

فاعلية طريقتي العلاج بالقراءة والإرشاد الجمعي في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة غير الأردنيين في جامعة اليرموك

أحمد الشرفين* وإيمان المفلح*

تاريخ قبوله 2013/9/15

تاريخ تسلم البحث 2013/7/21

The Effectiveness of Bibliotherapy and Group Counseling in Reducing the Level of Psychological Loneliness among Non Jordanian Students at Yarmouk University

Ahmad Al-Shraifin and Eman Al-Mifleh, Yarmouk University, Irbid - Jordan.

Abstract: The aim of this study was to investigate the effectiveness of bibliotherapy and group counseling in reducing the level of psychological loneliness among non Jordanian students. The study sample consisted of (45) non-Jordanian male and female students who came from (19) Arabic countries, spoke Arabic Language and studied at Yarmouk University during 2012/2013. The students were randomly assigned to either one of two experimental groups or a control group. The first one of the experimental group was provided with a manual for reducing the level of psychological loneliness designed by the researchers (Bibliotherapy), whereas the second group was provided with the counseling psychology program designed by the researchers. The control group wasn't provide with any intervention. The result of the study revealed that there were statistical significant differences due to the group (Treatment/Therapy method: bibliotherapy, group counseling and control group) for control group which had the higher level of loneliness, and there were statistical significant differences due to the interaction between group and gender; males in control and first group had a higher level of loneliness, while females in second group had a higher level of loneliness than males. The result also revealed that there are no statistically significant differences in the overall scale due to gender. The study recommended executing and applying the two psychological programs on expatriate students to enhance psychological health and needing more research to examine the effectiveness of cognitive programs and behavioral programs in reducing the level of psychological loneliness among students. (**Keywords:** Psychological Loneliness, Bibliotherapy, Rational Emotive Behavioral Group Therapy, Non Jordanian Students (Expatriate)).

لعبت دورها في شعورهم بالضغط النفسي الذي يشهد على الطلبة المغتربين؛ فالانتقال من مكان إلى آخر أو حتى مجرد التفكير بالانتقال قد يثير القلق والإرهاق، ويزيد التوتر والإجهاد، ويعرقل المحافظة على العلاقات الاجتماعية التي كان يرتبط بها الفرد في بيئته المحيطة، مما ينتج عنه شعور الطلبة المغتربين بالوحدة النفسية التي تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية (Oishi et al., 2013).

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية طريقتي العلاج بالقراءة والإرشاد الجمعي المستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة غير الأردنيين (المغتربين) في جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (45) طالباً وطالبة غير أردني وناطقاً باللغة العربية، قدموا من (19) دولة عربية، ويدرسون في جامعة اليرموك، خلال العام الجامعي 2012/2013، وقد تم توزيعهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: مجموعتان تجريبتان ومجموعة ضابطة. زودت المجموعة التجريبية الأولى بدليل قرآني من إعداد الباحثين (العلاج بالقراءة)، بينما خضعت المجموعة التجريبية الثانية لبرنامج إرشاد نفسي جمعي أعده الباحثان. أما المجموعة الضابطة فلم تخضع لأي معالجة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المغتربين تعزى للمجموعة، وكانت لصالح المجموعة الضابطة؛ حيث كان مستوى الشعور بالوحدة النفسية لديها أعلى من المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المغتربين تعزى للتفاعل بين الجنس والمجموعة؛ إذ إن الذكور في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الأولى التي اعتمدت برنامج القراءة كانوا أكثر شعوراً بالوحدة النفسية، أما الإناث في المجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت البرنامج الإرشادي الجمعي فكُن أكثر شعوراً بالوحدة النفسية من الذكور. وأظهرت النتائج كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأداء على مقياس الوحدة النفسية ككل تعزى للجنس وأوصت الدراسة بتعميم فكرة تنفيذ وتطبيق البرنامج الإرشادي على الطلبة المغتربين لتحسين مستوى الصحة النفسية لديهم، وإجراء دراسات لفحص فاعلية برامج معرفية وأخرى سلوكية في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة. (الكلمات المفتاحية: الشعور بالوحدة النفسية، العلاج بالقراءة، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الجمعي، الطلبة غير الأردنيين (المغتربون)).

مقدمة: لم تعد المؤسسات العلمية والتربوية أماكن لتلقي العلم والمعرفة وحسب، بل أصبحت صروحاً متكاملة من المعرفة العلمية والعملية، وقد ارتأت الجامعات أن تكون منابر ومنارات تعتني بتطوير الذات وتنمية شخصية طلبتها وإمكاناتهم ومهاراتهم، إلا أن الشباب الجامعي حساس جداً للتغير في المتطلبات الثقافية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية المحيطة بهم (Rokach, Bauer & Orzeck, 2003)؛ حيث إن اختلاف النظم التعليمية والقانونية والعلمية والثقافية والاجتماعية عما اعتادوا عليه في المدرسة بالإضافة إلى العوامل البيئية الجامعية كنوع التخصص وتعدد الأيديولوجيات والتيارات الفكرية والأنماط الشخصية قد

* كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد - الأردن.

© حقوق الطبع محفوظة لجامعة اليرموك، إربد، الأردن.

Lindfors, Solantaus & Rimpelä, 2012; Vanhalst et al.,) إضافة إلى أن التنقل والاعتراب المادي (السفر) وما يفرضه على الطلبة الجامعيين من البدء بحياة جديدة بشكل منفرد في مجتمع جديد يعد معزراً للشعور بالوحدة النفسية لديهم؛ فمنذ أن يترك الطلبة أنظمة دعمهم ومساندتهم الاجتماعية، عندما يدرسون خارج أوطانهم، فإنهم يشعرون كما لو أن لديهم عدداً قليلاً من الأفراد يمكنهم الاعتماد عليهم والحصول من خلالهم على الدعم والمساندة والإحساس بالأمان (Hunley, 2010).

ومما قد يزيد من حدة هذا الشعور لدى الطلبة المغتربين أن يترافق مع بعض السمات الشخصية؛ كالشعور بالخوف والخجل، أو أن يترافق مع أسباب نفسية معرفية تعود لأنماط التفكير التي قد يتبناها الطالب نتيجة مروره بخبرات مؤثرة كالإهمال وعدم الانتماء. وقد يرافق الشعور بالوحدة النفسية الإدمان على الإنترنت، حيث يشعر الطلبة أن التواصل عبره يوفر لهم فرصاً للكشف الذاتي العميق (Clayton, Osborne, Miller & Oberle, 2013; Laghi et al., 2013). وقد يترافق مع أساليب التنشئة الأسرية المشبعة بالبعد العاطفي أو الرفض وأنماط التعلق الوالدي غير الآمن (Ireland & Qualter, 2009). وقد يترافق كذلك مع قلة العلاقات العاطفية، أو مع الأمراض الجسمية والنفسجسمية، أو التغيرات الحياتية، أو عوامل الرضا الذاتي عن حياة الطالب بما فيها من أمور تتعلق بالوضع الاقتصادي، والميول والاهتمامات، والتخصص الأكاديمي وطبيعة الدراسة الجامعية وأنظمتها (Lindfors et al., 2012).

ولأن الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن يؤدي إلى العديد من الآثار والعواقب النفسية السلبية فإن خبرة الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المغتربين يجب أن تعالج (Hunley, 2010)، من خلال تعليمهم كيف يصبحون مؤهلين اجتماعياً ضمن شبكتهم الاجتماعية، في العائلة، وبين الأقران، وفي الجامعة (Rokach et al., 2003)، وبالتالي فهم بحاجة إلى بناء وتأسيس علاقات داعمة وموثوقة مع الآخرين. وهذا يمكن أن يتأتى من خلال تقديم التدخلات والبرامج العلاجية المبنية على الأسس العلمية وبالاستناد إلى الأطر النظرية المتعددة، ومنها العلاج بالقراءة والعلاج الجمعي اللذان تم الارتكاز عليهما في هذه الدراسة كاستراتيجيتين علاجيتين لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة غير الأردنيين (المغتربين).

إن العلاج بالقراءة- استخدام الكتب للشفاء- مفهوم يعود تاريخه إلى وقت الفيلسوف أرسطو الذي آمن بأن للأدب تأثيراً شفاوياً، وبأن قراءة الأدب القصصي (الخيال) كانت طريقة لتطهير المرض (Harvey, 2010)، وقد بدأت ممارسة العلاج بالقراءة منذ العصور القديمة (Antiquity)، إلا أنه لم ينتشر ويلقى رواجاً إلا في الثلاثينات من القرن العشرين (Abdullah, 2002; Heimes, 2008; Kurtts & Gavigan, 2011)، عندما بدأ بعض المهتمين بجمع قوائم للمواد المكتوبة التي ساعدت الأفراد على تعديل

بعد الشعور بالوحدة النفسية، على الرغم من تعدد العقبات والمشكلات التي قد تواجه هؤلاء الطلبة، المشكلة الأهم والأكثر انتشاراً لديهم (الشريفيين ويني مصطفى، 2013). وقد يعاني الطلبة الجامعيون المغتربون الذين يشعرون بالوحدة النفسية من اضطرابات مختلفة كالقلق، والاكتئاب، والإرهاق النفسي (Hunley, 2010). إضافة إلى تبني مفهوم ذات سلبي، واحتمالية أقل للنجاح في امتحاناتهم (Vanhalst, Goossens, Luyckx, Scholte & Harris, Qualter & Engels, 2012)، واضطراب في النوم (Harris, Qualter & Robinson, 2013)؛ مما يشير إلى أنهم في أمس الحاجة إلى البرامج الإرشادية والعلاجية التي يتمكنون عبرها من مواجهة هذا الشعور والتغلب عليه. ومن هذه البرامج: العلاج بالقراءة والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

والشعور بالوحدة النفسية يعني إحساس الفرد بوجود هوة نفسية تباعد بينه وبين الأشخاص، أو موضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر معها بافتقار التقبل والحب والود من جانب الآخرين، مما يحرمه من القدرة على الانخراط والاندماج في علاقات مثمرة مع الأشخاص الموجودين ضمن الوسط الذي يعيش فيه (قشقوش، 1988).

ويرى أيزجر (Izgar, 2009) أن الوحدة هي نتيجة عزل الفرد نفسه عن العالم الخارجي، وعزله للعالم الخارجي عن نفسه، وأنها حالة عاطفية تبدو كشكل من أشكال السلوك أو الإدراك التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد في أي مرحلة عمرية. ويشير كاسيوبو وزملاؤه (Cacioppo et al., 2006) أن الوحدة النفسية هي الكلمة التي تجعل كلاً منا يشعر بعدم الارتياح.

