

فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الأزمات والتعامل معها لدى عينة من طالبات جامعة القصيم

د. حنان خليل الحلبي^١

أستاذ مساعد، قسم علم النفس، كلية التربية ببريدة، جامعة القصيم

ملخص البحث. هدف البحث إلى التعرف على الأزمات وأساليب التعامل معها لدى عينة من طالبات كلية التربية في جامعة القصيم، والتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الأزمات لدى الطالبات، تكونت العينة من (٢٠٠) طالبة، تم اختيار ٤٩ طالبة من الحاصلات على أعلى الدرجات في مقياس كشف الأزمات، صنفوا إلى مجموعتين ضابطة عددها (٢٤)، ومجموعة تجريبية عددها (٢٥) طالبة. وتم استخدام مقياس كشف الأزمات، ومقياس التعامل مع الأزمات، وبرنامج مواجهة الأزمات والتعامل معها من إعداد الباحثة.

توصلت نتائج البحث إلى أن أكثر الأزمات انتشاراً لدى طالبات كلية التربية هي بالترتيب: (الأزمات الدراسية، الانفعالية، النفسية، الصحية، الاجتماعية، الأسرية، الاقتصادية) وكانت طالبات الجامعة أكثر استخداماً لأساليب التعامل التقليدي مقارنة بالأسلوب العلمي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة في متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات في اتجاه المجموعة التجريبية. ووجود فروق دالة بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس التعامل مع الأزمات في اتجاه القياس البعدي، وعدم وجود فروق بين القياس البعدي والقياس التبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي - مواجهة الأزمات - طالبات جامعة القصيم

(١) تتقدم الباحثة بالشكر الجزيل إلى عمادة البحث العلمي في جامعة القصيم لتقديمها الدعم المادي والمعنوي

لإنجاز البحث.

أولاً: المقدمة

نتيجة للتغيرات البيئية السريعة والمتلاحقة، يتعرض الفرد لأنواع متعددة من الأزمات التي تختلف في أسبابها ومستويات حدتها، وشدة تأثيراتها، ودرجة تكرارها، الأمر الذي يشير إلى أن الأزمة تعد ظاهرة حتمية، لا يمكن تجنبها أو القضاء عليها. والأزمة بهذا المعنى هي عبارة عن مشكلة معقدة يبدو أن حلها أمر شبه مستحيل بالطرق التقليدية هذا عندما نكون بصدد مشكلة ذات بعد نفسي أو اجتماعي أو اقتصادي وجددير بالذكر أنه على الرغم من تعدد وتباين الأزمات التي يتعرض لها الفرد، إلا أن كل الأزمات تخضع لعمليات منهجية علمية مشتركة في إدارتها، لتجنب وقوعها، والتخفيف من نتائجها السلبية، حيث أكدت الدراسات على أن الإدارة الفعالة للأزمات يتطلب عمليات منهجية علمية سليمة مثل: التخطيط، والتنظيم، والتوجيه والمتابعة والقيادة في الأزمات، ونظام الاتصال، ونظام المعلومات، واتخاذ القرارات، وتقويم الأزمات. (حنورة، ٢٠٠٦ : ١).

ويعد أسلوب التعامل مع الأزمة الذي يتخذه الفرد في حياته أساساً لنجاحه أو فشله في حل الأزمات التي تعترض حياته، حيث تؤكد كونستاس Constance (2004) على أن طلاب الجامعة عرضةً لمواجهة الكثير من الأزمات والصراعات، نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، وتظهر في إحساسهم بالاستقلالية وتحمل المسؤولية، واكتساب الدور الأكاديمي والمهني، وهذه الأحداث والمواقف قد تدفعهم إلى الوقوع في العديد من الأزمات النفسية والاجتماعية والأكاديمية، ومن ثم سوء التوافق مع الحياة الاجتماعية، وتهدف البرامج الإرشادية إلى تعديل شخصية الفرد وتقويمها، وترتبط سمات الشخصية من جهة أخرى بنوعية أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد حيث أشارت دراسة اكسي Eksi (2010) إلى أن الأفراد الذين يتسمون بالثقة بالنفس والتفائل، أكثر استخداماً للاستراتيجيات الدينية والدعم الاجتماعي .

وقد كشفت العديد من الدراسات عن فاعلية أساليب العلاج المعرفي بصفة عامة سواء استخدمت بمفردها أو مع فنيات أخرى، ويذكر كل من

ميرستش وسكوت (1991) Merstech&Scott أن فنية تعديل البنية المعرفية هي جوهر الأساليب العلاجية المعرفية؛ لذا فإن إرشاد الطلاب عن طريق مساعدتهم على تنمية قدراتهم المعرفية والسلوكية إلى أقصى درجة ممكنة، يمكن أن يلعب دوراً مهماً في تبني أساليب إيجابية للتعامل مع الأزمات. من هنا تشكل مفاهيم الأزمات وأساليب التعامل معها لدى شريحة الشباب لاسيما الجامعي منه، مشكلة تستحق البحث وإلقاء الضوء على أهم مكوناتها ومجالاتها المختلفة (كامل، ٢٠٠٥). وعليه فإن ما تفرضه المرحلة الجامعية من مطالب وتحديات يؤدي الفشل في مواجهتها أو التعامل الخاطئ معها إلى ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية ومن بينها السلبية، والقلق، والاكتئاب، والمخاوف المرضية، وطلاب الجامعة أكثر عرضة للضغوط بأنواعها، حيث أشارت دراسة العبادي (١٩٩٥) إلى أن طلاب الجامعة يعانون من أزمات نفسية مختلفة (أسرية، اجتماعية، مدرسية، اقتصادية، صحية، عاطفية).

لذلك كان من الضروري أن تتعلم الطالبة كيفية مواجهة الأزمات والتعامل معها للحد من التأثير السلبي للأزمات والخروج من الأزمات بأقل الخسائر، ويشير إبراهيم (١٩٩٨) إلى إن معالجة أحداث الحياة الضاغطة والأزمات لا يعني التخلص منها أو تجنبها، واستبعادها من حياتنا، فوجودها في حياتنا أمر طبيعي، ولكل منا نصيبه من هذه الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة، وكذلك لا يعني أننا مرضى بقدر ما يعني أننا نعيش ونفاعل مع الحياة، ونحقق طموحات معينة، وخلال ذلك، وبسببه تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة، ومن ثم فإن علاج أحداث الحياة

لا يتم بالتخلص منها، وإنما يتم بالتعايش الإيجابي معها، ومعالجة نتائجها السلبية (إبراهيم، ١٩٩٨).

ثانياً: مشكلة البحث

إن الحياة الجامعية للطالبة هي التجربة النهائية لتدريبها وإعدادها لخوض الحياة العملية والمهنية، وهو ما يحتم أهمية صقل مهاراتها في إدارة مشكلات الحياة والتعامل الفعال والعلمي معها، و يعد أسلوب تعامل الطالبة مع أحداث الحياة والأزمات التي تمر بها، أساساً لنجاحها في الحياة وتحقيق التوازن، فليست المشكلة في وجود الأزمات، وإنما المشكلة في أسلوب التعامل مع الأزمة، فقد تلجأ الطالبة إلى حل أزماتها بطرائق تقليدية مثل الهروب غير المباشر، كالإصابة الحقيقية ببعض الأعراض الصحية التي تستدعي الانتقال بعيداً عن مجتمع الأزمة أو الإصابة المصطنعة التي تحقق الغرض نفسه، أو القفز فوق الأزمة (هلال، ٢٠٠٤: ١١٥ - ١٢٠). لذلك كلما ازداد وعي الطالبة وخبرتها كلما كانت قادرة على تجاوز الأزمة واختيار أساليب علمية في التعامل معها. ومن هنا تظهر أهمية بناء الجانب السلوكي المعرفي للطالبة بطريقة تسمح لها بتناول الأمور بطريقة علمية ومنطقية من خلال برنامج إرشادي يساعدها في مواجهة الأزمات والتعامل معها، بطريقة فعالة، وهذا ما أكدته دراسة إبراهيم (٢٠٠٦) عن فاعلية برنامج معرفي في تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية. ودراسة الحمد (٢٠١٢) حول فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة في الأردن، بناء على ما تقدم، وبناء على ملاحظات الباحثة تتجلى مشكلة البحث الرئيسة في السؤال التالي: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الأزمات والتعامل معها لدى عينة من طالبات جامعة

القصيم؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية

التالية:

- ١- ما هي أكثر الأزمات شيوعاً لدى أفراد عينة البحث.
- ٢- ما هي أكثر أساليب التعامل مع الأزمات شيوعاً لدى أفراد عينة البحث؟

- ٣- هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات لدى عينة البحث ؟
- ٤- هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات ؟
- ٥- هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياس البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات ؟
- ٦- ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي لدى المجموعة التجريبية ؟

ثالثاً: أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى ما يلي :

- ١- تنبع أهمية البحث من أهمية موضوع إدارة الأزمات في حياة الفرد والجماعة، لأن أسلوب التعامل مع الأزمة يعد مؤشراً يميز تعامل الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.
- ٢- أهمية الفئة المستخدمة في الدراسة وهي طالبات الجامعة، ونجاحها أو فشلها ينعكس على المجتمع.
- ٣- الاستفادة من البرنامج المقترح في مساعدة الطالبات الجامعيات على مواجهة الأزمات والتعامل معها .
- ٤- تنمية أساليب التعامل الإيجابية لدى الطالبات الجامعيات، وجعلهن قادرات على خوض حياتهن الاجتماعية والمهنية بعد التخرج .

رابعاً: أهداف الدراسة

تحدد أهداف البحث فيما يلي:

- ١- التعرف على الأزمات التي تواجه الطالبات .
- ٢- التعرف على الأساليب التي تستخدمها الطالبات في التعامل مع الأزمات.

- ٣- التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الأزمات والتعامل معها لدى عينة من طالبات الجامعة .
- ٤- التعرف على فاعلية البرنامج بعد تطبيقه (في فترة المتابعة).

خامساً: فرضيات البحث

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات في القياس البعدي .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي والقياس التتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات.

سادساً: الجانب النظري

مصطلحات البحث

أ) الأزمة : عكف بعض العلماء في علم النفس على دراسة الأزمات وتأثيراتها المختلفة، وذلك لتطوير منهجية للتدخل في الأزمات في سياق نظرية الأزمة، باعتبارها من النظريات المهمة في أدب الكارثة، وباعتبارها من الموجهات النظرية لعلم النفس في التدخل في الأزمات والكوارث (البربري، ١٩٩٨: ٩) ويرجع الفضل في الاهتمام بإيجاد نظرية الأزمة إلى كتابات عدد من رواد علم النفس والصحة النفسية ومنهم على سبيل المثال هانز هارتمان Hens Hartman الذي أشار إلى أن الأزمة النفسية وليدة الظروف التي يعيشها الإنسان، كما بين دور خبرات السنوات المبكرة عند معالجة هذه الأزمة، وقد أبرزت كتابات أريكسون Erikson وجان بياجيه Piaget فكرة الأزمات النمائية التي يتعرض لها

الإنسان خلال مراحل حياته المختلفة وما يصاحب ذلك من تغيرات نفسية، (سليمون، ٢٠٠١: ١٢) .

