

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى
الطلبة ذوي الإعاقة البصرية الملتحقين بجامعة السلطان قابوس

إعداد

خالد بن سيف بن راشد الخروصي

رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في التربية

كلية التربية

الجامعة الإسلامية العالمية بماليزيا

أغسطس ٢٠٢٠م

بسم الله الرحمن الرحيم



صدق الله العظيم

(سورة طه الآية: ١١٤)

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشاد معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة ذوي الإعاقة البصرية في جامعة السلطان قابوس، ولتحقيق هذا استخدم الباحث المنهج الكمي والكيفي، فجمع بيانات المنهج الكمي باستخدام مقياس الضغوط النفسية من عينة قوامها (١٦) طالبًا وطالبة توزعوا عشوائيًا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وجمع بيانات المنهج الكيفي باستخدام المقابلة الشخصية المفتوحة الفردية مع (٤) من أفراد المجموعة التجريبية؛ للتحقق من النتائج المتوصل إليها من المنهج الكمي، وقد استند برنامج الإرشاد الجمعي في هذا البحث إلى النظرية المعرفية السلوكية، وتكون من (١١) جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعيًا، وتراوحت كل جلسة ما بين (٥٠-٧٥) دقيقة، وبعد تحليل البيانات الكمية إحصائيًا؛ توصل البحث إلى فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة α ($0.05 \geq$) بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، ولصالح المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والمتابعة، كما أشار تحليل محتوى البيانات الكيفية إلى النتيجة ذاتها؛ إذ شملت محورين هما: رأي الطلبة ذوي الإعاقة البصرية في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، والخبرة التي اكتسبوها من الفنيات المستخدمة فيه، وقد أشار إلى فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذا البحث في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ABSTRACT

This study aims to reveal the effectiveness of a behavioral cognitive counselling program in lowering the psychological stress of a sample of students with visual impairment at Sultan Qaboos University. To achieve this goal the researcher used the quantitative research method and qualitative research method. Quantitative method data were collected using a psychological stress scale on a sample of 16 male, and female students, which was distributed randomly and equally to two experimental and control groups. Qualitative method data were collected using the individual open interview with (4) members of the experimental group to verify the quantitative method findings. The group counselling program in this study was based on behavioral cognitive theory, which consisted of (11) counselling sessions that were applied at two sessions per week, each of which ranged from 50-75 minutes. After the quantitative data were statistically analyzed, the study found statistically significant differences at an index level ($0.05 \leq \alpha$) between the scores of experimental and control group members at the overall score of the psychological stress scale in favor of the experimental group on post test and follow-up measurements. Qualitative data content analysis also indicated the same outcome, as it included two axes: the opinion of students with visual impairment in the behavioral cognitive indicative program and the experience they gained from the techniques applied in such program. It also pointed to the effectiveness of the counselling group program implemented in this study in lowering the level of psychological stress in the experimental group members.

APPROVAL PAGE

The thesis of Khalid Saif Rashid Al Kharusi has been approved by the following:

Mastura Badzis
Supervisor

Maha Abd Almajeed Al-Ani
Co- Supervisor

Siti Kholijah Kassim
Internal Examiner

Ayman Aied Mohammed Mamdouh
External Examiner

Kaseh Abu Bakar
External Examiner

Saadeldin Mansour Gasmelsid
Chairman

DECLARATION

I hereby declare that this thesis is the result of my own investigations, except where otherwise stated. I also declare that it has not been previously or concurrently submitted as a whole for any other degrees at IIUM or other institutions.

Khalid Saif Rashid Al Kharusi

Signature:

Date:.....