ويرى الباحثان أن الشعور بالوحدة النفسية هو شعور مؤلم يتأب الطالب المغترب لعجزه عن التواصل الاجتماعي، أو لانفجاره للعلاقات الاجتماعية، أو لتعرضه للصدمات والأحداث الضاغطة أو بفعل خصائصه الشخصية وعجزه الشخصي والنمائي نتيجة لمؤثرات ذاتية أو بيئية، وقد يصاحب ذلك الشعور المؤلم مشكلات واضطرابات نفسية كالاكتئاب والخجل والعصابية، أو مشكلات صحية مختلفة.

ويمكن التمييز بين نوعين من الشعور بالوحدة النفسية بناء على أسبابه، وهما: الوحدة النفسية الاجتماعية، والوحدة النفسية الانفعالية (العاطفية) (Weiss, 1973). أما بناء على شدة الشعور بالوحدة النفسية فقد قسم قشقوش (1988) حالات الشعور بالوحدة النفسية إلى ثلاثة أنواع، هي: الوحدة النفسية الأولية (Primary loneliness)، والوحدة النفسية الثانوية (Secondary Existential loneliness)، والوحدة النفسية الوجودية (loneliness).

إن ضعف العلاقات، وضعف المساندة والدعم الاجتماعي من مجموعة الأقران التي تمنح الشعور بالانتماء تعد من الأسباب والعوامل الرئيسة التي تؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية

في حال حدوث سوء فهم للمادة الموصوفة للقراءة لأنها توفر التفاعل بين المريض والمعالج، الأمر الذي يُنجح العلاج (خليفة، 2000).

ويشير عبدالله (2002, Abdullah) أن العلاج بالقراءة يسير من خلال أربع مراحل، هي: الاتحاد أو التمثل (Identification)، والاختيار (Selection)، وخلال هاتين المرحلتين يجب أن تحدد احتياجات المسترشدين وأن تختار الكتب الملائمة لمجاراة مشاكلهم الخاصة، والتقديم (Presentation)؛ أي أن تقدم الكتب المختارة بعناية وبشكل استراتيجي ليكون المسترشدون قادرين على رؤية التشابه بين أنفسهم وشخص الكتاب، والمتابعة (Follow-up)، حيث أنه عندما يشعر المسترشدون بشعور الشخصية الرئيسة نفسه فإنهم يدخلون هذه المرحلة والتي يشتركون من خلالها بما اكتسبوه، فيظهرون التنفيس شفوياً من خلال المناقشة، أو بالكتابة، أو بوسائل لا شفوية كالفن، ولعب الأدوار، والحل الإبداعي للمشكلة، أو من خلال الخيارات المنتقاة ذاتياً للمتابعة بشكل منفرد. وعندما يحدث التنفيس فإن المسترشدين يمكن أن يوجّهوا لكسب التبصر في مشاكلهم.

أما العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي فإنه يعد بحسب ما أشار إليس (1996, Ellis) تدخلاً فعالاً وشاملاً يُشجع على الإدراك الذاتي ويعزز الصحة النفسية في مستوى اجتماعي، وفي مستوى فردي. والفكرة الرئيسة له أن الأفراد هم الوحيدون المسؤولون عن الطريقة التي يشعرون بها، وأن كل الانفعالات والسلوكيات البشرية- تقريباً- هي نتيجة لما يفكر به الفرد أو يفترضه أو يعتقد أنه نفسه وعن الآخرين وعن العالم من حوله، وهذا يوحي أن للفرد- إلى درجة كبيرة- سيطرة على أفكاره، ثم أنه وبوساطة تغيير أفكار ومعتقدات الفرد اللاعقلانية إلى أخرى عقلانية ومرنة، فإنه قد يصل إلى تغيير هام في النتائج الانفعالية والسلوكية وتغييرها إلى أكثر تكيفية (2008, Vaida, Kállay & Opre).

ثم إن التعرض إلى مجموعات الإرشاد الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي يُمكّن الأفراد من الوعي بأنفسهم وأعمالهم ورغباتهم، ومن التخطيط وإنجاز خططهم (Çardak, Koç & Çolak, 2009). ويعد الوعي بالمشكلة أو الاضطراب النفسي الذي يعاني منه الفرد ليس بالأمر الكافي في البرامج العلاجية ما لم يتبعه مواجهة ومعالجة الأفكار والمعتقدات والسلوكيات والانفعالات التي تؤثر على أداء الفرد وصحته النفسية والجسدية (Warren, 2010).

لقد تناولت العديد من الدراسات مشكلة الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، فقد قام الشرايري (2009) بإجراء دراسة بعنوان: "الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والعلاقة بينهما لدى عينة مختارة من طلبة جامعة اليرموك". هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، وقد تكونت عينة الدراسة من (565) طالباً وطالبة من الجامعة طبق

أفكارهم أو مشاعرهم أو سلوكياتهم لأغراض علاجية (Goddard, 2011).

وقد تدرجت تعريفات العلاج بالقراءة لدى الباحثين من البسيط "العلاج بالكتب" (Pardeck & Pardeck, 1998) إلى ما هو أعمق؛ حيث عرفه بارديك (Pardeck, 1994) كمفهوم يشير إلى استخدام الأدب عموماً لمساعدة الناس على التكيف والتعامل مع المشاكل العاطفية، والمرض العقلي، أو التغيرات في حياتهم.

لقد أشار بعض الباحثين إلى استخدام العلاج بالقراءة كمساعد للعملية العلاجية وليس بديلاً عنها، مع الأخذ بعين الاعتبار الإعداد والتدريب للممارس المؤهل، والاختيار الصحيح للكتب (Pehrsson & McMillen, 2005). في حين أشار آخرون إلى أنه يمكن أن يكون فعالاً ومعه العلاج بالموسيقى والعلاج بالفن والعلاج بالرقص والدراما وغيرها من الأنواع العلاجية التي لا يمكن تجاهلها (Heimes, 2011; Malouff, Noble, Schutte & Bhullar, 2011; Mohammadian et al., 2010). ويذكر بعض الباحثين والمتخصصين في هذا المجال أن العلاج بالقراءة يمكن أن يكون مكملاً أو بديلاً للعلاج التقليدي، عندما لا يكون الأخير متوفراً بسبب البعد الجغرافي أو نقص التدريب لدى المختصين (Hubin, De Sutter & Reynaert, 2011; Nordin, Carlbrhing, Cuijpers & Anderson, 2010).

إن العلاج بالقراءة يسعى إلى تحقيق عدد من الأهداف الأساسية التي تتضمن تقديم المعومات، وتهيئة الظروف للاستبصار الذاتي، وتهيئة الظروف لمناقشة أبعاد المشكلة والتحفيز الذاتي، والوصول إلى قيم جديدة واتجاهات جديدة، وإيجاد الإحساس ولفت الانتباه إلى أن الآخرين لديهم المشاكل نفسها، وإيجاد حلول للمشكلات التي تسبب الاضطراب، وربط الإنسان المريض بالواقع وإيجاد حلول واقعية لمشاكله (Pardeck, 1994).

ومن مميزات العلاج بالقراءة أن الكتب متوفرة، ويمكن أن تقرأ في أي وقت كان من قبيل القراء الذين يريدون حلاً لقضاياهم أو مشكلاتهم؛ فهو بديل تدخلي حافظ للوقت والثمن؛ ف شراء كتاب أقل غلاءً بكثير من استشارة معالج (Hubin et al., 2011; Nordin et al., 2010).

وعلى الرغم من إمكانية تحديد العلاج بالقراءة في بعض الحالات من أجل تجنب المواجهة مع المعالج، ومن أجل مساعدة الأفراد الذين يبدون مقاومة حيال إظهار بعض المعلومات وتجاه الكشف الذاتي (Hubin et al., 2011)، إلا أن هنالك آثاراً سلبية محتملة، من وجهة نظر بعض الباحثين والممارسين، تنبع من عدم الوعي بالكتب وبال جوانب النفسية، أو من افتقار المعالج للمعرفة الكاملة بما يجب أن يقرأه المريض وما لا يجب، وافتقاره للمعرفة بالكتب التي قد يصفها للمريض، بل ولأجزاء هذه الكتب ومحتوياتها. ومن الممكن أن تمنع المناقشة القبلية أو البعدية، كجزء أساسي من العلاج بالقراءة، حدوث الآثار العكسية والسلبية

النتائج إلى انخفاض درجات المشاركين على مقياسي الاكتئاب المستخدمين في الدراسة بعد الأسابيع الستة؛ مما يعني أن العلاج بالقراءة- دليل المساعدة الذاتية باستخدام استراتيجيات التدخل السلوكي المعرفي- لها دور فاعل وهام في خفض الاكتئاب، وأوصت الدراسة بتحري تأثير العلاج بالقراءة في ظروف وقيود أخرى.

في حين أجرى نوردين وزملاؤه (Nordin et al., 2010) دراسة بعنوان: "توسيع حدود المعالجة بالقراءة إلى اضطراب الهلع: محاولة عشوائية للمساعدة الذاتية بدون دعم". هدفت الدراسة إلى معالجة الأفراد الذين يعانون من الهلع دون الحاجة إلى الأخصائي أو المعالج النفسي، وإنما اعتماداً على دليل تم إعداده لهذه الغاية يقوم على مبدأ العلاج بالقراءة ويتكون من (10) فصول أعدت على أساس الاستراتيجيات المعرفية السلوكية لعلاج اضطراب الهلع. شارك في الدراسة (29) امرأة ورجلاً، بمتوسط عمري (37.7) عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وعددهم (20) مقابل مجموعة ضابطة وعددها (19)، وقد أكملوا قبل وبعد المعالجة وأثناء فترة المتابعة سبعة تقارير ذاتية، هي: استبانة أحاسيس الجسد (BSQ)، واستبانة إدراك الخوف من الأماكن العامة وقائمة بيك للاكتئاب، وقائمة قابلية الحركة للخوف من الأماكن العامة، وقائمة بيك للقلق، ومقياس أسبرج مونتغمري لتقييم الاكتئاب، وقائمة بيك للقلق، وقائمة نوعية الحياة. أشارت نتائج الدراسة أن المجموعة التجريبية أظهرت تحسناً على كل المقاييس بعد المعالجة، وخلال شهور المتابعة الثلاث، وهذا يعني أن العلاج بالقراءة مع مهلة واضحة فعال في علاج الهلع، وأوصت بإجراء أبحاث مستقبلية حول ما إذا كان هناك تأثير للمهلة في العلاج بالقراءة في ظروف وحالات أخرى.

