

أثر ممارسة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية للإرشاد الجمعي على تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب

د / أنوار بنت حماد بن محسن الرشيد

أستاذ علم النفس الإرشادي المشارك قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز

تم دعم هذا المشروع بواسطة عمادة البحث والدراسات العليا بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز من

خلال المقترح البحثي رقم ٢٠٢٥/٠٢/٣٢٣٣٩

٢٠٢٥/٥/١٣

تاريخ استلام البحث :

٢٠٢٥/٥/١٨

تاريخ قبول البحث :

a.alrashidi@psau.edu.sa

البريد الالكتروني للباحث :

DOI: JFTP-2505-1490

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر ممارسة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية لفنيات الإرشاد الجمعي على تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب، واشتملت عينة الدراسة على (٣٠) طالبة من طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (١٥) طالبة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي كمنهج للدراسة، واعتمدت على مقياس الصحة النفسية وقائمة فنيات الإرشاد الجمعي كأدوات للدراسة، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج أهمها: تمثلت أهم فنيات الإرشاد الجمعي في (التساؤل - المواجهة - الانعكاس - التفسير - النمذجة - التغذية الراجعة)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة حول مستويات الصحة النفسية في القياس القبلي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة حول مستويات الصحة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية حول مستويات الصحة النفسية في القياس التتبعي. وأوصت الباحثة بالعديد من التوصيات أهمها: ضرورة التركيز على استخدام فنيات الإرشاد الجمعي بالجامعات السعودية، وضرورة إجراء البرامج الإرشادية لتعزيز مستويات الطلاب النفسية.

الكلمات المفتاحية:

فنيات الإرشاد الجمعي - الصحة النفسية - أعضاء هيئة التدريس.

ABSTRACT

The present study aimed to investigate the impact of the practice of group counseling techniques by faculty members at Saudi universities on enhancing students' mental health. The study sample included (30) female students at Prince Sattam Bin Abdulaziz University; the sample was equally divided into an experimental and control groups, each consisting of (15) students each. The researcher used the quasi-experimental approach as a study methodology, and relied on the Mental Health Scale and the Group Counseling Techniques List as research instruments. The study obtained several results, most importantly the following: The most important group counselling techniques included (questioning - confrontation - reflection - interpretation - modelling - feedback), the absence of statistically significant differences between the mean scores for members of the experimental and control groups on the levels of mental health in the pre-measurement; the presence of statistically significant differences between the mean scores for members of the experimental and control groups on the levels of mental health in the post-measurement, in favor of the experimental group; and the absence of statistically significant differences between the mean scores for members of the experimental group on the levels of mental health in the follow-up measurement. The researcher presents several recommendations, most importantly the following: the need to focus on using of group counseling techniques at Saudi universities; and the need to organize counseling programs to enhance students' psychological levels.

KEYWORDS:

group counseling techniques - mental health - faculty members.

المقدمة:

تعتبر الجامعة بشكل عام من أفضل الأماكن للاستثمار في الموارد البشرية، وذلك لأنها قادرة على تنمية كوادر علمية قادرة على مواجهة الضغوط المختلفة التي تواجه الطالب وتعمل على تطوير شخصيته، وبدلاً من التركيز على معالجة الأمراض والاضطرابات النفسية يتم تشجيع الطلاب بمساعدتهم لتركيز على ترقية وتطوير الصحة النفسية لديهم. (إبراهيم، ٢٠٢٢)

وقد نشأت علاقة الصحة النفسية بالتربية نتيجة لملاحظة الانحراف النفسي أو سوء التكيف لدى الطلاب، وضرورة العناية بهم، ولقد أثر علم الصحة النفسية في التربية تأثيراً كبيراً، إذ نقل الاهتمام من الناحية العقلية إلى الناحية الانفعالية، فقد أصبحت التربية تهتم بالنمو الانفعالي والاجتماعي بجانب النمو العقلي. (عبد الحميد والعزابي، ٢٠٢٢، ص. ٢٣)

وتعدّ الصحة النفسية من أهم وأسمى أهداف علم النفس، فتحسين الصحة النفسية لدى الطلاب على وجه التحديد لها أهمية بالغة، حيث تمكن الطلاب من الاستفادة الكاملة لقدراتهم وإمكاناتهم، كما ترتبط إيجابياً بنجاحهم الأكاديمي، والمهني والأسري فيما بعد، والضغوط والمشكلات. (فهيم وآخرون، ٢٠٢٣، ص. ١٣٢)

وللإرشاد الجمعي أهمية كبيرة في حياة الطلاب، فيساعد الطلاب على أن يعبروا عن أنفسهم في ظل وجود الآخرين، وأن يتفاعلوا مع بعضهم البعض ويروا أنفسهم بعيونهم، كما يساعدهم على أن يتوافقوا مع أنفسهم ويتكيفوا مع بعضهم ومع البيئة من حولهم، مما يحسن ويعزز الصحة النفسية لديهم.

ويتميز نمط الإرشاد الجمعي عن غيره من أنماط الإرشاد بأن أفراد المجموعة يقومون بمساعدة بعضهم بعضاً والالتقاء بالمرشد بصورة جماعية من أجل الحصول على الدعم والإرشاد، وقد يتم في هذا النوع من الإرشاد أيضاً اجتماع أكثر من مرشد بمتدرب واحد (Abdollahi&Nabavi, 2023)، (10).

ويُعدّ برنامج الإرشاد الجمعي بيئة خصبة تساعد طلاب الجامعات على تحسين مهاراتهم الصحية والاجتماعية من أجل التغلب على الصعوبات، والهدف من المجموعات الاستشارية لمجموعة الطلاب هو توفير الفرص لتطوير الطلاب وتهيئة الظروف لهم، وإيجاد مواقف يتخذون فيها القرار لكي تحاكي مواقف واقعية لأخذهم قرارات مهمة في حياتهم، (عطا، وبنات، ٢٠٢١)

ونظراً لتعدد الآثار الإيجابية لنمط الإرشاد الجمعي على المتدربين، فإنه يجدر بالبحث التعرف علأثر ممارسة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية للإرشاد الجمعي على تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب، فمن خلال ذلك يمكن التوصل إلى رؤى جديدة حول الصور التي يمكن بها

للإرشاد الجمعي إحداث الأثر الإيجابي في حياة الطلاب، خاصةً في ظل ما تتسم به مرحلة التعليم العالي من ضغوط وتحديات.

مشكلة الدراسة:

يلعب أعضاء هيئات التدريس دورًا مهمًا في توجيه طلاب الجامعات ليس فقط في الجوانب التعليمية ولكن أيضًا في الجوانب العاطفية والنفسية، لذلك فإن ممارسات أعضاء هيئة التدريس مهمة لتعزيز الحالة الصحية النفسية الإيجابية لدى الطلاب، وتعد ممارسات الإرشاد الجمعي من أبرز أنواع الممارسات التي يقوم بها العديد من أعضاء هيئات التدريس لدعم الصحة النفسية الإيجابية لدى الطلاب، ومن الدراسات التي أظهرت تأثير ممارسة أعضاء هيئات التدريس للإرشاد الجمعي بالإيجاب على الصحة النفسية للطلاب دراسة عطا وبنات (٢٠٢٢) التي أظهرت نتائجها فاعلية ممارسات الإرشاد الجمعي في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات.

ومع ذلك، فإن نتائج الدراسات حول أثر ممارسات الإرشاد الجمعي على الصحة النفسية للمتدربين، ولا سيما طلاب الجامعات، ليست متسقة، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن فاعلية تلك الممارسات قد تكون في العديد من الأحيان محدودة، ومن الدراسات التي أشارت إلى ضعف تأثير الإرشاد الجمعي على الصحة النفسية دراسة المشاقبة وعلاء الدين (٢٠١٨) التي أشارت إلى أن آثار الإرشاد الجمعي على مشاعر التفاؤل والعافية النفسية لدى طلاب الجامعات محدودة وغير ذات دلالة، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة الخواجة (٢٠١٦) التي أشارت أيضًا إلى أن أسلوب الإرشاد الجمعي غير مجدٍ في معالجة مشكلات الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طلاب الجامعات.

وقد أشارت دراسات أخرى إلى أن تطبيق أعضاء هيئات التدريس لأساليب الإرشاد بوجه عام تكتنفه العديد من التحديات والمعوقات، فقد أشارت دراسة زهرة وآخرين (Zehra et al., 2023) إلى معوقات تعرقل تطبيق ممارسات الإرشاد تتضمن ما يتعلق بالنمذجة والقدرة على الحفاظ على سرية المعلومات وبناء العلاقات بين المرشد والمتدرب وتوفر أطر التوجيه الرسمية المناسبة لطبيعة المؤسسات الأكاديمية.

أسئلة الدراسة:

- ما فنيات الإرشاد الجمعي التي سيتم تطبيقها في الدراسة؟
- ما فعالية استخدام أعضاء هيئة التدريس للإرشاد الجمعي على تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب؟
- ما مدى استمرارية فعالية استخدام أعضاء هيئة التدريس للإرشاد الجمعي على تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب؟

أهداف الدراسة:

- تصميم قائمة فنيات الإرشاد الجمعي للاعتماد عليها في تعزيز الصحة النفسية لدى الطالبات أفراد العينة بالدراسة الحالية.
- الكشف عن فعالية استخدام أعضاء هيئة التدريس للإرشاد الجمعي على تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب.
- الكشف عن مدى استمرارية فعالية استخدام أعضاء هيئة التدريس للإرشاد الجمعي على تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة الحالية من مكانة الموضوع الذي تتناوله، وهو ضرورة تحسين مستويات الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات السعودية، من خلال استخدام فنيات الإرشاد الجامعي معهم داخل الجامعات؛ لما له من دور في تعزيز مستويات الصحة النفسية لديهم، ويمكن إبراز أهمية الدراسة فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تسهم الدراسة الحالية في إبراز أهم فنيات الإرشاد الجمعي التي يمكن أن تساعد في تعزيز الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات.
- تساعد الدراسة الحالية في تخريج جيل قادر على مواجهة ظروف الحياة العملية الصعبة بصحة نفسية قوية؛ لتحقيق أهدافه الشخصية وحتى يتسنى له أن يكون فرداً فعالاً في أسرته ومجتمعه.
- تأمل الباحثة في إثراء المكتبات العربية بالمزيد من الدراسات والأبحاث حول ممارسة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية للإرشاد الجمعي على تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب، في ظل ندرة الدراسات في هذا السياق -على حد علم الباحثة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تسهم الدراسة الحالية في طرح التوصيات المناسبة التي تزيد من مستويات الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات.
- تساعد نتائج الدراسة الحالية في توجيه الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية التي تهدف إلى تطبيق فنيات الإرشاد الجمعي بالجامعات السعودية.
- تساعد نتائج الدراسة الحالية تصميم المزيد من البرامج الإرشادية لتعزيز مستويات الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات.

