

[٣]

فاعلية الإرشاد والعلاج بالمعنى في التخفيف من
ضغوط ومشكلات الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة

إعداد

د. نايف فدوس علوان الحمد د. حمود أحمد لزام الرشيد
أستاذ مساعد - الإرشاد النفسي إرشاد تربوي - دولة الكويت
جامعة البلقاء التطبيقية

الدمج التربوي وعلاقته بالتكيف المدرسي للطفل ضعيف السمع

د. نايف فدعوس علوان الحمد*، د. حمود أحمد لزام الرشيدى**

الملخص:

استهدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية الإرشاد والعلاج بالمعنى في التخفيف من ضغوط ومشكلات الحياة النفسية من خلال برنامج إرشادي جماعي علاجي لدى عينة من طلبة جامعة اربد الأهلية، وتألفت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً وطالبة؛ ممن لديهم ارتفاع في درجات ضغوط الحياة النفسية، وقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين، مجموعتين تجريبية تضم (٥ طلاب، و ٥ طالبات)، ومجموعة ضابطة تضم (٦ طلاب و ٤ طالبات)، واستخدم الباحثان مقياس ضغوط ومشكلات الحياة النفسية وبرنامج إرشادي جماعي في الإرشاد والعلاج بالمعنى، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي باستخدام الإرشاد والعلاج بالمعنى في التخفيف من ضغوط ومشكلات الحياة النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية. (كلمات مفتاحية: الإرشاد والعلاج بالمعنى، طلبة الجامعة، ضغوط ومشكلات الحياة النفسية).

* أستاذ مساعد - الإرشاد النفسي جامعة البلقاء التطبيقية.

** إرشاد تربوي - دولة الكويت.

Abstract:

This study aimed to identify the effectiveness of the Logo therapy through the counseling program in reducing psychological stress And Problems of life among a sample of Irbid National University Students, and the study sample consisted of (20) students; who had high psychological stress of life, and the study sample was divided into two groups, experimental group of 10 students (5 male & 5 Female), and a control group comprising 10 students(6 male & 4 Female). The researcher also prepares measure of psychological stress of life and using counseling program in accordance with (Logo therapy counseling).

The study has reached the following results: The efficiency of using the Logo therapy counseling the to reduce psychological stress And Problems of life among the students of the.(Keywords: Logo therapy, psychological stress of life, university students).

المقدمة والإطار النظري:

إن الحياة مليئة بالضغوط والمشكلات النفسية وقد بدأت مع خلق الإنسان وهي جزء من هذه الحياة، وتمثل ظاهرة الضغوط النفسية خطراً على صحة الفرد وتوازنه (إبراهيم، ١٩٩٨)، كما تهدد كيانه النفسي، لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف النفسي وفقدان المعنى لحياته وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، والشعور بالاحتراق النفسي، وجعلت الإنسان يعيش في حالة من عدم الاستقرار النفسي (Berry, 1998)، وفي حدوث العديد من الاضطرابات النفسية والضغوط النفسية بشتى أنواعها بما فيها من ضغوط دراسية، ونفسية، ومهنية، واقتصادية، وأسرية، وصحية، واجتماعية، والتي تؤثر على الفرد عند التعامل مع الآخرين أو بناء علاقات معهم، وهو تهديد لبناء الأفراد والمجتمع، وتؤدي إلى سوء التكيف وأمراض في الصحة النفسية والجسدية وإعاقة نشاطاته الطبيعية بما فيها العقلية (الرشيدي، ١٩٩٩؛ Thiels, 1998).

ويؤدي حدوث الضغط النفسي إلى عدم اتزان لدى الإنسان بشكل أكبر في الحدود الطبيعية، إذ عندما يدرك الإنسان التهديد يستنار الجسم بوساطة الجهاز العصبي اللمفاوي والغدد الصماء، مما يحدث مضاعفات وآثاراً فسيولوجية (توفيق، ٢٠٠٦)، وقد وصف بيترز (Peters) الضغوط النفسية بأنها "الاستجابة لأحداث الحياة التي تُدرك وتُقيم من قبل الفرد على أنها مرهقة لقدرته على التكيف مع المطالب المفروضة عليه" (Peters, 2007)، وتُعد الاستجابة التكيفية سريعة نحو التهديد وتحث الجسم على مواجهة الموقف المسبب للضغط أو الهرب، وقد يكون الضغط النفسي سبباً في حدوث مشكلات صحية

نتيجة الخلل في الوظائف الفسيولوجية والانفعالية و Wagner, & (Taylor,1986؛Laforge,1994) .

ولقد أشار دوك (Duck,1992) إلى أن الضغط النفسي ينتج عن القلق من أحداث الحياة، فأحداث الحياة غير المرغوبة تسبب الضغط أو المرض، كما تؤثر في مفهوم الفرد عن ذاته وفي طريقة حياته، وتتطلب منه أن يتكيف مع الأوضاع الجديدة.

ويعرّف ليندن (Linden,2002) الضغوط النفسية بأنها: حالة تؤثر في الجوانب الانفعالية للفرد، وفي عملية تفكيره، وحالته الجسدية، ورأى أن هذه الحالة تؤثر على نحو سلبي في تفكير الأفراد وسلوكهم وحالتهم الصحية. ويعرفها لازاروس (Lazarus,1993) بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية، وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة لمواجهتها، كما ويعرف باترسون (Patterson,1997) الضغوط النفسية بأنها: "التفاعل المعقد بين فرد معين وبيئة محددة، وهذا التفاعل يحدث عندما يشعر الفرد بالتهديد والتحدي".

وقدم هانز سيلبي (Hans Selye) عام (١٩٥٦) نموذج الضغط كاستجابة أو التكيف مع الضغوط النفسية، حيث يرى أن كل شخص يتعرض في حياته لعدد من الضغوط النفسية، وأنه يمتلك كمية من الطاقة ليستعملها مع هذه الضغوط، وأن مقداراً مناسباً من الضغوط النفسية تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي، وأن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الأفراد (Selye,1983)، ويحدد سيلبي (Selye) ثلاث مراحل أساسية لمواجهة الضغوط النفسية، كالتالي:

المرحلة الأولى: ويطلق عليها رد فعل الإنذار بالخطر، وتعد استجابة أولية للموقف الضاغط، وفيها يميز الجسم مواقف الخطر، ويستعد لمواجهتها، وتظهر بعض التغيرات الفسيولوجية والنفسية، وزيادة إفراز الأدرينالين، وزيادة القابلية للإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية (الرشيدي، ١٩٩٩).

المرحلة الثانية: وتسمى مرحلة المقاومة، وهنا يستخدم الجسم بعض الحيل الدفاعية لمواجهة الضغوط النفسية، وعندما لا تستطيع الحيل الدفاعية إعادة التوازن للجسم نتيجة للضغوط المستمرة تظهر علامات الاستنزاف والتعب النفسي والجسدي (عيد، ٢٠٠٥)، ومحاولة الجهاز العصبي إعاقة الضغط المرتفع، وزيادة الحساسية للضغوط، ومحاولة الإنسان التخلص من الموقف الضاغط والمقاومة الإضافية لتأثيره (إسماعيل، ٢٠٠٤).