كذلك قام ميتو وهيز وجيفكوت (Muto, Hayes & Jeffcoat, 2011) بإجراء دراسة بعنوان: "فعالية علاج الالتزام والقبول العلاج بالقراءة لتحسين الصحة النفسية لدى طلبة الكليات اليابانيين الذين يعيشون في الخارج". هدفت الدراسة إلى تقديم أولى الأدلة على أثر علاج الإلتزام والقبول (ACT)- كتاب المساعدة الذاتية على الصحة العقلية والمرونة النفسية للطلبة الدوليين اليابانيين الذين يدرسون في الخارج، وقد تكونت عينة الدراسة من (70) طالباً يابانياً؛ (44) من الإناث بمتوسط عمري 23.6 سنة) ملتحقين بجامعة نيفادا، رينو، واستخدمت المقاييس الآتية: مقياس الصحة العامة (GHQ)، ومقاييس الإجهاد والقلق والاكتئاب (DASS)، واستفتاء العمل والقبول (AAQ)، وستة اختبارات متعددة الاختيار على الشبكة العنكبوتية لتقييم محتوى كتاب المساعدة الذاتية المقدم للطلبة. أشارت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين لديهم إجهاد أو اكتئاب متوسط أو شديد القلق واستلموا الكتاب أظهروا تحسناً بشكل فاعل في مستوى الصحة النفسية العامة على المعالجة البعدية والمتابعة مقارنة بالمجموعة الضابطة التي استلمت الكتاب فيما بعد، مما يعني أن العلاج بالقراءة يمكن أن يحسن مستويات الصحة النفسية لدى الطلبة

عليهم مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده كلايس Klages (1989) والمكيف بما يناسب البيئة الأردنية، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية الذي أعده حداد وسوالمة (1998) والمطور للبيئة الأردنية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، وإلى عدم وجود اختلاف دال إحصائياً في مستوى الشعور بالوحدة النفسية يعزى لمتغيري الجنس والكلية، بالإضافة إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث بتوجيه المرشدين إلى تكثيف البرامج الإرشادية التي تتعامل مع الشعور بالوحدة النفسية، ومقارنة فاعلية برامج معرفية وأخرى سلوكية في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية.

وقام الشريفي وبنو مصطفى (2013) بإجراء دراسة عنوانها: "الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك". هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من الطلبة الوافدين الدارسين في جامعة اليرموك، وقد تكونت عينة الدراسة من (158) طالباً وطالبة من الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، وطبق عليهم مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس الأمن النفسي اللذين أعدهما الباحثان. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الوحدة النفسية لدى الطلبة الوافدين كان متوسطاً، وأن جميع معاملات الارتباط بين المقياسين كانت دالة إحصائياً باستثناء بُعد المشاعر الذاتية مع مقياس الأمن النفسي وأبعاده وذات اتجاه سلبى (عكسي)، وأظهرت كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوحدة النفسية ككل، وفي مجالي العلاقات الأسرية والمشاعر الذاتية تعزى للجنس ولصالح الإناث. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثان بإجراء دراسات أخرى تحاول فحص الشعور بالوحدة النفسية أو الأمن النفسي وعلاقتها بمتغيرات أخرى لدى الطلبة المغتربين في الجامعات الأردنية، مع العمل على تأسيس وحدة إرشادية نفسية تهتم بإرشادهم وتوجيههم و خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لديهم وتعزيز مستوى الأمن النفسي.

كما أجرى ويسيجير وزملاؤه (Wiesegger et al., 2002) دراسة بعنوان: "العلاج بالقراءة- استراتيجية المساعدة الذاتية السلوكية المعرفية لدى مرضى الاكتئاب". هدفت إلى اختبار ما إذا كان المرضى المصابين بالاكتئاب (Major Depression) أو مرضى الإعياء العقلي (Dysthymia) الذين اشتركوا في العلاج بالقراءة قد أظهروا تحسناً على درجاتهم في ضوء مقياسي الاكتئاب المستخدمين في الدراسة، وهما: مقياس هاملتون للاكتئاب، وقائمة بيك للاكتئاب مقارنة بالمجموعة الضابطة. قرأ المشاركون وعددهم (18) مشاركاً، منهم سبعة ذكور وإحدى عشرة أنثى، بمتوسط عمري (50.3) سنة، النسخة الألمانية من كتاب المساعدة الذاتية (Feeling Good) لبيرنز (Burns) خلال ستة أسابيع. أشارت

أنها قد تناولت كلاً من الشعور بالوحدة النفسية والعلاج بالقراءة لكن بشكل مستقل، ولم يعثر- في حدود علم الباحثين ومعرفتهما- على أية دراسة سابقة من الدراسات التي تناولت فاعلية برامج الإرشاد النفسي الجمعي المستند على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية موجّهة للطلبة المغتربين.

إضافة إلى أنه لم يعثر- في حدود علم الباحثين ومعرفتهما- على أية دراسة على الصعيدين العربي والأجنبي قد تناولت جميع متغيرات الدراسة معاً، وهذا ما تتميز به الدراسة الحالية، وهو كذلك ما يدعو إلى ضرورة إجراء مثل هذه الدراسات بحيث توفر للمعنيين والمهتمين بمجال المشكلات والاضطرابات النفسية والبرامج الإرشادية برامج قد تساعد في مواجهة تلك المشكلات والاضطرابات والتخفيف منها.

مشكلة الدراسة

من خلال تواجد الباحثان في جامعة اليرموك واحتكاكهما ببعض الطلبة غير الأردنيين (المغتربين) لوحظ وجود حالة من العزلة والانسحاب والشعور بالوحدة النفسية لديهم، فرغم أن فترة الحياة الجامعية تعد الفترة الأكثر كثافة وشمولية في العلاقات الاجتماعية، لأن الأفراد يواجهون خلالها حاجة متزايدة للألفة ولتشكيل علاقات دافئة وقريبة، إلا أنها ليست فقط وقت التفاعل الاجتماعي، بل أيضاً وقت الشعور بالوحدة؛ لأن فشل الارتباط والتواصل مع الآخرين يؤدي إلى الشعور بالوحدة (Rokach et al., 2003)، ثم إنه وبالنظر لنتائج الدراسات السابقة (الشرايري، 2009؛ الشريفيين وبنو مصطفى، 2013) التي أشارت إلى معاناة الطلبة المغتربين من الشعور بالوحدة النفسية، واستناداً إلى التوصيات المرفقة عبرها، فقد برزت الحاجة إلى أهمية مساعدة هؤلاء الطلبة من خلال تقديم التدخلات والبرامج العلاجية بهدف خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لديهم.

ومن أبرز التدخلات والاستراتيجيات العلاجية التي يمكن تفعيلها في هذا المجال العلاج بالقراءة، والعلاج الجمعي المستند على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية، اللذين سعت الدراسة الحالية إلى اختبار فاعليتهما في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المغتربين، الأمر الذي يزيد فرصة إثراء الخبرات العلاجية في هذا المجال.

وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤالين الآتيين:

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة بين متوسطات الأداء على مقياس الشعور بالوحدة النفسية ككل لدى الطلبة المغتربين تعزى لطريقة العلاج (العلاج بالقراءة، والإرشاد الجمعي، والمجموعة الضابطة)، والجنس (ذكور، إناث)، والتفاعل بينهما؟

المغتربين، وأوصت الدراسة بإجراء المزيد من الأبحاث حول فاعلية طريقة علاج الالتزام والقبول المبني على العلاج بالقراءة في تقديم المساعدة للناس.

وبهدف الكشف عن فاعلية برامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في مجال الشعور بالوحدة النفسية أو المشكلات المرتبطة بها فقد أجرى لينك (Link, 1990) دراسة بعنوان: "تأثيرات تدخل المجموعة السلوكية الإدراكية على الوحدة النفسية". هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) طالباً من طلبة الجامعة ممن حصلوا على درجة مرتفعة في ضوء مقياس الوحدة النفسية المستخدم في إجراء الدراسة، وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة، وبعد التحقق من تكافؤ المجموعتين تم تطبيق برنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي على المجموعة التجريبية، أما الضابطة فلم يتم تطبيق أي معالجة (برنامج) عليها. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً لتأثير البرنامج المقترح لصالح المجموعة الضابطة؛ أي أن مستوى الوحدة النفسية لدى أفراد المجموعة الضابطة كان أعلى منه لدى أفراد المجموعة التجريبية. وفي ضوء النتائج أوصى الباحث بإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول فاعلية برامج إرشادية أخرى في خفض الشعور بالوحدة النفسية.

أما عبد الله (2004) فقد أجرت دراسة بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة عين شمس". هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة عين شمس، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات الجامعة، تراوحت أعمارهن بين (17-22) عاماً، وقسمن عشوائياً لمجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الشعور بالوحدة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الشعور بالوحدة النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة وبعد فترة المتابعة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة والتي أجريت في مجال الشعور بالوحدة النفسية ندره في الدراسات التي صممت برامج علاجية وإرشادية لمواجهة الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المغتربين، على وجه التحديد، على الرغم مما أشارت له الدراسات المستندة إلى برامج علاجية- سواء برامج العلاج بالقراءة أو برامج الإرشاد الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي- من فاعلية تلك البرامج في مواجهة المشكلات والاضطرابات النفسية، ويلاحظ

في المستقبل للاهتمام بهذا الموضوع ودراسته من جوانب أخرى، وتوفير إطار نظري وتصوري من المفاهيم والبيانات والمعلومات والفنيات الإرشادية، ورفد المرشدين والأخصائيين النفسيين العاملين في المؤسسات التربوية وخاصة الجامعات ببرامج إرشادية يمكنهم الاستفادة منها في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة، وبالذات المغتربين منهم. وتسهم الدراسة أيضاً في دعم حاجة البحث العلمي إلى تصميم برامج إرشادية فاعلة لمساعدة الطلبة على الاندماج والمشاركة في الحياة الاجتماعية داخل الجامعة وخارجها، وخفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لديهم، بما يحقق طموحاتهم وتوافقهم النفسي، ويحقق مسعى الجامعة نحو التنمية المتكاملة للشخصية الإنسانية.

محددات الدراسة

تحدد الدراسة الحالية بالمحددات الآتية:

1. المجتمع والعينة، وهذا يحد من إمكانية تعميم النتائج إلا على عينات ومجتمعات مماثلة ومماثلة في الخصائص، والعينة هنا هم الطلبة غير الأردنيين (المغتربون) الناطقون باللغة العربية والدارسون في جامعة اليرموك خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2012/2013 م.

2. المقياس المستخدم في الدراسة والمطور من قبل الشريفي وبني مصطفى (2013)؛ لذا فإن تعميم النتائج سيتحدد بكل من صدق وثبات المقياس، علماً بأنه تم التحقق من الخصائص السيكمترية له بما يتناسب مع الدراسة الحالية.

3. تتحدد نتائج الدراسة بالبرنامجين المستخدمين فيها، وهما:

أ. برنامج العلاج بالقراءة المعد من قبل الباحثان والمتضمن مجموعة من الأعمال الأدبية المتعددة ما بين القصة، والشعر، والخاطرة، والمتنوعة في الطول ما بين قصيرة أو أجزاء من الأعمال الأطول والتي تم اختيارها بحيث تتواءم مع هدف الدراسة وعينتها.