مصطلحات الدراسة:

• الإرشاد الجمعي (Group Mentoring):

يعرف الإرشاد الجمعي على أنه علاقة إرشادية بين أكثر من فردين اثنين (Schmidt & Islam, 2022, 30).

ويعرف الطوس وأبو عيطة (٢٠١٦، ص. ٩) الإرشاد الجمعي على أنه "شكل من أشكال الإرشاد يضم عددًا من المسترشدين الذين لديهم مشكلات واضطرابات يجتمعون معًا في مجموعة صغيرة، ويهدف إلى مساعدتهم على مواجهة العقبات التي تعترض نموهم حيثما وجدت، وعلى تحقيق أقصى درجات النمو لإمكاناتهم الشخصية".

أما الشمايلة وأبو عيطة (٢٠١٦، ص. ٩) بأنه "عملية نمائية علاجية موجهة نحو تغيير اتجاهات وسلوك الأفراد الذين يواجهون مشاكل مؤقتة أو دائمة، من خلال العمل في مجموعات صغيرة ذات اهتمامات مشتركة. يتم التفاعل فيها بين بعضهم البعض، وتتم مساعدتهم من خلال التعبير الذاتي والتفاعل بينهم".

وتعرفه الباحثة على أنه مجموعة أو مجموعات من الأشخاص الذين يرشدون بعضهم بعضًا من خلال المحادثات المركزة مثل أعضاء هيئة التدريس وطلابهم.

• الصحة النفسية (Mental Health):

ويعرف إبراهيم والبيلي (٢٠١٨، ص. ٨) الصحة النفسية على أنها "الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس الصحة النفسية".

كما يعرفها صلفي ومجد (٢٠١٩، ص. ٧) على أنها "حالة دائمة نسبيًا يكون فيها الفرد متوافقًا نفسيًا وشخصيًا وفعالًا واجتماعيًا مع نفسه ومع بيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرًا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، وقادرًا على مواجهة الحياة ويكون سلوكه عاديًا بحيث يعيش في سلام".

وتعرفها الباحثة على أنها حالة من الرفاهية النفسية والتوافق النفسي لدى الطلاب والتي يستطيع الطالب أن يستغل فيها كامل طاقاته للتكيف مع ضغوط الحياة الاعتيادية.

الإطار النظري للبحث

أهداف الإرشاد الجمعي:

تتمثل أهداف الإرشاد الجمعي لتعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب في وضع الطالب في مجموعات من الأفراد الذين لديهم نفس المعاناة النفسية، ليشعر أنه ليس الوحيد الذي يعاني من هذا الاضطراب، مما يجعله يشارك مع الجماعة ويتحد معهم، ويتخلص مما لديه من مشاعر العزلة، حيث تساهم

الجماعات الإرشادية في تطوير أفرادها وتحسنهم من خلال التغذية الراجعة والتأمل الذاتي، ومراقبة الذات. (عبد الحميد، ٢٠١٥)

ويهدف الإرشاد الجمعي إلى تهيئة جو جماعي للطلاب لمساندتهم ومساعدتهم على إزالة معاناتهم، وتنمية علاقاتهم الشخصية، ومشاركتهم مشكلاتهم مع الآخرين، واتحادهم مع بعضهم البعض ليتخلصوا من مشاعر العزلة، فيمكن الإرشاد الجمعي التوصل إلى نتائج مثمرة جدًا من خلال تبادل الطلاب لآرائهم ومناقشتهم والأخذ بأيديهم للوصول إلى مردودات إيجابية واتخاذ قرارات سليمة. (عبود، ٢٠١٤)

ويمكن أن يوفر الإرشاد الجمعي منصة لزيادة الشبكات الاجتماعية الإيجابية وتعزيز الشعور بالقوة من خلال توفير بيئة داعمة للشباب للتطور تحت إشراف الكبار وإقامة علاقات هادفة مع الأقران، ويقوم موجهو الإرشاد الجمعي بتعزيز التفاعلات الإيجابية بين الأقران والتوسط فيها والتواصل النمذجي والسلوكيات الاجتماعية الصحية بما في ذلك فهم وجهة نظر الآخر وحل النزاعات. (Kuperminc et al., 2020).

وتتسم برامج الإرشاد الجمعي بتأثير إيجابي على الانتقال إلى الجامعة، والشعور بالانتماء، والاحتفاظ، وتنمية المهارات ويمكن أن تفيد كل من المرشدين والمتدربين، ويتضمن الإرشاد تمكين المتدربين ليكونوا قادرين على التعامل مع وضع حياتهم الجديد والتعامل معه، حيث تهدف عملية الإرشاد إلى دعم التكامل الاجتماعي والأكاديمي للطلاب الجدد (Skaniakos et al., 2014).

وتهدف علاقات الإرشاد الجمعي إلى توفير الدعم الوظيفي (فرص المشاركة في البحث والتدريب المباشر) والدعم العاطفي (القبول غير المشروط والتشجيع) للطلاب، بالإضافة إلى تحسين اكتساب المعرفة والكفاءة الفنية والسلوكية وزيادة الوعي الذاتي والثقة إلى جانب وضوح الأهداف الشخصية، ويوفر الإرشاد الجمعي في التعليم العالي تجربة تعليمية محسنة للطلاب بالإضافة إلى مساعدة الطلاب على الاندماج في برنامج دراستهم ومؤسستهم (Livingstone & Naismith, 2018).

وبالتالي يمكن القول أن الإرشاد الجمعي يهدف بالأساس إلى مساعدة الطلاب على فهم أنفسهم، وتعزيز التوافق الاجتماعي والدراسي لدى الطلاب، والمساهمة في حل مشكلاتهم التي تواجههم سواء أكانت اجتماعية أم تربوية أم دراسية، ويعني ذلك بأن الإرشاد الجمعي يهدف إلى تلبية احتياجات الطلاب من منظور عام شامل.

فنيات الإرشاد الجمعي:

فيما يلي تناول للفنيات الرئيسية المستخدمة في الإرشاد الجمعي، وتتضمن هذه الفنيات كلاً من التساؤل والمواجهة والانعكاس والتفسير وفهم المتناقضات والنمذجة والتغذية الراجعة.

• التساؤل:

تتحور فنية التساؤل حول توجيه الأسئلة وإجراء مقابلة جماعية إكلينيكية وليس باستجواب، بحيث يرتكب المرشدين خطأ فادحاً إذا تحولت الجلسات إلى استجابات بدلاً من أن تتجه إلى التساؤل الذي يساعد الطالب على الثقة وفتح نفسه والتلقائية، لهذا يحسن أن تبتعد الأسئلة عن التصنع وأن يبتعد المرشد عن القلق القهري بتوجيه مجموعة من الأسئلة، ومن الأفضل أن تكون مشتقة من عبارات الطالب. (إبراهيم وعسكر، ٢٠٠٨)

"وتدور هذه الفنية حول إثارة تفكير ومشاركة الطلاب، وإتاحة فرصة الأسئلة والمناقشة، مع احترام آرائهم واقتراحاتهم، وهذه الفنية تساعد في تنمية شخصية الطالب معرفياً ووجدانياً ومهارياً". (الحديبي وآخرون، ٢٠٢٣، ص. ١٣٧)

وتعد فنية التساؤل أيضاً الإدارة الرئيسية التي لا يستطيع المرشد الاستغناء عنها، وهي تهدف للحصول على المعلومات اللازمة عن الطالب، وأن البيانات والمعلومات التي يحصل عليها المرشد ما هي إلا حصيلة مجموعة من الأسئلة التي وجهها إلى الطالب وبقدر ما تكون الأسئلة هامة وتمس النقاط الجوهرية أو المفتاحية في حياة الطالب بقدر ما يكون طرح الأسئلة مفيداً وفعالاً، وبالتالي يكون لدى المرشد ما يعنيه على تشخيص حالة الطالب على نحو أكثر دقة. (المحتسب وآخرون، ٢٠١٤)

وفي العصر الحالي، التساؤل الفعال هو الذي يعزز مهارات التفكير العليا لدى الطلاب، وتعتمد فعالية المعلم في التساؤل على وعيه بالأغراض المختلفة التي قد تخدمها الأسئلة ووعيه بأنواع الأسئلة المختلفة لتحقيق هذه الأغراض، وأثناء المحادثات التعليمية، يستطيع المعلمون تعزيز تفكير الطلاب من خلال أسئلة إعادة التركيز، والتوضيح، والتحقق، وإعادة التوجيه، والدعم، ويمكن أيضاً أن يكون التساؤل الذي يقوده الطلاب أداة قوية في الصف (Hayes, 2017).

ويستخدم المرشد أسلوب الحوار في التساؤل، والذي يعد من أكثر فنيات التدخل الذهني استخداماً، وليس هناك شكل أو بروتوكول خاص لهذا الأسلوب، إنما يجب على المرشد أن يعتمد على خبرته في صياغة الأسئلة التي سوف تساعد الطالب على إقرار تعلم جديد، والتعرف على الأفكار الذهنية التي يكمن وراء المشكلة، وتقويم نتائج بقاء الأفكار والمعتقدات أو السلوكيات سيئة التكيف. (العنزي وكحلة، ٢٠١٦)

• المواجهة:

تعد فنية المواجهة وسيلة فعالة يستخدمها المرشد النفسي في كشف التناقضات بين ما يقوله الطالب وما يفعله، مما يجعله أكثر استبصاراً لما بداخله فيعكسه على سلوكه الخارجي ويفضل أن تستخدم فنية المواجهة في نهاية مرحلة البناء في المقابلات الإرشادية.

