

اثر الارشاد غير المباشر في خفض التوتر لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة

أ.د. غسق غازي سلوم

الكلية التربوية المفتوحة / مركز الرصافة

Ghasaqghazi23@gmail.com

المخلص

يهدف البحث الى معرفة اثر الارشاد غير المباشر في خفض التوتر لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة المرحلة الثالثة. يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة الكلية التربوية المفتوحة للعام (٢٠٢١-٢٠٢٢)، حيث بلغ العدد الكلي (١٢٠٠) طالباً. وقد طبقت الباحثة اداة لقياس التوتر على عينة تكونت من (١٠٠) طالباً من طلبة قسم الرياضيات والجغرافية المرحلة الثالثة، وحسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجاتهم وجاءت مرتبة تنازلياً، وبعد ذلك تم اختيار الطلبة الذين حصلوا على اعلى الدرجات بطريقة قصدية حيث شملت عينة البحث التجريبية على (٢٠) طالباً، وبعد ذلك وزعوا عشوائياً الى مجموعتين بواقع (١٠) طلبة للمجموعة التجريبية و (١٠) طلبة للمجموعة الضابطة. اظهرت النتائج في ضوء لاتوجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات اداة لقياس التوتر لطلبة المجموعة التجريبية وطلبة المجموعة الضابطة بعد انتهاء التجربة. الكلمات المفتاحية: (الارشاد، خفض التوتر).

The Effect of Indirect Counseling on Reducing Stress among Students of the Open College of Education

Prof. Ghasaq Ghazi Salloum

Open College of Education / Rusafa Center

Ghasaqghazi23@gmail.com

Abstract

This research aims to investigate the effect of indirect counseling on reducing stress among third-year students of the Open College of Education. The current research community includes students of the Open College of Education for the academic year (2021-2022), with a total number of (1,200) students. The researcher applied a stress measurement tool to a sample of (100) third-year

students from the Department of Mathematics and Geography. The arithmetic means and standard deviations of their scores were calculated, arranged in descending order. Students with the highest scores were then intentionally selected. The experimental sample included (20) students. They were then randomly distributed into two groups, with (10) students in the experimental group and (10) students in the control group. The results showed no statistically significant differences between the mean scores of the stress measurement tool for students in the experimental group and those in the control group after the experiment ended.

Keywords: (counseling, stress reduction).

مشكلة البحث

لم تعد التربية الحديثة مقتصرة على نقل المعارف والتراث الثقافي فحسب بل تعدى ذلك الى بناء شخصية الانسان بناءً مترناً ومتكاملاً من جميع الجوانب العقلية والجسمية والانفعالية والاجتماعية، ليتمكن بذلك من التكيف لظروف الحياة المختلفة والمتجددة وليصبح اكثر قدرة على مواجهة تحديات العصر ومتطلباته . لذا فإن طلبة الجامعة اليوم مهينون بحكم طبيعة حياتهم التي فُدر لهم ان يحيوها و ان يواجهوا مواقف تصل الى مشكلة يحتاجون الى التكيف معها، فالمشكلة قد تسبب التوتر أو ما يسمى الاعراض المرتبطة بالتوتر من كرب نفسي واكتئاب وغيرها من الاضطرابات النفسية والنفس جسمية.

وقد اشار بعض العلماء الى ان الامراض المرتبطة بالتوتر وصلت الى حد وبائي حيث تشير الاحصائيات الى ان ثمانين بالمائة من الامراض الحديثة تستمد جذورها من التوتر (Powell)

Enright , 1980 & وان خمسين بالمائة من جميع مراجعات الاطباء هي نتيجة التوتر وان

خمسة وعشرين بالمائة من افراد المجتمع يعانون من احد اشكال التوتر الشديد (Shults &)

(Shults 1980). كما ان ثلاثين بالمائة من الافراد الراشدين يعانون من شكاوى عصبية

(Shhwebet , 1990) كما وجد العاملون في مجال الصحة ان التوتر يسهم في كثير من

الامراض الصحية مثل امراض القلب وارتفاع ضغط الدم والقرحة والقلق والاكتئاب (Davis & Frueling, 1989)

ولهذا تحسست الباحثة بوجود مشكلة التوتر بين اوساط طلبة الكلية التربوية المفتوحة من خلال لقاءاتها بالطلبة في جلسات الارشاد الجماعي والمحاضرات الدراسية، لذا تطلب الاهتمام بالطلبة ومساعدتهم بتقديم خدمات الارشاد النفسي والتوجيه التربوي للحد من هذه المشكلة .

ويرى كرومبولتز (Krumbolts) ان الهدف الرئيسي للارشاد النفسي هو مساعدة الطلبة على حل مشكلاتهم والتكيف معها لان بعض من طلبة الجامعة يعانون من مشكلات وهم غير قادرين على حلها لوحدهم، ومن هنا ينظر الى عملية الارشاد النفسي بانها عملية مساعدة في حل مشكلات الطلبة.

