعات الطلاب - الهدف العام للبرنامج)، يبدأ الباحث بنشاط تعارفي عن نفسه ودوره في البرنامج، ثم يطلب من الطلاب التعريف عن أنفسهم والتعارف فيما بينهم، وبعد ذلك يتم الانتقال للتعرف إلى توقعات الطلاب والاتفاق عليها، وفي المرحلة الأخيرة للجلسة يتم عرض الهدف العام للبرنامج وآلية تحقيقه، ثم مناقشة اللقاء من حيث المكان والزمان للجلسات، وعند النهاية يشكر المدرب الطلاب المشاركين على التفاعل ويتفق معهم على موعد الجلسة القادمة.
- الجلسة الثانية: (ملخص للجلسة الأولى - مفهوم الضغوط النفسية)، يقوم الباحث بالطلب من بعض الطلاب بإعطاء ملخص عن انطباعهم الأولى للجلسة الماضية، ثم يبدأ تدريجياً بالانتقال لموضوع الجلسة وهو التعرف على مفهوم الضغوط النفسية من خلال مناقشة بعض المشكلات والموقف الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الطلاب في حياتهم اليومية والأكاديمية، وكيف تؤثر على حالتهم النفسية نتيجة لتلك الضغوط التي يواجهونها وعلى سلوكهم بشكل عام وعلى مستواهم النفسي والأكاديمي، وكيف يمكن للبرنامج مساعدتهم في التغلب على هذه الضغوط، وفي نهاية الجلسة يتم طلب واجب بيتي من الطلاب يوثقون فيه المشكلات والمواقف التي تشكل عقبات تجعلهم يشعرون بالضيق والتوتر وضعف الدافعية والنشاط.



- الجلسة الثالثة والرابعة: (ملخص للجلسة الثانية ومناقشة الواجب المنزلي - خطوات استراتيجية الاسترخاء العضلي)، يبدأ الباحث بالاستماع للمشكلات والعقبات التي تم تدوينها من قبل الطلاب ثم يستعرض ملخص لتلك المشكلات. والحديث عن الضغوط النفسية وأهمية التدريب على مهارة الاسترخاء العضلي لما لها من أهمية في مواجهة التحديات والمشكلات اليومية، والتأكيد على تطبيقها من قبل كل طالب وإتقانها في كونها ذات أهمية وقائية وعلاجية يلجأ إليها الأفراد للتغلب على المواقف الضاغطة والمقلقة بكافة أشكالها، ثم يطلب الباحث من أحد الطلاب الجلوس وتدريبه أمام زملائه على كيفية الاسترخاء العضلي، وفي نهاية اللقاء يطلب الباحث من الطلاب التدريب على مهارة الاسترخاء العضلي وتدوين ملاحظاتهم حول مشاعرهم قبل التدريب وبعد التدريب، وفي نهاية الجلسة يشكر الباحث الطلاب على حسن تفاعلهم ويؤكد على موعد الجلسة القادمة.
- الجلسة الخامسة والسادسة: (مراجعة للجلسة السابقة - استراتيجية توكيد الذات)، في بداية الجلسة يستمع الباحث لمشاعر الطلاب وخصوصاً بعد استخدام استراتيجية الاسترخاء العضلي، ثم ينتقل الباحث بسرد قصة حول موضوع يمثل موقف حياتي تفاعلي لطلاب يتم التمييز فيهم بين سلوك الطالب المؤكد لذاته والسلوك غير المؤكد لذاته، والتمييز بين الاستجابات المؤكدة والعدوانية، وكيف للسلوك التوكيدي الإيجابي انعكاسات على سلوك الطالب واتزان، وفي نهاية اللقاء يطلب الباحث واجب بيتي يدون فيه الطلاب السلوكيات السلبية والإيجابية وبين المؤكدة للذات والعدوانية.
- الجلسة السابعة والثامنة: (ملخص الجلسة السابقة - استراتيجية حل المشكلات - اتخاذ القرار) في بداية الجلسة يتم مناقشة الواجب المنزلي ومناقشة بعض الجوانب المتعلقة بالسلوك التوكيدي وعلاقته باستراتيجية حل المشكلات، ثم يطلب الباحث من الطلاب ذكر بعض المشكلات التي تواجههم في مسيرتهم الجامعية والشخصية خلال تلك المرحلة، وتشكل إعاقة بالنسبة لهم، ثم ينتقل الباحث للحديث عن استراتيجية حل المشكلات وخطواتها العلمية وألية تطبيقها في مواجهة العوائق التي تواجههم، ويصف الباحث في تلك الجلسة بأن كل مرحلة من مراحل حل المشكلة ابتداءً من الشعور بها مروراً بتحديدتها وتوليد البدائل وموازنتها واتخاذ القرار هي عملية واحدة ومنسجمة في استخدامها، ثم يطلب منهم في نهاية اللقاء واجب بيتي يتحدثون فيه عن مشكلة والية حلها باستخدام استراتيجية حل المشكلات.
- الجلسة التاسعة والعاشر: (ملخص للجلسة السابقة - استراتيجية إدارة الوقت والاختبارات)، يبدأ الباحث في الحديث عن الأسلوب العلمي لحل المشكلات وكيف أن امتلاك مهارة إدارة الوقت والاختبارات جزء لا يتجزأ من التغلب على المعوقات والمشكلات التي تواجه الطالب، ثم يطلب الباحث من الطلاب التحدث عن كيفية إدارتهم لوقتهم ومقارنتها بالأسلوب العلمي المستخدم في إدارة الوقت والاختبارات، وفي نهاية الجلسة يطلب الباحث من كل طالب بتصميم برنامج يوظف فيه إدارته للوقت كواجب بيتي.
- الجلسة الحادية عشر: (ملخص للجلسة السابقة - الترفيه عن النفس)، يبدأ الباحث بمناقشة الواجب المنزلي وتزويد الطلاب بالتغذية الراجعة لذلك، ثم ينتقل الباحث للحديث عن الاستراتيجيات السابقة كأسلوب علمي لا بد لنا من إتقانه وتوظيفه في مواجهة مشكلاتنا اليومية، والحديث عن النفس وحاجتها للترفيه بعد تعرضها لمقدار من الجهد والإرهاق الفكري والجسدي وهو اللجوء لممارسة