"كما تعد فنية المواجهة من أهم الفنيات التي يقوم بها المرشد أثناء العملية الإرشادية، فيقوم فيها المرشد بفحص الرسائل المختلفة في مشاعر الطالب وتقليبها يميناً ويساراً بما يسهم في تبين حقيقة مشاعره وإعادته إلى واقعه وما يعينه على التنفيس الانفعالي عن حالته، بمعنى آخر أي يمكنه الفضفضة عما يمر به من حالة انفعالية، وتعتمد المواجهة على السلوك اللفظي والغير لفظي للطالب، حيث يتمكن المرشد من المقارنة بين التناقض في سلوك الطالب اللفظي وسلوكه الحركي". (عطية، ٢٠١٣، ص. ٥٧)

والهدف الأساسي لمجموعات المواجهة هو التأكيد على النمو الذاتي والتنمية الشخصية، وبالتالي تؤدي إلى تعزيز العلاقات بين الأشخاص وتحسين الاتصالات من خلال عملية تجريبية، وفي جلسة مجموعة المواجهة الأساسية، يكون الميسر (الميسرون) أيضاً جزءاً من المجموعة ويسهم بالتوجيهات فقط عند الحاجة، ومجموعات المواجهة الأساسية ليست منظمة وتتمتع بحرية غير عادية حيث يعتمد اتجاه المجموعة بشكل كامل على المشاركين فيها والثقة التي تتطور في النهاية بين أعضاء المجموعة (Gupta & Tripathi, 2020).

• الانعكاس:

تعد فنية الانعكاس بمثابة مرآة صادقة يعكس بها المرشد أحاسيس الطالب وتعبيراته وانفعالاته، ما ظهر منها وما بطن، سواء عبر عنها بصراحة أو أخفاها، أي يرى الطالب نفسه وكأنه في مرآة عاكسة، لما يتضمن تواصله اللفظي والغير لفظي مع المرشد.

كما تعد فنية الانعكاس استجابة من المرشد، تفسر أفكار الطالب، وتكون إما لفظية، أو غير لفظية، وتعتمد على عكس مشاعر، وعواطف، وأحاسيس الطالب الموجودة لديه، بكلمات المرشد، أو إيحائه، أو إشاراته، وحركاته، فإذا وافق الطالب على ذلك، فإنه يعني أن المرشد قد فهمه، وهو يرغب في التعامل معه، ويثق فيه. (السفاسفة، ٢٠١٠)

والعملية الانعكاسية منتج متعدد الأبعاد ومتداخل، وهناك مستويان مختلفان من التعقيد في الانعكاس: (أ) التأمل، وهو العملية النفسية التي يستطيع الأفراد من خلالها اكتساب فهم جديد للذات، و(ب) الانعكاسية، وهي القدرة على التفكير في أسباب سلوك الفرد وبالتالي التعرف على الدور النشط الذي يلعبه الأشخاص في توجيه علاقتهم بالسياق العام (Esposito et al., 2016).

وبالتالي يمكن القول أن فنية الانعكاس تعكس شعوراً بالتقدير الدقيق من قبل المرشد للمشاعر التي تمتلك الطالب محاولاً معاشتها من وجهة نظر المرشد، ولكن لا يجب أن تفسر هذه المشاعر بنفس التفسير الذي يتبناه الطالب، فتسهم هذه الفنية بدرجة كبيرة في تدعيم عملية الإرشاد الجمعي.

• التفسير:

"تتضمن فنية التفسير بعض العبارات والرموز والمصطلحات في شكل معلومات يقوم المرشد بتقديمها ليفهمها الطالب، ففي ضوءها قد يتخذ قرارات مناسبة لوضعه وحلولاً لمشكلته، وتمثل هذه العبارات مفاتيح يضغط بها على زر المعلومات فتنتقل بشكل كبير حيث يتمكن الطالب من التعبير عن مشكلته بطلاقة أكبر، وبالتالي فإنه يسعى جاهداً للتبصر بها، وقد يصل إلى تشخيصها وإلى البحث عن العلاج المناسب لها". (عطية، ٢٠١٣، ص. ٥٧)

- ويرى إبراهيم وعسكر (٢٠٠٨، ص. ٢٥٥) أن فنية التفسير تمر بأربع مراحل يمكن تمثيلها في:
 - المرحلة الأولى: هي الأسئلة المباشرة التي تساعد الطالب على توجيه انتباهه إلى وجهات نظر جديدة أو معاني مختلفة.
 - المرحلة الثانية: تعتمد على طلب توضيحات الهدف منها التركيز على مجالات الحديث بشكل مختلف، بحيث تفتح للطالب الباب لإدراك جديد لتصرفاته السابقة.
 - المرحلة الثالثة: استخدام المرشد طريقة التعجب أو الاستغراب بهدف تدعيم موضوع معين أو تشجيع الاستطراد في الحديث.
 - المرحلة الرابعة: والتي يمكن من خلالها مساعدة الطالب على وضع تفسير جديد للربط بين مجموعة من الأحداث تساعد على الاستبصار الدقيقة بالمشكلة، وتمهد الطريق للتفسير بالمعنى الدقيق".
- وبالتالي يمكن القول إن فنية التفسير تعد طريقة يمكن من خلالها توجيه الطالب وقيادته بحيث ينجح في أن يتبنى طرقاً جديدة في النظر للأشياء، أي أنها طريقة يستطيع المرشد من خلالها توجيه الطالب إلى مجالات ووجهات نظر مختلفة بحيث يكون قادراً على إدراك مشاعره، وأفكاره وسلوكه بصورة مختلفة.
- النمذجة:

تتضمن بعض الاستراتيجيات المحددة للإرشاد الجمعي تسهيل وتطبيق ونمذجة العلاقات الإيجابية مع الأقران بشكل مقصود ومتعمد، وبهذه الطريقة، يمكن تدريب المرشدين على تحويل هذا النوع من المواقف الاجتماعية إلى لحظة قابلة للتعليم، وبالتالي نمذجة وإنشاء مساحة ومناخ آمنين لأعضاء مجموعتهم للتفاعل مع بعضهم البعض (Kupersmidt et al., 2020).

"تعني النمذجة أسلوب تعليمي يقوم المرشد من خلاله بإداء سلوك مرغوب فيه، ثم يشجع الطالب على أداء السلوك نفسه متخذاً من سلوك المرشد مثالاً يحتذى به، حيث أن التعلم بالنموذج يعد أسلوباً مناسباً لتعلم الكثير من المهارات الاجتماعية والشخصية والحركية، كما يمكن استخدام التعلم بالنموذج

أيضاً في تعليم المهارات اللغوية، والمهارات المهنية، والأنشطة الترفيهية". (الشخص وآخرون، ٢٠٢٣، ص. ٢٩٤)

وتشمل ممارسات النمذجة: التدريس بالنمذجة، والتدريس الفعال، والدروس المصممة جيداً، والدروس العملية، والعلاقة مع الطلاب، والحماس، وإدارة الصف، واللغة المناسبة للتدريس، ويصاحب ممارسات النمذجة الحاجة إلى إجراء محادثات مهنية ثنائية الاتجاه حول ما يتم تصميمه من أجل توجيه ملاحظة المتدرب لممارسة المرشد (Haas et al., 2022).

• التغذية الراجعة:

"تعد التغذية الراجعة من الفنيات الأساسية التي تعمل على اكتساب المهارات الاجتماعية، وتعد التغذية الراجعة فعالة إذا ما اقترنت بالتعزيز، وأقل فعالية إذا قدمت بدون تعزيز، وهي تزويد الفرد بالمعلومات حول السلوك المراد القيام به أو المراد تعديله". (خليل وآخرون، ٢٠٢١، ص. ٧٣٠)

وتهدف فنية التغذية الراجعة إلى تقييم أداء الطالب الذي يعاني من اضطراب من قبل المرشد بمشاركة أفراد المجموعة بمعنى إبراز نقاط القوة والضعف، حيث تساعد الطالب على أن يعرف مدى إتقانه أو عدم إتقانه للخطوات العلاجية المتفق عليها مع المرشد، وحتى تكون التغذية الراجعة مفيدة يجب أن تكون المعلومات محددة أو تركز على السلوك أكثر من الشخص، وعلى الملاحظات أكثر من الاستنتاجات ويجب أن تشبع حاجات المتلقي أكثر من المعطي. (الحديبي وآخرون، ٢٠٢٣)

ولكي تكون التغذية الراجعة فعالة، يجب على المرشدين تقديمها في أسرع وقت ممكن، وإلا فإن التفاصيل المهمة للدرس سوف تتلاشى من أذهان المرشد والمتدرب، بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تكون التغذية الراجعة فورية ومحددة ودقيقة وصادقة، وينبغي تقديمها خلال الوقت الذي يسأل فيه المرشد المتدرب عن درسه، وتعتبر التغذية الراجعة المحددة والبناءة مهمة لأنها تساعد المتدرب على فهم ما كان فعالاً في الدرس وتحديد كيفية إصلاح الأجزاء الأقل فعالية (Kamman et al., 2013).

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن الإرشاد الجمعي ينطوي على تطبيق عدة فنيات متنوعة، وتتميز هذه التقنيات بالاختلاف من حيث أهدافها الخاصة وكيفية تنفيذها، ولكنها تتفق جميعها في الهدف العام وهو تحقيق النجاح لعملية الإرشاد الجمعي، ونظرًا لتعدد جوانب الاهتمام لكل من هذه الفنيات، فمن المهم تنفيذ هذه الفنيات على نحو متكامل بدلاً من تطبيقها على نحو منفصل ومنعزل، فبذلك يمكن العمل على تلبية احتياجات الطلاب بصورة شاملة تأخذ بعين الاعتبار وجهات نظر متعددة في كيفية التعامل مع احتياجاتهم ومشكلاتهم.