ب. برنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، والمعد من قبل الباحثين، الذي يحوي عدداً من الأساليب والفنيات الإرشادية كالتشجيع، والمشاركة في الأنشطة، والمناقشة الجماعية، والإيحاء، والمنطق والمعقولة، والتعامل مع الأفكار غير المنطقية، وعدداً من الاستراتيجيات السلوكية والانفعالية والمعرفية.

4. اقتصر الدراسة على ظاهرة الشعور بالوحدة النفسية، وهذا يحد من تعميم النتائج على مشكلات وظواهر نفسية أخرى.

التعريفات الإجرائية للمفاهيم والمصطلحات

الشعور بالوحدة النفسية: مجموعة معقدة من المشاعر التي تحدث عندما لا تشبع احتياجات الفرد الاجتماعية بشكل كافٍ، وتتميز بمشاعر العزلة والألم والعجز واليأس ولوم الذات

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة بين متوسطات الأداء على كل مجال من مجالات مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المغتربين تعزى لطريقة العلاج (العلاج بالقراءة، والإرشاد الجمعي، والمجموعة الضابطة)، والجنس (ذكور، إناث)، والتفاعل بينهما؟

فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطات الأداء على مقياس الشعور بالوحدة النفسية ككل لدى الطلبة المغتربين تعزى لطريقة العلاج (العلاج بالقراءة، والإرشاد الجمعي، والمجموعة الضابطة)، والجنس (ذكور، إناث)، والتفاعل بينهما.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين الأداء على كل مجال من مجالات مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المغتربين تعزى لطريقة العلاج (العلاج بالقراءة، والإرشاد الجمعي، والمجموعة الضابطة)، والجنس (ذكور، إناث)، والتفاعل بينهما.

أهمية الدراسة

تبرز أهمية هذه الدراسة في أنها تلقي الضوء على أحد المجالات الهامة في علم النفس الإرشادي والتربوي المرتبط بدراسة فاعلية استراتيجيتين علاجيتين في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المغتربين في جامعة اليرموك، وهما: العلاج بالقراءة والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

وتنبثق أهميتها من الناحية النظرية من أنها تعد إضافة معرفية جديدة للدراسات العربية المتوفرة - والقليلة - في مجال العلاج بالقراءة، وللدراسات العربية في مجال العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، إذ تحاول الربط بين الاستفادة من هاتين الاستراتيجيتين ومدى تطبيقهما وتفعيلهما في مواجهة الشعور بالوحدة النفسية، وبين فاعليتهما على المدى البعيد كاستراتيجيتين فاعلتين في مواجهة مشكلات نفسية أخرى، وهي كذلك تسعى للكشف عن فاعلية هاتين الاستراتيجيتين في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المغتربين بالنظر إلى متغيرات الدراسة: المجموعة والجنس.

إضافة إلى أن هذه الدراسة وإن تعاملت مع الطلبة المغتربين لكن بالإمكان الاستفادة منها لكل من يشعر بالوحدة النفسية على اختلاف الأسباب والعوامل؛ إذ روعي في بناء برنامجها المرونة والتناسب مع فئات عمرية أخرى ومع مجتمعات وثقافات أخرى، علاوة على أن فوائدها تنعكس على أطراف العملية الإرشادية كافة.

أما من الناحية التطبيقية (العملية) فإن هذه الدراسة ليست مخصصة فقط للذين يريدون مقدمة للخطط العملية المتبعة لتخطي الشعور بالوحدة النفسية، بل يمكن الاستناد إليها إطاراً مرجعياً ومقدمة للأبحاث والدراسات القادمة التي يأمل الباحثان أن يتناول فيها مشكلات أخرى، وهي تسعى لفتح المجال أمام باحثين آخرين

جدول 1: توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس

المجموعة	الفئات	العدد	المجموع
المجموعة الضابطة	ذكر	8	15
	أنثى	7	
المجموعة التجريبية الأولى (العلاج بالقراءة)	ذكر	7	15
	أنثى	8	
المجموعة التجريبية الثانية (البرنامج الإرشادي الجمعي)	ذكر	8	15
	أنثى	7	
المجموع		45	45

أدوات الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الأدوات الآتية:

أولاً: مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

يهدف الكشف عن مستوى الوحدة النفسية، استخدم مقياس الشعور بالوحدة النفسية المطور من قبل كل من الشريفيين وبني مصطفى (2013)، وتم التحقق من دلالات صدق وثبات المقياس بصورته الحالية المستخدمة في الدراسة.

دلالات صدق المقياس وثباته بصورته الحالية

الصدق الظاهري: للتأكد من ملاءمة المقياس لتحقيق هدف الدراسة تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، من خلال عرضه بصورته الأولى على لجنة من المحكمين مكونة من ثمانية متخصصين في مجالات القياس والتقويم، والإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، واللغة العربية. وفي ضوء ملاحظات المحكمين أجريت التعديلات المقترحة.

مؤشرات صدق البناء: بهدف التحقق من صدق البناء تم تطبيق المقياس على عينة من (35) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وحسبت معاملات الارتباط بين الدرجات على الفقرة، والدرجات على المجال الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين الدرجات على الفقرة، والدرجات على المقياس ككل، وقد تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجالات التي تنتمي إليها بين (0.381-0.864)، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل بين (0.308-0.658)، وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة ألا يقل معامل ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه، والمقياس ككل عن (0.30). وبناء على هذا المعيار، وفي ضوء هذه القيم فقد قبلت فقرات المقياس جميعها، وبالتالي تكون مقياس الشعور بالوحدة النفسية بصورته النهائية من (26) فقرة، موزعة على أربعة مجالات، هي: المجال الأول: العلاقات الاجتماعية، وتقيسه الفقرات من (1-10)، والمجال الثاني: العلاقات الأسرية وتقيسه الفقرات من (11-15)، والمجال الثالث: المشاعر الذاتية وتقيسه الفقرات من (16-21)، والمجال الرابع: العلاقات الحميمة وتقيسه الفقرات من (22-26).

كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية لمجالات مقياس الشعور بالوحدة النفسية، وقيم معاملات ارتباط المجالات بالمقياس

وعدم الأمان والحساسية المتزايدة تجاه المواقف والأحداث الضاغطة (Cacioppo et al., 2006). ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الشعور بالوحدة النفسية المستخدم في هذه الدراسة والمعد من قبل الشريفيين وبني مصطفى (2013).

العلاج بالقراءة (A Bibliotherapy): استعمال مواد مكتوبة لسبب الفهم والتعاطف والانخراط في حل المشكلات ذات الصلة بحاجات الشخص العلاجية (Goddard, 2011). ويعرف إجرائياً بأنه: عملية استخدام دليل قرائي يضم عدداً من النصوص الأدبية المتنوعة القصيرة أو أجزاء من النصوص الأدبية الأطول، مصحوبة بجلوسات حوار ومناقشة بشكل منظم بهدف خفض الشعور بالوحدة النفسية.

العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الجمعي: علاج نشط يركز على حل المشاكل المعرفية والانفعالية والسلوكية لدى المسترشدين من خلال رؤيته الأساسية بأن المعاناة الانفعالية تنتج أولاً، لكن ليس بشكل كامل، من تقييمات الأفراد للحدث السلبي وليس من الأحداث بحد ذاتها (Kumar, 2009). ويعرف إجرائياً بأنه: برنامج منظم من المراحل المتسلسلة المتضمنة عدداً من الجلسات الإرشادية والمبني على أسس علمية ونظرية بالاستناد إلى فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بهدف مساعدة الطلبة المغتربين على خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لديهم.

الطلبة غير الأردنيين (المغتربون): هم الطلبة المغتربون الناطقون باللغة العربية، الذين جاؤوا من (19) دولة عربية، هي: العراق، والمملكة العربية السعودية، والكويت، والإمارات العربية المتحدة، وقطر، والبحرين، وسوريا، والسوان، ولبنان، ومصر، والمغرب، وليبيا، واليمن، وعمان، وفلسطين، والصومال، وتونس، وجيبوتي، وجزر القمر، ويدرسون في جامعة اليرموك.

الطريقة وإجراءات الدراسة

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس غير الأردنيين (المغتربين) الدارسين في جامعة اليرموك خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2012/2013 م، والبالغ عددهم كما يشير التقرير الإحصائي الصادر عن دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك للعام الجامعي 2012/2013 م (1556) طالباً وطالبة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (45) طالباً وطالبة من الطلبة المغتربين (غير الأردنيين) والدارسين في جامعة اليرموك ممن حصلوا على درجة (2.5 فأكثر) على مقياس الشعور بالوحدة النفسية والمعد من قبل الشريفيين وبني مصطفى (2013)، وقد قسمت العينة عشوائياً إلى ثلاث مجموعات؛ مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وذلك وفق متغير الجنس، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس.

متخصصين في مجالات اللغة العربية، وعلم النفس الإرشادي، وعلم النفس التربوي، والمناهج والتدريس بعد أن روعي خلال اختيار مواده أن تكون ذات لغة مفهومة ومعان واضحة وألفاظ جزلة، وأن تعرض بأسلوب شائق بعيداً عن الرتابة والملل مصحوبة بجلسات من الحوار والنقاش لبيان مدى إحداث الأعمال الأدبية الأثر المطلوب لدى الطلبة، علاوة على أنه قد روعي في إعداده أن يستفيد منه الأفراد الأسوياء العاديون الذين يعانون من مشكلات حياتية اعتيادية.

وقد طلب من اللجنة أن تبدي رأيها في اختيار النصوص ومدى مناسبتها وارتباطها بالموضوع، وسلامة الصياغة اللغوية، وإضافة أية ملاحظات من شأنها أن تحسن من الدليل. وفي ضوء ملاحظات المحكمين أجريت التعديلات المقترحة من حذف بعض النصوص بشكل كلي، ومن التصرف ببعض النصوص، ومن إضافة نصوص أخرى، وأصبح الدليل بصورته النهائية مكوناً من جزأين:

الجزء الأول: التوجه النظري للشعور بالوحدة النفسية، ويهدف إلى تقديم المعلومات الضرورية حول الشعور بالوحدة النفسية من حيث توضيح المقصود به، وأسبابه، وعلاقة الاغتراب المادي (السفر) به، والأساليب والاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد في علاجه والتخفيف منه، ويهدف أيضاً إلى التقديم لأهمية وفاعلية القراءة بما يحفز الطلبة ويشجعهم على القراءة وبما يجذبهم نحوه.

الجزء الثاني: النصوص القرائية، تضمن هذا الجزء عدداً من النصوص القرائية المختارة، والمتنوعة بين شعرٍ وقصةٍ وخاطرةٍ ونثرٍ، والمعروضة بأسلوب يجذب الطالب نحو القراءة من حيث التقدمة للنصوص والخط المستخدم.