تعريف الأزمة: هي عبارة عن مجموعة من المواقف والأحداث المسببة للضغوط النفسية والقلق والتوتر لدى الأفراد المعنيين بالموقف أو الأزمة على مختلف المستويات، حتى يتم التوصل لحل يقضي على حدة القلق. (مؤمن، ٢٠٠٠: ١).

ويمكن تعريف الأزمة إجرائياً: بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس كشف الأزمات المعتمد في هذا البحث وهي: (الدراسية، الاقتصادية، الصحية، الأسرية، الاجتماعية، النفسية، الانفعالية).

ب) أسباب الأزمة: إن الأزمات شائعة بين الجميع ، فهي تعطي الوقت للأسئلة، وتساعد في اكتشاف بعضنا بعضاً، وقد تحدث الأزمات بسبب عوامل عدة منها فقدان التواصل، أو بسبب العنف، أو المشكلات الاقتصادية... الخ. أو بسبب سوء الفهم أو سوء التقدير أو ضعف قدرة ورغبة أطراف الأزمة على التعامل معها، أو قلة الخبرة أو انخفاض الدافعية أو اليأس و فقدان الأمل في حل الأزمات. (Frederick. 2003 P.2).

ج) أنواع الأزمات:

ج- ١- الأزمة الاقتصادية: وهي الصعوبات التي يعاني منها الفرد مثل تدني مستوى الدخل، أو عدم القدرة على تأمين ما يحتاجه، أو خسارة مالية، مما ينعكس على الحياة، ويركز مولوني (1994) على الوعي الاجتماعي في حل الأزمات المادية، والتدخل في الوقت المناسب لحل الأزمة، والبرامج الوقائية والتربوية والاقتصادية والإصلاحات التشريعية، التي تهدف إلى خفض مستوى الإجهاد، وتحسين نوعية الحياة، وخصوصاً التي تتناول مباشرة مسائل الفقر والعمل والفرص التعليمية، والتي لها تأثير كبير على عدد ومستوى شدة الأزمات (Moloney 1994, 52-56).

ج- ٢- الأزمة الأسرية: مجموعة من المشكلات ناتجة عن أسباب متعددة داخل الأسرة مثل الصراعات الأسرية، التفكك الأسري، الإهمال، فقدان الحوار، الخلافات مع الأهل... الخ (شقيير، ٢٠٠٢، ص ١٧٨). وهي شكل من أشكال التوظيف الخاطئ الذي يمارس في نطاق الأسرة، فالقصور في أداء الوظائف الأسرية يشكل حالة من حالات التفكك، لذلك أي أزمة أسرية لا يمكن أن تحل إلا بتوافر مهارات للحلول، وقد تكون الأسباب فردية أو مزدوجة، وتنتهي بالحل العلمي للمشكلة أثناء فترة الأزمة (2005. Froke).

ج- ٣- الأزمة الاجتماعية: تلك السلوكيات التي تؤثر على حياة الفرد والمتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات، أو انخفاض المشاركة الاجتماعية.

ج- ٤- الأزمة النفسية: تلك الصعوبات الناتجة عن فقدان الاهتمام أو الاستقرار أو الطمأنينة وفقدان الاستقرار النفسي والعاطفي؛ مما يؤدي إلى الثورة والغضب والاكتئاب، الإحباط والتهور والألم النفسي والحزن.

ج- ٥- الأزمة الصحية: وهي الصعوبات المرتبطة بالصحة الجسدية كالصداع وارتفاع ضربات القلب والغثيان والرغبة، أو مرض مفاجئ، أو مرض خطير، أو عادات سيئة مثل التدخين.

ج- ٦- الأزمة الدراسية: وهي الصعوبات المتعلقة بالمواد الدراسية والواجبات والامتحانات، والقدرة على المذاكرة، وفقدان التركيز أو النسيان.

ج- ٧- الأزمة الانفعالية: وهي الصعوبات التي تتعلق باليأس والقلق والتردد وفقدان القدرة على الصبر أو عدم القدرة على التعبير (Staines, 2008).

٢- أساليب التعامل مع الأزمات: يعد المنهج العلمي في مواجهة الأزمات بشكل عام، الأسلوب الأكثر ضماناً للسيطرة عليها، وتوجيهها إلى مصلحة الفرد، وأصبحت الأساليب الاجتهادية أو الحماسية وحدها غير كافية للتعامل مع الأزمات، وذلك لتعقدها وتشابكها، ولم يعد هناك مفر

من اتباع الأساليب العلمية والتفكير الابتكاري في مواجهة الأزمة (حنورة، ٢٠٠٦: ٢) واستخدام المنهج العلمي كأسلوب للتعامل مع الأزمات؛ والذي يعد الأسلوب الأكثر ضماناً للسيطرة على الأزمة لما يحققه من نتائج إيجابية، ويتضمن الدراسة المبدئية لأبعاد الأزمة ودور الفرد في نشوئها، والنتائج المترتبة عليها ثم الدراسة التحليلية لها ثم التخطيط لتشخيصها وعلاجها ومواجهتها.

أما الأساليب التقليدية لمواجهة الأزمات Conventional Methods Of Crisis هي خليط أساليب متنوعة وليس أسلوباً واحداً، وهي لا تعالج الأزمة علاجاً ناجحاً بل تؤدي إلى تجاهل المشكلة أو الهروب منها أو القفز فوقها أو إنكارها، مما يزيد من حدتها أو الأضرار الناجمة عنها على الفرد. (هلال، ٢٠٠٤: ١١٥-١٢٠).

أ) الهروب المباشر: مثل ترك مجال الأزمة وتأثيرها نهائياً، والاعتراف بعدم القدرة أو الفشل في المواجهة واستعداده لتحمل تبعات هذا الهروب، وهي السلوكيات التي تتضمن انفصال الفرد عن الآخرين أو الأشياء والانسحاب دون إيجاد حل أو معالجة للأزمة.

ب) الهروب غير المباشر: وذلك عن طريق الإصابة الحقيقية ببعض الأعراض الصحية التي تستدعي النقل بعيداً عن مجتمع الأزمة، أو الإصابة المصطنعة التي تحقق الغرض نفسه، والهروب غير المباشر هو اصطناع المواقف التي تظهر الفرد بعيداً عن الأحداث أثناء وقت الأزمة أو تعذر الاتصال به أو عدم علمه بها.

ج) التنصل من المسؤولية: عن طريق إلقاء المسؤولية على الآخرين، وتبرير المواقف التي أدت إلى حدوث الأزمة بأسباب منطقية تبدو سليمة في ظاهرها، ولكنها لا تغير من الواقع الفعلي، حيث يقدم أذاراً بعيدة عن مسؤولياته ولا ترتبط بقصوره أو عجزه، وهو لا يعترف بعجزه أو فشله أمام الناس وحتى بينه وبين نفسه.

د) التركيز على جانب آخر: حيث يعمل الفرد على تحاشي الفشل المتوقع في مواجهة الأزمة بالتركيز على جانب آخر من الموضوع،

وليس في صميم الأزمة أو على جانب يستطيع أن يحقق فيه بعض النجاح، أو تأجيل الحاجة إلى التعامل مع الأزمات والبحث عن بدائل أخرى (Dattilio, 1998,486).

هـ) العنف: يعرفه طه في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي " السلوك المشوب بالقسوة والعدوان والقهر والإكراه، وهو عادة سلوك بعيد عن التحضر والتمدن، تُستثمر فيه الدوافع والطاقات العدوانية استثماراً صريحاً بدائياً كالضرب والنقتيل للأفراد، والتكسير والتدمير للممتلكات، واستخدام القوة لإكراه الخصم وقهره (طه، ١٩٩٣: ٥٥١).

و) القفز فوق الأزمة: يتركز هذا الأسلوب على الاهتمام بالتظاهر بأنه قد تم السيطرة على الأزمة عن طريق التعامل مع الجوانب المألوفة، والتي هناك خبرة في التعامل معها أو هناك أوجه تشابه فيها مع الخبرات القديمة ويؤدي ذلك إلى تناسي العوامل الجديدة الأكثر غموضاً وتجاهل تأثيرها كلياً أو جزئياً كما لو كانت غير موجودة أصلاً. ويؤدي هذا الأسلوب غالباً إلى ترك النار تحت الرماد، حيث قد يعتقد الفرد أنه قد تمت السيطرة على الأزمة، في حين أنها تستعد للظهور مرة أخرى ويكون تأثيرها أكثر قوة، وهنا يسلك الفرد أسلوب ادعاء عدم وجود الأزمة أو المشكلة أصلاً على أن الأمور تسير على ما يرام مع أنها تبدو للجميع عكس ذلك. (Dattilio & Freeman. 1994, 278-301).

ويمكن تعريف الأسلوب العلمي إجرائياً بأنه: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الأسلوب العلمي للتعامل مع الأزمات المعتمد في هذا البحث.

ويمكن تعريف الأسلوب التقليدي إجرائياً: بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الأسلوب التقليدي للتعامل مع الأزمات المعتمد في هذا البحث .

٣- البرنامج الإرشادي: منظومة من المعارف والسلوكيات ومجموعة من الخطوات التي تسهم في تقديم الخدمات الإرشادية للطالبات الجامعيات، محددة وفق زمن يقارب الشهرين وبواقع (١٦) جلسة تناولت إرشادات نظرية وعملية.

سابعاً: الدراسات السابقة

هدفت دراسة الدوين ريفنسون (١٩٨٧) Aldwin & Reverson الى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التحمل لأحداث الحياة الضاغطة والأعراض النفسية والصحة النفسية والتوافق، تكونت عينة الدراسة من (٢٣١) طالباً، وتوصلت الدراسة إلى أن التحمل الموجه نحو المشكلة له أثر إيجابي في تحسين التكيف وتخفيض الضغط خصوصاً استراتيجياً لمواجهة النشطة، وأضافت النتائج أن من يعانون من صحة نفسية سيئة أكثر معاناة من ضغوط الحياة، ويتحملون بطرق سيئة التكيف مثل الهروب، والاستغراق في أحلام اليقظة .

وهدفت دراسة شعبان (١٩٩٢) إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والإحجامية مع المواقف الضاغطة والأزمات، والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية، تكونت العينة من (٦٨) طالباً من طلاب السنة الأولى بكلية التربية بالفيوم، وأظهرت نتائج الدراسة ارتباط أساليب التعلم الإقدامية المعرفية بسمات الشخصية لدى الإناث فقط، في حين أنه لم يرتبط بالتوافق النفسي (شخصي واجتماعي) لدى الجنسين بصفة عامة، وارتبطت أساليب التعامل السلوكية لدى الإناث بالتوافق النفسي والشخصية، في حين أنه لم يرتبط لدى الذكور، وارتبط التعامل الإحجامي السلوكي بالتوافق النفسي لدى الإناث، ولم يرتبط لدى الذكور.

وهدفت دراسة باولا باولا (٢٠٠٠) إلى معرفة الفروق الفردية والجنسية بين طلبة جامعة كولومبيا في الأزمات النفسية، وتكونت عينة الدراسة من ٢١ طالباً و ٥٤ طالبة. وقد أظهرت النتائج أن الإناث أكثر معاناة للمشكلات الشخصية والأزمات النفسية الذاتية من الذكور، بينما أظهر الذكور مشاعر متأزمة ذات صلة بالغضب والعداوة و أبدوا شعوراً بعدم الارتباط و الولاء للمجتمع.