دور أعضاء هيئة التدريس في الإرشاد الجمعي:

مما لا شك فيه أن أعضاء هيئة التدريس لهم دور كبير في الإرشاد الجمعي، متمثل في إظهارهم المساعدة والاهتمام باحتياجات الطلاب في تحقيق أهدافهم التعليمية، وإعداد برامج لمساعدة الطلاب

في تجاوز عثراتهم وتحقيق النجاح المنشود، وتشجيع الطلاب على المشاركة في الأنشطة الطلابية في مختلف أشكالها، ومساعدتهم على اتخاذ قراراتهم وتحمل مسؤولية القرار بإعطائهم الخيارات. (بن السايح، ٢٠٢٠)

"ويرى موسى (٢٠١٦، ص. ١٥) أن من أهم أدوار أعضاء هيئة التدريس في الإرشاد الجمعي ما يلي:

١. تهيئة المناخ النفسي والصحي للطلاب، مما يساهم في نموهم ويؤدي إلى التوافق النفسي المطلوب.

٢. مساعدة المرشد الطلابي على اكتشاف الحالات الخاصة التي تحتاج إلى تدخله ومتابعته لها.

٣. التعاون مع المرشد الطلابي في تنفيذ بعض البرامج العلاجية المقترحة لعلاج بعض المشكلات الدراسية أو الاجتماعية أو النفسية التي تعترض بعض الطلاب.

٤. تعزيز الجانب السلوكي الإيجابي عند الطلاب.

٥. إبداء المقترحات المناسبة لتطوير خدمات التوجيه والإرشاد من خلال التعاون مع المرشد الطلابي وأعضاء لجنتي التوجيه والإرشاد ورعاية السلوك".

ومن أهم أدوار أعضاء هيئة التدريس أيضاً في الإرشاد الجمعي لدى الطلاب مساعدتهم على التعامل مع مشاكلهم النفسية والاجتماعية والسلوكية، ومساعدتهم على تحقيق أفضل النتائج الأكاديمية، وتدعيم وبناء شخصيتهم السوية، ومساعدتهم على تحديد أهدافهم المستقبلية ووضع الخطط المناسبة للوصول لتلك الأهداف، وإرشادهم لتطوير قدراتهم ومهاراتهم وتحديد ميلوهم والمحاولة للوصول إليها. (دبور والصافي، ٢٠١٤)

ويقوم أعضاء هيئة التدريس في الإرشاد الجمعي بتقديم أنسب الطرق لإرشاد الجماعة التي تواجه مشكلات مماثلة مثل الضغط النفسي والقلق والعزلة، وتقديم أنشطة اجتماعية متنوعة ومتعددة وتتيح الفرصة لنمو العلاقات الاجتماعية، وتنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب، وتعديل مفهوم الذات لديهم وتقليل شعورهم بالانزعاج واليأس، وبث الطمأنينة بداخلهم أنهم ليسوا بمفردهم الذي يعانون من مشكلة شخصية، وتوفير لهم الفرصة لزيادة خبراتهم وتعديل اتجاهاتهم وسلوكهم. (العلي، ٢٠١٥)

ويضاف إلى دور أعضاء هيئة التدريس في الإرشاد الجمعي تركيزهم على فهم شخصية الطالب وقدراته واستعداداته وميوله وتبصيره بمرحلة النمو التي يمر بها ومتطلباتها النفسية والاجتماعية، ومساعدته على التغلب على حل مشكلاته، ويمكن تحقيق ذلك من خلال توعية الطلاب بطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها من الناحية النفسية والاجتماعية والتغيرات التي تتطلبها تلك المرحلة، ورعاية الجوانب النفسية للطلاب من خلال برامج رعاية نفسية للطلاب. (عويس، ٢٠١٩)

وبالتالي يمكن القول إنه يتمثل دور أعضاء هيئة التدريس للإرشاد الجمعي لدى الطلاب في زيادة ثقة الطلاب بأنفسهم، وتوجيههم وإرشادهم بصورة جيدة، ومساعدتهم على اتخاذ القرارات الصحيحة، ومساعدتهم على تكوين علاقات اجتماعية فعالة.

أهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعيين:

الصحة النفسية هي مزيج من المشاعر الإيجابية، التي يطبقها الطالب الجامعي في مواقف الحياة الحقيقية وتقيس الرفاهية النفسية والاجتماعية الذاتية، وتشير هذه المتغيرات إلى ازدهار الصحة النفسية للطلاب حيث تنعدم الأمراض النفسية ويتوازن الطالب من الناحية العاطفية والعقلية والاجتماعية، ومن هنا يمكن إدراك أهمية الصحة النفسية للطالب الجامعي، حيث أن الميل إلى إهمالها لا يهدد ازدهار المجتمع فحسب، بل قد يؤدي أيضًا إلى زيادة معدل الظواهر النفسية المرضية (Mehešová, 2017).

تجلى أهمية الصحة النفسية بالنسبة للطلاب الجامعيين كونها تساعد على التوافق الصحيح في المجتمع، كما تساعدهم على انسياب حياتهم النفسية وجعلها خالية من التوتر والصراع المستمر، مما يجعلهم في طمأنينة، وأن الطلاب الذي يتمتعوا بالصحة النفسية هما الطلاب المتوافقين مع أنفسهم، والذي لم تستنفذ الصراعات طاقتهم النفسية، فالصحة النفسية تجعلهم أكثر قوة وصمود حيال الأزمات. وتعد الصحة النفسية الإيجابية ضرورة لجودة حياة الطلاب، كما انها مهمة لازدهار المجتمع، فهي تساعدهم على التعامل مع الحياة بشكل أكثر فعالية، فهي ضرورة لجميع الأعمار، ومن المهم تمكين الطلاب من التمتع بالرفاهية الإيجابية لأهميتها في تحسين الصحة البدنية والتحصيل التعليمي الإيجابي وتحسين الإنتاجية وما يقوموا به من مهام وأنشطة. (عبدالله، ٢٠٢٢)

ويؤكد كثيرون على الأهمية البالغة للصحة النفسية للطلاب الجامعيين، حيث تعد الصحة النفسية الجيدة ضرورة للطلاب للتعامل مع التحديات التي تطرحها الحياة الجامعية، علاوةً على ذلك، كما لاحظ الباحثون أن الظروف والصحة النفسية الجيدة تؤثر على تحسين تعلم الطلاب لمجالات المعرفة المختلفة مثل تقنيات الحاسوب (Yunusovich et al., 2022).

"وتجعل الصحة النفسية الطلاب أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي مما تجعلهم يسلكون السلوك الذي ينال رضاهم ورضا الذين يتعاملون معهم، وتجعلهم متمتعون بالاتزان والنضج الانفعالي بعيداً عن التهور والاندفاع، كما أن الذين يتمتعوا بصحة نفسية يكونوا قادرين على معاملة واقعية لا تتأثر بما تصوره لهم أفكارهم، ولذلك تلعب الصحة النفسية دوراً مهماً في كل مجال من مجالات المجتمع مثل التعليم والصحة". (بن سعد ونواصر، ٢٠١٦، ص. ١٦٩)

"ويرى غالي (٢٠١٤، ص. ٢٤) أن أهمية الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين تتمثل في:

- الصحة النفسية تمكن الطلاب من مواجهة المشكلات: فالطالب الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة تجعله يسعى إلى البحث وراء الحلول لإشباع دوافعه وتقليل صراعاته الداخلية والخارجية.
 - الصحة النفسية تمكن الطلاب من النمو الاجتماعي السليم: أن الطالب الذي يتمتع بالصحة النفسية السليمة والهدوء في تصرفاته مع الآخرين، يكون قادرًا على تكوين علاقات اجتماعية جيدة ويتفاعل مع الآخرين.
 - الصحة النفسية تدعم الصحة البدنية للطلاب: أن الاستقرار النفسي والصحة النفسية يساعدان الطلاب على تدعيم صحتهم البدنية والصحية، فالكثير من الاضطرابات النفسية تظهر على هيئة أعراض مرضية جسدية".
- ويضاف إلى الأسباب السالف ذكرها لأهمية الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين أنها تمكنهم من مواجهة مشكلات الحياة، وتمكنهم من النمو الاجتماعي السليم، ومن التعلم الجيد، وتدعم صحتهم البدنية، وتسهم في زيادة كفاءتهم ورفع إنتاجيتهم. (عبد الحميد والعزبي، ٢٠٢٢)
- وتتسم البيئة الجامعية بتأثير كبير على النمو النفسي للطلاب كمؤسسة تعليمية معتمدة، حيث يسهم التفاعل مع الأساتذة والأقران، والتعرض للمناهج الأكاديمية، والمشاركة بنشاط في عملية التعلم بشكل جماعي في التنمية الشاملة لشخصية الطالب، وإن التعليم الجامعي والصحة النفسية لهما أهداف مماثلة، على سبيل المثال، تنمية أفراد متكاملين ومؤهلين عقليًا للحياة، ومن هنا يتم التأكيد على أهمية دور الصحة النفسية للطلاب الجامعيين، علاوةً على ذلك، فإن للصحة النفسية آثارًا تتجاوز المستوى الفردي، وتؤثر على المجتمع ككل (AlAli&Aldawsari, 2023).
- وبالتالي يمكن القول أن الصحة النفسية الإيجابية تؤثر على جوانب مختلفة من الحياة بما في ذلك أسلوب الفرد وسلوكه، وأدائه الاجتماعي، وعلاقاته الشخصية بالإضافة إلى مساهمتها في تحسين نوعية الحياة، كما ينظر لها على أنها مصدر ثراء في الحياة اليومية.
- أثر الإرشاد الجمعي على تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين:
- يعد الإرشاد الجمعي، والذي يتم غالبًا في مجموعات، بمثابة ممارسة تعليمية وإرشادية مهمة للطلاب الجدد في سياق التعليم العالي، وقد تمت دراسة فوائده بين طلاب السنة الأولى، وخاصةً الدعم والوظيفة النفسية والاجتماعية التي توفر الدعم الاجتماعي والعاطفي والمعرفي، وتسهيل الانتقال إلى الجامعة، وتنمية المهارات (Skaniakos&Piiranen, 2019).
- ويظهر الطلاب الذين يحصلون على الإرشاد الجمعي خلال السنة الدراسية الأولى بالجامعة مستوى من التنظيم الذاتي والتعاون في التعلم أعلى بكثير من الطلاب الذين لم يحصلوا على دعم مماثل من قبل أعضاء هيئة التدريس، علاوةً على ذلك، يظهر الطلاب الذين يحصلون على الإرشاد الجمعي مشاكل تحفيزية أقل (Honkimäki&Tynjälä, 2018).