وقد استغرق برنامج العلاج بالقراءة شهرين، تخللها أربعة لقاءات جماعية للمناقشة والحوار، والتعرف إلى استجابات الطلبة ومشاعرهم وتحليل ما أثارته النصوص في نفوسهم من مشاعر وأفكار واعية، ومنحهم فرصة للتنفيس الانفعالي بما يحقق لهم الاستبصار والإدراك، وبما يثير مادة اللاوعي ويحررها، وبما يمكنهم من الربط ما بين المشاعر والمواقف والأفكار التي ظهرت عبر النصوص وتلك التي اختبروها، وبما يفيد أيضاً في إعادة تقوية طريقة قديمة أو إيجاد طريقة جديدة لمواجهة شعورهم بالوحدة النفسية.

ثالثاً: برنامج الإرشاد النفسي الجمعي لخفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية، وقد تم بناؤه بالاستناد إلى الأدب التربوي، ومجموعة من المصادر والبرامج الواردة في العديد من الدراسات السابقة، وذلك بالاعتماد على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، ومنها دراسة عبدالله (2004)، ودراسة الشرايري (2009).

إجراءات صدق البرنامج: تم التحقق من صدق المحتوى للبرنامج الوارد في هذه الدراسة بعرض الصورة الأولية (قبل

ككل، وقد كانت قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس الشعور بالوحدة النفسية مرتفعة، وتراوح بين (0.769-0.831)، كما بلغت قيم معاملات الارتباط بين المجالات والمقياس ككل بين (-0.838-0.881)، وهي قيم مرتفعة أيضاً.

ثبات المقياس بصورته الحالية

يهدف التحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (35) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه على العينة الاستطلاعية نفسها بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وحسب معامل ثبات الإعادة، حيث بلغت قيمة معامل ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.90) وللجالات الفرعية (0.92)، (0.88)، (0.90)، (0.89) على الترتيب.

كما تم تقدير قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) على أفراد العينة الاستطلاعية نفسها، حيث بلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية ككل (0.88)، وأما معاملات الثبات لمجالات المقياس فقد بلغت (0.91)، (0.86)، (0.87)، (0.85) على الترتيب، وهي مؤشرات على تمتع المقياس بدلالات اتساق داخلي (كمؤشر على الثبات) عالية.

تصحيح المقياس

اشتمل المقياس على (26) فقرة، يُجاب عنها بتدريج خماسي يشتمل على البدائل الآتية: (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، وتعطى عند تصحيح المقياس (5) درجات، وتنطبق بدرجة كبيرة وتعطى (4) درجات، وتنطبق بدرجة متوسطة وتعطى (3) درجات، وتنطبق بدرجة قليلة وتعطى درجتين، وتنطبق بدرجة قليلة جداً وتعطى درجة واحدة). وهذه الدرجات تنطبق على الفقرات الموجبة، وهي الفقرات (2، 3، 5، 6، 11، 16، 17، 18، 19، 20، 21)، في حين يُعكس التدرج في الفقرات السالبة، وهي: (22، 23، 24، 25، 26، 1، 4، 7، 8، 9، 10، 12، 13، 14، 15). وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين (26-130)، بحيث كلما ارتفعت العلامة كان ذلك مؤشراً على زيادة مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة.

ثانياً: دليل الطالب في مواجهة الشعور بالوحدة النفسية باستخدام العلاج بالقراءة، وهو على شكل كتيبٍ للتعليم الذاتي، قام الباحثان بإعداده بالاستناد إلى المجموعات الأدبية لكبار الأدباء والشعراء العرب، وذلك بعد الاطلاع على عدد من الدراسات والأبحاث التي أجريت في مجال العلاج بالقراءة، والآليات العلاجية المتبعة والمعايير العامة لإعداد أدلة القراءة العلاجية، والاستراتيجيات المتبعة مع مجموعات القراءة العلاجية، ومنها دراسة نوردين وزملاؤه (Nordin et al., 2010)، ودراسة ميتو وزملاؤه (Muto et al., 2011).

إجراءات صدق الدليل: تم التحقق من صدق البرنامج من خلال عرضه على لجنة متخصصة من المحكمين، مكونة من ثمانية

الجلسة الثامنة: هدفت إلى أن يتعرف الأعضاء على مهاراتي الاسترخاء والتأمل، ودورها في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية، وممارستها.

الجلسة التاسعة: هدفت إلى أن يتعرف الأعضاء إلى دور الصداقة في التخفيف من مشاعر الوحدة النفسية والتخلص منها، وإلى كيفية كسب الأصدقاء وتكوين الصداقات.

الجلسة العاشرة: هدفت إلى أن يدرك الأعضاء أهمية المهارات الاجتماعية ودورها في خفض الشعور بالوحدة النفسية، وأن يتعرفوا ويتعلموا بعضاً من تلك المهارات الفاعلة.

الجلسة الحادية عشرة: هدفت إلى أن يدرك الأعضاء وجود أنماط متعددة من البشر، وأن يتعرفوا إلى الأنظمة التمثيلية والتأكيدات اللغوية المتعلقة بها، ودورها في الاتصال بالآخرين.

الجلسة الثانية عشرة: هدفت إلى أن يتعرف الأعضاء إلى معنى التواصل، ووظائفه، وأهميته، وعملياته، وإلى لغة الجسد ودورها في التواصل.

الجلسة الثالثة عشرة: هدفت إلى أن تناقش الأعمال غير المنتهية التي برزت في الجلسات السابقة، وإلى أن يُعاد تطبيق المقياس على الأعضاء (تقييم بعدي).

الجلسة الرابعة عشرة: هدفت إلى تقييم التغيرات التي طرأت على الأعضاء من خلال الفرق بين المقياسين، وهدفت أيضاً أن يقيم الأعضاء البرنامج، وأن يودعوا بعضهم بعضاً، وتودعهم المرشدة.

تصميم الدراسة والمعالجات الإحصائية

تعد هذه الدراسة من الدراسات شبه التجريبية، والتي استخدم فيها تصميم عاملي (3 * 2) قبلي بعدي لثلاث مجموعات متكافئة، حيث طبق البرنامج الإرشادي الذي يعتمد على القراءة الذاتية (العلاج بالقراءة) على المجموعة التجريبية الأولى، ويطبق البرنامج الإرشادي الجمعي على المجموعة التجريبية الثانية، أما المجموعة الضابطة فلم يتم إخضاعها لأي برنامج إرشادي.

المتغيرات المستقلة

المتغير المستقل الرئيس: أسلوب المعالجة المستخدم (مجموعات الدراسة)، وله ثلاثة مستويات: المجموعة الأولى (الضابطة)، ولم يستخدم معها الباحثان أية طريقة في المعالجة، والمجموعة الثانية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي المعتمد على القراءة الذاتية (العلاج بالقراءة)، والمجموعة الثالثة التي طبق عليها البرنامج الإرشادي الجمعي (المستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي).

المتغير المستقل الثانوي (المعدل): الجنس، وله مستويان: ذكور وإناث.

المتغير التابع

(التطبيق) على لجنة من اثني عشر متخصصاً في مجال الإرشاد النفسي، واللغة العربية، حيث طلب منهم تحديد مدى ملاءمة كل جلسة من حيث الأهداف والمحتوى والوقت المخصص لها مع الهدف العام للبرنامج، كما طلب منهم إبداء أية تعديلات أخرى مناسبة يرون ضرورة إجرائها على الجلسات الإرشادية.

تم إجماع ما نسبته (90%) من المحكين، وهذا بدوره كافٍ لتعديل إجراءات الجلسات الإرشادية بحسب المطلوب، واقتصر التعديل على بعض الفنيات والمهارات وترتيب الجلسات والصياغة اللغوية، حيث استقر البرنامج في صورته النهائية على (7) مراحل، بإجمالي (14) جلسة إرشادية، وبمدة زمنية مقدارها ساعة ونصف لكل جلسة إرشادية.

استغرق البرنامج (7) أسابيع، حيث تم عقد (14) جلسة خلالها. وفيما يأتي توضيح لهذه الجلسات:

الجلسة الأولى: هدفت إلى التعارف بين المرشدة والأعضاء، وبين الأعضاء أنفسهم، والتعرف على توقعات الأعضاء حول البرنامج، وتعرفهم على البرنامج، والدور المتوقع من المرشدة ومنهم.

الجلسة الثانية: هدفت إلى تعرف أعضاء المجموعة أكثر على بعضهم بعضاً، وتعزيز التقارب بينهم، وإشاعة جو من الدفء والإحساس بالاطمئنان والراحة والألفة.

الجلسة الثالثة: هدفت إلى زيادة مستوى استبصار أعضاء المجموعة بحاجاتهم وتحديد أهدافهم، وإلى أن يتعرفوا على الأفراد المهمين في حياتهم.

الجلسة الرابعة: هدفت إلى أن يتعرف الأعضاء إلى معنى الوحدة النفسية، وأسبابها، وأنواعها والاستراتيجيات الفعالة لخفض الشعور بالوحدة النفسية.

الجلسة الخامسة: هدفت إلى أن يتعرف الأعضاء على الأفكار اللاعقلانية والعلاقة بين الأفكار والانفعالات والسلوكيات، وكيف تؤثر في منظومتنا الفكرية وأسلوب حياتنا

الجلسة السادسة: هدفت إلى أن يحدد الأعضاء الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية لديهم، وأن يحددوا الانفعالات المصاحبة للأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية، والسلوكيات الناجمة عن مثيراتها.

الجلسة السابعة: هدفت إلى أن يتعرف الأعضاء إلى استراتيجيات التصدي للأفكار اللاعقلانية، وإلى فلسفة (ABCDEF)، وإلى استراتيجيات التصدي للانفعالات المصاحبة والناجمة عن الأفكار اللاعقلانية، وإلى استراتيجيات التصدي لسلوكيات الناجمة عن الأفكار اللاعقلانية.

وللتأكد من تكافؤ مجموعات الدراسة على الاختبار القبلي لمقياس الوحدة النفسية ككل، حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوحدة النفسية على الاختبار القبلي لدى الطلبة غير الأردنيين (المغتربين) في جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات الدراسة (الجنس والمجموعة)، وقد وجدت فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلبة غير الأردنيين (المغتربين) على مقياس الوحدة النفسية وفقاً لاختلاف مستويات متغيرات الدراسة (الجنس والمجموعة). وللكشف عن الدلالة الإحصائية لهذه الفروق استخدم تحليل التباين الثنائي (2-way ANOVA)، والجدول (2) يبين نتائج التحليل.