- أنشطة لا منهجية كالرياضة ومشاركة الأصدقاء والعائلة في المناسبات الاجتماعية المختلفة والمطالعة ومشاهدة البرامج والأعمال الفنية الممتعة، وهناك بعض النشاطات كالتأمل ورياضة اليوجا.
- الجلسة الثانية عشر: (ملخص البرنامج - التقييم)، في الجلسة الختامية تم استعراض جميع الاستراتيجيات والمفاهيم للجلسات السابقة من قبل الطلاب المشاركين وتم تزويدهم بالتغذية الراجعة، ومعرفة مدى تمكن المشاركين منها ومدى استفادتهم من البرنامج.
  - وفي نهاية اللقاء قام الباحث بتطبيق مقياس الدراسة (قياس بعدي) على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

### 3. مقياس الضغوط النفسية:

استخدم الباحث مقياس الضغط النفسي المصمم من أبو سليمان وبلعاوي (2014)، وذلك للتعرف إلى مستوى الضغط النفسي لطلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل. حيث تكون المقياس من (41) فقرة تمثل ثلاثة أبعاد وهي:

- البعد الأول وهو (الفسولوجي): ويشمل أعراضاً فسيولوجية للضغط النفسي كآلم الرأس، شدّ الأعصاب وتصبب العرق (12 فقرة).
  - البعد الثاني وهو (المعرفي): ويشتمل على أعراض معرفية كالنسيان، التشتت والتردد في اتخاذ القرار (9 فقرات).
  - البعد الثالث وهو (النفسي): ويشتمل على أعراض نفسية كالخوف، الضيق والانزعاج (20 فقرة).
- وتتم الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس بناء على تدرج مكون من (3) درجات، تمثل فيها الدرجة (3) درجة عالية من الضغط النفسي، بينما تمثل فيه الدرجة (2) درجة متوسطة من الضغط النفسي، أما الدرجة (1) فتمثل درجة منخفضة من الضغط النفسي. وبهذا تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (41) - (123)، فكلما اقتربت استجابة الطالب من الدرجة (123)، فهذا يعني أنه يعاني من ضغط نفسي أعلى، أما إذا اقترب من الدرجة (41) فهو لا يعاني من الضغط النفسي (غياب الضغط النفسي).

### 4. صدق وثبات المقياس:

استخرج الباحث صدق المقياس بعرضه على لجنة مكونة من (5) متخصصين في الإرشاد الطلابي في الجامعة، ثم قام الباحث باستخراج ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار على عينة من الطلبة عددها (30) طالباً من طلبة السنة التحضيرية من غير أفراد العينة الأصلية. حيث كانت قيمة معامل الثبات للمجال الأول (البعد الفسيولوجي) (0.86) وللمجال الثاني (البعد المعرفي) (0.89) وللمجال الثالث (البعد النفسي) (0.91) وكانت قيمة معامل الثبات الكلي (0.88).