هدفت دراسة عبد السلام (٢٠٠٠) إلى التعرف على المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية على عينة مؤلفة من ٥٠ طالباً جامعياً، ومجموعة ضابطة (٥٠

مقيمين في المدينة الجامعية- ٥٠ مقيمين مع أسرهم) وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في التفاعل الإيجابي في مواجهة الأحداث الضاغطة بين الطلاب المقيمين في المدينة الجامعية والطلاب المقيمين مع أسرهم لصالح المجموعة الثانية، وكان الطلاب المقيمين في المدينة الجامعية أكثر استخداماً لأساليب التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وهدفت دراسة بارنل بارنيل (٢٠٠٣) إلى معرفة الأزمات الشائعة بين الشباب والمراهقين، طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (١٧٧) طالبا وطالبة من المستوى الجامعي، وقد أظهرت أن حجم الأزمات التي تواجه الطلاب كبيرة نسبيا في المجالات التربوية والمادية، وأن حجم هذه الأزمات منخفض في المجالات الثقافية والاجتماعية والسياسية.

وهدفت دراسة بارتنهيمر (2003) لدى طلبة الكليات الجامعية إلى التعرف على الحياة الانفعالية عبر ثلاث مراحل تعليمية وذلك بتعريض عينة مكونة من (١٣٢٥٧) طالبا وطالبة إلى مجموعة من الأزمات المختلفة، وقد أظهرت الدراسة ارتفاعا في تأزم الطلاب في المرحلة الدراسية الأولى مقارنة بالمرحلة الثانية، وكان ترتيب الأزمات تبعا لمستوى المعاناة التي أظهرها الطلاب في المرحلة الأولى كما يأتي: مشاكل بناء العلاقات، الأزمات النفسية، القلق، المشاكل الأسرية، و المشاكل النفسية و الاضطرابات الشخصية، التفكير بالانتحار و العنف الجنسي. بينما أظهر الطلاب في المرحلة الثالثة مستوى مرتفع في التأكيد على الأزمات النفسية والحزن وكذلك المشاكل الأكاديمية.

واستخدمت محمد (٢٠٠٤) برنامج وقائي لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة لعينة من طلاب المرحلة الثانوية، وكان للبرنامج فاعليته في تخفيض مستوى الضغوط المدركة للطلاب، كما كان للبرنامج فاعليته في تحسين استخدام أربع استراتيجيات إيجابية هي: الحل المباشر، التخطيط، طلب المساندة المعلوماتية من الزميلات، إعادة تشكيل البنية المعرفية بشكل إيجابي. وكان البرنامج فعال في خفض خمس استراتيجيات لدى المجموعة التجريبية وهي: التجنب المعرفي، التجنب السلوكي، العدوان الجسمي، العدوان المادي، الانهماك في الذات.

وقام ميشنيك ميكانيكي، (٢٠٠٤) بدراسة بهدف تفحص استجابات الطلاب للأزمات المختلفة أثناء الاختبارات الكتابية و أساليب التأقلم معها، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً من الطلبة الخريجين، و قد أظهرت هذه الدراسة أن حجم الأزمات التي يعاني منها الطلبة أثناء الاختبارات الكتابية كبيرة جداً، كما بينت الدراسة طرق التواصل والأساليب الواجب إتباعها أثناء الاختبارات، و تحديد وقت الاختبارات، و تحديد الوقت اللازم لها، و توفير الوسائل اللازمة لاستخدامها، كل ذلك يساعد على التأقلم مع الأزمات المرافقة للاختبارات.

وأجرى جيومنج قوه مينغ (٢٠٠٤) دراسة بهدف التعرف على الأزمات التي يواجهها الطلبة الصينيون في الجامعات الأمريكية، و تتفحص هذه الدراسة الصعوبات التي تواجه الطلبة الصينيون من خلال عملية التأقلم مع الثقافة الأمريكية، و تكونت عينة الدراسة من (٨) طالبات و اثنتين من الطلاب الذكور، و قد أوضحت النتائج أن هناك ثلاثة أبعاد للصعوبات هي: نقص مهارة اللغة، التخلف عن الوعي الثقافي، الإنجازات الأكاديمية.

دراسة ويندا اندا (٢٠٠٥) التي هدفت إلى التعرف على الأزمات النفسية التي يعاني منها طلبة جامعة جورج واشنطن، و طبقت الدراسة على عينة مكونة من (١١٢) طالبا وطالبة، و قد أظهرت الدراسة أن الطلبة الذكور أكثر معاناة من الأزمات النفسية من الطالبات، و أن الطلاب الجامعيين يعانون من الأزمات بنسبة كبيرة.

وهدفت دراسة واين واين، (٢٠٠٥) إلى التعرف على طبيعة الأزمات بين طلبة جامعة اتلانتيك، و قد طبق استبيان يحتوي على (٥٢) مشكلة أو أزمة نفسية على عينة بلغت (٢٨٤) طالبا وطالبة، و قد توصلت النتائج أن الطالبات قد أظهرن درجة أكبر من الذكور في الأزمات، و أن أكثر الحالات أو القضايا تازماً لدى الطلاب تلك المتعلقة بالتحصيل العلمي و الموت و الإصابة بالمرض.

وهدفت دراسة كامل (٢٠٠٥) إلى اختبار فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى (٤٠) طالباً و طالبةً بكلية التربية النوعية بينها، و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود

علاقة موجبة بين كل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة، وعن تأثير البرنامج فقد وجدت فروق دالة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى المجموعة التجريبية من الذكور والإناث بعد تطبيق البرنامج مقارنة بالمجموعة الضابطة من الذكور والإناث أيضاً .

واختبرت إبراهيم (٢٠٠٦) فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، وذلك على (٦٠) طالبة جامعية بالسعودية، واعتمد البرنامج على استخدام النموذج المعرفي لتنمية التفكير الإيجابي، وذلك من خلال تغيير الأفكار السلبية والتخلص منها لدى الطالبات بالمجموعة التجريبية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الحياتية لصالح المجموعة التجريبية، وبين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وبالتالي كان البرنامج فعال في تنمية التفكير الإيجابي، وتخفيض مستوى الضغوط النفسية .

هدفت دراسة عبد الرازق (٢٠٠٦) إلى التعرف على أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة في مصر والسعودية، تكونت عينة الدراسة من ٣٣٢ طالباً وطالبةً مصرياً، و٢٦٨ سعودياً، توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المصريين والسعوديين في إدراك أحداث الحياة الضاغطة: الأسرية ، الإقتصادية، العلاقة بالجنس الاخر في اتجاه العينة المصرية، وفي الضغوط المتعلقة بالمستقبل المهني والضغوط الأكاديمية في اتجاه العينة السعودية، ووجود فروق في أساليب المواجهة .

وهدفت دراسة بركات (٢٠٠٧) إلى التعرف على مصادر الأزمات التي يعاني منها طلاب جامعة القدس المفتوحة، على عينة عشوائية طبقية بلغت (٣٠٠) منهم (١٢٠) من الذكور، و (١٨٠) من الإناث. وقد أظهرت النتائج أن نسبة الطلبة الذين يعانون من أزمات بدرجة كبيرة قد

وصلت إلى (٤٦%)، وأن نسبة الذين يعانون من أزمات بدرجة متوسطة وصلت إلى (٣٧%)، بينما نسبة الطلبة الذين يعانون من أزمات بدرجة منخفضة فكانت (١٧%). كما أظهرت النتائج أن الأزمات الاقتصادية هي المصدر الأكثر تازماً لدى الطلبة، يليها الأزمات التربوية، أما الأزمات السياسية والنفسية والاجتماعية فقد تدرجت على الترتيب.

هدفت دراسة الشكعة (٢٠٠٩) إلى تعرف استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى (٤٠٠) طالباً بجامعة القدس في محافظة نابلس، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً هي: التفاعل الإيجابي، التصرفات السلوكية، التفاعل السلبي.

هدفت دراسة Palmer (٢٠٠٩) إلى تعرف العلاقة بين التفكير والضغوط وأساليب مواجهتها لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من ١٣٥ طالباً من طلاب الفرقة الأولى، طبق عليهم أدوات: قياس التفكير، وأساليب المواجهة، وإدراك الضغوط. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين التفكير والمواجهة العقلانية، ووجود علاقة سلبية بين المواجهة المركزة على الإحجام والانفعال، ووجود علاقة إيجابية بين التفكير وأساليب المواجهة.

هدفت دراسة بسيوني، والسعيد (٢٠١١) إلى تعرف الفروق في أحداث الحياة الضاغطة بين طلاب الجامعة المصريين والسعوديين، وتعرف الفروق في أساليب المواجهة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين العينة المصرية والسعودية في ضغوط الحياة، حيث كانت العينة المصرية أكثر تعرضاً للضغوط المرتبطة بالأسرة، والضغوط الاقتصادية، والضغوط المرتبطة بالمستقبل المهني، ووجود فروق في أساليب المواجهة الإقدامية والإحجامية بين العنيتين المصرية والسعودية.

هدفت دراسة الحمد (٢٠١٢) إلى تعرف فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن، وتكونت العينة من ٢٤ طالباً ممن لديهم ضغوط مرتفعة، صنّفوا إلى

ثلاث مجموعات (١٦ طالباً مجموعتين تجريبيتين، ٨ طلاب مجموعة ضابطة)، أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى والثانية، ووجود فروق بين المجموعة التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في بُعد الضغوط الأسرية والضغوط العاطفية لصالح المجموعة التجريبية الثانية.

هدفت دراسة بدير (٢٠١٣) إلى تعرف الأوزان النسبية لأحداث الحياة الضاغطة والأوزان النسبية للأساليب الإقدامية والإحجامية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، تكونت العينة من ٢٤٧ طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر الأحداث الضاغطة هي: الأحداث الأسرية، الاجتماعية، الشخصية، وكانت أكثر الأساليب الإقدامية (الإيجابية) استخداماً (البحث عن المساعدة والمعلومات، التحليل المنطقي، إعادة التقييم الإيجابي، أسلوب حل المشكلات) وبالنسبة للأساليب الإحجامية كان انتشار استخدامها كالتالي: (البحث عن الإثبات البديلة، الإحجام المعرفي، التنفيس الإنفعالي، التقبل والاستسلام).

تعقيب على الدراسات السابقة: عند إلقاء نظرة تفحصية للدراسات السابقة تتضح الأمور الآتية:

- ١- أظهرت معظم الدراسات أن هناك أزمات حقيقية كبيرة يعاني منها طلبة الجامعات في مجالات عديدة.
- ٢- أظهرت أغلب الدراسات السابقة أن العوامل الاقتصادية والتربوية والاجتماعية أكثر المصادر للأزمات التي يعاني منها الطلاب الجامعيين.
- ٣- أعطت فكرة عن عمليات إدارة الأزمات بالمنهجية العلمية من أجل تجنب وقوعها و الحد من نتائجها (أثارها) السلبية ، والإفادة منها كفرص للتقدم .
- ٤- أشارت إلى دور التخطيط والتنظيم في مواجهة الأزمات، ومتطلبات التخطيط للأزمات ، والعوامل التي تساعد على تنفيذ خطط إدارة الأزمات بفاعلية .
- ٥- الوقوف على الإطار النظري الذي احتوته الدراسات لتحديد الإطار النظري للدراسة الحالية، وتحديد أساليب التعامل مع الأزمات .