اهمية البحث

الشباب ثروة كل أمة و مستودع طاقتها الفعالة المنتجة وإحدى الركائز الأساسية في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية القادرة على إحداث التغيير والتطوير في مجالات الحياة (الكبيسي، ١٩٨٩، ص٢٤)

ولكون الشباب الجامعي يمتاز بحيوية ونشاط وعلم لم يتسع لغيره من الشباب الحصول عليه لذا نراه يقوم بدور أساس في حياة المجتمع لأنهم الطاقة الخلاقة والمبدعة فيه والأداة المساهمة في تطوير جوانبه الاقتصادية والنفسية والتربوية (الجسماني، ١٩٨٥، ص١٧) .

وأن مدى اهتمام الأمم بشبابها ورعايتهم وإعدادهم إعدادا سليما ليس مقياسا أساسيا لتقدمهم ونهضتها في حاضرها فحسب ، بل لما يمكن ان تكون عليه تلك الأمم وهي تشق طريقها لتحقيق طموحاتها وأهدافها وبناء مستقبلها المنشود .

إنَّ الإنسان لم يكن في يوم من الأيام أشد حاجة الى فهم شخصيته مما هو عليه اليوم وذلك لأنه قد نمت معرفته بالعالم الطبيعي وتقدمت سيطرته عليه وقد وصل اليوم الى مرحلة من المهارة والقدرة مما يتطلب منه الى ان ينمي معرفته بالطبيعة البشرية لأحداث التوازن اللازم في المعرفة الإنسانية (مليكه، ١٩٥٩، ص١١٠) .

وأن معاناة الشباب على المستوى النفسي كثيرة ومتنوعة وهي أما ان تكون انفعالات وصراعات نفسية او توترات واندفاعات عاطفية تحددها طبيعة المرحلة ومقومات شخصية الشباب (الزبيدي والشمري، ١٩٩٩، ص٧٧) .

كل ذلك يدعو الى التعرف على مشكلاتهم وحاجاتهم فبقدر إرضاء وتحقيق هذه الحاجات يكون التوافق النفسي للشباب وتكوين سعادتهم واذا ما أهملت هذه الحاجات بدأت تظهر انحرافات

الشباب ومشكلاتهم المختلفة التي لا يقف أثرها السيئ على الشباب أنفسهم بل يتعداه الى المجتمع الذي يعيشون فيه (عودة ، ١٩٨٥، ص١٢٣) .

إن العلاقة بين التربية والإرشاد علاقة متبادلة إذ يتضمن الإرشاد النفسي عملية التعلم والتعليم في تغيير السلوك ، وتتضمن التربية عملية التوجيه والإرشاد وتعد المؤسسات التربوية المجال الحيوي للإرشاد في جميع أنحاء العالم (الأحرش وآخرون ، ٢٠٠٢، ص٣٠) .

إن أهمية تطبيق مختلف الطرائق والأساليب الإرشادية نابعة من اعتقاد نظري وهو ان جانبا ذاتيا في المشكلات النفسية والسلوكية، تتبع جانب كبير منها من داخل الفرد ولذا فان الطريق لتعديل السلوك وحل المشكلات هو جعل الذات تمر بخبرة تعليمية او انفعالية تجعل الفرد يزد من مهاراته او يغير من استجاباته او يقلل من مخاوفه وتوتره او يعدل من مدركاته (القاضي ، ١٩٨١، ص٢٧) .
وهناك دراسات عديدة استخدمت البرامج والطرائق الإرشادية لتخفيض التوتر فقد توصلت دراسة الزواوي (١٩٩٢) الى فعالية البرنامج الارشادي القائم على حل المشكلات في خفض التوتر.

وتوصلت دراسة حداد ودحادحة (١٩٩٨) الى فعالية البرنامج الارشادي للتدريب على حل المشكلات والاسترخاء في ضبط التوتر وتوصلت التكريتي (١٩٩٥) ان للبرنامج الإرشادي دوراً مؤثراً وفعالية واضحة في خفض التوتر المصاحب للقلق العصبي وان ممارسة الاسترخاء بانتظام ومع مرور الوقت يؤدي إلى تناقص تدريجي لجميع الأعراض الثانوية لخفض التوتر ، والتي تشكل أحاسيس غير ممتعة ، تحل محلها الأحاسيس الممتعة وتشير النتائج المتعلقة بالتغذية الاحيائية الراجعة قبل جلسات التدريب وبعدها إلى حدوث عدد من تغييرات ايجابية تحصل في أجهزة الجسم (التكريتي ، ١٩٩٥، ص٦ - ٧٠) .

لذلك تأتي اهمية البحث الحالي من كونه محاولة لتعرف اثر الارشاد غير المباشر في خفض التوتر لدى طلاب الكلية التربوية المفتوحة.

اهداف البحث

يهدف البحث الى معرفة اثر الارشاد غير المباشر في خفض التوتر لدى طلاب الكلية التربوية المفتوحة من خلال اختبار صحة الفرضية الاتية :-

لا توجد دلالة احصائية بين درجات المجموعتين التجريبيه والضابطة في اداة لقياس التوتر بعد انتهاء التجربة .

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلاب المرحلة الثالثة لجميع الاقسام في الكلية التربوية المفتوحة للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) .

تحديد المصطلحات

١. الارشاد غير المباشر

هو الارشاد الممرکز حول المسترشد الذي يهدف اقامة علاقة ارشادية تتمحور حول جو نفسي يمكن المسترشد من اتخاذ القرارات، وتحمل المسؤولية بحرية ، للوصول الى افضل درجة من النمو السوي (جبريل ، ١٩٩٢).