وللإرشاد الجمعي أثر كبير في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين يتمثل في مساعدة الطالب على إدراك نفسه بشيء من الموضوعية والحياد، وتحقيق التوافق كي يحدث الطالب علاقة أكثر ايجابية وتوازناً بينه وبين بيئة أمنه تضمن تحقيق أهدافه ورغباته وإشباع حاجاته، وتحقيق أكبر قدر من الصحة الاجتماعية، وتنمية وتطوير البرامج والخدمات الطلابية، والعمل على اكتشاف مواهب وقدرات وميول الطلاب، والعمل على توجيه واستثمار تلك المواهب والقدرات والميول. (العجلان، ٢٠١٥)

ويتمثل أثر الإرشاد الجمعي في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين في مساعدة الطلاب على التعرف على خصائصهم الشخصية، وفهم قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم، واكتسابهم مهارة الضبط والتوجيه الذاتي، مما يحقق لهم التوافق والتكيف المطلوب، وتقديم الخدمات الإرشادية التي تحقق الفعالية والكفاءة الإنتاجية في التحصيل، ومساعدتهم على اكتشاف قدراتهم وتحديد أهدافهم ومساعدتهم على رسم خططهم، وإحداث تغييرات إيجابية في أنماط السلوك. (البرقي والغامدي، ٢٠٢١)

ويمكن أن تؤثر المشاركة في برامج الإرشاد الجمعي بشكل إيجابي على الطلاب الجامعيين بعدة طرق، بما في ذلك الحماية من العدوانية وأعراض الاكتئاب والسلوكيات المنحرفة والإيذاء وتعاطي المخدرات، فضلاً عن تعزيز التنمية المعرفية وتنمية الهوية، ويمكن للطلاب أن يتعلموا كيفية إدارة عواطفهم واستخدام استراتيجيات التكيف الفعالة من خلال مراقبة وتجربة التواصل المناسب والسلوك الاجتماعي الإيجابي الذي صممه المرشدون البالغون (Kaufman et al., 2022).

"ويضاف إلى أثر الإرشاد الجمعي في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين أنه يوجه الطلاب ويرشدهم في جميع النواحي النفسية والأخلاقية والاجتماعية والتربوية والمهنية كي يصبح عضواً صالحاً في بناء المجتمع، والعمل على اكتشاف مواهب وقدرات وميول الطلاب، والعمل على توجيههم واستثمار تلك المواهب والقدرات الميول فيما يعود بالنفع على الطلاب، والبحث عن المشكلات التي تواجههم سواء كانت شخصية أو اجتماعية أو تربوية، والعمل على إيجاد حلول مناسبة لها". (الجهني، ٢٠١٩، ص. ٢٧٧)

ويعد تحقيق الصحة النفسية يمثل الدافع العام والشامل للتوجيه والإرشاد الجمعي وذلك من خلال حل مشكلات الطالب بما يتفق مع بيئته بمختلف أوجهها، وإحداث توازن بين الطالب وبيئته، وتحقيق ذاته، وتحسين العملية التربوية من خلال العمل على تهيئة مناخ صحي، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي لدى الطالب. (الشافعي، ٢٠١٩)

ومن خلال ما سبق، يمكن القول بأن الإرشاد الجمعي يساهم في تعزيز الحالة الصحية النفسية نظراً لدوره في تمكين الطالب من تكوين فهم أفضل لمشكلاته ومختلف العوامل المرتبطة بها، كما أن

الإرشاد الجمعي يساعد الطالب على النظر بعين فاحصة إلى ما لديه من إمكانيات وقدرات ذاتية يمكنه استغلالها في التعامل مع مشكلاته واحتياجاته.

الدراسات السابقة:

تناولت دراسة زهرة وآخرين (Zehra et al., 2023) تصورات الموجهين العاملين بإحدى برامج توجيه أعضاء هيئة التدريس، وتكون مجتمع الدراسة من الموجهين العاملين ببرامج لتوجيه أعضاء هيئة التدريس بكلية الطب بجامعة آغا خان بباكستان، واشتملت عينة الدراسة على (٢٢) مفردة، واعتمدت الدراسة على منهج الدراسة المبنية على الملاحظة، وتم جمع البيانات عن طريق المقابلة، وتضمنت نتائج الدراسة الآتي: أكد غالبية أفراد عينة الدراسة على أهمية أن يكون مرشد أعضاء هيئة التدريس داعماً وموجهاً ومتأملاً وتكوينياً (أي أن يستجيب للاحتياجات العاطفية وأن يكون مشجعاً وأن يتبنى أساليب التواصل الفعال وأن يعرف أوجه قصوره الذاتية وأن يكون ملاحظاً منتبهاً وأن يقدم التغذية الراجعة)، وأشار أفراد عينة الدراسة إلى مجموعة من التحديات التي تكتنف تنفيذ برامج توجيه أعضاء هيئة التدريس، ومن أبرز هذه التحديات ما يتعلق بالنمذجة والقدرة على الحفاظ على سرية المعلومات وبناء العلاقات بين المرشد والمتدرب وتوفر أطر التوجيه الرسمية في المؤسسة الأكاديمية وفرص تعلم التوجيه في ظل بيئة أكاديمية.

فحصت دراسة عطا وبنات (٢٠٢٢) فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند للعلاج الوجودي في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية، واستخدم الباحثان المنهج شبه تجريبي كمنهج للدراسة، واستخدم الباحثان مقياس الصحة النفسية (وتم تطبيقه على المجموعتين بقياس قبلي وبعدي)، وبرنامج الإرشاد الجمعي المستند للعلاج الوجودي (في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لأية معالجة) كأدوات للدراسة، واشتملت عينة الدراسة على (١٩) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في كلية العلوم التربوية والنفسية في جامعة عمان العربية لتمثيل مجتمع الدراسة، وقد تم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين واحدة تجريبية تضم (٩) مشاركين، والأخرى مجموعة ضابطة تضم (١٠) مشاركين، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لمقياس الصحة النفسية بجميع أبعاده لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المتوسطات الحسابية البعدية لمستوى الصحة النفسية لمجموعتي الدراسة تعزي للبرنامج الإرشادي.

واستكشفت دراسة المشاقبة وعلاء الدين (٢٠١٨) تأثير برنامج الإرشاد الجمعي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التفاؤل والعافية النفسية لدى عينة من طالبات كلية العلوم التربوية في الجامعة الهاشمية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي كمنهج للدراسة، واستخدم الباحثان استبانة

المعلومات الأولية، وثلاث مقاييس (مقياس اليقظة العقلية، ومقياس العافية النفسية، ومقياس التفاؤل) كأدوات للدراسة، واشتملت عينة الدراسة على (٨٠) طالبة من طالبات كلية العلوم التربوية في الجامعة الهاشمية لتمثيل مجتمع الدراسة، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج أهمها: تراجع الدرجات على مقياس العافية النفسية لتتخف في القياس التتبعي عن القياس البعدي لكن ليس بدرجة دالة، ووجود فروق دالة إحصائية للأداء بين متوسط القياس البعدي ومتوسط القياس التتبعي بعد مرور شهر على انتهاء البرنامج الإرشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي على مقياس اليقظة العقلية، باستثناء مقياسي التفاؤل والعافية النفسية، فقد ارتفعت الدرجات على مقياس التفاؤل في القياس التتبعي لكن ليس بدرجة دالة عن القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (٠.٠٥) في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأداء عينة الدراسة من الطالبات الجامعيات، على مقاييس الدراسة: اليقظة العقلية والتفاؤل والعافية النفسية.

كما هدفت دراسة الخواجة (٢٠١٦) إلى تطوير برنامج إرشاد جمعي انتقائي، واستقصاء مدى فاعليته في خفض مستوى الاحتراق النفسي وتحسين الكفاءة الذاتية العامة لدى عينة من طلبة جامعة نزوي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي كمنهج للدراسة، واستخدم الباحث مقياس الضغط النفسي، والاختبار، وبرنامج الإرشاد الاجتماعي كأدوات للدراسة، واشتملت عينة الدراسة على (٢٢) طالباً والتي قسمت عشوائياً إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تكون كل منها من (١١) مشاركين لتمثيل مجتمع الدراسة، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج أهمها: أن الارتفاع في مستويات الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعات أظهرت أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي مرتفع، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي وقياس المتابعة لكلا المقياسين: مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات المشاركين الذين تعرضوا لبرنامج الإرشاد الجمعي الانتقائي (المجموعة التجريبية) ومتوسط درجات المشاركين الذين لم يتعرضوا للبرنامج (المجموعة الضابطة) على مقياس الاحتراق النفسي في قياس المتابعة بعد مرور ٢١ يوماً على انتهاء تطبيق البرنامج.

وفحصت دراسة توماس وآخرين (Thomas et al., 2015) توماس وآخرين طبيعة شبكات الإرشاد المتاحة للأكاديميين الجدد، وذلك مع التركيز حالة برنامج إرشاد استطلاعي، واشتملت عينة الدراسة على (٤٥) من "الأستاذة المساعد" (المستوى الأول من الرتب الأكاديمية بالولايات المتحدة) في العام الأول والثاني من مسار التعيين و(٩) من الأستاذة (المستوى الثالث من الرتب الأكاديمية بالولايات المتحدة)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتم جمع البيانات عن طريق المقابلة والاستبانة، وتضمنت نتائج الدراسة الآتي: وجود تفاوتات بين أفراد عينة الدراسة من حيث الحاجة إلى

الإرشاد، واشتراك أفراد عينة الدراسة في حاجتهم إلى دعم التنمية المهنية، ووجود تفاوتات بين أفراد عينة الدراسة من حيث التفضيلات الإرشادية، الأمر الذي يؤثر على مشاركتهم في البرنامج محل الدراسة، وإشارة أفراد عينة الدراسة إلى أن المشاركة في البرنامج الإرشادي له عدد من المنافع والأضرار، وانتشار عقلية الإرشاد الأكاديمي بين أفراد عينة الدراسة، وقد يؤدي وجود هذه العلاقة إلى نشوء مشكلات في عمليات توجيه بحسب الخصائص الديموغرافية للمتدرب.