المرحلة الثالثة: وهي مرحلة الإنهاك، فعندما تقشل أساليب مواجهة الضغوط، وتتخفف مقاومتها مع استمرار حدوث الضغط يحدث الإنهاك النفسي والجسدي، وقد تظهر بعض الاضطرابات النفسية، وتعتل صحة الفرد، وينخفض أداءه ودافعيته، ويعاني الإنسان من الأمراض الجسدية، وربما الوفاة إذا استمرت الضغوط النفسية (فهيم، ٢٠٠٧؛ Gerld,1996).

وتفسر النظريات النفسية عملية حدوث ضغوط الحياة النفسية حيث تركز نظرية البرت اليبس (Albert Ellis) على دور المعتقدات اللاعقلانية في نشأة التعاسة والبؤس الإنساني والسلوكيات المضطربة (Ellis, 2000)، كما تؤكد على أن الانفعالات تنشأ بدرجة كبيرة من المعارف والمعتقدات وليس من الأحداث نفسها، وتقوم هذه النظرية على

افتراض أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية على أن يكونوا عقلانيين أو غير عقلانيين، ومن هنا تنشأ الأمراض النفسية (زهران، ٢٠٠١). أما نظرية العلاج المعرفي حيث يؤكد بيك (Beck) على أن الأشخاص الذين يعانون من ضغوط الحياة النفسية هم أشخاص لديهم أخطاء في طريقة تفكيرهم مما يحملونه من آراء واتجاهات ومعتقدات نحو أنفسهم، ونحو المواقف والأحداث الضاغطة، ومعتقداتهم وتوقعاتهم وأفكارهم السلبية، وعباراتهم الذاتية هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف (عبيد، ٢٠٠٨).

وقد صنف لازاروس (Lazarus) أحداث الحياة الضاغطة إلى مجالين وفق مصادرها: منها الضغوط الخارجية وهي أحداث البيئة المحيطة بالفرد، ومنها الداخلية وهي مجموعة الأحداث الشخصية التي تتكون نتيجة توجه الفرد الإدراكي نحو العلم الخارجي والمبنية على طريقة إدراك الفرد وتقديره للأحداث التي يتعرض لها، فإما ينجح بمواجهتها والتغلب عليها، وإما عدم القدرة على المواجهة فتؤدي إلى الاضطرابات والأمراض النفسية (Lazarus, 2000).

ويُعدُّ الإرشاد والعلاج بالمعنى (Logo Therapy) ل فيكتور فرانكل (Victor Frankl)، أحد أساليب العلاج الفعّالة في علاج الاضطرابات النفسية، ويندرج أسلوب الإرشاد أو العلاج بالمعنى في إطار النظرية الوجودية (Existential Theory)، واشتق منه مفهوم الإرشاد بالمعنى (Logo counseling)، حيث يستخدم الإرشاد والعلاج بالمعنى في علاج الاضطرابات النفسية لدى الأفراد، ويعتبر من الأساليب الفعّالة في تحسين الصحة النفسية، وهو منحى علاجي يقصد به التعامل مع الظواهر النفسية من خلال المعنى (Frankl, 2011)،

ويركز هذا المنحى على معنى الوجود الإنساني، بالإضافة إلى بحث الإنسان عن هذا المعنى، وكلمة (Logo) الإغريقية تعنى المعنى، وتعني أيضاً الروحانية (Spiritual) أو الناحية المعنوية، حيث أنهما يمثلان بعداً هاماً في الوجود الإنساني، وأن المهمة الأساسية للعلاج بالمعنى هو التركيز على البعد الروحاني أو المعنوي للإنسان (Marshall & Marshall, 2012).

والعلاج بالمعنى من العلاجات النفسية التي تستند إلى الاتجاه الفينومينولوجي (Phenomenology) في علم النفس، والذي يرفض الإسراف في النزعة الطبيعية عند تناول الظاهرة الإنسانية، ومحاولة تفسيرها على أساس من العلل والأسباب النشئية (Frankl, 2005)، كما أن المهمة الأساسية للإنسان هي تحقيق المعنى وليس مجرد إشباع الغرائز، وأن إرادة المعنى يمكن رصدها من خلال الفعل والخبرة كعاشية شخص أو عمل ما (Frankl, 2006).

ويركز الإرشاد والعلاج بالمعنى على أهمية وجود نسق قيمي ابتكاري يحفز على العمل والانجاز، ونسق آخر اتجاهاتي يحفز على الشجاعة في مواجهة الألم والمعاناة، ونسق ثالث خبراتي يشتمل على معاني الحب والفهم والفلسفة، وجميعها يدعمها وجود مبدأ المسؤولية والإيمان بحرية اتخاذ القرار؛ أي أن العلاج بالمعنى يؤكد على استكشاف الجوانب ذات المعنى في حياة الإنسان وكيف يمكن تجميعها وتعميقها وتحويلها إلى مصدر من مصادر السعي والفاعلية والحيوية والاستمرارية تعين الفرد على الحاضر والمستقبل (Frankl, 2011).

فقد استند فيكتور فرانكل (Victor Frankl) إلى فلسفة أصبحت مدخلاً علاجياً يستهدف مساعدة الأفراد على أن يجدوا معنى لحياتهم، فمع الوصول إلى المعنى يكون الوصول إلى ذروة الوجود (Frankl, 2011)، ويشير فرانكل إلى أن العلاج بالمعنى يولي اهتماماً خاصاً بالمستقبل، فالتطلع إلى مهمة يجب إنجازها ومشكلة يمكن تخطيها، ومعاناة ينبغي مواجهتها، وهو الذي يجعله حريصاً على التمتع بالسعادة والصحة النفسية (Marshall & Marshall, 2012)، ويحتاج الإنسان كذلك إلى السعي والاجتهاد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله، فالإنسان لا يحتاج للتخلص من التوتر والضغوط النفسية بأي ثمن، ولكن يحتاج إلى استدعاء إمكانيات المعنى، ولذلك يجب أن تترك له حرية اتخاذ القرار بشأن إدراكه لنفسه كشخص مسؤول يتحمل مسؤوليته باختياره لأهدافه في الحياة (Frankl, 2011).

وفي مجال البحوث والدراسات السابقة التي تناولت الإرشاد والعلاج بالمعنى وموضوع ضغوط الحياة النفسية وكيفية التعامل معها باستخدام برامج إرشادية علاجية مختلفة، فقد أجرت (محمود، ٢٠٠٩) دراسة استهدفت الكشف عن فاعلية الإرشاد والعلاج بالمعنى لتنمية مهارات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية الإرشاد والعلاج بالمعنى في تنمية مهارات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة. وفي دراسة (أبو غزالة، ٢٠٠٧) والتي استهدفت التعرف إلى فاعلية الإرشاد والعلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب جامعة القاهرة، وبلغ حجم العينة (٣٠) طالب، استخدمت الدراسة مقياس موضوعي لرتب الهوية، ومقياس معنى الحياة، وتوصلت الدراسة

في نتائجها إلى فعالية الإرشاد والعلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية لدى الطلبة، ومساعدتهم على تحسين معنى الحياة لديهم.