جدول 2: نتائج تحليل التباين الثنائي على مقياس الوحدة النفسية لاستجابات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة

الدلالة الإحصائية	قيمة F	وسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.945	0.005	0.000	1	0.000	الجنس
0.279	1.318	0.030	2	0.060	المجموعة
0.344	1.098	0.025	2	0.050	الجنس والمجموعة
		0.023	39	0.881	الخطأ
			45	648.447	الكلي

يلاحظ من خلال الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأداء على مقياس الوحدة النفسية ككل تعزى لمتغيرات الدراسة، كما حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مستوى الشعور بالوحدة النفسية على الاختبار القبلي لدى الطلبة غير الأردنيين (المغتربين) في جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات الدراسة (الجنس والمجموعة)، وقد وجدت فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلبة غير الأردنيين (المغتربين) على مقياس الشعور بالوحدة النفسية وفقاً لاختلاف مستويات متغيرات الدراسة (الجنس والمجموعة). وللكشف عن الدلالة الإحصائية لهذه الفروق استخدم تحليل التباين الثنائي المتعدد (2-way MANOVA)، والجدول (3) يبين نتائج التحليل.

يتبين من الجدول أدناه (جدول 3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المجالات تعزى لمتغيرات الدراسة، مما يدل على تكافؤ مجموعات الدراسة في الأداء القبلي على مجالات مقياس الشعور بالوحدة النفسية، والمقياس ككل لدى الطلبة غير الأردنيين (المغتربين).

مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة غير الأردنيين (المغتربين) في جامعة اليرموك مقياساً باستخدام المقياس المعد من قبل الشرفين وبني مصطفى (2013) حسب تقديراتهم الذاتية.

المعالجة الإحصائية

للإجابة عن السؤال الأول للدراسة تم وضع الفرضية الأولى، واختبار الفرضية استخدم أسلوب تحليل التباين الثنائي (2-way ANOVA)، وللإجابة عن السؤال الثاني للدراسة تم وضع الفرضية الثانية، واختبار الفرضية استخدم أسلوب تحليل التباين الثنائي المتعدد (2-way MANOVA).

إجراءات التطبيق

تم تطبيق الدراسة على عينة من الطلبة المغتربين الناطقين باللغة العربية والدارسين في جامعة اليرموك، حيث تم اختيار جامعة اليرموك بالطريقة المتيسرة (Convenience Sampling) نظراً لتواجد الباحثين فيها، وتم اختيار بعض الشعب في الكليات العلمية والإنسانية بالطريقة القصدية، وكانت وحدة الاختيار هي الطالب. وقد تم توزيع مقياس الدراسة على (158) طالباً وطالبة مغترباً وناطقاً باللغة العربية بمستويات دراسية مختلفة من مجتمع الدراسة (جميع طلبة البكالوريوس غير الأردنيين (المغتربين) والناطقين باللغة العربية الدارسين في جامعة اليرموك) خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2013/2012 م، وتم اختيار (45) طالباً وطالبة ممن حصلوا على درجة (2.5 فأكثر) على مقياس الشعور بالوحدة النفسية والمعد من قبل الشرفين وبني مصطفى (2013)، وقُسمت العينة عشوائياً إلى ثلاث مجموعات؛ مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة. تكونت كل مجموعة من (15) طالباً وطالبة، وخضعت المجموعة التجريبية الأولى (العلاج بالقراءة) لبرنامج العلاج بالقراءة الذي يتضمن تقديم دليل قرائي يضم عدداً من النصوص الأدبية المتنوعة القصيرة أو أجزاء من النصوص الأدبية الأطول، مصحوبة بجلسات حوار ومناقشة بشكل منظم، في حين خضعت المجموعة التجريبية الثانية (البرنامج الإرشادي الجمعي) لبرنامج إرشادي جمعي مستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الذي هو عبارة عن عدد من المراحل المتسلسلة متضمنة عدداً من الجلسات الإرشادية والأساليب الفنية، أما المجموعة الضابطة فلم تخضع لأي معالجة.

نتائج الدراسة: في البداية تم التحقق من افتراضات تحليل التباين، وهي: اختيار العينات من المجتمع بشكل عشوائي ومستقل، والتوزيع الطبيعي للعينة، واستقلالية المجموعات موضع المقارنة، وتجانس التباين بين المجموعات.

جدول 3: نتائج تحليل التباين المتعدد لاستجابات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجال	مصدر التباين
0.644	0.217	0.010	1	0.010	العلاقات الاجتماعية	الجنس
0.294	1.131	0.123	1	0.123	العلاقات الأسرية	هوتلنج=0.113
0.964	0.002	0.000	1	0.000	المشاعر الذاتية	Hotelling's Trace
0.095	2.923	0.232	1	0.232	المشاعر الحميمة	الاحتمالية=0.350
0.053	3.418	0.160	2	0.320	العلاقات الاجتماعية	المجموعة
0.162	1.909	0.207	2	0.415	العلاقات الأسرية	وليكس لامبدا=0.185
0.144	2.040	0.176	2	0.352	المشاعر الذاتية	Wilks Lambda
0.138	2.083	0.166	2	0.331	المشاعر الحميمة	الاحتمالية=0.056
0.630	0.468	0.022	2	0.044	العلاقات الاجتماعية	الجنس والمجموعة
0.102	2.427	0.264	2	0.528	العلاقات الأسرية	هوتلنج=0.092
0.372	1.014	0.088	2	0.175	المشاعر الذاتية	Hotelling's Trace
0.934	0.068	0.005	2	0.011	المشاعر الحميمة	الاحتمالية=0.534
		0.047	39	1.823	العلاقات الاجتماعية	
		0.109	39	4.240	العلاقات الأسرية	
		0.086	39	3.369	المشاعر الذاتية	الخطأ
		0.080	39	3.101	المشاعر الحميمة	
			45	640.652	العلاقات الاجتماعية	
			45	668.800	العلاقات الأسرية	
			45	665.139	المشاعر الذاتية	الكلية
			45	636.880	المشاعر الحميمة	

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

النفسية ككل لدى الطلبة المغتربين تعزى للمجموعة والجنس والتفاعل بينهما". ولاختبار هذه الفرضية حسب المتوسطات الحسائية، والانحرافات المعيارية لمستوى الشعور بالوحدة النفسية على الاختبار البعدي لدى الطلبة غير الأردنيين (المغتربين) في جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات الدراسة (الجنس والمجموعة)، والجدول (4) يوضح هذه القيم.

وبهدف الإجابة عن السؤال الأول: (هل هناك فروق ذات دلالة بين متوسطات الأداء على مقياس الوحدة النفسية ككل لدى الطلبة المغتربين تعزى للمجموعة، والجنس، والتفاعل بينهما؟) تم وضع الفرضية الإحصائية الآتية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطات الأداء على مقياس الشعور بالوحدة

جدول 4: المتوسطات الحسائية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الاختبار البعدي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية ككل لدى الطلبة غير الأردنيين المغتربين وفقاً لمتغيرات الدراسة

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسائي	المجموعة	الجنس
8	0.16683	3.7356	الضابطة	
8	0.19265	2.4976	التجريبية 1: العلاج بالقراءة	ذكور
7	0.34101	1.9857	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	
23	0.78365	2.7724	الكلية	
7	0.13507	3.5000	الضابطة	
7	0.23335	1.7363	التجريبية 1: العلاج بالقراءة	إناث
8	0.39066	2.6264	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	
22	0.76819	2.6212	الكلية	
15	0.19114	3.6256	الضابطة	
15	0.44324	2.1423	التجريبية 1: العلاج بالقراءة	الكلية
15	0.48541	2.3274	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	
45	0.77107	2.6985	الكلية	

يلاحظ من خلال الجدول (4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلبة غير الأردنيين (المغتربين) على مقياس الشعور بالوحدة النفسية وفقاً لاختلاف مستويات متغيرات الدراسة (الجنس والمجموعة). وللكشف عن الدلالة الإحصائية لهذه الفروق استخدم تحليل التباين الثنائي (2-way ANOVA)، والجدول (5) يبين نتائج التحليل.

جدول 5: نتائج تحليل التباين الثنائي لاستجابات أفراد عينة الدراسة للمقياس ككل وفقاً لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	وسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الجنس	0.158	1	0.158	2.318	0.136
المجموعة	19.956	2	9.978	146.467	0.000
الجنس والمجموعة	3.746	2	1.873	27.494	0.000
الخطأ	2.657	39	0.068	-	-
الكلية	353.836	45	-	-	-

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يلاحظ من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأداء على مقياس الشعور بالوحدة النفسية ككل تعزى للمجموعة، ولتحديد مواقع الفروق ذات الدلالة الإحصائية استخدم اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول (6).

جدول 6: نتائج المقارنات البعدية لنوع المجموعة على مقياس الوحدة النفسية ككل باستخدام اختبار شيفيه

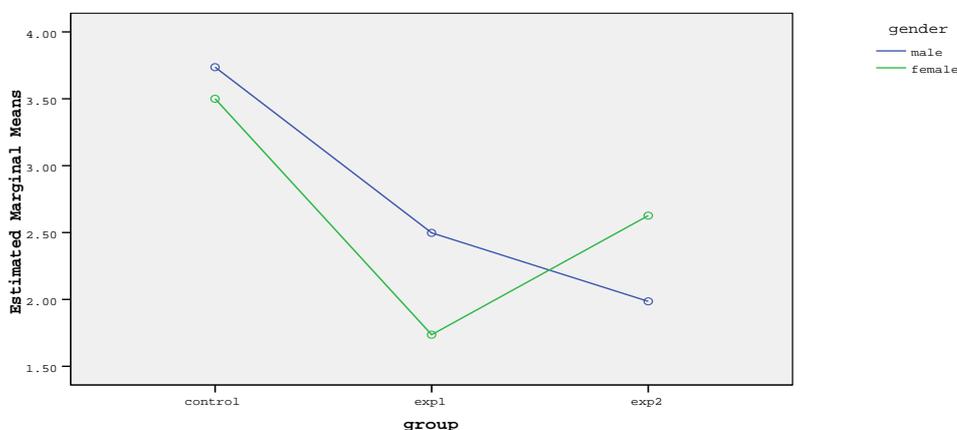
الفئات	المجموعة الضابطة	باستخدام برنامج القراءة	باستخدام البرنامج الإرشادي
	الوسط الحسابي = 3.6256	الوسط الحسابي = 2.1423	الوسط الحسابي = 2.3274
المجموعة الضابطة	-----	(*) 1.4833	(*) 1.2982
الوسط الحسابي = 3.6256			
باستخدام العلاج بالقراءة	-----	-----	0.1851
الوسط الحسابي = 2.1423			
باستخدام البرنامج الإرشادي الجمعي	-----	-----	-----
الوسط الحسابي = 2.3274			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

كذلك يشير الجدول (6) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية تعزى للتفاعل بين الجنس والمجموعة، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس. ولتوضيح أثر التفاعل تم تمثيل التفاعل بين الجنس والمجموعة وفق المقياس ككل بيانياً كما في الشكل (1).