الجامعة الإسلامية العالمية بماليزيا

إقرار بحقوق الطبع وإثبات مشروعية استخدام الأبحاث غير المنشورة

حقوق الطبع ٢٠٢٠م محفوظة ل: خالد بن سيف بن راشد الخروصي

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية الملتحقين بجامعة السلطان قابوس

لا يجوز إعادة إنتاج أو استخدام هذا البحث غير المنشور في أي شكل وبأي صورة (آلية كانت أو إلكترونية أو غيرها) بما في ذلك الاستنساخ أو التسجيل، من دون إذن مكتوب من الباحث إلا في الحالات الآتية:

- ١- يمكن للآخرين اقتباس أية مادة من هذا البحث غير المنشور في كتابتهم بشرط الاعتراف بفضل صاحب النص المقتبس وتوثيق النص بصورة مناسبة.
- ٢- يكون للجامعة الإسلامية العالمية بماليزيا ومكتبتها حق الاستنساخ (بشكل الطبع أو بصورة آلية) لأغراض مؤسساتية وتعليمية، ولكن ليس لأغراض البيع العام.
- ٣- يكون لمكتبة الجامعة الإسلامية العالمية بماليزيا حق استخراج نسخ من هذا البحث غير المنشور إذا طلبتها مكتبات الجامعات ومراكز البحوث الأخرى.
- ٤- سيزود الباحث مكتبة الجامعة الإسلامية العالمية بماليزيا بعنوانه مع إعلامها عند تغيير العنوان.
- ٥- سيتم الاتصال بالباحث لغرض الحصول على موافقته على استنساخ هذا البحث غير المنشور للأفراد من خلال عنوانه البريدي أو الإلكتروني المتوفر في المكتبة. وإذا لم يجب الباحث خلال عشرة أسابيع من تاريخ الرسالة الموجهة إليه، ستقوم مكتبة الجامعة الإسلامية العالمية بماليزيا باستخدام حقها في تزويد المطالبين به.

أكد هذا الإقرار: خالد بن سيف بن راشد الخروصي

التوقيع:

التاريخ:

إلى والدي العزيزين أطل الله عمرهما ومتعهما بالصحة والعافية
إلى زوجتي العزيزة التي كانت نعم السند ونعم المعين في هذا إنجاز هذا العمل
إلى أبنائي الأحبة
إلى جميع أهلي وأقاربي وكل أصدقائي
إلى كل محب للعلم والمعرفة
أهدي هذا الجهد المتواضع

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد.

فلا يسعني وقد انتهيت من بحثي هذا، إلا أن أتقدم بخالص الشكر والحمد والعرفان لله تعالى، على ما وهبني من جلد ومضاء وعزيمة في إتمام كتابة هذا البحث. ثم يطيب لي أن أشكر الدكتورة مستورة باذيس على تفضلها بقبول الإشراف على هذا الجهد، والتي كانت نعم السند في كافة مراحل البحث، كما أنها كانت كريمة في إعطائي جزءاً من وقتها، وإسداء النصائح والإرشادات التي كانت ذات قيمة تفوق التقدير، كما أشكرها على ما قدمته من عصارة فكرها ووحى قلمها وإرادته، حتى وصل هذا العمل إلى ما هو عليه الآن.

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى المشرف الثاني الدكتورة مها العاني على تشجيعها ومساعدتها لي بأرائها القيمة وتوجيهاتها السديدة التي كان لها بالغ الأثر في جميع مراحل هذا البحث وإتمامه.

وأتقدم بجزيل الشكر إلى القائمين بجامعة السلطان قابوس وطلبتها الذين سهلوا لي مهمتي في أثناء قيامي بتحكيم وتطبيق أداة الدراسة ومعالجة استجابات الطلبة لها. وأخيراً كل الشكر والتقدير إلى سائر أفراد أسرتي وإلى كل الإخوة والأصدقاء الذين وقفوا معي ومدوا يد العون حتى أثمر هذا الجهد بفضل الله تعالى ثم بمساعدتهم لي. أقول لكم جميعاً بآرك الله فيكم، وجزاكم الله خيراً.