### أ- مقياس هنري بورو للتكيف الأكاديمي: (الزيات، 2001).

يتكون من (90) سؤال موزعة على ستة أبعاد، بحيث تكون درجة الطالب على الاسئلة الفرعية بالإضافة إلى مجموع عام. بحيث تبين الدرجة المرتفعة على تكيف مرتفع بالعكس من الدرجة المنخفضة التي تشير إلى تكيف منخفض، حيث استخرج هنري معامل الصدق والثبات للمقياس، وكانت بالتوالي (0.78) و (0.90). ويحتوي المقياس على ثلاث درجات وهي كالآتي:

➤ يعطى الطالب درجة (2) إذا كانت إجابته داله على التكيف الأكاديمي.

➤ يعطى الطالب درجة (1) إذا كانت إجابته (غير متأكد).

➤ إذا كانت إجابة الطالب دالة على سوء تكيفه يعطى (0).

إن العلامة الكلية للطلاب التي يحصل عليها تدل على تكيفه من عدمه في جميع فقرات المقياس وتتراوح من (صفر إلى 180). ثم قام الباحث بقياس معامل ثبات المقياس، وذلك بطريقة إعادة الاختبار على عينة مكونة من (45) طالب، وكانت (87.0)، مما يشير إلى صلاحية المقياس لأغراض البحث. ولا بد من الإشارة هنا إلى عناصر التكيف هي:

أولاً: الفرد والمحيط الداخلي النفسي له، والذي يتمثل بالحاجات والدوافع والخبرات والعواطف.  
ثانياً: المحيط الخارجي للفرد، والمتمثل بالبيئة المحيطة وعناصر الطقس وغيرها من العوامل الطبيعية بالإضافة إلى البيئة الاجتماعية، والتي تشمل الأسرة والمدرسة والمجتمع.

وتتكون قائمه بورو من ستة عناصر على النحو التالي:

التكيف مع المناهج: ويشتمل على قياس رضا الطالب عن دراسته الجامعية، ويمثل بالفقرات من (1-12).  
نضج الأهداف ومستوى الطموح: يشتمل على ارتباط البحوث الجامعية بالخطط المستقبلية، ويتمثل بالفقرات من (13-26).

الفاعلية الشخصية: ويتمثل بمدى تخطيط الطالب لحياته اليومية، ومدى تنفيذها واستغلاله للوقت، ويتمثل بالفقرات من (27-42).

المهارات والعادات الدراسية: ويشتمل على استخدام الطالب للعادات الدراسية الجيدة مثل أخذ الملاحظات والتركيز على النقاط المهمة ويتمثل بالفقرات من (43-63).

الصحة النفسية: ويشتمل على ثقة الطالب بنفسه وقدرته على التغلب على القلق، ويتمثل بالفقرات من (64-77).

العلاقات الشخصية: ويشتمل على علاقة الطالب مع زملائه ومدرسيه، ومدى تفاعله معهم، ويتمثل بالفقرات من (78-90).

وقد تم تصحيح مقياس هنري بورو على الشكل التالي:

- يتألف هذا المقياس من عبارات موجبة وعبارات سالبة بحيث تعطي درجة (3) للإجابة بنعم و(2) للإجابة بغير متأكد و(1) للإجابة بلا. (في حالة العبارات الموجبة).

- أما في حالة العبارات السالبة: تعطي (3) في حالة الإجابة بلا و(2) في حالة غير متأكد و(1) في حالة الإجابة بنعم. والجدول رقم (1) يمثل العبارات الموجبة والسالبة لمقياس التكيف الأكاديمي:

جدول رقم (1) العبارات الموجبة والسالبة لمقياس التكيف الأكاديمي

العبارات السالبة لمقياس التكيف الأكاديمي	العبارات الموجبة لمقياس التكيف الأكاديمي
	2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 25.
1, 5, 6, 13, 14, 15, 18, 22, 23, 27, 38.	26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 44.
41, 42, 43, 47, 50, 51, 53.	45, 46, 48, 49, 52, 54, 56, 59, 60, 61, 63, 64, 65.
57, 76, 77, 90.	66, 67, 68, 69, 70, 72, 73, 74, 75, 78, 79, 80, 81.
	82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89.

## 5. التحليل الاحصائي:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي التدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة التحضيرية في الجامعة، حيث تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة التدريبية والضابطة على الاختبار القبلي والبعدي، ثم تم مقارنة المتوسطات باستخدام تحليل التباين المصاحب Ancova لضبط أثر القياس القبلي في القياس البعدي.