وفي دراسة (محمد، ٢٠٠٦) التي استهدفت التعرف إلى فعالية التحليل بالمعنى في علاج خواء المعنى وفقدان الهدف في الحياة لدى عينة من جامعة الإمارات، وتألفت العينة من (٩) طلاب، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج في علاج خواء المعنى وفقدان الهدف في الحياة لدى عينة الدراسة في المجموعة التجريبية،

وفي دراسة (مظلوم، ٢٠١٤) هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي تضمن فنية التحليل بالمعنى- صممت هذه الفنية للبحث والمساعدة على إيجاد معنى وهدف من الحياة- لتخفيف الضجر لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبًا وطالبة، متوسط أعمارهم (٢٠.٧٤١) سنة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الضجر، والبرنامج الإرشادي، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف الضجر لدى الطلاب والطالبات بعد تطبيق البرنامج وفي المتابعة، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الذكور، ومتوسطات رتب درجات الإناث على مقياس الضجر وأبعاده بعد تطبيق البرنامج، وكذلك بعد فترة المتابعة.

واستهدف دراسة (Thompson, et al, 2003)، إلى معرفة فعالية العلاج بالمعنى لعلاج بعض المشكلات النفسية وفقدان الهدف من الحياة لدى المراهقين الذين لديهم إصابة في الحبل الشوكي، وأشارت النتائج إلى فعالية العلاج بالمعنى في زيادة الإحساس بالهدف في الحياة لدى عينة الدراسة.

وأجرى (حميده، ٢٠٠٣) دراسة استهدفت التعرف إلى فعالية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض مستوى العصابية لدى عينة من الطلبة في جامعة أم القرى، واشتملت العينة على (٢٠١) طالب، واستخدم الباحث برنامج إرشادي ومقياس العصابية، وأشارت نتائج الدراسة إلى فعالية العلاج بالمعنى في خفض مستوى العصابية لدى عينة الدراسة (في: أبو غزالة، ٢٠٠٧).

وأجرى جيوفري (Geoffrey, 2002) دراسة باستخدام برنامج إرشادي في العلاج بالمعنى، وتوصل إلى فعالية الإرشاد والعلاج بالمعنى في علاج اضطراب الوسواس القهري.

وفي دراسة (الخياط والسليحات، ٢٠١٢) والتي استهدفت التأكد من فاعلية برنامج تدريبي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية؛ وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً؛ تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين تجريبية وضابطة، (٢٠) طالباً لكل مجموعة، وقد أظهرت النتائج 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 .

وفي دراسة ماركس (Marks, 2010) والتي استهدفت التعرف على أحداث الحياة، والمشكلات والضغوط النفسية لدى المراهقين، واستراتيجيات مواجهتها، وتألفت عينة الدراسة من (٢٠٢) مراهق، واستخدم الباحث مقياس أحداث الحياة وقائمة موني (Mony)

للمشكلات، ومقياس الضغوط، ومقياس طرق مواجهة الضغوط، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن أكثر المشكلات لدى المراهقين كانت المشكلات العاطفية، يليها مشكلات التوافق الدراسي، والخلافات الأسرية، وإن أكثر طرق المواجهة استخداماً من قبل المراهقين هي الدعم الاجتماعي من الأصدقاء.

وأجرى (رددير، ٢٠١٠) دراسة هدفت إلى اختبار فاعلية برنامج في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية وأثره على: السعادة، حب الحياة، التفاؤل، تكونت عينة الدراسة من (٢٢) طالب وطالبة، قسموا إلى مجموعة تجريبية (١١) طالب، ومجموعة ضابطة (١١) طالب، واستخدمت الدراسة مقياس أساليب المواجهة، ومقياس الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس للسعادة، ومقياس حب الحياة والتفاؤل، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية أساليب المواجهة، وخفض الإحساس بالضغوط، وما ترتب على ذلك من تنمية الإحساس بالسعادة وحب الحياة والتفاؤل.

أما دراسة دينز (Denize, 2006) فتناولت العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات وصنع القرار والرضا عن الحياة، وتألقت عينة الدراسة من (٤٩٢) شخص، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباطا دالا ايجابيا بين الرضا عن الحياة والمواجهة المركزة على المشكلة والمواجهة بطلب الدعم الاجتماعي، في حين لم توجد علاقة دالة بين الرضا عن الحياة وأسلوب الإحجام، كما ارتبط الرضا عن الحياة ارتباطا دالا ايجابيا بتقدير الذات، وان من أهم الأسباب التي تحمى الفرد من الضغوط هي الدعم الذي يتلقاه من البيئة الاجتماعية.

وأجرى كوزما وكيندي(Kouzma and Kennedy,2004) دراسة استهدفت التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتألقت عينة الدراسة من (٤٢٣) طالب، واستخدم مقياس مصادر الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن أهم مصادر للضغوط النفسية هي الامتحانات، والقلق على المستقبل، والخيارات الوظيفية.

وفي دراسة (Ross & Lawrence, 2004) استهدفت التعرف إلى دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الضغوط الحياتية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٩) طالبا، وأظهرت الدراسة دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واق من وقع أحداث الحياة الضاغطة، كذلك أشارت نتائج الدراسة إلى التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد عينة الدراسة.

كما وفي دراسة هيل وتوريس (Hall & Torres, 2002)، وقد هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين، تألفت العينة من (٢٠) مراهقا وتراوحت أعمارهم بين (١٦-٢٠) عاماً، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاكتئاب ومقياس تقبل الذات، وكما استخدمت الدراسة برنامجاً إرشادياً يعتمد في بنائه على إستراتيجيات (حل المشكلات، والاسترخاء، وإدارة الضغوط، والمعرفية العقلية، وقد جاءت نتائج الدراسة لتؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين.

وفي دراسة ديانا (Diana,1998)، التي استهدفت التعرف إلى فعالية برنامج للتحكم في الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين، وقد

تألفت عينة الدراسة من (٥٤) مراهقاً في المرحلة الثانوية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وقد استخدم الباحث في دراسته برنامج إرشادي وفق إستراتيجية المواجهة وأسلوب التحكم المعرفي ومهارة الاسترخاء، وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى انخفاض الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، وأكدت على دور مهارة الاسترخاء والمواجهة المعرفية في مواجهة مستوى الضغوط النفسية.

ومن خلال استعراض البحوث والدراسات السابقة، يتضح ما يلي:

- أن هناك اهتماماً متزايداً من الباحثين والمختصين بدراسة الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها، وكما يتضح فاعلية استخدام البرامج الإرشادية والعلاجية الجماعية في تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد ومساعدتهم على تنمية مهارات التعامل مع الضغوط النفسية بالإضافة إلى تنوع الأساليب العلاجية ببنياتها المختلفة في مواجهتها. واتضح ذلك في نتائج دراسات (Diana,1998؛Hall & Torres, 2002؛ Denize, 2006؛ دردير، ٢٠١٠؛ الخياط والسليحات، ٢٠١٢).

- هناك دراسات استخدمت الإرشاد والعلاج بالمعنى في علاج مختلف الاضطرابات النفسية كالوسواس القهري، والتوجه نحو الحياة مثل (Geoffrey, 2002؛ محمد، ٢٠٠٦؛ محمود، ٢٠٠٩؛ أبو غزاله، ٢٠٠٧؛ Thompson,et al,2003).