٦- واختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث البيئة والمنهج، حيث أن أغلب الدراسات السابقة دراسات نظرية اعتمدت على المنهج الوصفي أو المنهج المقارن بينما الدراسة الحالية اعتمدت على المنهج التجريبي وطبقت على عينة من الطالبات في البيئة السعودية التي تختلف عن البيئات الأخرى. وتتميز الدراسة الحالية بتنوع وتعدد الفنيات والأساليب مثل (المناقشة والحوار، إعادة التنظيم المعرفي، إعداد الأهداف، كيفية مواجهة التفكير السلبي، الحوار الذاتي الإيجابي، فنيات الاسترخاء، إيقاف التفكير، النمذجة) .

ثامناً: منهج وإجراءات الدراسة الميدانية

١- منهج الدراسة:

استخدم المنهج التجريبي في هذه الدراسة؛ لتعرف فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم في تنمية أساليب المواجهة العلمية، وخفض الأساليب التقليدية لدى المجموعة التجريبية، حيث تم تشكيل مجموعتين تجريبية وضابطة، وتلقت المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي المعد للتطبيق، وتمت مقارنة النتائج على المقاييس القبلية والبعديّة لدى المجموعتين.

٢- حدود الدراسة :

أ) الحدود موضوعية: اقتصرت الحدود الموضوعية على دراسة المتغيرات التالية: كشف الأزمة - أساليب التعامل مع الأزمة- إرشاد معرفي سلوكي .

ب) الحدود الزمنية: تم تطبيق البحث في الفترة من ١١ - ١٤٣٤ إلى

٣- ١٤٣٥.

ج) الحدود المكانية : طبق البحث على عينة من طالبات كلية التربية في جامعة القصيم .
٣- عينة الدراسة:

اشتملت عينة البحث على (٢٠٠) طالبةً من كلية التربية جامعة القصيم، وتراوحت أعمارهن بين (١٩-٢٣) ومتوسط عمري قدره (٢٠،٣٦)، وانحراف معياري قدره (١،٢٤٤)، وتم الاعتماد على نتائج تطبيق مقياس كشف الأزمات في اختيار المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من عينة البحث. حددت منها (٤٩) طالبةً حصلن على درجات مرتفعة في مقياس كشف الأزمات. وتم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة (٢٤) طالبةً ومجموعة تجريبية (٢٥) طالبةً، والتي خضعت للبرنامج الإرشادي.

٤- أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على الأدوات التالية:

- أ) مقياس كشف الأزمات. إعداد الباحثة.
- ب) مقياس أساليب التعامل مع الأزمات. إعداد الباحثة.
- ج) البرنامج الإرشادي. إعداد الباحثة.

١- مقياس كشف الأزمات: من اعداد حنان الحلبي(٢٠٠٩) في دراسة سابقة لها، وقد تم التأكد من صدقه وثباته سابقاً، حيث تم استخدام صدق المقارنة الطرفية، أما بالنسبة للثبات تراوحت قيم معاملات ثبات ألفا بين ٠,٧٢ - ٠,٨٤ مع ثبات كلي للمقياس ، ووصل الثبات بإعادة تطبيق الاختبار ٠,٩٠ .

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات على المقياس حتى يتناسب مع عينة الدراسة، حيث تم حذف الأزمة الجنسية؛ كما تم التأكد من صدقه وثباته من خلال التالي :

أ) الصدق: تم التأكد من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين حيث تم عرضه على عدد من الأساتذة في قسم علم النفس، وقد حازت عبارات المقياس على قبول المحكمين وتم إدخال بعض التعديلات. ملحق رقم (١).

ب) الثبات: وتم التأكد من ثبات المقياس من خلال حساب معامل ثبات ألفا، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (١). يوضح معامل ثبات ألفا لمقياس كشف الأزمة.

الأبعاد	معامل ثبات ألفا
الأزمة الدراسية	٠,٦٧
الأزمة الاقتصادية	٠,٨٧
الأزمة الصحية	٠,٨٦
الأزمة الأسرية	٠,٨٧
الأزمة الاجتماعية	٠,٨١
الأزمة النفسية	٠,٧٧
الأزمة الانفعالية	٠,٧١
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٩٠

ويتضح من العرض السابق تمتع المقياس بمعدلات صدق وثبات مناسبة للعرض المعد له.

٢- مقياس أساليب التعامل مع الأزمات: من إعداد حنان الحلبي (٢٠٠٩) في دراسة سابقة لها، وتم حساب الصدق والثبات للمقياس، من خلال صدق المقارنة الطرفية، أما بالنسبة للثبات تراوحت قيم معاملات ثبات ألفا بين ٠,٦٥ - ٠,٩٦ ووصل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية إلى ٠,٩١ ووصل معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار للأسلوب التقليدي ٠,٨٣ وثبات كلي للأسلوب العلمي ٠,٩٣.

- صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

(أ) الصدق: تم التأكد من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين؛ حيث تم عرضه على عدد من الأساتذة في قسم علم النفس، وقد حازت عبارات المقياس على قبول المحكمين، وتم إدخال بعض التعديلات، ملحق رقم (١)

(ب) الثبات: وتم التأكد من ثبات المقياس في الدراسة الحالية بحساب معامل ثبات ألفا كما هو موضح في الجدول الآتي :

جدول رقم (٢). يوضح معامل ثبات ألفا لمقياس التعامل مع الأزمة

الأبعاد	معامل ثبات ألفا
الأسلوب العلمي	٠,٨٣
الأسلوب التقليدي	٠,٧٩

ويتضح من العرض السابق تمتع المقياس بمعدلات صدق وثبات مناسبة .

٣- البرنامج الإرشادي:

٣-أ- التعريف بالبرنامج:

هو برنامج يقوم على أسس علمية ويتضمن منظومة من المعارف والسلوكيات ومجموعة من الأنشطة والخبرات المنظمة والمخططة والمعارف والسلوكيات بجدول زمني معين، ويهدف إلى تقديم الخدمات الإرشادية للطلبات الجامعيات من أجل مواجهة الأزمات والتعامل معها، باستخدام بعض الفنيات المعرفية والسلوكية، حيث أن الجانب المعرفي يقوم على الفكرة الأساسية في النظرية المعرفية، والتي تقول أن أفكارنا تلعب دوراً مهماً في اختيار الأسلوب المناسب للتعامل مع الأزمة، وجانباً سلوكياً يتضمن تقنيات عملية تساهم في خفض التوتر والضيق الناتج عن الأزمة .

ولا يعد هذا البرنامج نمطاً من أنماط العلاج النفسي، بل هو برنامج إرشادي تعليمي موجه إلى الأفراد الأسوياء الذين يعانون من الأزمات

وصعوبة مواجهتها والتعامل معها، مما يعيق أحياناً تحقيق الأهداف لديهم.

٣- ب- أهداف البرنامج: هدف البرنامج إلى مساعدة الطالبات على مواجهة الأزمات والتعامل معها في المرحلة الجامعية . وافترض البرنامج أهداف معرفية سلوكية منها:

١- أن تتعرف الطالبات على أهمية التنبؤ بالأزمة قبل وقوعها، والقدرة على التصدي لها عندما تقع فعلاً، بعد تقديم مفهوم الأزمة وخصائصها وأنواعها وأسبابها وأهم مظاهرها التأثيرية.

٢- قبول التحدي الذي تتضمنه الأزمة والنظر إليها على أنها مرحلة لاختبار القدرات والخروج منها بنتائج إيجابية .

٣- التعرف على أساليب التعامل مع الأزمات.

٤- تمكين الطالبات من وضع سيناريوهات الأزمات، وتعليمهن أهمية استخدام المنهج العلمي كأسلوب للتعامل مع الأزمات وهو الأسلوب الأكثر ضماناً للسيطرة على الأزمة لما يحققه من نتائج إيجابية، ونفاذي استخدام الأسلوب التقليدي للتعامل مع الأزمة كونه لا يعالج الأزمة علاجاً ناجحاً بل يؤدي إلى تجاهل المشكلة أو الهروب منها أو القفز فوقها أو إنكارها، مما يزيد من حدتها أو الأضرار الناجمة عنها .

٥- التعرف على الآثار المترتبة على الأزمات وكيفية التعامل معها.

٦- تعميق تواصل الطالبات مع ذواتهن ومعرفتهن بالنقاط السلبية التي يعانين منها، وتعميق الوعي بأهم الانفعالات والمشاعر التي تؤثر على حياتهن والوصول بهن إلى إدراك أفضل للنتائج السلبية التي يسببها الاختيار الخاطئ لأسلوب التعامل مع الأزمة .

٥- تشخيص الأزمة وتحديدتها والتعرف على عناصرها ومسارها والآثار المترتبة عليها وتحديد أسبابها والمعلومات اللازمة للتعامل معها وتحديد البيانات وتحديد البدائل المناسبة واختيار أفضلها وتطبيق الحل وقياس النتائج .

٦- التأكيد على أهمية التنفس الصحي وأهمية إتباع نظام يقوم على استخدام تقنيات الاسترخاء الحديثة التي تساهم في امتلاك القدرة على

الضبط وفي استدعاء الأفكار الإيجابية وذلك نتيجة لارتباط الحالة الجسدية بالحالة النفسية، مما يؤدي إلى خفض التوتر والقلق.

٣-ج-تحكيم البرنامج: تم عرض البرنامج الإرشادي في صورته الأولية على عدد من أساتذة علم النفس في مجالي الإرشاد النفسي والصحة النفسية، وذلك من أجل الاطلاع على البرنامج وإبداء مرائياتهم حيال صلاحية البرنامج للتطبيق والجوانب التي يرون حذفها أو تعديلها في البرنامج، وكذلك ما يرون إضافته، وقد تفضل الأساتذة المحكمون بتقييم البرنامج الإرشادي، وذلك وفقاً لاستمارة خاصة بذلك أعدتها الباحثة.

٣-د-تطبيق البرنامج الإرشادي : بعد أن تفضل الأساتذة المحكمون للبرنامج الإرشادي بإبداء ملاحظاتهم، قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة، وبعد ذلك قامت الباحثة بتطبيق البرنامج في صورته النهائية .

٣-هـ - الخلفية النظرية للبرنامج:

يستند البرنامج إلى الإرشاد السلوكي المعرفي حيث يتضمن جانباً معرفياً، والذي يقوم على الفكرة الأساسية في النظرية المعرفية حول الأزمات، والتي تقول إن أفكارنا تلعب دوراً مهماً في نظرنا للأزمة والتعامل معها، وجانباً سلوكياً يتضمن تقنيات عملية تساهم بشكل هام في خفض مشاعر التوتر .