وتناولت دراسة فليمينغ وآخرين (Fleming et al., 2015) مدى فاعلية إحدى برامج توجيه الأقران لأعضاء هيئة التدريس المبتدئين، وتكون مجتمع الدراسة من أعضاء هيئة التدريس المبتدئين بقسم طب الأطفال بكلية الطب بجامعة فاندربيلت بالولايات المتحدة، واشتملت عينة الدراسة على (١٠٤) عضو هيئة تدريس، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتم جمع البيانات عن طريق الاستبانة، وتضمنت نتائج الدراسة الآتي: أفاد أفراد عينة الدراسة بأن برنامج التوجيه محل الدراسة قد ساهم في تطوير المهارات والمهارات والقدرات لديهم، وذلك في مجالات التنمية المهنية والمعرفة القدرة على كتابة الأهداف المهنية والمواءمة بين الأنشطة وتلك الأهداف وعدد مرات ومقدار الوقت المكرس للسعي وراء تطبيق تلك الأنشطة لتحقيق الأهداف، وكانت التغيرات الإيجابية الناجمة عن البرنامج التوجيهي أكثر بروزاً لدى الإناث مقارنة بالذكور، وزيادة الترابط بين أفراد العينة خلال فترة إجراء الدراسة، وظهر ذلك في زيادة عدد العقد والروابط بين العقد في شبكة العلاقات بين أفراد عينة الدراسة.

منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة على المنهج شبه التجريبي كمنهج للدراسة، لما يتميز به عن غيره من المناهج؛ كونه يتسم بالتصميمات التي تسمح بالضبط، أي ضبط كل المتغيرات المتصلة بالظاهرة قيد الدراسة، بحيث يصبح بإمكانه فحص الأثر النسبي للعوامل التي يدخلها في حسابه كما بدت في فرضيته، دونما خلط بينها وبين العوامل التي لا يضعها في المقام الأول. (عمر، ٢٠٠٩، ٨١)

وقد استخدمته الباحثة في الدراسة الحالية لمعرفة أثر ممارسة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية للإرشاد الجمعي على تعزيز الصحة النفسية لدى الطالبات، وذلك من خلال تحليل إجابات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق قائمة فنيات الإرشاد الجمعي، ثم تحليل إجابات المجموعة التجريبية في التحليل التتبعي.

أدوات الدراسة:

اعتمدت الباحثة على ما يلي كأدوات لتحقيق أهداف الدراسة الحالية:

١. قائمة فنيات الإرشاد الجمعي (إعداد الباحثة)

٢. مقياس الصحة النفسية (إعداد الباحثة)

إجراءات الدراسة: قامت الباحثة بالخطوات التالية لتنفيذ دراستها.

١. إعداد وتصميم وتقنين أدوات الدراسة.
٢. اختيار عينة الدراسة وتقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٥) طالبة والمجانسة بينهما.
٣. إجراء القياس القبلي ويتمثل في تطبيق أدوات الدراسة لتحديد مستوى الصحة النفسية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية.
٤. قامت الباحثة برصد درجات المقياس المستخدم في القياس القبلي.
٥. قامت الباحثة بتطبيق فنيات الإرشاد الجمعي على المجموعة التجريبية؛ لتحقيق أهداف الدراسة من خلال (١٢) جلسة كانت مدة كل جلسة منها (ساعتين).
٦. قامت الباحثة برصد درجات مقياس الصحة النفسية في القياس البعدي.
٧. قامت الباحثة برصد درجات مقياس الصحة النفسية في القياس التتبعي على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور (١٥) يوم من الجلسات وإجراء التحليل البعدي.
٨. المتابعة إحصائياً باستخدام برنامج SPSS للحزم الإحصائية.
٩. مناقشة نتائج الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة النهائية من (٣٠) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية والتي تقوم الباحثة بالتدريس لهن، ثم قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة، قوام كل منهما (١٥) طالبة.

وصف أدوات الدراسة:

أولاً: قائمة فنيات الإرشاد الجمعي: احتوت القائمة في صورته النهائية على (٢٧) عبارة موزعة على ٦ أبعاد رئيسية هي:

- البعد الأول: التساؤل ويتكون من (٥) عبارات.
- البعد الثاني: المواجهة ويتكون من (٥) عبارات.
- البعد الثالث: الانعكاس ويتكون من (٤) عبارات.
- البعد الرابع: التفسير ويتكون من (٤) عبارات.
- البعد الخامس: النمذجة ويتكون من (٤) عبارات.
- البعد السادس: التغذية الراجعة ويتكون من (٥) عبارات.

ثانيًا: مقياس (الصحة النفسية):

احتوى المقياس في صورته النهائية على جزأين رئيسيين:

الجزء الأول: ويشتمل على (٣٠) عبارة موزعة على (٤) أبعاد رئيسية هي

- البعد الأول: السلامة النفسية ويتكون من (١٠) عبارات.
- البعد الثاني: الاتساق مع الذات ويتكون من (٧) عبارات.
- البعد الثالث: الاتساق مع الآخرين ويتكون من (٧) عبارات.
- البعد الرابع: الاتساق مع مشاكل الحياة ويتكون من (٦) عبارات.

صدق وثبات مقياس:

(١) صدق الاتساق الداخلي لمقياس

تم حساب صدق الاتساق الداخلي وفقًا لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية وقوامها (ن=٣٠)، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس كما يوضح نتائجها جدول رقم (١) التالي:

جدول رقم (١) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي

إليه العبارة في (مقياس الصحة النفسية)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
البعد الأول: السلامة النفسية					
١	.853**	٥	.848**	٩	.770**
٢	.788**	٦	.875**	١٠	.773**
٣	.883**	٧	.779**		
٤	.817**	٨	.698**		
البعد الثاني: الاتساق مع الذات					
١١	.796**	١٤	.859**	١٧	.697**
١٢	.887**	١٥	.855**		
١٣	.792**	١٦	.801**		
البعد الثالث: الاتساق مع الآخرين					
١٨	.791**	٢١	.938**	٢٤	.862**
١٩	.762**	٢٢	.922**		
٢٠	.894**	٢٣	.681**		
البعد الرابع: الاتساق مع مشاكل الحياة					
٢٥	.801**	٢٧	.806**	٢٩	.802**
٢٦	.901**	٢٨	.846**	٣٠	.788**

** دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (٠.٠١) * دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)

يتبين من جدول (١) السابق أن معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس جاءت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط قيم عالية حيث تراوحت بين (.681** - .938**), مما يدل على توافر درجة عالية من صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس.

ثبات مقياس الصحة النفسية:

جدول رقم (٢) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس

م	أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
١	البعد الأول: السلامة النفسية	10	.980
٢	البعد الثاني: الاتساق مع الذات	7	.982
٣	البعد الثالث: الاتساق مع الآخرين	7	.993
٤	البعد الرابع: الاتساق مع مشاكل الحياة	6	.987
	المجموع	30	.987

يتضح من الجدول رقم (٢) السابق أن قيم معاملات الثبات لعبارات المقياس جاءت بقيم عالية حيث تراوحت قيم معاملات الثبات لعبارات المقياس بين (980-993). وبلغت قيمة معامل الثبات الكلي لأبعاد المقياس (987)، وتشير هذه القيم من معاملات الثبات إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق بها.

تكافؤ أفراد العينة

وللتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة وفق مستويات الصحة النفسية، قامت الباحثة بإجراء التالي:

١- تكافؤ أفراد العينة في الصحة النفسية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصحة النفسية على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للتحقق من التكافؤ بين المجموعتين قبل البدء في استخدام فنيات الإرشاد الجمعي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة ودلالة الفروق وقيمة (ت) بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الصحة النفسية والدرجة الكلية (ن=٣٠)

مقياس الصحة النفسية	المجموعة التجريبية (ن=١٥)		المجموعة الضابطة (ن=١٥)		درجات الحرية	ف	قيمة "ت"	Sig
	ع	م	ع	م				
البعد الأول: السلامة النفسية	٤.٦١٨	٣٦.٦	٤.٤٠	٣٦.٦	٤٤	١.٤٨٧	١.٣٧-	٠.٣١٥ غير دالة
البعد الثاني: الاتساق مع الذات	٣.٩٤١	٢٧.٦	٧.٠٥	٢٧.٦	٤٤	٢.٤٢	١.١٨٢	٠.٢٠٧ غير دالة
البعد الثالث: الاتساق مع الآخرين	٤.٧٥٧	٢٦.٣	٣.٧٥	٢٦.٣	٤٤	٠.٠٩٤	٠.٦٨١-	٠.١٣١ غير دالة
البعد الرابع: الاتساق مع مشاكل الحياة	٤.٦٤٣	٢١.٧	٤.٢٥	٢١.٧	٤٤	٠.٢٥	٠.٠٣٣	٠.٧٢١ غير دالة
الدرجة الكلية	١٢.٥٤	١١٧.٣	١٤.١٣	١١٧.٣	٤٤	١.٠٩٥	٠.٢٧٢	٠.٣٠٩ غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة في متغير الصحة النفسية، حيث كانت قيمة "ت" غير دالة مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

وينص الفرض الأول على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد استخدام فنيات الإرشاد الجمعي على مقياس الصحة النفسية لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار T_{test} للمجموعات المستقلة والجدول التالي توضح ذلك:

جدول (٤) دلالة الفروق وقيمة (ت) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي

Sig	قيمة "ت"	درجات الحرية	المجموعة الضابطة (ن=١٥)		المجموعة التجريبية (ن=١٥)		مقياس الصحة النفسية
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			ع	م	ع	م	
٠.٠٠٠٠ دالة	٥.٧٤٩-	٢٢	٣.٠٥٨	٣٧.٢٩	٤.١٣٣	٢٤.٥٣	البعد الأول: السلامة النفسية
٠.٠٠٠٢ دالة	٤.٣٥٠-	٢٢	٢.٦٠٣	٣٣.٨٤	٣.١٠٤	٢٦.٤٠	البعد الثاني: الاتساق مع الذات
٠.٠٠٠٠ دالة	٣.٧٥٤-	٢٢	٣.١٠٨	٢٨.٧١	٣.٥٦٣	٢١.٢٣	البعد الثالث: الاتساق مع الآخرين
٠.٠١٣٣ دالة	٤.٣٦٨-	٢٢	٤.٠٣٦	٢٦.٨٣	٣.٩٩٢	١٩.٠٥	البعد الرابع: الاتساق مع مشاكل الحياة
٠.٠٠٠٠ دالة	٧٩.١٦٣-	٢٢	٤.٨٠٣	١٢٦.٦	٤.٩٩	٩١.٢١	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسطات المجموعة التجريبية مقارنة بنتائج متوسطات المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الصحة النفسية والدرجة الكلية له، وتشير تلك النتيجة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد استخدام فنيات إرشاد الجمعي لصالح المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن تلك النتيجة ترجع لما لفنيات الإرشاد الجمعي من دور هام في تحقيق أهداف العملية الإرشادية والتمثلة في فنية الحوار والمناقشة فهي حديث متبادل بين عضو هيئة التدريس والطالبات، وتعزيز التعاون والمساندة والتشجيع والتقبل بينهم مما يزيد من مستويات الصحة النفسية بشكل إيجابي.