- لا يوجد دراسات- حسب علم الباحثان- استخدمت الإرشاد والعلاج بالمعنى(الإرشاد الوجودي، ليفكتور فرانكل) في علاج ضغوط الحياة

النفسية من خلال برامج إرشادية مع طلبة الجامعة، سوى دراسة (محمود، ٢٠٠٩) والتي استهدفت الكشف عن فاعلية الإرشاد والعلاج بالمعنى لتنمية مهارات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات؛ مما دفع الباحثان لإجراء هذه الدراسة والتعرف إلى فاعلية الإرشاد والعلاج بالمعنى (الإرشاد الوجودي) في مواجهة ضغوط الحياة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى ما يلي:

- إعداد برنامج إرشادي وفق أسس وفنيات الإرشاد والعلاج بالمعنى، والتعرف إلى فاعليته في التخفيف من ضغوط ومشكلات الحياة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة إربد الأهلية.
- التعرف إلى مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من ضغوط ومشكلات الحياة النفسية لدى طلاب وطالبات المجموعة التجريبية، بعد إنهاء تطبيق البرنامج (المتابعة).

مشكلة الدراسة:

لقد أصبحت ضغوط ومشكلات الحياة النفسية ظاهرة في تزايد مستمر لدى شريحة لا يستهان بها من الشباب الجامعي؛ وذلك بسبب التغيرات المتلاحقة لكل مناحي الحياة عن ذي قبل، ويزداد تأثير هذه الضغوط بصفة خاصة عندما تكون ناتجة عن أي حدث من أحداث الحياة، حيث تؤدي الضغوط النفسية إلى الانعزالية عن الحياة، والبعد عن الواقع، بل يجعل صاحبه يسبح في عالم الخيال، فيضطرب عنده منهج التفكير والتحليل (عبيد، ٢٠٠٨).

وتعد مشكلة الدراسة انطلقاً مما يعانيه طلاب الجامعة اليوم من الكثير من الاضطرابات النفسية وعدم القدرة على التوافق مع الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية، والتي تتمثل بالضغوط الأسرية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط الصحية، والضغوط الناتجة عن العلاقات الاجتماعية، والضغوط العاطفية، والتي لا يستطيعون مواجهتها. كما وتعتبر العناية بالصحة النفسية للطلاب الشباب في مرحلة الجامعة والعمل على تكامل شخصياتهم، من الموضوعات الهامة، ويرجع ذلك إلى تعقد الحياة والتي تمتاز بسيادة عوامل الصراع والضغوط النفسية، والطالب في المرحلة الجامعية أكثر عرضة للتأثيرات الخارجية، وأكثر انخراطاً وانفتاحاً على العالم الخارجي فهو يواجه الأحداث الحياتية مستعيناً بخبراته المحدودة، وخبرات من هم في نفس مرحلته العمرية (Barkley, 2002)، وتتخلص مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

- ما مدى فاعلية الإرشاد والعلاج بالمعنى من خلال برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من ضغوط ومشكلات الحياة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة اردب الأهلية؟

فرضيات الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لدرجات ضغوط الحياة النفسية بين طلبة المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلبة المجموعة الضابطة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لدرجات ضغوط الحياة النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية هذه الدراسة في محاولتها لتقديم الخدمات النفسية للطلاب الذين يعانون من ضغوطات نفسية، وهم في أمس الحاجة إليها، وتحقق لهم التكيف والصحة النفسية وذلك من خلال الإرشاد النفسي الجماعي.

كما وتأتي أهمية هذه الدراسة كون الصحة النفسية مهمة في حياة الناس عامة والطلبة الشباب خاصة وأنهم في مرحلة بناء شخصياتهم ومستقبلهم، وهي مرحلة انتقالية ذات أثر فعال في تحقيق طموحاتهم لاحقاً فهم الجيل الواعد بتحقيق ما لم يتم إنجازه إلي الآن وعلى سلامة صحتهم النفسية والجسمية يتوقف مدى التقدم والازدهار في المجتمع، فالصحة النفسية ضرورة لا بد من تحققها في جوانب حياة الطالب، ويبرز أثر هذا على شكل مشكلات سلوكية تتمثل في صعوبة تركيز انتباهه من جراء أعراض جسمية أو نفسية، والملل والقلق والاكتئاب وأحلام اليقظة والإسراف فيها.

ويؤكد الباحثان على أهمية الإرشاد النفسي الجماعي في تحقيق التوافق والصحة النفسية للطلبة، حيث يتيح الفرصة لهم لتشكيل قيم التوافق والاندماج السوي مع الكيان الاجتماعي، والمساهمة الفاعلة من خلال حاجته إلى الإرشاد وصولاً إلى تكوين الشخصية السوية، والحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي تعد من أهم الحاجات لدى الفرد، مثلها مثل الحاجة إلى الأمن، والحب والانجاز، والنجاح.

كما ويعدُّ الإرشاد النفسي الوسيلة الأكثر فعالية في مواجهة ضغوط الحياة النفسية ومشاكل الطلبة الدراسية، والاجتماعية، والنفسية، والشخصية (McNamara,2000؛ الرشيدى، ١٩٩٩)، من هنا تأتي

أهمية استخدام منحى الإرشاد والعلاج بالمعنى، لأنه يتضمن بعداً إنسانياً فريداً هو البعد المعنوي للكائن البشري، وهذا البعد قد أغفلته كافة المدارس العلاجية على اختلاف توجهاتها، وأيضاً تكمن أهمية هذا الاتجاه في إثارة الطالب من أجل إيجاد معنى للحياة، وإيضاح معنى وجوده من خلال تعميق فهمه لذاته بأن يسمو بها خلال توسيع إدراكه ليشمل الطموحات الإنسانية العليا.

وهكذا نجد أن هذه المبررات التي دعت الباحثان للقيام بهذه الدراسة لأن علاج ظاهرة ضغوط ومشكلات الحياة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة، والتخفيف منها لديهم ليكونوا أكثر سعادة واستقراراً، وفي صحة نفسية وجسدية سليمة.

محددات الدراسة:

- اقتصر هذا البحث على عينة من طلبة جامعة اربد الأهلية للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤.
- مدى صدق وثبات أداة الدراسة المستخدمة، ومدى جدية عينة الدراسة في الإجابة على أداة الدراسة ودقة البيانات والمعلومات التي تجمع عن طريقها.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

- ١- ضغوط الحياة النفسية (Psychological and Problems stresses of life): تعرّف بأنها: "مجموعة من المواقف والمشكلات التي يتعرض لها كل الأفراد تقريباً في حياتهم اليومية، وهي ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة، والتي تتمثل في: الضغوط الأسرية، والضغوط الدراسية (الأكاديمية)، والضغوط

الاجتماعية، والعاطفية، والاقتصادية، وذلك من خلال محاولته لإشباعها أو مواجهتها، وعندما لا يستطيع مواجهتها يحدث الضغط النفسي وإذا ما استمر فإنه يؤدي إلى الإنهاك الجسمي والنفسي (إسماعيل، ٢٠٠٤).

وفي حدود هذه الدراسة هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس ضغوط الحياة النفسية.