قائمة محتويات البحث

ب.....	ملخص البحث
ج.....	ملخص البحث بالإنجليزية
د.....	صفحة القبول
ه.....	صفحة التصريح
و.....	صفحة الإقرار
ز.....	الإهداء
ح.....	الشكر والتقدير
ل.....	قائمة الجداول
م.....	قائمة الأشكال

الفصل الأول: خطة البحث وهيكله العام ١

١.....	مقدمة:
٣.....	مشكلة الدراسة:
٥.....	أهداف الدراسة:
٦.....	أسئلة الدراسة:
٧.....	فرضيات الدراسة:
٧.....	أهمية الدراسة:
١٠.....	مصطلحات الدراسة:
١١.....	حدود الدراسة:

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة ١٢

١٢.....	أولاً: الإطار النظري
١٢.....	المحور الأول: الضغوط النفسية

المحور الثاني: البرنامج الإرشادي	٣٤
المحور الثالث: العلاج المعرفي السلوكي	٤٠
المحور الرابع: الإعاقة البصرية	٤٨
المحور الخامس: تخفيف الضغوط النفسية من منظور إسلامي	٥٣
ثانياً: الدراسات السابقة	٥٦
المحور الأول: دراسات تناولت الضغوط النفسية	٥٧
المحور الثاني: دراسات تناولت ذوي الإعاقة البصرية	٦٥
المحور الثالث: دراسات تناولت الضغوط النفسية وذوي الإعاقة البصرية	٧٣
ثالثاً: تعليق على الدراسات السابقة	٧٧

الفصل الثالث: المنهجية والإجراءات

أولاً، منهج البحث	٨٠
ثانياً، مجتمع الدراسة وعينته	٨١
ثالثاً، متغيرات الدراسة وأدواتها	٨٣
رابعاً، كيفية إجراء الدراسة	٩٧
خامساً، طريقة تحليل البيانات	٩٩

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالمنهج شبه التجريبي	١٠٢
أولاً، النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	١٠٢
ثانياً، النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	١٠٣
ثالثاً، النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	١٠٥
رابعاً، النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى	١٠٦
خامساً، النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية	١٠٧
سادساً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة	١٠٧

١٠٧..... النتائج المتعلقة بالمنهج الكيفي

١٠٨..... السؤال الرابع

١٠٩..... السؤال الخامس

١١٢..... الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات

١١٢..... مناقشة النتائج المتعلقة بالمنهج شبه التجريبي

١١٢..... مناقشة نتائج الفرضية الأولى

١١٤..... مناقشة نتائج الفرضية الثانية

١١٦..... مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

١١٦..... مناقشة النتائج المتعلقة بالمنهج الكيفي

١١٦..... السؤال الرابع

١١٨..... السؤال الخامس

١٢١..... التوصيات

١٢٢..... المقترحات

١٢٢..... الاستنتاج من الدراسة

١٢٤..... قائمة المصادر والمراجع

١٤٣..... ملاحق الدراسة

قائمة الجداول

١٨	آثار الضغط النفسي الفسيولوجية والنفسية والسلوكية	١
٢٦	مصادر الضغوط الخارجية	٢
٩٢/٨١	التصميم التجريبي للبحث	٣
٩٣/٨١	توزيع مجتمع الدراسة حسب متغيري النوع الاجتماعي ودرجة الإعاقة البصرية	٤
٩٧/٩١	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	٥
١٠٢	معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية المستخرجة بطريقة إعادة الاختبار	٦
	معاملات الثبات لأبعاد مقياس الضغوط النفسية المستخرجة بطريقة ألفا	٧
١٠٣	كرونباخ لفقرات كل بعد	
١٠٤	يوضح قياس مستوى ثبات المقابلة	٨
	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط	٩
١٠٤	النفسية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي	
	مستويات الدلالة الإحصائية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية لدى أفراد	١٠
١٠٥	المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي	
	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط	١١
١٠٧	النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي	
	مستويات الدلالة الإحصائية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	١٢
١٠٨	لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي	
	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط	١٣
١٠٥	النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والمتابعة	
	مستويات الدلالة الإحصائية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	١٤
١٠٦	لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والمتابعة	
١١٥	توزيع عينة المقابلة	١٥

قائمة الأشكال

٢٧	مصادر الضغوط النفسية	١
٢٩	رسم تخطيطي للمراحل التكوينية الثلاث (S.A.G)	٢

الفصل الأول

خطة البحث وهيكله العام

مقدمة

يتميز العصر الذي نعيشه بتسارع التغيرات في مختلف مناحي الحياة، ويشهد تراكمًا نوعيًا وكميًا في المنجزات العلمية والتقنية، هذه المنجزات التي تمثل عصارة الفكر البشري لم تكن لتتحقق لولا الاهتمام المتزايد الذي توليه دول العالم للارتقاء بالعملية التعليمية والتربوية. ومن هذا المنطلق، فإنه يمكن القول بأن المؤسسات التربوية على اختلاف مستوياتها تعد الأرضية التي تنطلق منها هذه المنجزات (عسكر والقنطار، ٢٠٠٥).