٢. التوتر

بانه الانهالك النفسي والجسمي الذي تجلبه الشدة والنتائج عن الاحداث المزعجة في مشكلات الحياة اليومية والقلق حول القدرة على مقابلة التحديات التي تواجهها (شوبيل ، ١٩٩٠ ، Schwobel ،) .

التعريف الاجرائي للتوتر

هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من افراد عينة البحث على اداة التوتر المعدة لاغراض هذا البحث .

الاطار النظري

اعتمدت الباحثة فنية الارشاد غير المباشر في العملية الارشادية ،حيث اكد (روجرز) على اهمية العلاقة الارشادية التي تساعد على وجود جو آمن مشجع يؤدي الى التغيير نحو الافضل وافترض ثلاث مسميات لإقامة العلاقة الارشادية وهي :

١. القيم والتعاطف

يستخدم المرشد التغييرات اللفظية وغير اللفظية التي تعبر عن فهم وجهة نظر الطالب .

٢. التقبل غير المشروط

يحترم المرشد الطالب كأنسان ويرى ان له قيمة لذاته حتى وان كان سلوكه غيرمقبول .

٣. الصدق والاصالة من جانب المرشد

المرشد عليه ان لا يزيّف الحقائق ولا يقدم صور غير صادقة عن نفسه وهو يعبر عن اهتمامه بمصلحة الطالب (Pervin, 1993) .

اهداف الارشاد غير المباشر

١. مساعدة الطالب على التوفيق بين مفهومه عن ذاته وخبراته كي يستطيع ان يقوم بذاكرة دروسه .

٢. مساعدة الطالب على النضج وازالة العوائق التي تقف امام تحقيق ذاته .

٣. مساعدة الطالب على ادراك خبراته المهددة وغير المهددة بحيث يستطيع ترميزها ووعيتها وادماجها في مفهومه عن ذاته (العزة وعبد الهادي، ١٩٩٩، ص١٤٤).

اما خطوات الارشاد غير المباشر فهي :

١. الاستكشاف والاستطلاع

اي التعرف على مصادر التوتر وقلق الطالب وتحديد الجوانب الايجابية والسلبية في شخصيته.

٢. توضيح القيم وتحقيقها

يساعد المرشد الطالب على زيادة فهمه وادراكه لقيمه الحقيقية بهدف التعرف على التناقض فيما بينها وتوضيح الفرق بين القيم الحقيقية والقيم الزائفة للطلبة.

٣. تعزيز الاستجابات والمكافأة

يوضح المرشد مدى التقدم الايجابي ويقويه لدى الطالب كخطوة اولية للتغلب على مشكلاته الانفعالية (ابو عطية، ١٩٨٨، ص٩٥).

وكذلك هناك فنيات للإرشاد غير المباشر هي:

١. الجلوس

يجلس المرشد والطالب على كرسي مريح ويجلسان بشكل متقابل ولا يجلس المرشد على مكتبه وتكون بينهما مسافة قد تسمى المسافة الاجتماعية .

٢. الاصغاء

يصغي المرشد للطالب ويطلب منه التحدث عن المشكلة التي جاء من اجلها بكل صراحة ويركز انتباهه على جميع الوسائل باللفظية او غير اللفظية ولا يقاطع حديثه ويستجيب له.

٣. التنفيس

يعطي المرشد الطالب الفرصة لتفريغ بالون التوتر عنده والتحدث عن مشكلته بكل طرقها.

٤. عكس المشاعر

يعكس المرشد الطالب وبلغة خاصة ليحصل على فهم مشاعره وافكاره كما يريد فعلًا.

٥. السؤال

يسأل المرشد الطالب اسئلة لا تقتصر اجوبتها على نعم او لا ولكن تحتوي على وصف المشكلة.

٦. المواجهة الحريصة

يواجه المرشد افكار ومشاعر وانفعالات الطالب .

٧. الصمت

صمت المرشد يعطي الطالب فرصته لالتقاط انفاسه وترتيب افكاره وتنظيمها .

٨. تلخيص المشاعر

يلخص المرشد افكار و مشاعر الطالب بشكل مكثف ومترابط .

٩. الاختبار

يتمحور الاختبار حول اختبار البدائل والقرارات التي تتناسبه كما انه لا يوحي له بآية اجابات وان يكمل حديثه بعبارات من عنده (الزبيد، ٢٠٠٠، ص ٢٥-٩٣) .

دراسات سابقة

دراسة الزواوي ١٩٩٢

عنوان الدراسة: اثر برنامج في حل المشكلات على ضبط التوتر .

هدف الدراسة: استهدفت الدراسة التعرف على اثر برنامج التدريب على حل المشكلات في خفض التوتر النفسي وزيادة مهارات حل المشكلات .

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (٦٣) طالبة ممن حصلن على اعلى الدرجات في قائمة التوتر النفسي ومن طالبات الصف العاشر في مدرستين ثانويتين في عمان - الأردن وقسمت العينة على مجموعتين تجريبيه وأخرى ضابطة .