٢- الإرشاد والعلاج بالمعنى (Logo Therapy): ويسمى أيضاً (العلاج الوجودي) ويعرف بأنه: تفسير أحداث الحياة، والتي تتعلق بأمر ما، أو خبرة معينة، كما أنه يعمل على تفسير حياة الفرد ودوافعه وأهدافه، وهو توجه إنساني يهدف إلى فهم الوجود الإنساني وتعميق الوعي به، واستثارة إرادة المعنى، وتأكيد الشعور بالحرية والمسئولية، التي تجعل للحياة معنى يساعد الإنسان على تجاوز ذاته والتفاعل مع الحياة بمكوناتها: (الحب، والعمل، والمعانات، والموت كحقيقة) بإيجابية، والتوجه نحو المستقبل بنظرة متفائلة، ورسم صورة واضحة للمستقبل من خلال تبصير الفرد بالجوانب الايجابية، والإمكانيات والقدرات التي يمتلكها (Frankl, 2011).

٣- البرنامج الإرشادي (Counseling Program): وهو الإجراءات المنظمة الهادفة المخططة بصورة علمية لتقديم الخدمات الإرشادية للأفراد، وذلك بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي (زهان، ٢٠٠١)، وإجرائياً: مساعدة طلاب المجموعة التجريبية على التخلص والتخفيف من ضغوط ومشكلات الحياة النفسية، وإكسابهم مجموعة من المهارات والسلوكيات لمواجهة

المواقف، ويعتمد البرنامج الإرشادي على أساليب وفتيات الإرشاد
والعلاج بالمعنى بجانبه النظري والتطبيقي.

طريقة الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي؛ بهدف التعرف إلى
فاعلية برنامج إرشادي باستخدام الإرشاد والعلاج بالمعنى في التخفيف
من ضغوط ومشكلات الحياة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة.

مجتمع الدراسة والعينة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات كلية الآداب في
جامعة اربد الأهلية للعام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥، وتكونت عينة الدراسة
التجريبية من (٢٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة قصدية من مجتمع
الدراسة.

إجراءات الدراسة:

١- قام الباحثان باختيار عينة الدراسة الأولية وتكونت من (١٢٥)
طالباً وطالبة، وذلك من خلال اختيار (٦) شعب في كلية
الآداب بطريقة عشوائية.

٢- قام الباحثان بتطبيق مقياس ضغوط الحياة النفسية على عينة
الدراسة الأولية.

٣- تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة قصدية تألفت من
(٢٠) طالب وطالبة؛ ممن ظهر لديهم ضغوط نفسية مرتفعة،
وذلك على ضوء الدرجات التي حصلوا عليها بعد تطبيق
مقياس ضغوط الحياة النفسية عليهم.

- ٤- تم توزيع عينة الدراسة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (١٠) طلاب (٥ ذكور، و ٥ إناث)، ومجموعة ضابطة قوامها (١٠) طلاب (٦ ذكور، و ٤ إناث).
- ٥- قام الباحثان بإجراء عملية فحص التجانس بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية).
- وللتأكد من التجانس بين عينة الدراسة (أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة) فقد تم استخدام رتب المتوسطات الحسابية (Mean-Rank) واختبار (Kruskal-Wallis Test) لمعرفة دلالة الفروق في متغير التخصص، والدخل الشهري لأسر الطلبة، وفي متغير أعمار الطلبة في المجموعتين، فكانت قيمة مربع كاي (Chi-square) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$)، مما يؤكد على أن المجموعتين متكافئتين، وحيث بلغ متوسط العمر (١١,٢١ سنة).
- ٦- تم استخدام التطبيق: الاختبار القبلي- البرنامج الإرشادي والعلاجي- الاختبار البعدي.
- ٧- تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة التجريبية.
- ٨- تطبيق الاختبار البعدي بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي والعلاجي.

أداة الدراسة:

مقياس ضغوط الحياة النفسية:

قام الباحثان بمراجعة ما أمكن الحصول عليه من دراسات سابقة، والأدب النظري فيما يتعلق بالضغوط النفسية بشكل عام، كما اطلع على عدد من مقاييس الضغوط النفسية التي استخدمت في دراسات

وبحوث سابقة مثل: (شقيير، ٢٠٠٢؛ عطية، ٢٠٠٢؛ دردير، ٢٠١٠؛ عبد الفتاح ومحمود، ٢٠٠٢)، بعد ذلك تمت صياغة فقرات مقياس ضغوط ومشكلات الحياة النفسية بصورته الأولية وتكون من (١٠٦) فقرات.

صدق المقياس: تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس ضغوط الحياة النفسية بعرضه على (٤) محكمين من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس، وبعد ذلك تم مراجعة آراء المحكمين ومقترحاتهم على المقياس، وبناءً على ذلك قام الباحثان بإجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمين والتي كان نسبة الاتفاق عليها (٩٠%)، حيث تم حذف (٦) فقرات، وقد بلغ عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (١٠٠) فقرة، (ملحق رقم (١)). ويتضمن المقياس ستة أبعاد، وهي: - البعد الأسري: ويضم الفقرات من (١-١٨). والبعد الاجتماعي: ويضم الفقرات من (١٩-٣٨). والبعد الاقتصادي: ويضم الفقرات من (٣٩-٤٩). والبعد الصحي: ويضم الفقرات من (٥٠-٦٢). والبعد الدراسي (الأكاديمي): ويضم الفقرات من (٦٣-٩٠)، والبعد العاطفي: ويضم الفقرات من (٩١-١٠٠).

وتم احتساب الدرجات في هذا المقياس وفق طريقة ليكرت الخماسي، بحيث إن اقتراب درجة الطالب من الحد الأعلى يعني أنه يعاني من ارتفاع مستوى الشعور بضغوط الحياة النفسية، واقترابها من الحد الأدنى يعني العكس، حيث إن الدرجة الكلية على المقياس (٤٠٠) درجة، ودرجة كل فقرة تراوحت بين (٠-٤) درجة، كما تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٧٩) طالباً وطالبة بطريقة عشوائية، فقد وجد تشبع جميع مجالات مقياس ضغوط الحياة النفسية

بالفقرات المنتمية لها، كما وتم حساب معاملات الارتباط للفقرات مع المجالات المنتمية لها بمعاملات ارتباط تراوحت بين (٠,٦٩-٠,٨٢)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، وهذا يؤكد تميز المقياس باتساق داخلي يدل على صدقه.

ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة إعادة التطبيق للمقياس، وقد تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون وقد بلغ (٠,٧٨٢)، وعن طريق معادلة كرونباخ-إلpha وقد بلغ (٠,٨٥٩)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

التعريف بالبرنامج الإرشادي:

وفق الإرشاد والعلاج بالمعنى Logo Therapy :

قام الباحثان بإعداد البرنامج الإرشادي وفق نظرية الإرشاد والعلاج بالمعنى (Logo Therapy) ل فيكتور فرانكل (Victor Frankl).

صدق البرنامج:

تم عرض البرنامج الإرشادي على لجنة تحكيم مكونة من (٣) محكمين، من المختصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس والصحة النفسية، وبعد أن أخذ الباحثان بآراء المحكمين وتوجيهاتهم وتعديلاتهم الطفيفة، فقد تميز البرنامج الإرشادي بدرجة صدق عالية بلغت (٨٥%).

هدف برنامج الإرشاد والعلاج بالمعنى:

١- زيادة وعي الطلبة بأهمية اكتشاف معنى المعاناة في حياته، وعلى اكتشاف المعنى المفقود في حياته (Marshall & Marshall, 2012).