يلاحظ من خلال الجدول (6) وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة وكل من أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج العلاج بالقراءة من جانب، وأفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي الجمعي من جانب آخر، وكان لصالح أفراد المجموعة الضابطة؛ أي أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لديهم أعلى من غيرهم.

Estimated Marginal Means of Total



الشكل 1: التمثيل البياني للتفاعل بين الجنس والمجموعة على المقياس ككل

وضع الفرضية الإحصائية الآتية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطات الأداء على كل مجال من مجالات مقياس الوحدة النفسية لدى الطلبة المغتربين تعزى للمجموعة والجنس والتفاعل بينهما". ولاختبار هذه الفرضية حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، والجدول (7) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مجالات الأداة المستخدمة لقياس الشعور بالوحدة النفسية على الاختبار البعدي وفقاً لمتغيرات الدراسة (الجنس والمجموعة).

يلاحظ من الشكل (1) وجود تفاعل لا رتبي، حيث إن الذكور في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الأولى التي اعتمدت برنامج العلاج بالقراءة كانوا أكثر شعوراً بالوحدة النفسية من الإناث في كلتا المجموعتين، أما الإناث في المجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت البرنامج الإرشادي الجمعي فكأن أكثر شعوراً بالوحدة النفسية من الذكور في المجموعة نفسها.

وللإجابة عن السؤال الثاني: (هل هناك فروق ذات دلالة بين متوسطات الأداء على مجالات مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المغتربين تعزى للمجموعة، والجنس، والتفاعل بينهما؟) تم

جدول 7: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الاختبار البعدي وفقاً للمتغيرات

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	الجنس	المجال
8	0.23511	3.7375	الضابطة		
8	0.27023	2.4438	التجريبية 1: العلاج بالقراءة		
7	0.47126	2.0771	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	ذكور	
23	0.79566	2.7822	الكلي		
7	0.20000	3.4000	الضابطة		
7	0.24785	1.7143	التجريبية 1: العلاج بالقراءة		العلاقات الاجتماعية
8	0.34531	2.3787	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	إناث	
22	0.74165	2.4923	الكلي		
15	0.27415	3.5800	الضابطة		
15	0.45248	2.1033	التجريبية 1: العلاج بالقراءة		
15	0.42315	2.2380	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	الكلي	
45	0.77494	2.6404	الكلي		
8	0.43753	3.8500	الضابطة		
8	0.31053	2.2250	التجريبية 1: العلاج بالقراءة		
7	0.48206	1.4286	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	ذكور	
23	1.09912	2.5478	الكلي		
7	0.25448	3.3143	الضابطة		
7	0.44508	1.5143	التجريبية 1: برنامج القراءة		
8	0.78876	1.5750	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	إناث	العلاقات الأسرية
22	0.99662	2.1091	الكلي		
15	0.44721	3.6000	الضابطة		
15	0.51750	1.8933	التجريبية 1: برنامج القراءة		
15	0.64528	1.5067	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	الكلي	
45	1.06173	2.3333	الكلي		
8	0.30861	3.7500	الضابطة		
8	0.60381	3.1042	التجريبية 1: برنامج القراءة		
7	0.31914	2.5000	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	ذكور	
23	0.66345	3.1449	الكلي		
7	0.43033	3.6667	الضابطة		
7	0.20893	1.9524	التجريبية 1: برنامج القراءة		
8	0.79182	3.7500	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	إناث	المشاعر الذاتية
22	0.98924	3.1515	الكلي		
15	0.35894	3.7111	الضابطة		
15	0.74482	2.5667	التجريبية 1: برنامج القراءة		
15	0.87966	3.1667	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	الكلي	
45	0.82894	3.1481	الكلي		

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	الجنس	المجال
8	0.23905	3.6000	الضابطة		
8	1.04060	2.1500	التجريبية 1: برنامج القراءة		
7	0.48599	1.7429	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	ذكور	
23	1.04553	2.5304	الكلية		
7	0.41404	3.6857	الضابطة		
7	0.42762	1.7429	التجريبية 1: برنامج القراءة		
8	1.16343	2.8250	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	إناث	المشاعر الحميمة
22	1.08835	2.7545	الكلية		
15	0.32249	3.6400	الضابطة		
15	0.81486	1.9600	التجريبية 1: برنامج القراءة		
15	1.04417	2.3200	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	الكلية	
45	1.06053	2.6400	الكلية		

(الجنس والمجموعة). وللكشف عن الدلالة الإحصائية لهذه الفروق استخدم تحليل التباين الثنائي المتعدد (2-way MANOVA)، والجدول (8) يبين نتائج التحليل.

يلاحظ من خلال الجدول (7) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلبة المغتربين على مقياس الشعور بالوحدة النفسية وفقاً لاختلاف مستويات متغيرات الدراسة

جدول 8: نتائج تحليل التباين المتعدد لاستجابات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	العلاقات الاجتماعية	0.729	1	0.729	7.738	0.008
هوتلنج = 0.347	العلاقات الأسرية	1.506	1	1.506	6.287	0.016
Hotelling's Trace	المشاعر الذاتية	0.000	1	0.000	0.001	0.973
الاحتمالية = 0.003	المشاعر الحميمة	0.720	1	0.720	1.338	0.255
المجموعة	العلاقات الاجتماعية	20.106	2	10.053	106.718	0.000
وليكس لامبدا = 0.751	العلاقات الأسرية	36.815	2	18.407	76.850	0.000
Wilks Lambda	المشاعر الذاتية	10.398	2	5.199	21.139	0.000
الاحتمالية = 0.000	المشاعر الحميمة	24.085	2	12.042	22.367	0.000
الجنس والمجموعة	العلاقات الاجتماعية	2.022	2	1.011	10.735	0.000
هوتلنج = 0.530	العلاقات الأسرية	1.531	2	0.766	3.197	0.050
Hotelling's Trace	المشاعر الذاتية	10.812	2	5.406	21.980	0.000
الاحتمالية = 0.000	المشاعر الحميمة	4.298	2	2.149	3.991	0.026
الخطأ	العلاقات الاجتماعية	3.674	39	0.094		
	العلاقات الأسرية	9.341	39	0.240		
	المشاعر الذاتية	9.592	39	0.246		
	المشاعر الحميمة	20.998	39	0.538		
الكلية	العلاقات الاجتماعية	340.161	45			
	العلاقات الأسرية	294.600	45			
	المشاعر الذاتية	476.222	45			
	المشاعر الحميمة	363.120	45			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) تعزى للمجموعة على مجالات المقياس الأربعة، ولتحديد مواقع الفروق ذات الدلالة الإحصائية استخدم اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول (9).

يتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس على مجالي العلاقات الاجتماعية والعلاقات الأسرية ولصالح الذكور؛ أي أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لديهم أعلى منه لدى الإناث، ولم تكن هناك فروق تعزى للجنس على مجالي المشاعر الذاتية والمشاعر الحميمة. كما وجدت فروق ذات

جدول 9: المقارنات البعدية بطريقة شيفيه لأثر المجموعة

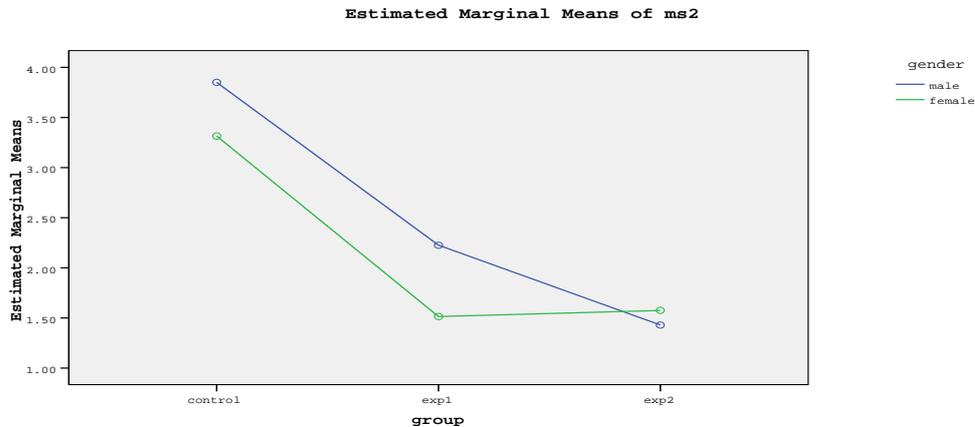
المجال	المجموعة	المتوسط الحسابي	المجموعة الضابطة	التجريبية 1: العلاج بالقراءة	التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي
العلاقات الاجتماعية	الضابطة	3.5800			
	التجريبية 1: العلاج بالقراءة التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	2.1033 2.2380	(*) 1.4767 (*) 1.3420	0.1347	
العلاقات الأسرية	الضابطة	3.6000			
	التجريبية 1: العلاج بالقراءة التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	1.8933 1.5067	(*) 1.7067 (*) 2.0933	0.3867	
المشاعر الذاتية	الضابطة	3.7111			
	التجريبية 1: العلاج بالقراءة التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	2.5667 3.1667	(*) 1.1444 (*) 0.5444	(*) 0.6000	
المشاعر الحميمة	الضابطة	3.6400			
	التجريبية 1: العلاج بالقراءة التجريبية 2: البرنامج الإرشادي الجمعي	1.9600 2.3200	(*) 1.6800 (*) 1.3200	0.3600	

* دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

وأفراد المجموعة التجريبية الثانية (البرنامج الإرشادي الجمعي)، وقد جاءت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية الثانية؛ أي أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لديهم أعلى.

كما يلاحظ من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) تعزى للتفاعل بين الجنس والمجموعة وفقاً للمجالات الأربعة، ولتوضيح أثر التفاعل تم تمثيل التفاعل بين الجنس والمجموعة بيانياً وفقاً للمجالات كما في الأشكال من (2) إلى (5).

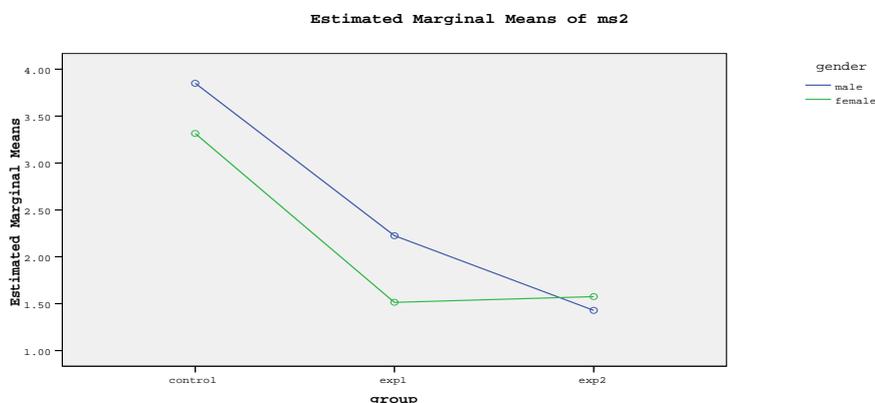
يتبين من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين أفراد المجموعة الضابطة من جهة، وكل من أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج بالقراءة)، وأفراد المجموعة التجريبية الثانية (البرنامج الإرشادي الجمعي) من جهة أخرى، وقد جاءت الفروق لصالح أفراد المجموعة الضابطة؛ أي أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لديهم أعلى في جميع المجالات. ويتبين كذلك وجود فرق ذي دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في مجال المشاعر الذاتية بين أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج بالقراءة)،



الشكل 2: التمثيل البياني للتفاعل بين الجنس والمجموعة على مجال العلاقات الاجتماعية

الشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث على الذكور في المجموعة التجريبية الثانية (البرنامج الإرشادي الجمعي).