تعكس العديد من المصطلحات في مجال علم النفس طبيعة الحياة التي يعيشها الإنسان في هذا العالم اليوم بما يعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية، حتى أصبح القلق والضغط النفسي وغيرها، ظواهر نفسية تتطلب مزيدا من الجهد والتفكير للكشف عن طبيعتها وتحديد مسبباتها، وكيفية تفادي آثارها السلبية، وما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجرى حياة الأفراد وتعرضهم لحالة من عدم الاستقرار النفسي نتيجة تراكم هذه المشكلات وتعمدها، ويزداد الأمر سوءا إذا لم يكن الفرد مهيبًا مثل هذه الظروف، بحيث لا يمتلك الطرق والأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع مثل هذه المواقف، أو أنه يجهل طبيعة هذه المشكلات التي تؤرقه، وعندها يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدافه، وقد يصبح عرضة للتأثيرات السلبية لهذه المواقف الضاغطة (داود، ٢٠١٢).

وتعد الضغوط من سمات الحياة المعاصرة نتيجة التغيرات السريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، حتى أضحت جزءا من حياتنا اليومية وأصبح عصرنا الحالي يطلق عليه عصر الضغوط.

ومما لا شك فيه أن الفرد عندما يكون واقعا تحت الضغط يكون مختلفا عنه في الحالات العادية، وأن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها يكون لها تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والجسمية وعلى نمو شخصيته، إذ تشير الإحصاءات العالمية أن (٨٠٪) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن (٥٠٪) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء

والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية وأن (٢٥٪) من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي (الغريب، ٢٠١٠)، كما ذكر باول وانرايت (Powel & Enright, 1999) أن (٨٠٪) من أمراض العصر مثل النوبات القلبية، وتقرحات المعدة، وضغط الدم، وغيرها، بدأت بالوقوع تحت الضغوط النفسية. وقد أوضحت الدراسات والأبحاث أن الضغوط النفسية والمواقف والخبرات المؤلمة والمحبطة التي يتعرض لها الإنسان، تقوده إلى العديد من الاضطرابات المعرفية والانفعالية والسلوكية والسيكوسوماتية، التي يمكن أن تعوق الفرد وتجعله غير قادر على القيام بدوره ومسؤولياته في المجالات الاجتماعية والأسرية والمهنية والأكاديمية (بوجمان، ٢٠١٦).

ولا يوجد إنسان تخلو حياته من الضغوط حيث إن الطريقة الوحيدة للحياة بلا ضغوط هي ألا تضع البيئة على الأفراد أي متطلبات مهما كانت أو أي احتياجات عليه أن يلبئها، وهكذا نجد أن الضغوط أصبحت جزءا مركزيا وأساسيا في حياتنا اليومية. وربما كان للضغوط أثر واضح على الطلبة الجامعيين لا سيما في مجتمعاتنا العربية، حيث يتعرضون لضغوط شتى سواء ما كان منها نفسيا، أو اقتصاديا، أو اجتماعيا، والتي بدورها تترك آثارا سلبية على السلوك العام لتلك المجتمعات وعلى الأفراد فيها بشكل خاص (الخياط والسليحات، ٢٠١٢).

ولعل فئة الأشخاص المعاقين ليست بمعزل عن مشكلات الحياة، بالإضافة إلى جملة المشكلات الاجتماعية والنفسية التي تعاني منها هذه الشريحة من المجتمع، فهي تعاني أيضا من مشكلات خاصة تتعلق بطبيعة الإعاقة، التي تؤثر في حياتهم خاصة فيما يتعلق بالحركة والتنقل مع طلب العون في بعض الأحيان سواء كان عن طريق الآخرين أو عن طريق أدوات مساعدة (داود، ٢٠١٢).