٢- مساعدة الطالب على تأكيد وجوده، وعلى اكتشاف كينونته، وربط الحرية بالمسئولية، ومساعدة المسترشد على استرداد علاقته بالآخرين (Frankl, 2011).

أما الفنيات والأساليب الإرشادية القائمة على الإرشاد والعلاج بالمعنى التي استخدمها الباحثان في البرنامج العلاجي، فهي كالآتي:

• الحوار السقراطي:

وهو أسلوب من أساليب الإرشاد بالمعنى يُستخدم مع الفرد من أجل استثارة المعنى لديه بتوجيه أسئلة استفزازية في إطار حوار تساؤلي (الشناوي، ١٩٩٦).

• فنية التركيز:

إن التركيز عملية يحدث فيها تواصل من نوع خاص مع الوعي الجسدي الداخلي، وهذا الوعي يمكن تسميته بالشعور المحسوس، وبالتالي على الإنسان أن يتعلم كيف يستحضر هذا الشعور المحسوس من خلال الالتفات إلى ما في داخله، ويعني إحساس الجسم بمشكلة أو خبرة أو موقف، وهو ليس انفعالاً كالغضب أو الحزن أو السعادة، وإنما شيء يحدث في البداية دون أن يلفت الانتباه وغير معروف وإن كان له

معنى، وعندما يتعلم الإنسان كيف يمر بخبرة التركيز، فإنه يدرك أن الجسد له وسائله الخاصة في التعرف على المشكلات وتقديم الحلول لها، ومن هنا يأتي التركيز بالتعديل أو التغيير المطلوب (Frankl,1988).

• القصة الرمزية:

ويتم ذلك من خلال سرد قصة توضح معنى معين قد يصعب التعبير عنه بشكل مباشر، وتوحي بإيصال الرسالة للمسترشد بأنه ليس الوحيد الذي لديه مشكلة وإنما الجميع معرض وهكذا مشكلات، ولكنها ليست نهاية العالم (Marshall & Marshall, 2012).

• فنية تعميق الوعي بالموت:

وهي من الفنيات التي تؤكد على أهمية وقيمة الحياة، وأن الموت في جميع جوانبه هو الحقيقة التي تجعل من اللحظة الراهنة شيء ذو قيمة، أي ماذا سأفعل بين الموت والحياة (Frankl,2011).

• المسرحيات النفسية:

وهي نوع من أساليب الإرشاد والعلاج الجماعي المتبع في العلاج بالمعنى، ويقوم على أساس تخيل الماضي من الحياة بهدف تعزيز الإحساس بالمسئولية نحو الوجود الشخصي، فمن خلال هذه الفنية يحكي كل طالب قصته مع الحياة، وعن طريق الحوار المتبادل بين الطلاب والمرشد يتضح المعنى المراد الوصول إليه (Frankel,2011).

تطبيق البرنامج الإرشادي:

تضمن البرنامج الإرشادي (٩) جلسات إرشادية (مدة كل جلسة من ساعة إلى ساعة ونصف)، وجلستين اسبوعياً، وتضمنت الجلسات الإرشادية في جدول رقم (١)، ما يلي:

جدول رقم (١)

ر. الجلسة	محتوى الجلسة
١	التعارف وبناء العلاقة، والتعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه.
٢	والاتفاق على مواعيد وحضور الجلسات والواجبات المنزلية.
٣	التعريف بضغوط الحياة النفسية: مفهومها، نظرياتها، أثارها، مراحلها.
٤	معنى الحياة والوجود الإنساني، المسؤولية، الهدف من الحياة.
٥	تطبيق الفنيات والأساليب الإرشادية القائمة على الإرشاد والعلاج بالمعنى.
٦	تدريب أفراد المجموعة على اكتساب مهارات لمواجهة ضغوط الحياة النفسية.
٧	تدريب الطلاب على كيفية الاستجابة للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرضون لها.
٨	مناقشة ما دار في الجلسات السابقة، وتلخيصها والتأكيد عليها.
٩	تقويم البرنامج الإرشادي، وإنهاء البرنامج. وتطبيق الاختبار البعدي

الأساليب والمعالجات الإحصائية للبيانات:

- اختبار مان وتتي (Mann Whitney test).
- استخدام رتب المتوسطات الحسابية (Mean Rank) واختبار (Kruskal-Wallis Test).
- مربع (كا^٢) (Chi-square)، ومعامل ارتباط "بيرسون"، ومعادلة كرونباخ- إلفا.

نتائج الدراسة:

أولاً: النتائج المتعلقة الفرض الأول: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لدرجات ضغوط ومشكلات الحياة النفسية بين طلبة المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلبة المجموعة الضابطة ".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار مان وتتي (Mann-Whitney test) لعينتين مستقلتين لحساب درجات طلبة المجموعتين على مقياس ضغوط الحياة النفسية في الجدول رقم (٢)، وكانت قيمة مان وتتي الكلية تساوي (٠.٠٠٠٠) بدلالة إحصائية (٠.٠٠٠١) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية $(\alpha \geq 0.005)$.

جدول رقم (٢)

نتائج اختبار مان وتتي لدرجات طلبة المجموعة

التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتتي	الدلالة الإحصائية
البعدي	الضابطة	١٠	١٢.٥٠	١٠٠٠	٠.٠٠٠٠	* ٠.٠٠٠١
	التجريبية	١٠	٤.٥٠	٣٦.٠		

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية $(\alpha \geq 0.005)$.

يتضح من الجدول (٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.005)$ على مقياس ضغوط الحياة النفسية، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية، أي أن درجات طلاب طالبات المجموعة التجريبية والتي تعرضت للبرنامج الإرشادي كانت أقل من درجات طلبة المجموعة الضابطة، فقد بلغت قيمة مان وتتي (٠.٠٠٠٠) وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.005)$.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية $(\alpha \geq 0.05)$ في المتوسطات الحسابية لدرجات ضغوط ومشكلات الحياة النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney test) لحساب درجات طلبة المجموعة التجريبية على مقياس ضغوط الحياة النفسية (الاختبار البعدي والتتبعي)، وكانت قيمة مان وتني تساوي (٣١.٥) وبدلالة إحصائية (٠.٩٥٨) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$)، يوضح ذلك جدول رقم (٣).

جدول رقم (٣)

نتائج اختبار مان وتني لدرجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

المجموعة	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني	الدلالة الإحصائية
التجريبية	البعدي	٨.٥٦	٦٨.٥٠	٣١.٥٠	٠.٨٥٨
	التتبعي	٨.٤٤	٦٧.٥٠		

يتبين من جدول رقم (٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) على مقياس ضغوط الحياة النفسية لدى طلاب وطالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، وتدل هذه النتيجة على استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي بعد شهر.

مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة الفرض الأول والذي نص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لدرجات ضغوط الحياة النفسية بين طلبة المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلبة المجموعة الضابطة".

جاءت النتائج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) على مقياس ضغوط الحياة النفسية، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية، أي أن درجات طلاب طالبات المجموعة التجريبية والتي تعرضت للبرنامج الإرشادي كانت أقل من درجات طلبة المجموعة الضابطة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى أن الإرشاد والعلاج بالمعنى له فاعلية في مواجهة ضغوط الحياة النفسية لدى الطلبة.