وقد ترجع تلك النتيجة إلى فاعلية فنيات الإرشاد الجمعي التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية مما ساهم في تحسين السلامة النفسية لديهم من خلال تزويدهم بمهارات التعامل مع التوتر، وإدارة المشاعر السلبية، وتعزيز التكيف النفسي والاجتماعي.

كذلك الطالبات في المجموعة التجريبية وبتطبيق فنيات الإرشاد الجمعي ربما تعلموا من كيفية اكتشاف أنفسهم، وتحديد نقاط قوتهم وضعفهم، وقيمهم الشخصية، مما عزز الشعور بالاتساق مع الذات مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تحصل على نفس الفرصة.

كذلك ربما أسهمت فنيات الإرشاد الجمعي التي ركزت على تعزيز احترام الذات والثقة بالنفس لدى طالبات المجموعة التجريبية، مما جعل طالبات المجموعة التجريبية أكثر قدرة على تقبل ذاتهم كما هي، وتحقيق توازن داخلي أفضل مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة.

وأيضاً أسهمت جلسات فنيات الإرشاد الجمعي وخضعت له المجموعة التجريبية في تزويدهم بمهارات عملية تساعدهم على مواجهة مشاكل الحياة بطريقة متزنة وفعالة، مما أدى إلى تحسين مستوى "الاتساق مع مشاكل الحياة" مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تخضع للتدخل الفني.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتيجة دراسة عطا وبنات (٢٠٢٢) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لمقياس الصحة النفسية بجميع أبعاده لصالح المجموعة التجريبية

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

وينص الفرض الثاني على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد استخدام فنيات الإرشاد الجمعي على مقياس الصحة النفسية لصالح القياس التتبعي.

جدول (٥) دلالة الفروق وقيمة (ت) بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الصحة النفسي والدرجة الكلية

Sig.	قيمة "ت"	درجات الحرية	المجموعة التجريبية (ن = ١٥)				مقياس الصحة النفسية
			القياس التتبعي		القياس البعدي		
			ع	م	ع	م	
٠.٦١٤ غير دالة	٠.٦٢١-	٢٢	٢.٩٧	٣٨.٣	٣.٠٥٨	٣٧.٢٩	البعد الأول: السلامة النفسية
٠.٧٦٩ غير دالة	٠.٥١٤-	٢٢	٢.٥٥	٣٥.٠٩	٢.٦٠٣	٣٣.٨٤	البعد الثاني: الاتساق مع الذات
٠.٧١٠ غير دالة	٠.٨٢٠	٢٢	٢.٨٤	٣٠.٥٢	٣.١٠٨	٢٨.٧١	البعد الثالث: الاتساق مع الآخرين
٠.٨٣٠ غير دالة	٠.٧١٠-	٢٢	٣.٦٤	٢٧.٣٤	٤.٠٣٦	٢٦.٨٣	البعد الرابع: الاتساق مع مشاكل الحياة
٠.٨٣٢ غير دالة	٠.٥٠٥-	٢٢	٤.٤٠	١٣١.٢٥	٤.٨٠٣	١٢٦.٦	الدرجة الكلية

توضح نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي، حول مستويات الصحة النفسية بعد استخدام فنيات الإرشاد الجمعي على أفراد المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن تلك النتيجة ترجع إلى أن بعد اكتساب الطالبات للمهارات التي من خلالها يمكنهم تحسين مستويات الصحة النفسية يحافظون عليها باستمرار لما لمسوه من إيجابية في شخصياتهم وتعاملاتهم مع الآخرين.

حيث تؤكد تلك النتيجة على أن استخدام فنيات الإرشاد الجمعي التي طبقتها الباحثة ليست مجرد وسيلة لتحسين الصحة النفسية على المدى القصير، ولكنها أداة مستدامة لإحداث تغيير عميق وطويل الأمد لدى الطالبات لتعزيز مستويات الصحة النفسية لديهم.

وكذلك يمكن أن يكون استقرار الظروف المحيطة بالمشاركين (مثل البيئة الجامعية أو الأسرية) قد ساهم في الحفاظ على مستويات الصحة النفسية المكتسبة خلال جلسات فنيات الإرشاد الجمعي التي قامت بها الباحثة.

وتؤكد تلك النتيجة على أن جلسات فنيات الإرشاد الجمعي التي قامت بها الباحثة لم تكن مجرد جلسات نظرية؛ بل ركز على تعديل السلوكيات والنظرة إلى الحياة والمشكلات، وتعكس تلك النتيجة جودة عالية في تصميم وتطبيق فنيات الإرشاد الجمعي المطبقة مما ساعد في تحقيق تغييرات جذرية في الصحة النفسية، وهي تغييرات تستمر مع الزمن وجعلت القياس التتبعي لا يوجد فيه فروق عن القياس البعدي.

وقد ترجع كذلك تلك النتيجة إلى أن تطبيق فنيات الإرشاد الجمعي بالدراسة الحالية ركزت على بناء مهارات ذاتية لدى الطالبات مثل التقدير الذاتي، الثقة بالنفس، وتحقيق الاتساق مع الذات، وهي مهارات تدوم لفترة طويلة لأنها تتعلق بالتغير في طريقة التفكير والسلوك وليس فقط تقديم دعم لحظي. وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة دراسة المشاقبة وعلاء الدين (٢٠١٨) التي توصلت إلى أنه بعد مرور شهر على انتهاء البرنامج الإرشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي على مقياس العافية النفسية، فقد ارتفعت الدرجات على مقياس العافية النفسية التتبعي لكن ليس بدرجة دالة عن القياس البعدي.

كما تتفق تلك النتيجة مع ما أوضحته دراسة (دبور والصافي، ٢٠١٤) التي أكدت على أم من أهم أدوار أعضاء هيئة التدريس أيضاً في الإرشاد الجمعي لدى الطالبات مساعدتهم على التعامل مع مشاكلهم النفسية والاجتماعية والسلوكية، ومساعدتهم على تحقيق أفضل النتائج الأكاديمية، وتدعيم وبناء شخصيتهم السوية، ومساعدتهم على تحديد أهدافهم المستقبلية ووضع الخطط المناسبة للوصول لتلك الأهداف، وإرشادهم لتطوير قدراتهم ومهاراتهم وتحديد ميلوهم والمحاولة للوصول إليها.

وكذلك تتفق مع ما أوضحته دراسة (العلي، ٢٠١٥) التي أكدت على ضرورة أن يقوم أعضاء هيئة التدريس في الإرشاد الجمعي بتقديم أنسب الطرق لإرشاد الجماعة التي تواجه مشكلات مماثلة مثل الضغط النفسي والقلق والعزلة، وتقديم أنشطة اجتماعية متنوعة ومتعددة وتتيح الفرصة لنمو العلاقات الاجتماعية، وتنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات، وتعديل مفهوم الذات لديهم وتقليل شعورهم بالانزعاج واليأس، وبث الطمأنينة بداخلهم أنهم ليسوا بمفردهم الذي يعانون من مشكلة شخصية، وتوفير لهم الفرصة لزيادة خبراتهم وتعديل اتجاهاتهم وسلوكهم.

ملخص نتائج الدراسة:

- تمثلت أهم فنيات الإرشاد الجمعي في (التساؤل - المواجهة - الانعكاس - التفسير - النمذجة - التغذية الراجعة).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة في متغير الصحة النفسية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد استخدام فنيات إرشاد الجمعي لصالح المجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي حول مستويات الصحة النفسية بعد استخدام فنيات الإرشاد الجمعي على أفراد المجموعة التجريبية.

توصيات الدراسة:

- إجراء تقييم دوري لجلسات الإرشاد الجمعي وقياس تأثيرها على الصحة النفسية للطلاب بالجامعات السعودية لتحسين فعالية البرامج المقدمة.
- الاهتمام بالتنوع الثقافي والجغرافي داخل الجامعات السعودية عند تصميم برامج الإرشاد الجمعي.
- تحفيز الحوار المفتوح بين أعضاء هيئة التدريس والطلاب لتقليل الحواجز النفسية وزيادة التفاهم المتبادل.
- تعزيز ثقافة الدعم النفسي والاجتماعي داخل الجامعات السعودية من خلال الأنشطة التعاونية والإرشادية.
- جدولة جلسات أسبوعية أو شهرية للإرشاد الجمعي في الجامعات السعودية، مع التركيز على التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهها الطلاب.
- ضرورة إجراء البرامج الإرشادية لتعزيز مستويات الطلاب النفسية.
- ضرورة إجراء المسابقات بين الطلاب لتغذية روح العمل التعاوني لديهم.
- ضرورة إدخال جلسات الإرشاد الجمعي كجزء من الأنشطة اللاصفية لتعزيز التفاعل بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس.
- ضرورة التركيز على استخدام فنيات الإرشاد الجمعي بالجامعات السعودية.
- ضرورة العمل على نشر ثقافة إكساب أعضاء هيئة التدريس لمهارات الإرشاد الجمعي وفنائه لاستخدامها مع طلابهم في الجامعات السعودية.
- ضرورة تحديد الاحتياجات المهنية المطلوبة لأعضاء هيئة التدريس لإكسابهم مهارات الإرشاد الجمعي المناسبة وسد تلك الاحتياجات.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، عبد الستار، وعسكر، عبد الله. (٢٠٠٨). علم النفس الإكلينيكي. الطبعة الرابعة، مكتبة الانجلو المصرية.
- إبراهيم، محمد السيد إسماعيل. (٢٠٢٢). الصحة النفسية لطلاب جامعة دمياط: دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية - جامعة أسيوط، ٤ (٦٣)، ١٧٩٠-١٨١٥.
- ابن السايح، مسعودة. (٢٠٢٠). أساليب وطرق الإرشاد الأكاديمي. مجلة التعليمية، ٧ (٢)، ٣٨-٤٧.
- ابن سعد، أحمد، ونواصر، فتيحة سعيدة. (٢٠١٦). الصحة النفسية لدى طلاب جامعة الاغواط: دراسة وبائية ميدانية لبعض الاضطرابات النفسية. مجلة دراسات، (٤٠)، ١٦٢-١٧٨.
- البرقي، صالح حمودة، والغامدي، محمد بن سعيد. (٢٠٢١). اتجاهات الطلاب نحو دور المرشد الطلابي: دراسة تطبيقية على بعض المدارس المتوسطة بمدينة جدة. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، (١٨)، ١-٢٣.
- الجهني، هيله بنت ضحيان صالح. (٢٠١٩). دور الإدارة المدرسية في تفعيل الإرشاد الطلابي بالمدارس الثانوية للبنات بمدينة تبوك. مجلة البحث العلمي في التربية، ٩ (٢٠)، ٢٦٣-٣١٥.
- الحديبي، مصطفى عبد المحسن عبد التواب، وعبد المجيد، نهلة عبد الرزاق، ومهران، لبنى ربيعي حسين. (٢٠٢٣). أثر برنامج قائم على بعض فنيات العلاج السلوكي في خفض قلق الكلام لدى المعاقين عقلياً القابلين للتعلم. مجلة دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي، ٦ (١)، ١٢١-١٤٠.
- دبور، عبد اللطيف، والصافي، عبد الحكيم. (٢٠١٤). الإرشاد المدرسي بين النظرية والتطبيق. الطبعة الثالثة، دار الفكر.
- السفاسفة، محمد إبراهيم. (٢٠١٠). أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي. الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح.
- سي بشير، كريمة. (٢٠١٦). بناء نموذج لجلسات إرشادية جماعية لتعديل الاتجاهات الوالدية غير السوية. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، (٨)، ٢٣٥-٢٤٩.
- الشافعي، خديجة عباس عباس. (٢٠١٩). دور مركز التوجيه والإرشاد الطلابي بالجامعة في عملية الضبط الاجتماعي (من وجهة نظر الطالبات). المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، (٢٨)، ٢١١-٢٥٧. <http://search.mandumah.com/Record/976786>

الشخص، عبد العزيز السيد، وسليمان، عبد الرحمن سيد، وحسنين، محمد فؤاد عبد السلام، ودعبس، آية شعبان خليل. (٢٠٢٣). برنامج مقترح لعلاج اضطراب اللغة البراجماتية وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصرية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٧٤)، ٣٢٧-٢٦١.

عبد الحسن، استبرق عبد الله. (٢٠١٨). الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد. *مجلة حوليات آداب عين شمس*، ٤٦، ٢٣٢-٢٤٧.

عبد الحميد، أحمد محمد. (٢٠١٥). مقارنة بين التطبيق الفردي والجماعي والفردي الجماعي لبرنامج إرشادي انتقائي في تخفيف حدة القلق الاجتماعي لدى الشباب الجامعي بالمملكة العربية السعودية. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (٦٨)، ٧٩-١٢٠.

عبد الحميد، حسن نور الدين، والعزالي، أسامة عمر. (٢٠٢٢). الصحة النفسية دورها في العملية التعليمية. *مجلة التكامل*، (١٣)، ٢٢-٤٧.

عبد الحميد، رشا حسن مكرم الله. (٢٠٢١). الذكاء الوجداني كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلاب الثانوية العامة. *مجلة دراسات نفسية*، ٣١ (٤)، ٥٩٩-٦٤١.

عبود، سحر عبد الغني. (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض ظاهرة الغش لدى عينة من طلاب الجامعة العمالية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٣٩)، ٤٣١-٤٧٦.

العجلان، أحمد بن عبد الله بن محمد. (٢٠١٥). تفعيل أداء المرشد الطلابي لبرامج التوجيه والإرشاد بالمدارس الثانوية. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*، ١٦ (٣٩)، ٢١٢-١٨٠.

عطا، زينب محمود فارس، وبنات، سهيلة محمود صالح. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند للعلاج الوجودي في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عمان العربية. *مجلة عمان العربية للبحوث - سلسلة البحوث التربوية والنفسية - جامعة عمان العربية*، ٧ (٣)، ٣٦-٦٣.

عطية، عماد محمد محمد. (٢٠١٣). تقنيات الإرشاد الجماعي. الطبعة الأولى، مكتبة الرشد. العلي، أحمد عبد الرحمن خليفة عبد السيد رضا. (٢٠١٥). الإرشاد النفسي لدى طلبة الجامعة. *المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال*، ٢ (١)، ١-١٧.

عمر، سيف الإسلام سعد (٢٠٠٩). الموجز في منهج البحث العلمي، ط١، دار الفكر - دمشق

العنزي، سويف بن سظام، وكحلة، ألفت حسين فوزي. (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي ذهني-سلوكي لخفض أعراض الذكورة لدى عينة من رجالات الجامعات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٠ (١)، ٣٩-١.

عويس، عبدالله حسن محمد علي. (٢٠١٩). نموذج مقترح لتطوير التعليم قبل الجامعي في ضوء علم النفس الإرشادي والعلاجي. *المجلة العلمية لكلية التربية*، (٢٨)، ٣٦٥-٢٣٠.

غالي، مريم. (٢٠١٤). *الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة وهران.

موسى، ياسمين نبيل، وشاهين، محمد أحمد. (٢٠٢٣). الإرشاد الجمعي في المدارس الحكومية الفلسطينية بين الواقع والمأمول: مدارس مديرية التربية والتعليم - فباطية أنموذجاً: دراسة نوعية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ١٤ (٤٢)، ٣٠-١٥.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abdollahi, M., & Nabavi, F. H. (2023). Mentoring as an appropriate strategy for medical faculty member development in higher education: a systematic review. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 11(1), 3-14.
- AlAli, F., & Aldawsari, H. (2023). Predicting Psychological Health among University Students in light of Psychological, Educational, and Demographic Variables: An Evaluation study. *Eurasian Journal of Educational Research*, 105, 295-315. DOI: ejer.2023.105.017/ 10.14689
- Esposito, G., Ribeiro, A. P., Alves, D., Gonçalves, M. M., & Freda, M. F. (2017). Meaning Coconstruction in Group Counseling: The Development of Innovative Moments. *Journal of Constructivist Psychology*, 1-23. DOI: 10.1080/10720537.2016.1238789
- Gupta, G., & Tripathi, K. M. (2020). Basic Encounter Groups: A Reflection of Effect of Person Centered BEG Therapy in the Context of Anxiety in the Indian Working Women. *JuniKhyat*, 10(11), 204-209.
- Hayes, T. K. (2017). *Increasing Teacher Proficiency in Effective Questioning Techniques for the Elementary Classroom* [Unpublished Doctoral dissertation]. Trevecca Nazarene University.
- Honkimäki, S., & Tynjälä, P. (2018). Prerequisites for the successful group mentoring of first-year university students: a case study. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning*, 26(2), 148-164. <https://doi.org/10.1080/13611267.2018.1471338>
- Hudson, P., & Hudson, S. (2014, July 6-9). *Mentor feedback: Models, viewpoints and strategies*. A paper presented at the 2014 Australian

- Teacher Education Association (ATEA) Annual Conference, Sydney, Australia.
- Kamman, M., Zimmerman, K., Israel, M., Billingsley, B., McCray, E., Brownell, M., Sindelar, P., Heretick, J., Rice, S., Bae, J., & Park, Y. (2013). *Mentor Handbook: Supporting Beginning Special Educators*. National Center to Inform Policy and Practice in Special Education Professional Development.
- Kaufman, M. R., Wright, K., Simon, J., Edwards, G., Thrul, J., & DuBois, D. L. (2022). Mentoring in the Time of COVID-19: An Analysis of Online Focus Groups with Mentors to Youth. *American journal of community psychology*, 69(1-2), 33-45. DOI: 10.1002/ajcp.12543
- Kuperminc, G. P., Chan. W. I., Hale, K. E., Joseph, H. L., & Delbasso, C. A. (2020). The Role of School-based Group Mentoring in Promoting Resilience among Vulnerable High School Students. *American Journal of Community Psychology*, 65, 136-148. DOI 10.1002/ajcp.12347
- Kupersmidt, J., Stelter, R., Kuperminc, G., Garringer, M., & Shane, J. (2020). *Group Mentoring*. MENTOR.
- Livingstone, N. & Naismith, N. (2018). Faculty and undergraduate students perceptions of an integrated mentoring approach. *Active Learning in Higher Education*, 19(1), 77-92. DOI: 10.1177/1469787417723233
- Mehešová, M. (2017). Social-Emotional Health of University Students and the Importance of Its Research. *Acta Educationis Generalis*, 7(2), 79-85. DOI: 10.1515/atd-2017-0015
- Schmidt, G. B., & Islam, S. (2022). *Leaders Assemble! Leadership in the MCU*. Emerald Publishing Limited.
- Skaniakos, T., Penttinen, L., & Lairio, M. (2014). Peer Group Mentoring Programmes in Finnish Higher Education—Mentors' Perspectives. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning*, 22(1), 74-86. <https://doi.org/10.1080/13611267.2014.882609>
- Skaniakos, T., Piirani, A. (2019). The meaning of peer group mentoring in the university context. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 17(1), 19-33. DOI: 10.24384/EKNZ-S730
- Yunusovich, A. V., Ahmedov, F., Norboyev, K., & Zakirov, F. (2022). Analysis of Experimental Research Results Focused on Improving Student Psychological Health. Yunusovich, A. V., Ahmedov, F., Norboyev, K., & Zakirov, F. (2022). Analysis of Experimental Research Results Focused on Improving Student Psychological Health. *International Journal of Modern Education & Computer Science*, 14(2), 14-30. DOI: 10.5815/ijmecs.2022.02.02