أداة الدراسة

أولاً / مقياس التوتر النفسي، والذي طورته الباحثة الزواوي (١٩٩٢) وذلك اعتماداً على وصف Beech للإعراض المرتبطة بالتوتر النفسي ويتكون المقياس من (٣٥) فقرة تمثل ثلاث إبعاد هي البعد الفسيولوجي، البعد المعرفي، البعد النفسي .

ثانياً/ برنامج حل المشكلات المكون من (٢٩) فقرة .

الوسائل الإحصائية

١- استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة T – Test لاستخراج الدلالة الارتباطية .

٢- استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار .

٣- استخدام اختبار (مان – وتني) لإيجاد الفروق بين المجموعتين فيما يتعلق بضبط التوتر النفسي.

النتائج: توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية (الزواوي، ١٩٩٢، ص ٦- ٩٥) .

دراسة التكريتي ١٩٩٥

عنوان الدراسة: بناء برنامج إرشادي في الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصابي لطلبة مؤسسات التعليم العالي.

هدف الدراسة: استهدفت الدراسة الكشف عن اثر الاسترخاء في خفض التوتر المصاحب للقلق العصابي لدى عينة من طلبة مؤسسات التعليم العالي ، بناء برنامج إرشادي علاجي في الاسترخاء

عينة الدراسة: اختيرت من طلبة مؤسسات التعليم العالي الذين يراجعون المكاتب المختصة والمشخصين طبياً بإصابتهم بالتوتر المصاحب للقلق العصابي ولديهم الرغبة في الاشتراك في البرنامج الإرشادي في الاسترخاء واخذ ممن تزيد درجته في المقياس على عتبة القطع وقسم أفراد العينة إلى مجموعتين فكان عدد أفراد المجموعة التجريبية (١٠) أفراد وعدد أفراد المجموعة الضابطة (١٠) أفراد .

أداة الدراسة: تم استخدام مقياس التوتر المصاحب للقلق العصابي الذي تم بناؤه من قبل (التكريتي ، ١٩٩٥) .

الوسائل الإحصائية: تم استخدام تحليل التغاير Covarianous Analysis لمعرفة الاسترخاء في خفض التوتر .

النتائج: أظهرت النتائج إلى وجود دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) لصالح المشاركين في برنامج المجموعة التجريبية كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين التقديرات الذاتية للتوتر قبل جلسات التدريب وتوصلت الباحثة لاستنتاجات بينت خلالها في إن المصابين بالقلق العصابي يعانون من أنواع مختلفة من التوترات النفسية والجسمية والذهنية ، وإن للبرنامج الإرشادي دوراً مؤثراً وفعالية واضحة في خفض التوتر المصاحب للقلق العصابي وإن ممارسة الاسترخاء بانتظام ومع مرور الوقت يؤدي إلى تناقص تدريجي لجميع الأعراض الثانوية لخفض التوتر، والتي تشكل أحاسيس غير ممتعة تحل محلها الأحاسيس الممتعة وتشير النتائج المتعلقة بالتغذية الاحيائية الراجعة قبل جلسات التدريب وبعدها إلى حدوث عدد من تغييرات ايجابية تحصل في أجهزة الجسم (التكريتي ، ١٩٩٥ ، ص٦ - ٧٠) .

دراسة حداد وحادحة ١٩٩٨

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي جمعي للتدريب على حل المشكلات والاسترخاء في ضبط التوتر النفسي .

هدف الدراسة: استهدفت الدراسة إلى استكشاف مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي في حل المشكلات وبرنامج إرشادي جمعي في الاسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي .

عينة الدراسة: تكونت من (٣٠) طالبة في الصفين السابع والثامن من الذين يعانون من التوتر النفسي بناءً على درجاتهم على مقياس التوتر النفسي حيث عدت دراجتهم قياساً قبلياً ، ثم وزعوا عشوائياً إلى ثلاث مجموعات، مجموعة تجريبية أولى وتلقي أفرادها التدريب على أسلوب حل المشكلات من خلال إرشاد جمعي، مجموعة تجريبية ثانية تلقي أفرادها التدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي من خلال إرشاد جمعي ومجموعة ثالثة ضابطة تم تدريب أفراد المجموعتين لمدة (١٠) جلسات لكل مجموعة ، وبعد انتهاء المعالجة اخذ القياس المباشر للمجموعات الثلاث وبعد أسبوعين من انتهاء المعالجة اخذ القياس الأصل (الاحتفاظ) .

أداة الدراسة :

- ١- استخدام مقياس التوتر الذي طورته (الزواوي ، ١٩٩٢) وقد قام الباحثان باستعمال معادلة (الفكرونباخ) حيث بلغ معامل الثبات (٠.٨٨) .
 - ٢- برنامج الإرشادي الجمعي باستخدام حل المشكلات وأسلوب الاسترخاء العضلي ، قام الباحثان بتطوير برنامج إرشاد جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي .
- الوسائل الإحصائية :** تم استخدام اختبار (كروسكال- واليس) Kruskal-Wallis ومعامل ارتباط سبيرمان للإجابة عن أسئلة الدراسة .