أشارت الإحصائيات إلى أن عدد الأفراد ذوي الإعاقة في سلطنة عمان والمسجلين بنظام بطاقة معاق بلغ (٣١٧٢٧) معاقا في عام ٢٠١٨، منهم (٢٧٠٦) من ذوي الإعاقة البصرية (المركز الوطني للإحصاء والمعلومات، ٢٠١٩).

وتعد فئة الطلبة ذوي الإعاقة البصرية الذين يدرسون في جامعة السلطان قابوس هم من مخرجات معهد عمر بن الخطاب للمكفوفين في العاصمة العمانية مسقط، حيث يدرس

فيه الطلبة المكفوفون وضعاف البصر في جميع المراحل الدراسية، من الصف الأول الابتدائي وحتى الصف الثاني عشر، وعند التحاقهم بالجامعة يوفر لهم سكن خاص بهم، ويتم دمجهم دراسيا مع الطلبة المبصرين.

مشكلة الدراسة

إن فقدان حاسة البصر أمر يفتح المجال لظهور سمات شخصية غير سوية في البيئة النفسية لدى المراهق المعاق بصريا، كظهور شخصية منطوية تتميز بالعزلة والانسحابية، وتؤثر الإعاقة البصرية كغيرها من الإعاقات بطريقة مباشرة، أو غير مباشرة على جوانب النمو والاستقرار الداخلي لدى الفرد (قينيدي، ٢٠١٦)، فهي تُحدث تغييرا في سلوك الفرد يتطلب تنظيما في حياته ككل، حيث ينتاب المعاق شعور بالنقص نتيجة قصور جزء في التركيب الفسيولوجي عنده، كما ينشأ لديه خوف ورهبة ويشعر بالخجل ويميل إلى الانطواء وعدم الانسجام مع الآخرين (الجوالده وآخرون، ٢٠١٧)،

تعد احتياجات المعاقين كثيرة ومتعددة، الأمر الذي يجعلهم يختلفون عن غيرهم من الأفراد العاديين، لا سيما فيما يخص الجانب النفسي، كما أن ردود الأفعال تتباين بين الأفراد العاديين والأفراد ذوي الإعاقة، فإنها تتباين بين الأفراد المعاقين فيما بينهم، فقد نجد بعضهم يستجيبون لمختلف العوائق التي يجدونها في تعاملاتهم مع أفراد البيئة ومتطلباتها عن طريق تقييمهم لهذه العوائق على أنها تفوق قدراتهم وإمكانياتهم، ويقدمونها على أنها شاقة ومرهقة وأنها تفوق مصادره في التعامل معها، وتعرض صحتهم للخطر (حسين وحسين، ٢٠٠٦). الأمر الذي يؤدي لإدراكهم للضغط النفسي نتيجة لعمليات تقييمهم لمصادرهم الذاتية، ومدى كفاءتها في تلبية متطلباتهم الفردية والبيئة الخارجية (الغريز وأبو أسعد، ٢٠٠٩).

وفي هذه الحالة تتفاوت ردود الفعل لدى المعاقين - تجاه إعاقته أو تجاه أي مشكلة تعترضهم أو تعيق تحقيق أهدافهم- بين أسلوب المواجهة والتحدي سعيا للتغيير أو حل المشكلات التي تمثل أساس الضغط، مما يسمح بتعديل الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالمشكلة، ويعتبر هذا الأسلوب استراتيجية تهدف إلى خفض متطلبات المشكلة وزيادة موارد

الفرد وقدراته الخاصة حتى يواجه بجدارة هذه المتطلبات (Marillou Bruchon-Schweitzer, 2001).

ومما تقدم من معطيات عن تأثير الضغوط النفسية، فإن ذلك يؤكد أهمية البحث في هذا المتغير واعتباره مشكلة تستحق الدراسة، وللتحقق من أن الطلبة ذوي الإعاقة البصرية في جامعة السلطان قابوس يعانون من التأثير السلبي لتلك الضغوط في حياتهم بشكل عام، وفي حياتهم الأكاديمية بشكل خاص؛ قام الباحث بإجراء مقابلات مع المرشدين النفسيين العاملين بمركز الإرشاد الطلابي في جامعة السلطان قابوس لاستقصاء أسباب تلك الضغوط ومدى انتشارها لدى بعض الطلبة المعاقين بصريا في الجامعة، وقد أظهرت المقابلات شيوع أنماط من الضغوط النفسية لديهم كالضغوط الأسرية والاجتماعية، والنفسية، والأكاديمية والسلوكية.