٣-و- الفنيات التي تم استخدامها في البرنامج:

١-المحاضرة: تمثل المحاضرة ما يطلق عليه التوجيه المباشر والتربوية، وتقديم المعلومات والمعارف السليمة، وتقديم أساس نظري سليم يكون ذو مساهمة فعالة من أجل تعديلات سلوكية مناسبة، ويتضمن إعادة للبناء المعرفي، فالفرد قد يفكر بطريقة انهزامية تدعو لليأس أو الاكتئاب؛ لأنه لا يعرف البدائل الصحيحة من التفكير البناء، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم معلومات لأعضاء المجموعة التجريبية عن

الأزمات من حيث مفهومها وأسبابها و أنواعها ودور أفكارنا في التعامل معها .

٢- المناقشة الجماعية : وتتضمن إثارة التواصل المفتوح ، والحديث عن خبرات حياتية ناجحة وهي تمكن الفرد من تعلم طرق جديدة تؤدي إلى تنمية القدرة على حل الأزمات، واكتشاف الطرق الأفضل للتعامل مع الأزمات، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الرأي والتحاور حول موضوع المحاضرة وتغيير المعرفة بشكل دينامي وتعديل الأفكار الخاطئة لأعضاء المجموعة الإرشادية، وتعزيز التواصل بين أعضاء المجموعة التجريبية .

٣- الأحاديث الذاتية : تعمل هذه الفنية على إتاحة الفرصة للطالبة بتسجيل أفكارها، وتقييمها لذاتها، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تشجيع الطالبة على التفكير بنفسها كأحد الأسباب الهامة في التخلص من الأزمة والتعامل معها بنجاح .

٤- لعب الدور: يعد لعب الدور من الأساليب الإرشادية الفنية المستخدمة في النظريات السلوكية المعرفية، وينتمي أسلوب لعب الدور لنظرية باندورا في التعلم الاجتماعي ويرتبط بأسلوب النمذجة بالمشاركة. ويتم تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية في لعب الدور على مشاهدة وأداء أنماط جديدة من السلوك وتشجيعه على تكرارها وإتقانها. وتعمل هذه الفنية على التدريب في مواجهة المواقف والأزمات التي تتولد عن طريق الأشخاص الآخرين أثناء العلاقات المباشرة معهم، مما يؤدي إلى كف السلوك الانسحابي والهروبي . ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في مساعدة الطالبات على التعبير عن اتجاه جديد يساعدهن في الدخول في المواقف الجديدة بثقة أكبر بالإضافة إلى المشاعر الإيجابية التي تسيطر عليهن بعد أن أتقنت تمثيل الدور بطريقة انفعالية وسلوكية مناسبة .

٥- الواجبات المنزلية: وتعمل هذه الفنية على توجيه وتشجيع الطالبة على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية ، مما يمكنها من تعميم التغييرات الإيجابية التي تكون قد أنجزتها مع المرشدة، ويتمثل المضمون التطبيقي

لهذه الفنية في تكليف الطالبة بواجبات منزلية تسعى من خلالها إلى ممارسة الأساليب العلمية التي اكتسبتها عمداً وفي مواقف حية .

٦- فنيات النمذجة والتعزيز والاستبصار والاسترخاء : كفنيات سلوكية ضرورية في خفض التوتر والضيق الناتج عن الأزمة .

٦-أ- النمذجة : تعد هذه الفنية من الأساليب الإرشادية التي تنتمي لنظرية التعلم الاجتماعي التي جاء بها باندورا وتعرف كذلك بالتعلم بالملاحظة. ويمكن النظر للنمذجة (النماذج السلوكية) باعتبارها من الأساليب الفنية للإرشاد المعرفي السلوكي والقائمة على مراقبة نموذج سلوكي من أجل إيصال معلومات أو مهارات تساهم في إحداث تغيير في الأنماط السلوكية، إما باكتساب سلوك جديد أو تنمية لسلوك حالي أو إنقاص وتعديل سلوك غير مناسب.

٦-ب- التعزيز : يعد التعزيز من أكثر الفنيات الإرشادية استخداماً وتأثيراً على السلوك، والتعزيز ينتمي إلى الإرشاد السلوكي كمصطلح وانتماء نظري، إلا أنه شائع الاستخدام في أغلب النظريات كممارسة إرشادية وقد احتل التعزيز مكاناً بارزاً في كل نظريات الاتجاه السلوكي. والتعزيز - أو كما يطلق عليه التديم- يشير إلى تقوية السلوك المرغوب فيه وتثبيته.

٦-ج- الاستبصار بالأزمة: وهو عبارة عن عملية توعية حول الأسباب وكيفية التعامل مع الأزمة.

٦-د- الاسترخاء: ويقصد به التوقف الكامل لكل الانقباضات العضلية المصاحبة للتوتر، والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو النوم وهو يعني إرخاء العضلات وتقليل توترها وتدريب الجسم والعقل في مرحلة الوعي ليستطيعا من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتي للجسم (الشناوي، ٢٠٠٧)

٧- التقييم : وهي العملية التي يتم من خلالها تقييم البرنامج الإرشادي والنتائج التي توصل إليها بعد التطبيق، وذلك من خلال تطبيق استبانة أساليب التعامل مع الأزمات بعد تطبيق البرنامج مباشرة ومعرفة

الفروق بين النتائج ، والتقييم النهائي للبرنامج بعد شهر من تطبيق البرنامج .

٨- كيفية إجراء الجلسات:

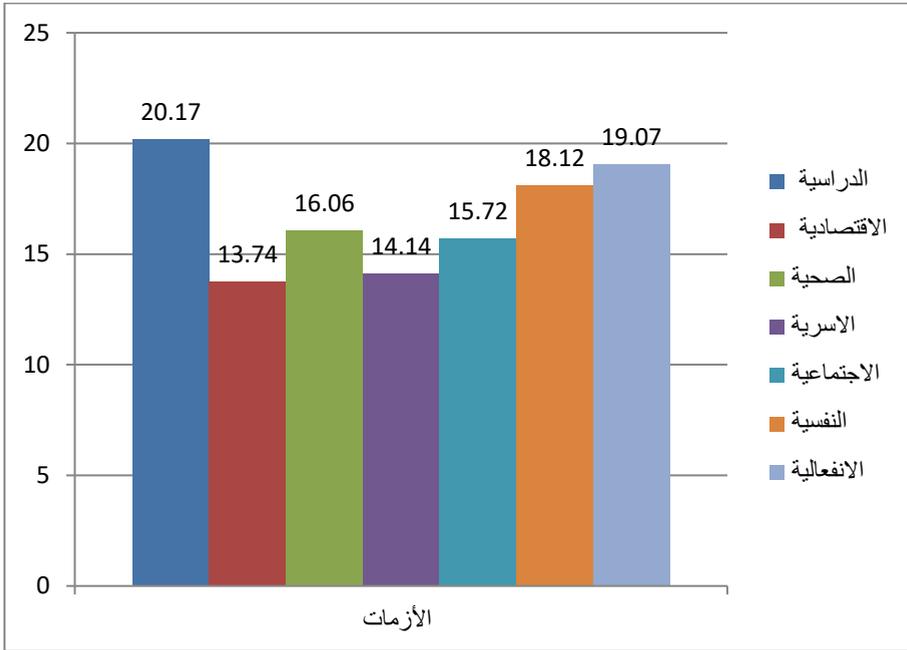
الجدول رقم (٣). يبين محتوى جلسات البرنامج مرتبة وفق مراحلها وعدد جلساتها.

المرحلة	رقم الجلسة	عنوان الجلسة " أهم التقنيات المستخدمة"
الأولى	الجلسة الأولى	لقاء وتعارف : التعريف بالبرنامج، وبناء العلاقة الإرشادية.
الثانية	الثانية والثالثة	الأزمات، أسبابها، أنواعها، مظاهرها التأثيرية، كيفية التعامل معها . أهم التقنيات: المحاضرة، الأسئلة، النقاش والحوار .
الثالثة	الرابعة والخامسة والسادسة	تشجيع الطالبات على مناقشة الأزمات التي يمرون بها ، وأساليب مواجهتها والتعامل معها . أهم التقنيات : التعبير عن المشاعر، النقاش والحوار، الاستبصار، تقنيات الاسترخاء التخيلية الموجهة، الواجب المنزلي
الرابعة	السابعة والثامنة	الأساليب الإرشادية للاسترخاء ، ضبط التنفس أهم التقنيات : تدريبات الاسترخاء إضافة إلى تدريبات في ضبط التنفس، تقنية الاسترخاء "المكان الآمن".
الخامسة	الجلسات التاسعة والعاشر والحادية عشرة	حديث النفس (الحوار السليبي مع الذات) التعرف على العلاقة بين الحوار مع الذات (السليبي والإيجابي) وكيف يؤثر في الانفعالات والسلوك . أهم التقنيات: محاضرة ، التعبير عن المشاعر، أسئلة وحوار الإيجاء، التعلم الذاتي، النمذجة .الواجب المنزلي
السادسة	الجلسات الثانية عشرة والثالثة عشرة والرابعة عشر	تعلم مهارات كيفية مواجهة الأزمات وأساليب التعامل معها أهم التقنيات: حل الأزمات، المناقشة والحوار، لعب الدور، الإقناع، النمذجة ، الواجب المنزلي

السابعة	تطبيق المقاييس ، تقويم البرنامج والإنهاء أهم التقنيات: التعزيز، وضع أسئلة للتقييم، مناقشات حرة	الجلسات الخامسة عشرة والسادسة عشر
---------	---	--------------------------------------

٩- نتائج البحث وتفسيرها :

السؤال الأول : ما هي أكثر الأزمات شيوعاً لدى أفراد عينة البحث.



شكل رقم (١). يبين أكثر الأزمات شيوعاً لدى أفراد العينة.

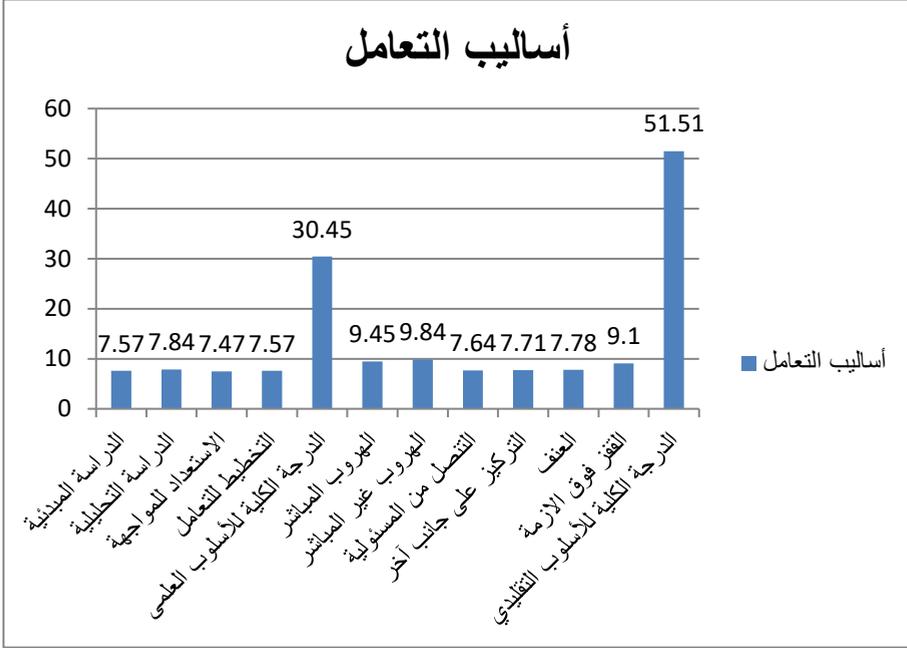
يتضح من الشكل السابق أن أكثر الأزمات انتشاراً لدى الطالبات هي بالترتيب: الأزمات الدراسية، يليها الانفعالية، ثم النفسية، ثم الصحية، ثم الاجتماعية، فالأسرية، وأخيراً الاقتصادية، وكانت قيمها على التوالي: ٢٠,١٧، ١٩,٠٧، ١٨,١٢، ١٦,٠٦، ١٥,٧٢، ١٤,١٤، ١٣,٧٤.