النتائج : كشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار (كروسكال - واليس) في القياس المباشر والقياس الآجل الاحتفاظ و لصالح المجموعتين التجريبيتين كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية القياس المباشر والآجل فيما يتعلق بانخفاض مستوى التوتر النفسي (حداد ، ودحادحة ، ١٩٩٨ ، ص ٥٢ - ٧٥) .

إجراءات البحث

١. مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث طلبة الكلية التربوية المفتوحة للعام ٢٠٢١-٢٠٢٢ ، حيث بلغ العدد الكلي (١٢٠٠) طالباً.

٢. عينة البحث

طبقت الباحثة أداة لقياس التوتر على عينة تكونت من (١٠٠) طالباً من طلاب قسم الرياضيات والجغرافية المرحلة الثالثة، وحسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجاتهم وجاءت مرتبة تنازلياً وبعد ذلك تم اختيار الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات بطريقة قصدية حيث شملت عينة البحث التجريبية على (٢٠) طالباً وبعد ذلك وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين بواقع (١٠) طلاب للمجموعة التجريبية و (١٠) طلاب للمجموعة الضابطة .

٣. أداة البحث

يتطلب البحث الحالي بناء أداة لقياس التوتر لدى طلبة المرحلة الثالثة لجميع أقسام الكلية التربوية المفتوحة لكي يحقق أهدافه ، وقد مر اعداد الاداة بالخطوات الآتية :-

أ - وجه سؤال مفتوح الى عينة مؤلفة من (٦٠) طالباً في قسم الرياضيات والجغرافية المرحلة الثالثة تم اختيارهم بصورة عشوائية للتعرف على اهم الاعراض المرتبطة بالتوتر والتي يعانون منها

ب - اطلعت الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع التوتر

ج - تم صياغة فقرات لقياس التوتر استنادا لوصف (بيش) (Beech,p.116 ,1982)

للأعراض المرتبطة بالتوتر وتتضمن ثلاثة ابعاد

١-الفيسيولوجي:- اعراضه الصراع والشد العضلي والتعب والانهاك وتصيب العرق وتزايد ضربات القلب واضطرابات النوم .

٢- البعد المعرفي:- اعراضه ضعف الانتباه وضعف التركيز والتردد

٣-البعد النفسي:- وتتضمن اعراضه النفسية للتوتر كالقلق والحساسية الزائدة و المخاوف والشعور بعدم الارتياح .

د-في ضوء ذلك تم الحصول على (٣٧) فقرة موزعة على النحو التالي ، المجال الفيسيولوجي ويضم (١٤) فقرة المجال المعرفي ويتضمن (١٠) عشر فقرات والمجال النفسي ويتضمن (١٣) فقرة .

هـ عرضت الاداة بصيغتها الاولية على مجموعة من المختصين في الارشاد النفسي وعلم النفس لغرض الحكم على صلاحية الفقرات من حيث انتمائها للمجال وتعديل و اضافة ما يرويه مناسباً من الفقرات .

و - بناءً على ملاحظات وآراء الخبراء تم تعديل ودمج و حذف بعض الفقرات دون المساس بمحتواها وقد اعتمدت نسبة الاتفاق ٨٠% الامر الذي ادى الى حذف (٥) فقرات وبذلك بلغ عدد فقرات الاداة (٣٢) فقرة بصورتها النهائية وبهذا حققت الاداة الصدق الظاهري .

الاثبات

وقد تم حساب الثبات باستخدام طريقة اعادة التطبيق حيث قامت الباحثة بتطبيق الاداة على عينة من الطلاب تتألف من (٤٠) طالبا اختيروا عشوائيا في الكلية التربوية المفتوحة وبعد مضي عشرين يوما من التطبيق الاول قامت الباحثة باعادة تطبيق الاداة نفسها على الطلاب انفسهم وحسب معامل الثبات بواسطة معامل ارتباط (بيرسون) وبلغ ٨٦% ويمكن القول انه معامل ثبات جيد جداً.

تصحيح الاداة

بعد اعداد الاداة بصورتها النهائية والتأكد من صدقها وثباتها ، تم احتساب درجات جميع الفقرات وعددها (٣٢) فقرة والتي تقيس درجة التوتر فكان اعلى درجة تساوي (١٦٠) درجة حيث ان اقتراب درجة الطالب على الاداة من الحد الاعلى يعني انه متوتر واقترابه من الحد الادنى و هو (٣٢) درجة يعني غياب التوتر .

التهيئة للجلسات الارشادية

يتم تنظيم السجل التراكمي لطلاب المجموعتين الذي احتوى كل المعلومات التي امكن الحصول عليها مثل تأريخ الميلاد، موطن الاسرة الاصلي ، العمر، العنوان الدائم والمؤقت ، الديانة ، الحالة الاجتماعية والاقتصادية، الحالة العلمية للأبوين ، دخل الاسرة ، اسم ولي امر الطالب ، عدد افراد الاسرة ، اصدقاء الطالب وعناوينهم وتحصيلهم ، وقد نظمت جلستان ارشاديتين في كل اسبوع و في يوم الاثنين وفي الساعة الواحدة بعد الظهر ولمدة ٤٥ دقيقة ويوم الاربعاء في الساعة الواحدة بعد الظهر ولمدة ٤٥ دقيقة ايضا كما اخبر الطلاب كذلك بانه قد تجري اكثر من جلستين في الاسبوع اذا شعروا بالحاجة الى ذلك .