## 4- عرض ومناقشة النتائج

## 1- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي تعزى للجلسات التدريبية. للتأكد من صحة الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي

المجال	المجموعة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الفسيولوجي	الضابطة	30	51.066	3.54
	التجريبية	30	30.534	3.06
البعد المعرفي	الضابطة	30	42.134	4.1
	التجريبية	30	26.266	4.66
البعد النفسي	الضابطة	30	86.534	8.2
	التجريبية	30	56.400	7.5

يتضح من الجدول أعلاه بأن درجات الضغط النفسي انخفضت على جميع الأبعاد في القياس البعدي مقارنة بالقبلي، حيث أن الجدول السابق يبين نتائج تحليل التباين المصاحب Ancova بعد تثبيت أثر القياس القبلي لكل مجموعة.

جدول (3) تحليل التباين الأحادي لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين في القياس

البعدي على مقياس الضغوط النفسية

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الطريقة	البعد الفسيولوجي المباشر	1581.066	1	1581.066	577.434	0.000*
	البعد المعرفي المباشر	944.066	1	944.066	196.292	0.000*
	البعد النفسي المباشر	3405.066	1	3405.066	221.04	0.000*

أشارت نتائج تحليل التباين الأحادي على كل من أبعاد الدراسة إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ( $0.05=\alpha$ ) على الاختبار المباشر عند كل من البعد الفسيولوجي، والبعد المعرفي، والبعد النفسي ولصالح

المجموعة التجريبية، حيث كان المتوسطات الحسابية للكل عند المجموعة التجريبية أقل من المتوسطات الحسابية عند المجموعة الضابطة، مما يشير إلى وجود ضغط نفسي مرتفع لدى المجموعة الضابطة مقارنة مع المجموعة التجريبية. إلا أنه لوحظ انخفاض مستوى الضغط النفسي للمجموعة التجريبية والذي يعزى إلى استخدام برنامج الإرشادي التدريبي، حيث أن نتائج التحليل على الأبعاد الفسيولوجي، المعرفي، النفسي دالة إحصائياً حسب الإحصائيات القبلية والبعديّة، والتي تفسر الفروق بأثر البرنامج الإرشادي التدريبي، وتركيزه على الاستراتيجيات والمهارات الفاعلة التي تساعد في تخفيف الضغوط النفسية لديهم.

كما يتضح من نتائج الفرضية الأولى، بأن أفراد المجموعة التجريبية اظهروا انخفاضاً في الضغوط النفسية بين المقياس القبلي والبعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى استخدام المهارات والاستراتيجيات الفاعلة بالبرنامج الإرشادي التدريبي المستخدم في الدراسة مثل حل المشكلات، إدارة الوقت، إدارة الاختبارات، العادات الصحية للاستذكار والترفيه عن النفس، حيث ساعدت هذه المهارات في تخفيف الضغوط النفسية لدى الطلاب.

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع دراسة كل من أبو سليمان، وبلعاوي (2014)، والمعيزر (2014)، وعربيات، والخرابشة (2007)، وجاسبر وانجيلا وكاندي ومارك Jasper & Angela & Candyce & Mark (2008).

## 2- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التكيف الأكاديمي.

للتأكد من صحة الفرضية الثانية تم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس التكيف تعزى للبرنامج الإرشادي التدريبي. حيث تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس التكيف، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس التكيف

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضابطة	81.600	6.60
التجريبية	68.400	8.67

حيث يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التكيف لصالح المجموعة التجريبية. كما تُشير نتائج هذه الفرضية إلى أن هناك تحسن ملحوظ على أفراد المجموعة التجريبية في مفهوم التكيف مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، ويعزو ذلك لفعالية البرنامج الإرشادي التدريبي.

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع دراسة كل من روبنسون وكوك Robinson & Cook (2004) أبو سليمان، وبلعاوي (2014)، وروي Roye (2009) والمعيزر (2014)، والعاسمي (2011)، وعربيات، والخرابشة (2007).

## توصيات الدراسة

بناء على البيانات والنتائج التي اسفرت عنها الدراسة فإن الباحث يُقدم مجموعة توصيات، متمثلة في الآتي:

1. تصميم برامج إرشادية تدريبية لكافة المراحل الجامعية.

2. شرح مفهوم الضغوط النفسية والتكيف الأكاديمي في المناهج الجامعية.
3. تصميم برامج إرشادية تدريبية لأعضاء هيئة التدريس بشكل علمي ومدروس للتعامل مع الطلبة.
4. معالجة المشكلات التي تؤدي إلى عرقلة التكيف الأكاديمي للطلبة في مراحل دراستهم الجامعية.
5. تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لطلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل، من خلال برامج تدريبية أخرى.
6. إشراك كل الأطراف التربوية في جامعة حائل، وبخاصة في السنة التحضيرية في عملية الإرشاد والتوجيه والدعم النفسي والاجتماعي للطلبة.
7. ضرورة تطبيق اسس ومعايير في التوجيه والإرشاد والدعم النفسي في مرحلة السنة التحضيرية.