ومن أجل حصر مدى وجود الضغوط النفسية لدى تلك الفئة من الطلبة قام الباحث أيضًا بدراسة استطلاعية (أنظر ملحق ١، ٢) شملت عددا من المشرفين عليهم وعدد (١٥) من الطلبة ذوي الإعاقة البصرية في الجامعة، حيث سألهم الباحث عن الضغوطات التي تواجههم ومدى انتشارها، والحلول التي يروها مناسبة للتخفيف من حدّتها، وعن إمكانية مشاركتهم في برنامج إرشادي يساعدهم في خفض تلك الضغوط النفسية التي يواجهونها، ووجد أن معظم الطلبة يؤكدون وجود ضغوطات نفسية لديهم في جوانب أسرية واجتماعية، ونفسية، وأكاديمية وسلوكية تؤدي إلى شعورهم بالتوتر والانزعاج في الحياة بشكل عام وفي المرحلة الجامعية بشكل خاص.

وبالرغم من قيام مركز الإرشاد الطلابي بالجامعة بتقديم العديد من الخدمات النفسية، والبرامج التوجيهية لجميع طلبة الجامعة، إلا أن ما يقدم لذوي الاحتياجات الخاصة قد يكون غير كاف، إضافة إلى أن ثقافة طلب المساعدة الإرشادية غير منتشرة في الدول العربية بشكل عام وفي البيئات المحافظة بشكل خاص. وكون الطالب من ذوي الإعاقة البصرية فإن ذلك يسهم بشكل أكبر في ضعف فرص حصوله على تلك الخدمات، كما أنهم يجدون صعوبة عند دمجهم مع الطلبة المبصرين خاصة في الفترة الأولى من التحاقهم بالجامعة، وبعضهم يدرسون تخصصات قد لا يرغبون فيها كثيرا، فالتخصصات المتاحة لديهم محدودة، ومعظمها في كلية الآداب والعلوم الاجتماعية.

إضافة إلى ذلك فقد أفرزت توصيات ملتقى أخصائيي الإرشاد وموظفي الخدمات المساندة بسلطنة عمان أهمية زيادة الخدمات النفسية والبرامج التوجيهية المخصصة لطلبة ذوي الإعاقة البصرية في الجامعة (مركز الإرشاد الطلابي، ٢٠١٨).

وتأكيداً لما سبق قام الباحث بدراسة وصفية بهدف التعرف على مستويات الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة ذوي الإعاقة البصرية في الجامعة، والتي أظهرت مؤشرات لضغوط نفسية مرتفعة ومتوسطة لدى مجموعة منهم (الخروصي، ٢٠١٨).

ومن خلال كل ما سبق ذكره نجد أن الطلبة ذوي الإعاقة البصرية يعانون من ضغوطات نفسية مختلفة، وهم في حاجة ماسة إلى المساعدة النفسية، المتمثلة في الإرشاد المعرفي السلوكي الذي أثبتت العديد من الدراسات فعاليته في خفض الضغوط النفسية، حيث ستسعى هذه الدراسة إلى أن تساهم في خفض الضغوط التي يتعرضون لها قبل أن تتفاقم وتؤثر على مستقبلهم، كما يمكن أن يستفيد منها الطلبة الآخرون من ذوي الإعاقة البصرية.

ويُعزز وجود المشكلة ما اتضح لدى الباحث من النقص الملحوظ في الدراسات العمانية التي تناولت فعالية برامج الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف الضغوط النفسية لدى ذوي الإعاقة البصرية.

أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق عدد من الأهداف العامة والخاصة، ويمكن تحديد الأهداف العامة في:

١. تبصير الطلبة ذوي الإعاقة البصرية بطبيعة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وأساليب مواجهتها، وتخفيف وطأتها عليهم.
٢. إكساب الطلبة ذوي الإعاقة البصرية بعض المهارات المعرفية والسلوكية التي يمكن أن تساعدهم في مواجهة الضغوط النفسية، ومواجهة مشكلات الحياة وضغوطها باستخدام هذه المهارات.
٣. توفير معلومات يمكن أن تكون منطلقاً لوضع برامج وقائية وإرشادية لدى طلبة ذوي الإعاقة البصرية.

أما الأهداف الخاصة فتتحدد في:

١. التعرف على الفروق في أثر فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الضغوط النفسية.
٢. التعرف على الفروق في أثر فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية بين القياس (القبلي والبعدي) في الضغوط النفسية.
٣. التعرف على مدى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية- إن وجدت له فاعلية- إلى ما بعد فترة المتابعة.
٤. التعرف على وجهة نظر الطلبة ذوي الإعاقة البصرية عن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لديهم.
٥. التعرف على الخبرة التي اكتسبها الطلبة ذوي الإعاقة البصرية من فنيات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

أسئلة الدراسة

تتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيسي:

ما فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية في جامعة السلطان قابوس؟
وانبثق عن مشكلة الدراسة الأسئلة التالية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس البعدي وقياس المتابعة في الضغوط النفسية؟
٤. ما رأي الطلبة ذوي الإعاقة البصرية في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي؟
٥. ما الخبرة التي اكتسبها الطلبة ذوو الإعاقة البصرية من فنيات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي؟

فرضيات الدراسة

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤل الرئيس من خلال الفرضيات التالية:

١. الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
٢. الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي.
٣. الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس البعدي وقياس المتابعة في الضغوط النفسية.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تحاول التعامل مع شريحة من المجتمع الجامعي تواجه العديد من الضغوط وهم الطلبة ذوو الإعاقة البصرية، وهذه الشريحة في معظم الأحيان لا تملك استراتيجيات موضوعية للتعامل مع هذه الضغوط. وكذلك يواجه الطالب في هذه المرحلة ضغوطا تتعلق بدراسته؛ حيث إنه يواجه خلالها ما يسمى (بالمستقبل الوظيفي)، وهذا يتطلب منه اختيار الوظيفة المناسبة، عوضا عن حاجته إلى العديد من المهارات والمعلومات التي تمكنه من اتخاذ القرار الصحيح؛ بالاختيار السليم للوظيفة التي تناسب مؤهله العلمي وإمكاناته

الجسدية، فهو غالباً غير مطمئن على مستقبله الوظيفي. ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة من خلال سعيها إلى مساعدة الطلبة على التعامل مع مجمل هذه الضغوط بتدريبهم على مهارات معينة استناداً إلى البرنامج المعرفي السلوكي الذي أعدّه الباحث، والتي يُفترض أن تسهم تلك المهارات في التقليل من الشعور بالتوتر والضييق لدى هذه الفئة من الطلبة؛ وتزيد من قدرتهم على القيام بوظائفهم بفاعلية، مما ينعكس إيجاباً على مستقبلهم الحياتي. وفي حال ثبت فاعلية هذا البرنامج سيكون من الممكن استخدامه من قبل المربين والمرشدين النفسيين لمساعدة الطلبة على التعامل مع الضغوط التي تواجههم، وبالتالي تزيد من مستوى كفاءتهم التحصيلية.

ومن هنا اقتضت الضرورة، وبرزت الحاجة إلى تقديم الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي لدى طلبة الإعاقة البصرية، من أجل مساعدتهم في مواجهة الضغوط النفسية والتخفيف من حدتها.

فالإرشاد النفسي هو عبارة عن خدمة نفسية متطورة تتضمن مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها المرشد النفسي بغية مساعدة الفرد على فهم نفسه وإدراك قدراته، واستثمار هذه القدرات في حل المشكلات التي يواجهها في مختلف جوانب حياته الشخصية والاجتماعية. وقد عرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس الإرشاد النفسي عام (١٩٨١) بأنه الخدمة التي يتم تقديمها بواسطة متخصص في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ تطور السلوك الإنساني عبر مراحل النمو، وذلك بهدف تأكيد الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد وتوجيهها لتحقيق التوافق النفسي عبر مختلف مراحل النمو وفي كل مجالات الحياة (عثمان، ٢٠٠٩).