حيث يؤكد فيكتور فرانكل (Frankl, 2006) على أن العلاج بالمعنى يأخذ بيد الفرد ويعينه على مواجهة متناقضات النسق القيمي الذي يؤمن به، والخروج من حالة العجز واللامعنى، وتشتمل هذه العملية على مواجهة الشخص للمثيرات التي تبعث على الشعور بالضغوط النفسية والقلق في جلسات علاجية بهدف تعميم ردود الفعل المكتسبة أثناء المعالجة على المواقف التي يتوقع أن يواجهها بعد المعالجة، فبعد تعلم مهارات التعامل والتكيف يصبح الطالب جاهزا للتعامل مع المواقف الحياتية الحقيقية.

علاوة على ذلك فإن الإحساس بمعنى الحياة لدى الطلبة زاد من دافعيتهم لمواصلة كفاحهم، والتغلب على مشكلاتهم، وما يعترضهم من صعوبات تحول بينهم وبين تحقيق أهدافهم التي يرنون إليها، مما أدى إلى جعل حياتهم أكثر تشويقاً وجاذبية، وتؤكد (عبد العال، ٢٠١٢) أن تحقيق الإنسان لمعنى الحياة يؤدي إلى تحقيق وجوده الأصيل، أما عجزه عن الوصول لتحقيق معنى لحياته يؤدي إلى شعوره بحالة تعرف بالفراغ الوجودي أو خواء المعنى.

إن البرنامج الإرشادي الجماعي باستخدام الإرشاد والعلاج بالمعنى وفنياته المختلفة، كفنية تعميق الوعي بالموت وهي من الفنيات التي تؤكد على أهمية وقيمة الحياة، والحوار السقراطي، وفنية التركيز والقصة الرمزية، والمسرحيات النفسية والتي تقوم على أساس تخيل الماضي من الحياة بهدف تعزيز الإحساس بالمسئولية نحو الوجود الشخصي.

وقد أتاحت هذه الفنيات المختلفة الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية للقيام بأنشطة متعددة، وإقامة العلاقات الحميمة، والتعاون فيما بينهم، كما ساعدهم على تنمية القدرة على مواجهة الضغوط التي تعترضهم، واكتسابهم المهارات الاجتماعية الإيجابية، وكذلك شعورهم بالحب والتقبل والاحترام والدعم العاطفي والمساندة الاجتماعية.

وقد أشار (Denize, 2006) إلى أن الأفراد يمكنهم مواجهة ضغوط الحياة إذا كانوا يتمتعون بالرضا عن الحياة، وأنه إذا اعتقد الفرد أنه سعيد ومتفائل؛ فإنه سيحمي نفسه من التأثير السلبي للضغوط النفسية، وأن من أهم الأسباب التي تحمي الفرد من الضغوط هي الدعم الذي يتلقاه من البيئة الاجتماعية؛ حيث يجعله أقل عرضة للتأثيرات الفيزيائية، والبدنية، والمعرفية الناتجة عن الضغوط.

وقد ركز البرنامج الإرشادي على العوامل التي تؤدي إلى التكيف والتوافق والتأقلم والتعايش مع المواقف المسببة لضغوط الحياة النفسية، وأصبحوا يشعرون بالتفاؤل والرضا والسعادة، والشعور بالثقة بالنفس، من خلال اكتسابهم التجربة والخبرة وتعرفهم على إمكاناتهم وقدراتهم الواقعية، والقدرة على حل مشكلاتهم في المستقبل، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (أبو غزاله، ٢٠٠٧؛ محمد، ٢٠٠٦؛ محمود، ٢٠٠٩)، ومع

نتائج دراسات (Thompson, et al,2003 and Geoffrey,2002)،
في فعالية الإرشاد والعلاج بالمعنى.

إن؛ توصل الباحثان في هذه النتيجة بأن الطلبة (في المجموعة الضابطة) الذين لم يتعرضوا للبرنامج الإرشادي لم يتعرضوا لأي خبرات أو أنشطة يكون من شأنها إحداث أي تغيير بالنسبة لهم، ومن ثم يمكن القول إن هذا التغيير لأفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى فعالية الإرشاد والعلاج بالمعنى الذي طُبّق في هذه الدراسة.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني والذي نص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) في المتوسطات الحسابية لدرجات ضغوط الحياة النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

فقد جاءت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) على مقياس ضغوط الحياة النفسية لدى طلاب وطالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، وتدل هذه النتيجة على استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي بعد مرور شهر في التخفيف من ضغوط الحياة النفسية لدى المجموعة التجريبية، لما تضمنه البرنامج الإرشادي من أنشطة وخبرات وممارسات ونماذج ايجابية مبنية على أهداف إرشادية وعلاجية واضحة، حيث أسهم البرنامج في مساعدة هؤلاء الطلبة على التعرف على مشكلاتهم وعلى أهداف حياتهم، وعلى إيجاد المعنى المفقود منهم بحيث يعود الواحد منهم ليتحمل مسؤولية نفسه ومسئوليته تجاه أسرته ومجتمعه، وكيفية تغيير طريقة تفكيرهم بالأحداث، والبحث عن معنى لحياتهم، والتصرف إزاء ما يواجههم من ضغوط

نفسية، وتذكر (فهيم، ٢٠٠٧) أنه من الضرورة العناية بحياة الطلبة في مرحلة المراهقة من أجل مساعدتهم على التخلص من متاعبهم النفسية، والعمل على إشباع حاجاتهم النفسية، ومنها الحاجة إلى التوجيه وضبط السلوك، وتبصيرهم بالسلوك المقبول والسلوك المرفوض؛ مما يؤدي إلى تمتعهم بالصحة النفسية والتكيف مع الحياة دون متاعب نفسية، وتتفق نتيجة الدراسة من نتائج دراسة (أبو غزاله، ٢٠٠٣) في استمرارية تأثير العلاج بالمعنى بعد مرور مدة زمنية معينة.

إذن؛ أكدت نتائج هذه الدراسة فعالية العلاج بالمعنى في التخفيف من ضغوط الحياة النفسية، وما يصاحبه من لا مبالاة يائسة ومع استمرار فعالية هذا العلاج بعد فترة المتابعة لدى العينة التجريبية، وإن العلاج بالمعنى يفيد في حالة أولئك الذين يواجهون الفشل واللامبالاة ويفتقدون المعنى في كل شيء ويشعرون بالمرارة واليأس (Frankl, 2006).

فالإرشاد والعلاج بالمعنى يحول اليأس إلى معنى، والعجز إلى إنجاز، والاستسلام إلى تحد ومواجهة، ومن ثم يتولد شعور المسؤولية اللازم لتغيير الفشل وتحويله إلى نجاح؛ (Frankl, 2005).

توصيات الدراسة:

- في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يأتي:
- ضرورة توسيع الخدمات في مجال الإرشاد والعلاج النفسي، وتفعيله والاستفادة منه كأسلوب علاجي ووقائي، لغرض الاهتمام بطلاب

- الجامعات، ومساعدتهم على حل مشكلاتهم النفسية، وإكسابهم القدرة على تعلم مهارات معرفية وفكرية وسلوكية لمواجهة الضغوط النفسية.
- استخدام الإرشاد والعلاج بالمعنى في علاج الاضطرابات النفسية المختلفة، لما اثبت فعالية في علاجها، وإجراء دراسات مماثلة على طلاب الجامعة باستخدام استراتيجيات إرشادية مختلفة.