وبعد ذلك تم تحديد مواضيع الجلسات الارشادية كما يلي:

اولاً/ تقدير وتحديد حاجات الطلاب

وتتضمن مجموعة الاجراءات والخطوات التي قامت بها الباحثة لمواجهة المشكلات الناتجة عن التوتر وهو ما يحدث عندما يختل توازن الفرد بشكل اكثر من الحدود الطبيعية ، والتي تعد تهديدا لاشباع حاجات اساسية ، ولهذا طبقت الباحثة اداة لقياس التوتر على العينة والتي تكونت من (١٠٠) طالبا من طلاب قسم الرياضيات والجغرافيا المرحلة الثالثة وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجاتهم وجاءت مرتبة تنازليا كما موضحة في جدول (١)

جدول (١)

ترتيب الفقرات حسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمواضيع

الجلسات الارشادية

تسلسل الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	كثيرا ما اشعر بالارتجاف في اطرافي	٢.٥٤٥	١.٤٨٠
٢	كثيرا ما اعاني من نوبات الخوف	٢.٤٣٨	١.٣٦٨
٣	كثيرا ما اعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر	٢.٤٨١	١.٣٩٦
٤	غالبا ما اشعر انني لا املك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي الدراسية	٢.٤٥٨	١.٤٦٩
٥	كثيرا ما اؤجل ما يجب ان اتخذ به قرارا	٢.٤٣٥	١.٤٤٢
٦	كثيرا ما يصيبني الارق	٢.٤٠٣	١.٦١١
٧	اشعر ان الاشياء التافهة والصغيرة اصبحت تزعجني	٢.٣٨١	١.٥٢٦
٨	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح	٢.٣٥٨	١.٣٨٩
٩	اشعر باستمرار وكأني ارزح تحت ضغط	٢.٣٤٠	١.٥٦٨
١٠	نادرا ما اشعر بالاسترخاء التام	٢.٣٢٥	١.٤٤٢

ثانياً/ موضوعات الجلسات الارشادية

بعد معرفة المشكلات الناتجة عن التوتر تبين للباحثة ان هذه المشكلات ليست ذات معنى ومحتوى لموضوعات الجلسات الارشادية، لذا ارتأت الباحثة اعداد استبانة توضح فيها امام كل فقرة ذات انحراف معياري عالي على اداة لقياس التوتر موضوع الجلسة الارشادية وبعد ذلك تم عرض هذه الاستبانة على خبراء من الارشاد النفسي وعلم النفس للتأكد من صلاحية موضوعات الجلسات الارشادية وهل هي تعطي نفس المعنى والمحتوى لل فقرات التي امامها او تعديل ما يلزم وازافة ما يروونه مناسباً.

الوسائل الاحصائية

١. اختبار مان وتني للعينات المتوسطة الحجم استخدم لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة .
٢. معامل ارتباط بيرسون .
٣. الوسط الحسابي والانحراف المعياري .

الجلسات الارشادية

تلقى طلاب المجموعة التجريبية عشر جلسات ارشادية حسب مفاهيم نظرية الذات وامتدت عشرة اسابيع وشملت كل جلسة على تقديم للمبررات والاساس المنطقي لمحتوى الجلسة و اهدافها وفيما يلي عرض ما تم في كل جلسة من مناقشات للطلاب مع تضمين النقاش على توضيح الفائدة الشخصية التي تعود على كل طالب من تحقيقه لأهداف الجلسة .. وبعد الانتهاء من الجلسات تم تطبيق اداة لقياس التوتر مباشرة على المجموعتين التجريبية والضابطة و فيما يلي عرض سريع لنماذج من الجلسات العشرة .

١. الجلسة الاولى- الافتتاحية

وهي جلسة بنائية تهدف الى اتاحة المجال للتعارف بين الطلاب المشاركين والباحثة وتحديد مواعيد اللقاءات وكيفيةها و التأكيد على ضرورة الالتزام و المواظبة في حضور و تنفيذ ما يتم الاتفاق عليه من تطبيق العملية الارشادية والتي اشار اليها (روجرز) في مفهوم نظرية الذات والتحدث عن اهداف هذه النظرية وما يمكن ان تحققه في خفض التوتر لدى طلاب المجموعة التجريبية ومناقشة توقعات الطلاب من الجلسات الارشادية وتحديد واجبات كل فرد وحقوقه في المجموعة .

٢. الجلسة الثانية - نوبات الخوف

تسأل الباحثة افراد المجموعة ما هو مفهوم الخوف و كيفية استخدامه كوسيلة تكيفية لتجنب الاخطار، وان الخوف هو بمثابة انفعال يدفع الطالب الى تجنب المثير او المخيف او الدفاع عن

نفسه بطريقة ما. وبعد ذلك يطلب من افراد المجموعة طرح بعض المواقف التي تسبب لهم الخوف ، وكيفية التفريق بين حالات الخوف المبرر وغير المبرر لذا علينا التدريب على بعض الفنيات للتخفيف من الشعور بالخوف منها التحدث الايجابي مع الذات ومن امثلة ذلك انني ساصبح ناجح في حياتي ان شاء الله ، وهذا مما يساعد الطالب على النجاح ويقلل من الخوف من المستقبل وكذلك هناك فنية اخرى وهي تقليل الحساسية بالتدرج عن طريق الاسترخاء العضلي حيث يستطيع الطالب ان يسترخي اذا قال لنفسه كلمة بسيطة مثل استرخي وهكذا تكون الاستجابة الاقوى هي الاسترخاء وقد كفت الاستجابة الاضعف للموقف المثير للخوف ، وفنية اخرى التخيل الايجابي واثاء الاستمتاع بتخيل مشهد ما يتخيلون حدوث موقف ينطوي على خوف بسيط .