وترتكز الدراسة الحالية على الخليفة النظرية المعرفية السلوكية، وذلك عن طريق توظيف الاستراتيجيات المعرفية السلوكية في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الإعاقة البصرية، فالإرشاد المعرفي السلوكي يعرف بأنه أحد التيارات الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالإرشاد من خلال الاهتمام بالاتجاه المعرفي للمشكلات النفسية، ويقوم هذا النوع من الإرشاد بإقناع المسترشد أن معتقداته غير المنطقية، وأفكاره السالبة وعباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التوافق، بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة، والعمل على أن

يحل محلها طرقاً أكثر ملاءمة للتفكير، من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية ووجدانية لدى المسترشد.

لاقت التدخلات العلاجية المستندة إلى العلاج المعرفي السلوكي انتشاراً واسعاً في صفوف المعالجين والمهنيين، إذ اعتبر من العلاجات النفسية ذات الفاعلية البالغة في الحد من الاضطرابات النفسية عامة والتخفيف من الضغوط النفسية على وجه الخصوص، فهو يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها؛ إذ يعتمد على التشغيل المعرفي للمعلومات (العمليات العقلية)، وأنه خلال فترة التوتر النفسي يصبح تفكير الفرد أكثر جموداً وأكثر تشويهاً (عادل، ٢٠٠٠)، وأن الاستجابات الوجدانية والسلوكية المضطربة تعتمد على تلك المعتقدات الفكرية الخاطئة التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن العالم الخارجي (كحلة، ٢٠٠٩).

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في ضوء المنطلقات الآتية:

الأهمية العلمية (النظرية): تبرز الأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها تركز على الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة ذوي الإعاقة البصرية، من خلال مراجعة الباحث للدراسات التي تناولت العلاج المعرفي السلوكي واستخدام فنياته في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية، حيث وجد الباحث نقصاً واضحاً في الدراسات التي تناولت هذا الجانب على المستوى العربي بشكل عام، وعلى مستوى سلطنة عمان بشكل خاص - في حدود علم الباحث - ولذلك فإن هذه الدراسة تسعى لإضافة شيء من الأثر النظرية فيما يتعلق بالضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية وتخفيفها عن طريق برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي.

الأهمية العملية (التطبيقية): تبرز الأهمية العملية لهذه الدراسة في كونها تقدم برنامجاً إرشادياً نفسياً، وتقيس مدى فعاليته، وفي حال ثبوت فعاليته فإنه يمكن الاستفادة منه في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية.

مصطلحات الدراسة

يحدد الباحث في دراسته المصطلحات الواردة فيها على النحو الآتي:

برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي:

يعرف بيك beek الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه أسلوب لتعديل السلوك لدى الفرد، من خلال التأثير على عمليات التفكير، حيث يؤدي تغيير الأفكار إلى تغيير السلوك، وفي الوقت نفسه ينتج عن تغيير السلوك تغيير في الأفكار، وهذا يشير إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي عندما ركز على الدور السلي للتفكير في حدوث الانفعالات والسلوك لم يهمل دور تغيير السلوك في تغيير الانفعالات والتفكير (مقدادي، ٢٠٠٨).

كما يعرفه زهران (١٩٧٧) بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة؛ بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل، ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين. إجرائيا: يعرف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية بأنه مجموعة من الجلسات الشاملة البالغ عددها (١١) جلسة، مدة الجلسة الواحدة تتراوح بين (٥٠-٧٥) دقيقة، وتشتمل كل جلسة على أهداف وأنشطة مختلفة متبوعة بتقييم مرحلي ونهائي يحدد مدى إدراك المشاركين للضغوط النفسية، وكيفية التعامل معها.

الضغوط النفسية:

يعرفها لازاروس Lazarus بأنها مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف (شقيير، ٢٠٠٢).

إجرائيا: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة ذوي الإعاقة البصرية والتي تعبر عن الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، كما تعكسه استجاباتهم على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.