التفسير : من الصعب أن تمر الحياة بدون أزمات، ولكن السهل هو

إمكانية تجاوزها بقليل من الحكمة والتفكير الإيجابي، خصوصاً إذا توافرت الرغبة الحقيقية في إنهاؤها، ولعل أكثر ما يشغل فكر واهتمام الطالبات بالمرحلة الجامعية هي الأمور والمتطلبات الدراسية وتحدياتها، نظراً لأهميتها في حياتهن المستقبلية وتحديد مركزهن الوظيفي بعد التخرج؛ مما يجعل الطالبة تصطم بالكثير من الأزمات التي تتعلق بأمورها الدراسية: كالاستذكار والاختبارات، والمحاضرات والتكليفات، وكل ما يتعلق بمتطلبات الدراسة الجامعية، وأشارت الدراسات إلى أن طلبة الجامعات لديهم معاناة شديدة من الضغوط النفسية والانفعالية التي تواجههم في حياتهم اليومية، والتي لها انعكاساتها السلبية على حياتهم ومستقبلهم، ففي دراسة باريتنهيمر 2003 Partenheimer كان ترتيب الأزمات تبعاً لمستوى المعاناة (مشاكل بناء العلاقات، الأزمات النفسية و القلق، المشاكل الأسرية، والمشاكل النفسية والاضطرابات الشخصية، التفكير بالانتحار و العنف الجنسي. بينما أظهر الطلاب مستوى مرتفع في التأكيد على الأزمات النفسية والحزن كذلك المشاكل الأكاديمية). وأشارت وايندا Wanda2005 إلى أن الطلاب الجامعيين يعانون من الأزمات بنسبة كبيرة. بينما أشارواين Wayne2005 إلى أن أكثر الحالات أو القضايا تازماً لدى الطلاب تلك المتعلقة بالتحصيل العلمي والموت والإصابة بالمرض، وقد أظهرت النتائج في دراسة بركات ٢٠٠٧ أن نسبة الطلبة الذين يعانون من أزمات بدرجة كبيرة قد وصلت إلى (٤٦٪). ونلاحظ من النتائج السابقة أن أقل الأزمات التي تعاني منها الطالبات هي الأزمات الاقتصادية، وذلك راجع لطبيعة الوضع الاقتصادي الجيد في المملكة بشكل عام، بالإضافة إلى حصول الطالبة على مكافأة مادية شهرية تعينها على حياتها الشخصية والاجتماعية. وأشار كيسكر Kisker,G.1977 إلى أن طلبة الجامعات يعانون من أزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنشطتها وقوانينها والصراع مع الآباء ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها. (Kisker,1977,219).

السؤال الثاني : ما هي أكثر أساليب التعامل مع الأزمات شيوعاً لدى أفراد

عينة البحث.



شكل رقم (٢). يبين أكثر أساليب التعامل مع الأزمات شيوعاً لدى أفراد العينة.

يتضح من الشكل السابق أن الطالبات أكثر استخداماً لأساليب المواجهة التقليدية مقارنة بالأساليب العلمية، حيث كانت الطالبات أكثر استخداماً لأسلوب : الهروب غير المباشر، ثم الهروب المباشر، القفز فوق الأزمة، العنف، التركيز على جانب آخر، التنصل من المسؤولية، وكانت قيمها بالترتيب كما يلي : (٧,٦٤ ، ٧,٧٨ ، ٧,٧١ ، ٩,١ ، ٩,٤٥ ، ٩,٨٤ ، ٧,٦٤ ، ٧,٦٤ ، ٧,٦٤ ، ٧,٦٤ ، ٧,٦٤ ، ٧,٦٤)

كما يشير الشكل إلى أن أغلب الطالبات ليس لديهن قدرة جيدة في مواجهة الإزمات ويتعاملن معها بضعف وسلبية وطرق تقليدية، ويبحثن عن أنشطة بديلة تبعدهن عن التفكير في تلك الإزمات. وتفسر

الباحثة هذه النتيجة إلى البناء الاجتماعي والبيئي الذي تعيش فيه الطالبات، فمن الملاحظ أن التنشئة الأسرية والاجتماعية والتربوية في مجتمعنا لا تولي في معظم الأحوال اهتماماً كبيراً لتدريب الطالبات على استخدام الأساليب الناجعة للتعامل مع الأزمات، بالإضافة إلى قصور المقررات الدراسية في تنمية جوانب الشخصية

التي يمكن توظيفها في المواقف المتأزمة في حياتهن، وبالإضافة إلى قلة خبراتهن للمواقف التجريبية العملية وانعدام التدريب على الأساليب العلمية في مواجهة الأزمات، وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات مثل دراسة الدوين ريفنسون 1987 Aldwin & Reverson حيث توصلت الدراسة إلى أن التحمل الموجه نحو المشكلة له أثر إيجابي في تحسين التكيف وتخفيض الضغط خصوصاً استراتيجياً لمواجهة النشطة، ودراسة الشكعة ٢٠٠٩ حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً هي: التفاعل الإيجابي، التصرفات السلوكية، التفاعل السلبي، ودراسة بدير ٢٠١٣ حيث كانت أكثر الأساليب الإيجابية (الإيجابية) استخداماً (البحث عن المساعدة والمعلومات، التحليل المنطقي، إعادة التقييم الإيجابي، أسلوب حل المشكلات).

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات.

جدول رقم (٤). يوضح قيمة ت بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التعامل مع الأزمات.

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعات الأساليب
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٠١	٦,٢٠-	١,٦١	١٠,٢٠	٢,٠٦	٧	الدراسة المبدئية
٠,٠١	٦,٤٤-	١,٤٢	٩,٧٦	١,٨١	٧,٠٤	الدراسة التحليلية

٠,٠١	٨,٥٠-	١,٥٦	١٠,٢٤	١,٧٥	٦,٨٤	الاستعداد للمواجهة
٠,٠١	٧,٧٤-	١,٧٣	١٠,٤٨	١,٧٠	٦,٩٦	التخطيط
٠,٠١	٦,٤١	١,٦٨	٦,٦٠	١,٦٨	٩,٦٤	هروب مباشر
٠,٠١	٩,١٧	٢	٥,٦٨	٢	١٠,٠٤	هروب غير مباشر
٠,٠١	٥,٧٢	١,٥٨	٥,٥٢	٢,٥٠	٨,٨٠	التنصل من المسؤولية
٠,٠١	٣,٠٨	١,٥٧	٦,٣٢	٢,١٤	٨,٠٨	التركيز على جانب آخر
٠,٠١	٤,٤٦	١,٥٨	٥,٤٠	٢,١٦	٧,٨٠	العنف
٠,٠١	٧,٥٠	١,٩٥	٦,٠٤	١,٨٠	٩,٨٤	القفز فوق الأزمة
٠,٠١	١١,٢٧-	٤,٦٠	٤٠,٦٨	٥,٣٨	٢٧,٨٤	الأسلوب العلمي
٠,٠١	١٢,٠٧	٥,٦١	٣٥,٥٦	٧,٩٠	٥٤,٣٢	الأسلوب التقليدي

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات، حيث كانت قيم ت دالة عند مستوى ٠,٠١ . وهو ما يشير في مجمله إلى تحسن الأساليب العلمية لدى المجموعة التجريبية وانخفاض استخدام الأساليب التقليدية في التعامل مع الأزمات لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه كان للبرنامج الإرشادي جدوى وفاعلية، حيث لاحظت الباحثة تحسن آراء المجموعة التجريبية أثناء تطبيق البرنامج، حيث كانت آراءهم وأفكارهم في بداية جلسات البرنامج متمركزة في صعوبة مواجهة الأزمات التي تعاني منها طالبات المجموعة التجريبية، وما طرأ عليهن من اختلاف بعد خضوعهن لجلسات البرنامج، ويرجع ذلك إلى وجود مدى واسع من الأساليب السلوكية والمعرفية والفنيات المناسبة التي تنمي قدراتهن وإمكاناتهن في التعامل مع الأزمات كالحوار والمناقشة والتعزيز والمشاركة الإيجابية، بالإضافة إلى الجو النفسي الذي أثارته الباحثة بينها وبين الطالبات والقائم على التقبل والثقة المتبادلة والتفاهم والود والحب والتعاطف، مما عزز ثقتن

بأنفسهن ، وزاد من كفاءتهن الذاتية، وسعيهن الواضح نحو التغيير الإيجابي، وتبنى أساليب إيجابية واستبدالها بالأساليب التقليدية التي كانوا يستخدمونها، فضلاً عما اكتسبته طالبات المجموعة التجريبية على مهارة التدريب على الاسترخاء، حيث أبدت الطالبات السعادة والاهتمام بخبرة التدريب على الاسترخاء، وممارستها كواجب منزلي، فالاسترخاء يقلل من القلق والتوتر ، ويلعب دوراً مهماً في مواجهة الأزمات والتعامل معها بشكل إيجابي، وفي هذا الصدد يشير أردن (٢٠٠٤) إلى الفوائد النفسية التي يحققها التدريب على فنية الاسترخاء من حيث: الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالنفس، وتقدير الذات، وزيادة التركيز والانتباه.

كذلك يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء حرص الطالبات على حضور الجلسات بانتظام، ومشاركتهم الفعالة، والتزامهن بالمواعيد، إضافةً إلى القيام بالواجبات المنزلية، فالبرنامج يظل أثره محدوداً ما لم يتم ممارسة المهارات في مواقف الحياة الواقعية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي اهتمت بمدى فاعلية البرامج الإرشادية التجريبية كدراسة الحمد ٢٠١٢ حيث أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك دراسة ابراهيم ٢٠٠٦ حيث كان البرنامج فعالاً في تنمية التفكير الإيجابي، وتخفيض مستوى الضغوط النفسية، أما دراسة نوال محمد ٢٠٠٤ فقد كان للبرنامج فاعليته في تحسين استخدام أربع استراتيجيات إيجابية هي: الحل المباشر، التخطيط، طلب المساندة المعلوماتية من الزميلات، إعادة تشكيل البنية المعرفية بشكل إيجابي. وكان البرنامج فعالاً في خفض خمس استراتيجيات لدى المجموعة التجريبية وهي: التجنب المعرفي، التجنب السلوكي، العدوان الجسمي، العدوان المادي، الانهماك في الذات .