٣. الجلسة الثالثة- مشاعر القلق

في بداية الجلسة نوضح الى افراد المجموعة التجريبية مفهوم القلق، وهو ان الذين يعانون منه هم عادة اقل شعبية من اقرانهم ، وقل ابداعا و معرفة من غيرهم . وبعد ذلك تتدرب المجموعة على اكتساب مهارات اجتماعية متنوعة للتغلب على القلق وبعد ذلك احث افراد المجموعة على التعبير عن انفعالاتهم ويتم تقبل مختلف المشاعر والاحاسيس بانها امر عادي وسوي وبعد ذلك يتم استخدام الفنيات المتعددة لمواجهة القلق ، اذا ما واجه احدهم موقفا اثار لديه التوتر ، لهذا تتم ممارسة الفنيات الاتية وهي ان يصنع طلاب المجموعة الى الموسيقى ، او تركهم ينظرون الى اعمال فنية جميلة او حثهم على قراءة كتب مفيدة وكذلك تشجيعهم على ان يقوموا ببعض الاعمال و النشاطات الابداعية مثل النحت والرسم و الاعمال الخزفية، وكذلك القيام باللعب غير التنافسي مع الزملاء .

عرض النتائج ومناقشتها

سيتم عرض النتائج التي تم التوصل اليها ومن ثم مناقشتها في ضوء هدف البحث:
لاتوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات اداة لقياس التوتر لطلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة بعد انتهاء التجربة .
اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (١١٠.٧٢) في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (٨٤) وعند تطبيق اختبار (مان وتني) للعينات المتوسطة الحجم للتعرف على دلالة الفروق في رتب الدرجات بين المجموعتين، اظهرت النتائج ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ولصالح الارشاد غير المباشر في الاختبار البعدي حيث كانت القيمة المحسوبة (٤٧) والقيمة الجدولية (١٣٧)، وبما ان الجدولية اكبر من المحسوبة لهذا ترفض الفرضية الصغرية و الجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

يوضح نتائج اختبار مان وتني لدرجات المجموعة التجريبية والضابطة على اداة لقياس التوتر في الاختبار البعدي

تسلسل الطالب	درجات المجموعة التجريبية		درجات المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٨٦	١٤.٥	١١٠	٢٢	٤٧	١٣٧	٠.٠٥	دالة احصائيا
٢	٩١	١٦	١٠٠	١٩				
٣	١١٢	٢٢.٥	٨٧	١٤				
٤	١١٢	٢٢.٥	٩٨	١٧				
٥	١١٩	٢٤	٦٩	٧				
٦	١٠٩	٢٠	٧٦	١٠				
٧	٨٦	١٥.٥	٦٤	٥				
٨	١٣٥	٢٦	٦٤	٥				
٩	١٦٣	٣١	٧٩	١٣				
١٠	١٠٨	٢٠	٧٠	٨				
م		٢١٢		١٢٠				

ولهذا أسفرت النتائج الخاصة بهدف البحث عن فاعلية الإرشاد غير المباشر في خفض التوتر لدى طلاب الكلية التربوية المفتوحة المرحلة الثالثة بالنسبة لطلاب المجموعة التجريبية مقارنة مع طلاب المجموعة الضابطة اذ تمكنت فنيات نظرية الذات في التأثير في شخصية الطلاب لأن الطالب المتوتر يكون ذا شخصية ضعيفة، ومن خلال فنيات نظرية الذات استطعنا ان نعيد بناء شخصية الطالب المتوتر مرة ثانية من خلال اقامة علاقة إرشادية مبنية على الفهم والتعاطف ،

والتقبل غير المشروط والصدق والاصالة. ولهذا كانت خطوات الإرشاد غير المباشر لها فاعلية في الاستكشاف والاستطلاع عن مصادر توتر الطالب وتحديد الجوانب الايجابية والسلبية ، وتوضح قيم الطالب وزيادة فهمه وادراكه لقيمه الحقيقية وبعد ذلك تعزيز استجابات الطالب المتوتر كخطوة اولى للتغلب على مشكلاته الانفعالية .

وتعزو الباحثة الى فاعلية الإرشاد غير المباشر في خفض التوتر الى اختبار موضوعات الجلسات الارشادية المنسجمة مع مشكلات طلبة الكلية التربوية المفتوحة وتحديد الحاجات المرتبطة بهذه الموضوعات وملائمة خطوات الإرشاد والفنيات المتبعة لهؤلاء الطلاب الذين يمرون بالتجربة والتي تركت اثرا واضحا من هذه النتيجة .