المراجع:

- أحمد توفيق (٢٠٠٦). تخلص من الأفكار السلبية والضغط النفسية. القاهرة: دار الأسرة للنشر.
- أماني سعيدة إبراهيم سالم (٢٠٠٦). 'فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسية في ضوء النموذج المعرفي'. مجلة كلية التربية. جامعة قناة السويس. ع(٤).
- إيناس عبد الفتاح، محمد محمود (٢٠٠٢). مقياس أحداث الحياة الضاغطة لطلاب الجامعة. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- بشرى إسماعيل (٢٠٠٤). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- تحية عبد العال (٢٠١٢). الضجر وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة بنها. ٢٣ (٩٢). ٤٣٣-٥٢١.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠١). العلاج النفسي والصحة النفسية. ط٣. القاهرة: عالم الكتب.
- رفيفه رجب عوض (٢٠٠٠). 'فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين'. رسالة دكتوراه. جامعة طنطا. مصر.
- زينب شقير (٢٠٠٢). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (المصرية- السعودية). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- سامي أحمد حميده (٢٠٠٣). 'فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض مستوى العصابية لدى عينة من الشباب الجامعي السعودي'. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة عين شمس.

- سمر صلاح محمود (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشاد بالمعنى لتنمية مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس. مصر. ٣(٣٣). ٤٤٥-٤٧٥.
- سميرة على جعفر أبو غزالة (٢٠٠٧). "فاعلية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابى للحياة لدى طلاب الجامعة". المؤتمر السنوى الرابع عشر- الإرشاد النفسى. جامعة عين شمس. مصر. ١٥٧-٢٠٢.
- سيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٦). فاعلية التحليل بالمعنى في علاج خواء المعنى وفقدان الهدف في الحياة لدى طلاب جامعة الإمارات العربية. المؤتمر (١٣). مركز الإرشاد النفسى. جامعة عين شمس. ١١١-١٥١.
- عبد الرحمن العيسوى (٢٠٠٨). كيفية مواجهة ضغوط الحياة المعاصرة. مجلة كلية التربية. اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم.
- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨). الضغوط النفسية. نافذة نفسية على الصحة والمرض. منشورات كلية الطب. جامعة الملك فيصل.
- كلير فهيم (٢٠٠٧). الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- ماجد الخياط، ملوح السليحات (٢٠١٢). "فاعلية برنامج تدريبي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية". مجلة الجامعة الإسلامية. غزة. ٢٠(٢). ١-٢٢.

- ماجده عبيد (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر.
- محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٥). مقدمة في الإرشاد النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد محروس الشناوي (١٩٩٦). العملية الإرشادية والعلاجية. القاهرة: دار غريب للنشر.
- محمود محمد عطية (٢٠٠٢). "فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط لدى الطلاب المراهقين". رسالة ماجستير. جامعة القاهرة.
- مصطفى علي رمضان مظلوم (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي لتخفيف الضجر لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب. العدد (٥٢).
- نشوة كرم عمار دردير (٢٠١٠). "فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة". رسالة دكتوراه. جامعة القاهرة.
- هارون الرشيدى (١٩٩٩). الضغوط النفسية. طبيعتها. نظرياتها. برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- Barkley, Y. (2002). *Counseling Psychology*. New York, Penguin Books.
- Berry, L. (1998). *Psychology at Work, an Introduction to Industrial and Organizational Psychology*. 2nd (Ed). McGraw-Hill, New York.
- Deniz, E. (2006). "The Relationships Among Coping with Stress, Life Satisfaction, Decision-

Making Styles and Decision Self-Esteem, An Investigation with Turkish University Students". Social Behavior and personality, 34(9), p 1161-1170.

- Diana, D. (1998). "The Evolution of Stress Management Program for Middle School Adolescents". Child and Adolescents Work Journal. 15(91), 73-85.
- Duck, S. (1992). Human Relationships. London: Stage Publicans.
- Ellis, A.(2000). "Rational- Emotive Behavior Therapy in R.J.Corsini and D.wedding (ed) current". Journal of Counseling and Development. Vol. 71, 222-320.
- Eriksson, E. (1982). The Life Cycle Completed. New York: Norton.
- Folkman, S. (1998). Positive Psychological States and Coping with Severs Stress. Starn, V. 45. N(8).
- Frankl, V. (1988). The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logo therapy, New American Library, New York.
- Frankl, V. (2005). Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logo Therapy, Simon & Schuster, New York.
- Frankl, V.(2006). Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy, Beacon Press, Boston, MA. ISBN 978-0-8070-1427-1
- Frankl, V.(2011). The Unheard Cry for Meaning. Psychotherapy and Humanism, New York.
- Geoffrey, H. (2002). "A Logo Therapeutic Approach to the Treatment of Obsessive Compulsive Disorder". International Forum for Logotherapy, 25(5), 46-51.

- Gerld, S. (1996). "A Comparative Statistical Management", D.A.J, Company, 51(101), 464.
- Hall, A. & Torres, L. (2002). "Partnerships in Preventing Adolescent Stress, Self- Esteem, Coping and Support Through Effective Counseling", Journal of Mental Health Counseling, Apr. Vol. 24.
- Kouzma, N ;Kennedy, G.(2004). Self- Reported Sources of Stress in Senior High School Student, Psychological Repot, 94, 314-316.
- Lazarus, R.(1993). "Psychological Stress and Emotion, A History of Changing Outlooks". Annual reviews Psychology, (99), 1-21.
- Lazarus, R. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping, Journal of American Psychologist, 55(6), 665-673.
- Linden, Ch. (2002). What is Stress and What is Its Connection to Anxiety. New York: Life Wise Publishing Ltd.
- Marks, S.(1991). "Adolescences Problems and Psychological Stresses and Coping Strategies". Journal of Counseling & Development, (15)8, 250-255.
- Marshall. M; & Marshall. E. (2012). Logo Therapy Revisited, Review of the Tenets of Viktor E. Frankl's Logo Therapy. Ottawa Institute of Logo Therapy. ISBN 978-1-4781-9377-7.
- McNamara, S. (2000). Stress in Young People- What's new and what can we do, London. Continuum.
- Patterson, C. (1986). Theories of Counseling and Psychotherapy, 4ed, New York: Harper and Row, Publishers.

- Patterson, C. (1997). **Psychology Approach Addison Wesley. Educational Publisher Inc., New York.**
- Peters, J. (2007). **Stress as a Potential Modifier of the Impact of Lead Levels on Blood Pressure, The Normative Aging Study. Journal of Environmental Health Perspectives, 115(8), 1154-1159.**
- Roos, Patricia E. & Lawrence H. Cohen. (2004). **Sex Roles and Social Support as Moderators of Life Stress Adjustment”, Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 570-585.**
- Selye. H.(1983). **“The Stress Concept Past Present, and Future” InC. Cooper (Ed’s) Stress Research: Issues (1-20), New York.**
- Taylor, S.(1986). **Health Psychology. Random House Co. New York.**
- Thiels, C. (1998). **Psychological Stress to Emotion A history of Outlooks Annual Review of Psychology. (44). U.S.A.**
- Wegener, J & Laforge, J.(1994). **“Stress Counseling Theory and Practice: A Cautionary Review”. Journal of Counseling & Development, Vol. 73,p:13-32.**