حجم التأثير : لتعرف مدى فاعلية البرنامج المقدم تم حساب حجم التأثير أو قوة العلاقة للبرنامج كمتغير مستقل ومدى تأثيره على أساليب التعامل العملية والتقليدية وهي كالتالي:

$$\frac{T^2}{T^2 + (N-1)} =$$

وبالتعويض في المعادلة السابقة:

$$\text{حجم الأثر للأساليب العلمية} = ٠,٨٤$$

$$\text{حجم الأثر للأساليب التقليدية} = ٠,٨٦$$

ويتضح من القيم السابقة لحجم الأثر والتي تشير إلى فاعلية البرنامج كمتغير مستقل ومدى تأثيره على أساليب التعامل العلمية والتقليدية كمتغير تابع، وكلاهما يعكس حجم تأثير قوى للبرنامج.

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات في القياس البعدي .

جدول رقم (٥). يوضح قيمة ت بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التعامل مع الأزمات

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعات الأساليب
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٠١	٣,٦٣-	١,٦٠	١٠,٢٠	٢,١٣	٨,٢٥	الدراسة المبدئية
٠,٠١	٢,٤١-	١,٤٢	٩,٧٦	٢,٢٨	٨,٤٦	الدراسة التحليلية
٠,٠١	٤,٥٧-	١,٥٦	١٠,٢٤	٢,١٥	٧,٧٩	الاستعداد للمواجهة
٠,٠١	٤,٩٧-	١,٧٣	١٠,٤٨	١,٤٤	٨,٢٠	التخطيط
٠,٠١	٥,٤٠	١,٦٨	٦,٦٠	١,٢٨	٨,٩٢	هروب مباشر
٠,٠١	٦,٧٣	٢,٠٧	٥,٦٨	١,٧٤	٩,٣٨	هروب غير مباشر
٠,٠١	٣,٢٨	١,٥٨	٥,٥٢	١,٧٤	٧,٠٨	التنصل من المسؤولية
٠,٠١	٢,٠٩	١,٥٧	٦,٣٢	١,٥٤	٧,٢٥	التركيز على جانب آخر
٠,٠١	٤,٢٥	١,٥٨	٥,٤٠	١,٩٣	٧,٥٤	العنف
٠,٠١	٤,٤٥	١,٩٥	٦,٠٤	١,٦٣	٧,٣٣	القفز فوق الأزمة
٠,٠١	٥,١٦-	٤,٦٠	٤٠,٦٨	٦,١٣	٣٢,٧١	الأسلوب العلمي
٠,٠١	٧,٩٣	٥,٦١	٣٥,٥٦	٥,٨٠	٤٨,٥٠	الأسلوب التقليدي

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات، حيث كانت جميع قيم ت دالة عند مستوى ٠,٠١. وهو ما يشير في مجمله إلى ارتفاع متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الأساليب العلمية وانخفاض استخدام الأساليب التقليدية مقارنة بالمجموعة الضابطة في التعامل مع الأزمات بعد تطبيق البرنامج، وتفسر الباحثة تحسن المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بالأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة؛ حيث استفادت الطالبات منه لما تضمنه من فنيات

وأنشطة وخبرات ساعدت الطالبات على التعبير عما بداخلهن من أزمات؛ حيث أتاحت لهن فرصة التنفيس الانفعالي في جو آمن خال من الخوف أو اللوم، فالجو الإرشادي القائم على التفاعل الإيجابي بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية وبين أفراد المجموعة وبعضهن البعض، وكذا تبادل الآراء والحوار المقنع، وإشعار الطالبات بذاتهن قد عزز ثقتهن بأنفسهن؛ مما شكل عاملاً معززاً للاستفادة من البرنامج. إضافةً إلى ما تضمنه البرنامج من مهارات وأساليب تدربت الطالبات عليها؛ حيث أحدث لديهن تأثيراً واضحاً وتحسناً ملحوظاً في مواجهة الأزمات، فضلاً عما اكتسبته الطالبات من مهارات من خلال تطبيق الفنيات في عدة جلسات؛ إذ شعرت المجموعة التجريبية بالراحة والطمأنينة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أدركته الطالبات من ضرورة تعديل المعتقدات الخاطئة والسلبية للتعامل مع الأزمات واستبدالها بالأساليب العلمية والمنطقية، وساهمت الفنيات المستخدمة في إرشاد الطالبات نحو تعديل إدراكهن واستبدال الحوار الذاتي السلبي إلى حوار ذاتي إيجابي، والافتناع بضرورة الاعتماد على الأسلوب العلمي في مواجهة الأزمات، كونه الأسلوب الأكثر جدوي في الوصول لنتائج أفضل وأكثر فاعلية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد (٢٠٠٤) حيث كان للبرنامج فاعليته في تحسين استخدام أربع استراتيجيات إيجابية هي: الحل المباشر، التخطيط، طلب المساندة المعلوماتية من الزميلات، إعادة تشكيل البنية المعرفية بشكل إيجابي. وكان البرنامج فعالاً في خفض خمس استراتيجيات لدى المجموعة التجريبية وهي: التجنب المعرفي، التجنب السلوكي، العدوان الجسمي، العدوان المادي، الإنهماك في الذات، وكذلك نتائج دراسة ابراهيم (٢٠٠٦) التي أشارت إلى وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الحياتية لصالح المجموعة التجريبية، وفاعلية البرنامج في تنمية التفكير الإيجابي، وتخفيض مستوى الضغوط النفسية .

حجم التأثير : لتعرف مدى فاعلية البرنامج المقدم تم حساب حجم التأثير أو قوة العلاقة بين المتغير المستقل (البرنامج) والمتغير التابع (أساليب التعامل) تم حساب معادلة حجم الأثر من خلال المعادلة التالية :

$$= \frac{T^2}{T^2 + (N_1 + N_2 - 2)}$$

وبالتعويض في المعادلة السابقة:

$$\text{حجم الأثر للأساليب العلمية} = ٠,٣٦$$

$$\text{حجم الأثر للأساليب التقليدية} = ٠,٥٧$$

ويتضح من القيم السابقة لحجم الأثر والتي تشير إلى فاعلية البرنامج كمتغير مستقل ومدى تأثيره على أساليب التعامل العلمية والتقليدية كمتغير تابع، وكلاهما يعكس حجم تأثير قوى للبرنامج.

الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي

درجات القياس البعدي والقياس التتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات.

جدول رقم (٦). يوضح قيمة ت بين القياس البعدي والقياس التبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التعامل مع الأزمات.

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس التبعي		القياس البعدي		المجموعات الأساليب
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	٠,٨٩	١,٣٨	١٠,٣٦	١,٦١	١٠,٢٠	الدراسة المبدئية
غير دالة	٠,٧٠	١,٥٧	٩,٨٤	١,٤٢	٩,٧٦	الدراسة التحليلية
غير دالة	١	١,٥٩	١٠,١٦	١,٥٦	١٠,٢٤	الاستعداد للمواجهة
غير دالة	١,٤٥	١,٨٠	١٠,٤٠	١,٧٣	١٠,٤٨	التخطيط
غير دالة	١,٣١	١,٨٢	٦,٨٠	١,٦٨	٦,٦٠	هروب مباشر
غير دالة	٠,٣٧	٢,٠٣	٥,٧٢	٢,٠٧	٥,٦٨	هروب غير مباشر
غير دالة	٠,٥٦	١,٧١	٥,٥٦	١,٥٨	٥,٥٢	التنصل من المسؤولية
غير دالة	٠,٤٤	١,٤٩	٦,٢٨	١,٥٧	٦,٣٢	التركيز على جانب آخر
غير دالة	١,٨٠	١,٥٨	٥,٥٢	١,٥٨	٥,٤٠	العنف
غير دالة	٠,٧٠	١,٩٩	٥,٩٦	١,٩٤	٦,٠٤	القفز فوق الأزمة
غير دالة	٠,٣٥	٤,٦١	٤٠,٧٦	٤,٥٩	٤٠,٦٨	الأسلوب العلمي
غير دالة	١,١٥	٥,٧٤	٣٥,٨٤	٥,٦٠	٣٥,٥٦	الأسلوب التقليدي

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة بين القياس البعدي والقياس التبعي للمجموعة التجريبية على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات، حيث كانت قيم ت غير دالة عند مستوى ٠,٠١. وهو ما يشير في مجمله إلى استقرار أثر البرنامج بعد تطبيق البرنامج بفترة زمنية. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن المتابعة تعني المعرفة العلمية المنظمة لمدى الثبات والاستمرار في تحسن الأعراض النفسية السلوكية المعرفية التي حدثت لأفراد العينة بعد فترة زمنية من تطبيق البرنامج، والهدف منها التأكد من ثبات التحسن وتحديد نسبة التقدم ومدى استفادة الطالبة من البرنامج التدريبي وتعزيز التغييرات الإيجابية في سلوك الطالبة منعاً من انتكاسها، وتقديم العون للجوانب الأخرى التي هي بحاجة

إلى مساعدة لتعزيز الثبات، والفائدة منها اشعار الطالبة بأن الباحثة لا تزال مهتمة بها بعد انتهاء البرنامج وأنها لم تتخلى عنها، وأنها سوف تظل سنداً لها في تقديم العون عندما يتطلب الأمر ذلك . وتشير النتائج إلى استقرار أثر البرنامج الذي اعتمد على فنيات النظرية السلوكية المعرفية، والذي يتصف بالشمولية وتنوع الجلسات الإرشادية، والتدريب على التعامل مع الأزمات بأساليب واقعية وعلمية وما تضمنه البرنامج من خطة عملية تفاعلية موجهة نحو تغيير التفكير والمشاعر والسلوك على مستوى الوعي ساعدت الطالبات على التعبير عن أنفسهن دون خوف أو تردد، فالعلاج السلوكي ليس علاجاً للجوانب السلوكية والجسمية وإنما يمتد للنواحي المعرفية ويخاطب الأفكار، مما يؤدي إلى استمرار تأثير هذا النوع من الإرشاد، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كامل ٢٠٠٥ في عدم وجود فروق دالة بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وكذلك نتائج دراسة إبراهيم ٢٠٠٦ حيث كان البرنامج فعال في تنمية التفكير الإيجابي، حجم الأزمات التي تواجه الطلاب كبيرة نسبياً في المجالات التربوية والمادية، وأن حجم هذه الأزمات منخفض في المجالات الثقافية والاجتماعية والسياسية.

وتخفيض مستوى الضغوط النفسية وعدم وجود فروق دالة بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية.

تاسعا: التوصيات

في ضوء نتائج هذه الدراسة ومناقشتها يمكن تقديم الاقتراحات والتوصيات الآتية:

١- الاهتمام بتطبيق البرامج الإرشادية القائمة على التدخل السلوكي المعرفي في مواجهة الأزمات للطلبات في مختلف المجالات نظراً لفاعليتها.

٢- ضرورة التواصل الإيجابي بين الطالبات وأساتذتهن في الجامعة من أجل مساعدة الطالبات للتغلب على خبراتهم غير السارة، والحيلولة دون انغماسهم في مشاعر العزلة والعجز والسلبية، هذه المشاعر التي تؤدي عادة إلى الانغلاق والجمود وعدم القدرة على العمل والأداء أثناء الأزمات.

٣- على الأهل والمربين تعزيز قدرة الطالبات على التأقلم والتكيف مع ظروف حياتهم اليومية الاقتصادية والاجتماعية والتربوية والسياسية، ومساعدتهن على تطوير فهم وإدراك معرفي ملائم بشأن هذه الأزمات وذلك بتوفير سبل الحياة لهم.