ولهذا اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (الزواوي ١٩٩٢) ان للبرنامج الارشادي دورا مؤثرا في خفض التوتر وان ممارسة الاسترخاء بانتظام يؤدي الى تناقص تدريجي لجميع الاعراض الثانوية للتوتر .

ودراسة (التكريتي ١٩٩٥) ان للبرنامج الإرشادي دوراً مؤثراً وفعالاً واضحة في خفض التوتر المصاحب للقلق العصبي وان ممارسة الاسترخاء بانتظام ومع مرور الوقت يؤدي إلى تناقص تدريجي لجميع الاعراض الثانوية للتوتر، والتي تشكل أحاسيس غير ممتعة ، تحل محلها الأحاسيس الممتعة وتشير النتائج المتعلقة بالتغذية الاحيائية الراجعة قبل جلسات التدريب وبعدها إلى حدوث عدد من تغييرات ايجابية تحصل في أجهزة الجسم (التكريتي ، ١٩٩٥، ص٦ - ٧٠)
ودراسة (حداد ودحادحة ١٩٩٨) التي اكدت فعالية البرنامج الارشادي الجمعي للتدريب على حل المشكلات وخفض التوتر .

التوصيات

١. الاهتمام بتقديم الخدمات الارشادية في الكلية التربوية المفتوحة والعمل على فتح مركز للإرشاد النفسي.
٢. افادة المرشدين من الجلسات الارشادية والتي كان لها دور في خفض التوتر لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة التقدير الايجابي للطالب من قبل الهيئة التدريسية وادارة الكلية .
٣. ضرورة الاهتمام بالبرامج والمناهج والانشطة والفعاليات التربوية وتنمية المهارات الاجتماعية والنفسية والعقلية لغرض التفاعل الايجابي بين طلبة الكلية التربوية المفتوحة.

المقترحات

١. اجراء دراسة مماثلة على طلبة جامعات اخرى تستهدف التعرف على اثر الإرشاد غير المباشر في خفض التوتر وعلاقته بمتغيرات الجنس .

٢. بالإمكان الاستفادة من اثر الإرشاد غير المباشر في خفض التوتر على المراحل الأخرى في الكلية التربوية المفتوحة
٣. اعتماد الإرشاد غير المباشر المستخدم في هذا البحث لمعالجة متغيرات أخرى كالخجل، الانطواء، الانسحاب، العدوان و التحصيل الدراسي .

المصادر

١. ابو عطية ، سهام درويش : (١٩٨٨) ، تقييم الحاجات الارشادية للطلبة الكويتيين في جامعة الكويت ، مجلة العلوم ، جامعة الكويت ، عدد خاص .
٢. الاحرش ، يوسف والحجاج ، جمعة ، الصادق : (٢٠٠٢) ، المدخل الى التوجيه والارشاد النفسي ، بنغازي ، ليبيا ، دار الكتب الوطنية .
٣. التكريتي ، ثناء بهاء الدين : (١٩٩٥) ، بناء برنامج إرشادي في الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصبي لطلبة مؤسسات التعليم العالي ، أطروحة دكتوراه منشورة ، مجلة الأستاذ ، ع (١٣) ، كلية التربية - ابن رشد ، جامعة بغداد .
٤. جبريل . موسى وآخرون : (١٩٩٢) ، التكيف والرعاية الصحية والنفسية ، منشورات جامعة القدس المفتوحة ، عمان .
٥. الجسماني ، عبد علي : (١٩٨٥) ، الشباب و التكيف النفسي والاجتماعي ، الحلقة الدراسية المركزية الأولى لمكتب التنظيم والمتابعة والدراسات ، قسم الدراسات في الاتحاد الوطني لطلبة وشباب العراق (٢٧ - ٢٨) آذار .
٦. دحادحة ، باسم ، عفاف حداد : (١٩٩٨) ، فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، العدد (١٣) ، السنة السابعة .
٧. الزبيدي ، كامل علوان و أشمري ، جاسم فياض : (١٩٩٩) ، علم نفس التوافق ، ط (١) ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، دار الطباعة والنشر ، الموصل .

٨. الزواوي، رنا احمد : (١٩٩٢) ، اثر الارشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية .
٩. الزيود ، نادر فهمي : (٢٠٠٠) ، الدليل العالمي للمرشدين النفسيين والتربويين ، (اساسيات الارشاد الفردي) ، دار الفكر للطباعة والنشر .
١٠. العزة ، سعيد حسن ، جودت عبد الهادي عزت : (١٩٩٩) ، نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ط ١ .
١١. عودة ، محمد : (١٩٨٥) ، الشباب وتحديات العصر ، المؤتمر الخامس عشر ، ٢٧ - ٢٨ مارس .
١٢. القاضي ، يوسف و آخرون (١٩٨١) ، " الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي " ، ط (١) ، المملكة العربية السعودية ، دار المريخ للنشر .
١٣. الكبيسي ، وهيب مجيد : (١٩٨٩) ، الاسلوب المعرفي " التصلب - المرونة " وعلاقته بحل المشكلات ، بغداد ، كلية اتربية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
١٤. مليكة ، لويس كامل و آخريين : (١٩٥٩) ، الشخصية وقياسها ، القاهرة ومكتبة النهضة المصرية .