## قائمة المراجع

### ❖ المراجع العربية:

- 1- البرعاوي، أنور، وعلي، احمد.(2001). الضغوطات النفسية لدى طلبة الجامعة، وعلاقتها ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
- 2- بهجت، أبو سليمان، وبلعاوي، منذر.(2014). فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة السنة التحضيرية في جامعة القصيم"، الأزهر، مجلة التربية، العدد 159، الجزء الثاني.
- 3- حسين، طه، وعبد العظيم، حسين.(2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان، الأردن.
- 4- الخياط، ماجد، السليحات، محمد.(2012) فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني، ص 22.
- 5- رجاء، مريم.(2007). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية ". مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، دمشق، المجلد الخامس، العدد الاول، كانون الثاني ص 146-151.
- 6- الزيات، فتحي.(2001). علم النفس المعرفي، مداخل ونماذج ونظريات، ط2، دار النشر للجامعات: مصر.
- 7- الطلحي، مساعد.(2011). الحاجة إلى الإرشاد النفسي ودرجة ممارسته في المرحلة الابتدائية في محافظة الطائف كما يدركه المدير والمرشد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 8- العاسمي، رياض.(2011). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين، مجلة جامعة دمشق، المجلد (27)، العدد (2+1).
- 9- عبد المعطي، حسن.(2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط4، عالم الكتب: القاهرة.

- 10- عربيات، احمد عبد الحليم، والخرابشة، عمر محمد. (2007). الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين، واستراتيجية التعامل معها. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الخامس، العدد الثاني، ص 53.
- 11- كريمة، يونس. (2012). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، الجزائر.
- 12- المعيزر، مي. (2014). فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى مركز التنمية الاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- 13- وزارة التعليم. (2016). رؤية ورسالة جامعة حائل، تم استرجاعه عن الانترنت من المصدر: <http://www.uoh.edu.sa>. المملكة العربية السعودية.

#### ❖ المراجع الاجنبية:

- 1- Hay, L, Bryne, J. & Butler, C. (2000). "Evaluation of Conflict Resolution and Problem Solving Programme Enhance Adolescents Self-Concept". British Journal of Guidance and Counseling. 28, 1, 101.
- 2- Jasper A. J. Smits, Angela C. Berry, Candyce D. Tart and Mark B. powers. (2008). the efficacy of cognitive-behavioral interventions for reducing anxiety sensitivity: A meta-analytic review, Retrieved from <http://www.sciencedirect.com.ezlibrary.ju.edu.jo/>.
- 3- Machan, D. (2000). Spare the Prod, Spoil the Child. Forbes. 148, 8, PP. 211-214.
- 4- Robinson, M. & Cook. P. (2004). Anxiety in Adolescents. Counseling Psychology Quarterly. 6, 3, pp. 218-229.
- 5- Roye, T. (2009). The effect of collective psychological intervention summarized on improving psychological compatibility, Factors that predict success on the NCLEX-PN. Journal of Nursing Education, 39(1), 315-317.
- 6- Schnur, R1& Borland, J. H. (2005). Academic Giftedness as Protective Factors in Three Resilient Self-Determined Successful Adults. [www.digitalcommons.libraries.columbia.edu](http://www.digitalcommons.libraries.columbia.edu).
- 7- Wilson, K. G. & Stelzer, J. (2004). Problem Solving. Anxiety and Coping in Adolescent Suicide Attempts. Suicide and Like Threatening Behavior. 25, 2, pp.241-1

## The Effect of a Training Counseling Program in Reducing Stress and Improving the Level of Academic Adaptation for Students at Preparatory Year Program - Hai'l University

---

**Abstract:** This study aimed at investigating the effectiveness of a training Counseling program in reducing stress and improving the level of academic adaptation for Students at preparatory year program - Hai'l University. The study population consisted of 300 male students who enrolled in summer course and distributed in three tracks ( Humanities, Medical, Engineering). While the study sample consisted of (60) students who got the highest grades in the psychological stress scale. The experimental group consisted (30) students who received a training program of (12) sessions for (60 - 90) minutes weekly. The control group consisted of (30) students who were not exposed to training program. The study results showed that there were statistical differences in reducing stress and improving academic adaptation among the experimental group compared to the control group.

**Key Words:** A training Counseling Program, Stress , Academic Adaption.

---