٤- عقد الدورات التدريبية والندوات التثقيفية للطلبة للتوعية بكيفية التعامل مع مختلف الأزمات التي تتعرض لها.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

[١] إبراهيم، أماني سعيد (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، عدد٤، ١٠٥-١٦٩.

[٢] إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٨) الاكتئاب اضطراب العصر الحديث. سلسلة عالم المعرفة، العدد ٢٣٩، المجلس الوطني للثقافة والعلوم، الكويت .

- [٣] أبو بكر، عبدالرازق رشيد. (١٩٨٩). *مشكلات الطلبة الفلسطينيين في جامعة النجاح الوطنية بنابلس: ماجستير غير منشورة. فلسطين- جامعة النجاح الوطنية.*
- [٤] أردن/ جون بي (٢٠٠٤) *التعايش مع ضغوط العمل، كيف تتغلب على ضغوط العمل اليومية، الرياض: مكتبة جرير.*
- [٥] بدير، ايناس ماهر (٢٠١٣) *الدعم الاسري وعلاقته بأساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعي، مجلة علوم وفنون دراسات وبحوث مصر، مجلد ٢٥، ع ١، ٢٢٧- ٢٥٤*
- [٦] البربري، أحمد محمد(١٩٩٨). *نظرية التدخل في الأزمة. بحث في المؤتمر السنوي الثالث لإدارة الأزمات.*
- [٧] بركات، زياد (٢٠٠٧) *مصادر الأزمات كما يدركها طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء متغير الجن، ماجستير غير منشورة. منطقة طولكرم التعليمية- جامعة النجاح الوطنية.*
- [٨] بسيوني، سوزان؛ السعيد، فاروق (٢٠١١) *أحداث الحياة الضاغطة واساليب مواجهتها والقلق والاكتئاب لدى طالبات الجامعة دراسة مقارنة بين المجتمع المصري والسعودي، المؤتمر العلمي السنوي العربي السادس، الدولي الثالث، تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة) مج ١، ص ٤٣ - ٦٨.*
- [٩] حنورة، مصري عبد الحميد (٢٠٠٦). *سيكولوجية إدارة الأزمات. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.*
- [١٠] الحلبي، حنان (٢٠٠٩) *مقياس أساليب التعامل مع الأزمات ،كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة دمشق.*
- [١١] الحلبي، حنان (٢٠٠٩) *مقياس كشف الأزمة ، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة دمشق.*
- [١٢] الحمد، نايف فدعوس علوان (٢٠١٢) *فاعلية برنامج ارشادي جماعي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة المفرق في الأردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات النفسية، فلسطين، ٢٦٤، ١٤٩-١٨٨*

- [١٣] الخضيرى، محسن (٢٠٠٣). *إدارة الأزمات*. (القاهرة: مجموعة النيل العربية
- [١٤] سليمان، ريم (٢٠٠١). *الخطط المستقبلية لإدارة الأزمات المدرسية*. دراسة نفسية لمستقبلات المواجهة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا كلية التربية.
- [١٥] د. شعبان، رجب علي (١٩٩٢). *العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والاحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية*، *مجلة علم النفس - الهيئة المصرية العامة للكتاب*، السنة السادسة، العدد ٢٤، ١٠٤ - ١٢٥.
- [١٦] الشكعة، علي (٢٠٠٩) *استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس*، *مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية، فلسطين*، مج ٢٣، ٢٤، ٣٥١ - ٣٧٨.
- [١٧] الشناوي، محمد محروس (٢٠٠٧) *العلاج السلوكي الحديث*، القاهرة: دار قباء للنشر.
- [١٨] شومان، محمد (٢٠٠١) - *الأزمات وأنواعها - السعودية: الجزيرة*.
- [١٩] صوانة، علي محمد الأحمد. (١٩٨٣). *مشكلات طلبة جامعة اليرموك وحاجاتهم الإرشادية*. ملخصات رسائل الماجستير في التربية، المجلد الثالث، جامعة اليرموك.
- [٢٠] طه، فرج عبد القادر (١٩٩٣). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي*، الكويت: دار سعاد الصباح .
- [٢١] العبادي، عامر عبد النبي (١٩٩٥) *أثر أسلوبين ارشاديين التحصين ضد الضغوط الفعاليات الذاتية في تنمية حيوية الضمير، لدى طلاب المرحلة المتوسطة - دكتوراه غير منشورة - كلية التربية - الجامعة المستنصرية*.
- [٢٢] عبدالسلام، علي (٢٠٠٠) *المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع اسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس*، مصر س ١٤، العدد ٥٣، ٦-٢٣.

[٢٣] عبدالرازق، عماد (٢٠٠٦) أحداث الحياة الضاغطة واساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة في مصر والسعودية، المؤتمر السنوي الثالث عشر للإرشاد النفسي من أجل التربية المستدامة ، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي مصر مج ١ ، ٤٢٣-٥١٨ .

[٢٤] كامل، وحيد مصطفى (٢٠٠٥). فعالية برنامج عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، دراسات نفسية، مجلد ١٥، عدد ٤، أكتوبر، ٥٦٩-٥٩٨ .

[٢٥] كينان، كيت (١٩٩٩) السيطرة على الضغوطات النفسية. سلسلة الدليل الإداري، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، الدار العربية للعلوم

[٢٦] حمود، عبدالحليم والكمالي، محمد وشوقي، إبراهيم والنجار، مصطفى والعامري، فاطمة. (٢٠٠١). أهم المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية لطلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة <http://www.geocities.com/ishawky2000.htm> .

[٢٧] مؤمن، داليا (٢٠٠٠). فاعلية برنامج إرشادي في حل بعض المشكلات الزوجية لدى عينة من المتزوجين حديثاً. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة.

[٢٨] محمد، نوال سيد (٢٠٠٤). فعالية برنامج لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية المدركة لدى الطالبات في مرحلة التعليم الثانوي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، ٢-٢٣٥

[٢٩] هلال، محمد (٢٠٠٤). مهارات إدارة الأزمة بين الوقاية والسيطرة عليها. الطبعة الرابعة القاهرة: مركز تطوير الأداء والتنمية .

ثانياً: المراجع الأجنبية

[30] Aldwin C.M &Revenson T.A.(1987), Does coping help? Areexamination of the Relation between coping and mental health .*Journal of the personality and social psychology*.53(2),337-348

[31] Arslan, Coskun (2010)*An Investigation of Anger and Anger Expression terms of Coping with stress and Interpersonal Problem-Solving*, Educational Sciences: Theory and Practice, 10(1) ,25-43

- [32] Dattilio, Frank M. (1998) *case studies in couple and family therapy: systemic and cognitive perspectives* published Guilford press New york, 1-486.
- [33] Dattilio, F.M. & Freeman (1994) *FAMILIES IN CRISIS* eds..COGcognitive – behavior strategies in crisis intervention. New York guliford press, 278-301
- [34] Eksi, Hail(2010) *Personality and Coping among Turkish College Students: A Canonical Correlation Analysis Educational Sciences: Theory and Practice Peer reviewed* ,PDF on ERIC Download full text⁶
- [35] Frederick, John (2003) *CONWAY THE CANADIAN FAMILY IN CRISIS*.published james lorimer & company ,1-320.
- [36] Froke, Michaelg. (2005) *Diffusing marital crisis .the family in crisis*.<http://www.gbgm-umc/asburyumc/marital-crisis.htm>.Florida
- [37] Guo-Ming, G .(2004). "Dimensions of difficulties Mainland Chinese students encounter in the United States" *ERIC.org/Eric dB/ED408635.htm* .
- [38] Jones, E .(2004) *Student stress survival pack* [www.depressionalliance.org/Content. student.html](http://www.depressionalliance.org/Content.student.html)
- [39] Kisker,G.(1977) *The disorganized personality*(3rd) McGraw-Hill company.U.S.A
- [40] Mechanic, D .(2004). "Students under Stress. A study in the social psychology of Adaptation". *ERIC.org/EridB/ED378464.htm*
- [41] Moos, R. (1986) *Coping with life crises: An integrated approach*. New York: plenum.,3-28.
- [42] Moloney, Lawier. (1994) *RESPONDING TO FAMILY CRISIS: psst & future roles of the professional helper- family matters publication* australian institute family studies .37,52-56.
- [43] Nottingham, C. .(2001). "Psychological well- being among African American university students" *Journal of College Students Development*, 33(4) ,356-362
- [44] Palmer, Angele(2009) *Mindfulness, Stress, and Coping Among University Students* *Canadian Journal of Counselling / Revue canadienne de counseling*, 43:3.
- [45] Parnell,D. (2003). "Preparticipation exams: How to detect teenage crisis". *Physician and Sportsmedicine*,18(9) ,53-56
- [46] Partenheimer, D. (2003). "Dramatic increases seen in college students, mental health problems over last 13 year". *American Psychology*, 202(7), 336-348
- [47] Paula, M. .(2000). "*Gender differences on the MMPI-2 for Colombian university students*". Research Report, 241(2) ,42-56
- [48] Pritchard, E .(2001). "Stress and Health" <http://io.uninnipeg.ca/~epritch1/stress>

- [49] Spier, Erin(2010)Group Art Therapy with Eighth-Grade Students Transitioning to High School Art Therapy: *Journal of the American Art Therapy Association*, 27 (2), 75-83 .
- [50] Staines, Tim (2008) Dealing With Crisis and Traumatic Events,the American of experts in traumatic stress Binghamton university counseling center.
www.counseling.binghamton.edu
- [51] Wanda E. (2005). "Stress on the College Campus".
<http://searchERIC.org/ericda/ED256278.htm>.
- [52] Wayne, E. (2005)."The Measurement of Stress among College Students".[http://search ,ERIC.org/Eric dB/ED339288.htm](http://search.ERIC.org/Eric dB/ED339288.htm)

Effectiveness of a Counseling Program to Deal with Crisis Among a Sample of Students in Qassim University

Dr. Hanan Khalil ALhalabi

Department of Psychology
Faculty of Education – Qassim University

Abstract. The purpose of research is identify the crises and methods of dealing with them in a sample of students from the Faculty of Education at the University of Qassim , and get to know the effectiveness of the counseling program in the face of crises among students , sample consisted of 200 students , was selected 49 students from who received the highest score in the scale detection of the crisis, are classified to a control group of (24) , and the experimental group . Number (25) student . Was used measure of the crisis revealed , and the scale to deal with the crisis of preparation Researcher, the program respond to crises and to deal with them

Results of research to be more crises prevalent among students of the College of Education are in order: (crises academic,emotional, psychological health, social, family, economic)and were university students most commonly used methods of dealing traditional compared to the scientific method , as results indicated the presence of significant differences in the mean scores of the experimental group and the control group on a scale methods of dealing with crises in the direction of the experimental group . And the existence of significant differences between the average scores of tribal measurement and dimensional measurement with the experimental group on a scale to deal with crises in the direction of dimensional measurement , and the lack of differences between the telemetric measurement with the iterative experimental group on a scale methods of dealing with crises.

Keywords: Mentoring program - to cope with crises - Students Qassim University