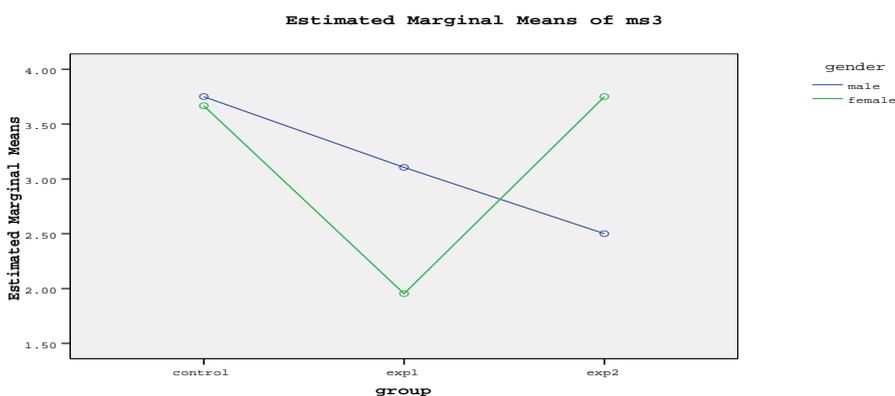
يلاحظ من الشكل (2) وجود تفاعل لا رتبي، حيث ارتفع مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور على الإناث في المجموعة التجريبية الأولى (العلاج بالقراءة)، وارتفع مستوى



الشكل3: التمثيل البياني للتفاعل بين الجنس والمجموعة على مجال العلاقات الأسرية

الشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث على الذكور في المجموعة التجريبية الثانية (البرنامج الإرشادي الجمعي).

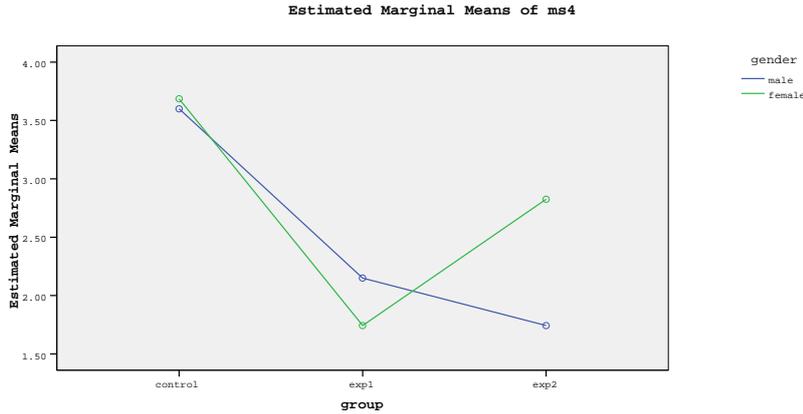
يلاحظ من الشكل (3) وجود تفاعل لا رتبي، حيث ارتفع مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور على الإناث في المجموعة التجريبية الأولى (العلاج بالقراءة)، وارتفع مستوى



الشكل4: التمثيل البياني للتفاعل بين الجنس والمجموعة على مجال المشاعر الذاتية

الشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث على الذكور في المجموعة التجريبية الثانية (البرنامج الإرشادي الجمعي).

يلاحظ من الشكل (4) وجود تفاعل لا رتبي، حيث ارتفع مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور على الإناث في المجموعة التجريبية الأولى (العلاج بالقراءة)، وارتفع مستوى



الشكل5: التمثيل البياني للتفاعل بين الجنس والمجموعة على مجال المشاعر الحميمة

التي اعتمدت البرنامج الإرشادي الجمعي فكن أكثر شعوراً بالوحدة النفسية من الذكور. ومن الممكن أن تعزى هذه النتيجة إلى ما ذكره هيوين وزملاؤه (Hubin et al., 2011) من أنه من المحتمل أن الأكثر وعياً وتنظيماً وترتيباً يستجيبون بشكل أفضل من نافذي الصبر وغير المولعين بالقراءة والدراسة كثيراً، وهذا ما تتصف به الإناث بشكل عام، وما لاحظته الباحثان عبر التطبيق، وهذا قد يقود إلى تأكيد الاعتقاد بأن الإناث أكثر احتمالاً لإظهار نتائج إيجابية تجاه مساعدة الذات، نظراً لما يبدينه من توق أكثر للدراسة من الذكور، وهذا أيضاً ما هو ملاحظ بالنظر إلى تفوق الإناث في المجالات التعليمية وأعدادهن المتزايدة وانكبابهن على العلم.

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة، كذلك، إلى الاختلافات في خصائص الذكور والإناث واختلافات القيم المتعلقة بعلاقات كل من الجنسين (Akbağ & İmamoğlu, 2010)؛ فالإناث أكثر حساسية وعاطفة من الذكور، مما جعلهن أكثر تفاعلاً وانفعلاً مع ما يغذي الروح من عبارات وألفاظ؛ أي مع الأدب، وهن أكثر خجلاً وتحفظاً، وهذا يتواءم مع ما يتميز به العلاج بالقراءة الذي هو أقل تدخلاً، وأقل تقييداً، ويزود الأفراد الذين لا يتمنون، أو الذين ليس لديهم القدرة، أو لا يملكون الوسائل لاتباع العلاج التقليدي بفرصة المعالجة؛ لأنه لا يتطلب إرشاداً وجهاً لوجه (Farah & Hammouri, 1997; Frieswijk et al., 2006; Hubin et al., 2011; Nordin et al., 2010; Pehrsson & McMillen, 2005).

ثم إن النقطة المركزية في العلاج بالقراءة تشكل علاقة بين القارئ والكتاب، وهذا ما ساهم في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث، إذ إن الشعور بالوحدة النفسية لديهن يتعلق بعدم وجود من يتقن به (Seginer & Lilach, 2004)، وقد وجدن ذلك عبر القراءة التي تحمل الفرد على التعبير عن مشاعره وانفعالاته وأفكاره الخاصة بدلاً من التحفظ عليها، وتساعد في تغيير الاتجاهات والقيم إزاء أمر ما.

يلاحظ من الشكل (5) وجود تفاعل لا رتبي، حيث ارتفع مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور على الإناث في المجموعة التجريبية الأولى (العلاج بالقراءة)، وارتفع مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث على الذكور في المجموعة التجريبية الثانية (البرنامج الإرشادي الجمعي).

مناقشة النتائج

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمجموعة؛ أي لطريقة العلاج (العلاج بالقراءة، والإرشاد الجمعي، والمجموعة الضابطة)، وكانت لصالح المجموعة الضابطة، وهذا يتفق مع نتائج بعض الدراسات التي أجريت في مجال العلاج بالقراءة، مثل: نتائج دراسة ويسيجير وزملاؤه (Wiesegger et al., 2002) التي أشارت إلى أن العلاج بالقراءة - دليل المساعدة الذاتية باستخدام استراتيجيات التدخل السلوكي المعرفي - له دور فاعل وهام في خفض الاكتئاب، ونتائج دراسة موتو وزملاؤه (Muto et al., 2011) التي أشارت إلى أن العلاج بالقراءة يمكن أن يحسن الصحة والمرونة النفسية للطلبة الدوليين اليابانيين، الذين يدرسون في الخارج ولديهم إجهاد أو اكتئاب متوسط أو شديد القلق. ومن الممكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أن كلاً من البرنامجين المقدمين قد حققا ما قدما لأجله، باعتبارهما من الأساليب السلوكية المعرفية التي تسعى لتغيير وتعديل البنية المعرفية للفرد، وكذلك السلوكيات والانفعالات؛ بحيث يتمكن من إيجاد الظروف التي تعينه على تقبل المشكلة والتواؤم معها، وخفض الآثار السلبية المرتبطة بذلك. إضافة إلى خضوع البرنامجين في بنائهما لأسس علمية تستند على الأطر النظرية، ومراجعات الأدب المتعلق بذلك، وعلى الأسس العملية المتعلقة بالتحكيم والمراجعة والتدقيق.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس والمجموعة؛ حيث إن الذكور في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الأولى التي اعتمدت برنامج القراءة كانوا أكثر شعوراً بالوحدة النفسية، أما الإناث في المجموعة التجريبية الثانية

متربط ومحاظ تسعى فيه الإناث للتمسك بالأواصر الاجتماعية والعائلية، والحفاظ عليها أكثر من الذكور على الرغم من حاجة كليهما إلى بناء وتوطيد العلاقات الاجتماعية، ثم إن الإناث أكثر حساسية للتواصل الأسري والاجتماعي والبحث عن الاستقرار داخل هذا النطاق، الذي يجد الذكور عنه مصرفاً في الانشغال والانهماك بأمور قد تعوضهم أو تلهيهم عن ذلك، كاستخدام التكنولوجيات الحديثة في إشباع هذه الحاجة بعيداً عن الأسرة وتفاعلاتهم مع الآخرين في المجتمع، واللجوء إلى الأندية والأنشطة اللامنهجية التي قد لا تجد الإناث الفرصة المناسبة أو الرغبة الكافية للتفاعل معها.

أما عدم وجود فروق تعزى للجنس على المجالين الثالث والرابع فيمكن تفسيرها بأن الفرد يرنو دائماً نحو الأفضل والأسمى، ويحبذ أن تكون علاقاته مع الآخرين في اكتمال تام بما يشعره بالسعادة ويشعره بقربهم الدائم منه وبالذات في بداية هذه الفترة الانتقالية من الحياة، حيث انتقل المشاركون إلى مجتمع جديد مختلف ومملوء بالأفكار والاختلاطات الثقافية والسياسية والاجتماعية التي قد لا يكونون معتادين عليها، ويحتاجون لوقت ليبتادوا ويتوافقوا؛ لأننا هنا نتحدث عن المشاعر التي لا يمكن أن تتغير بسهولة وبسرعة وإن تأثرت، عدا عن أن الفترة التي تم خلالها أخذ القياس البعدي لا تبدو كافية لتغيير المشاعر الذاتية نحو الإيجاب لأن علاقاتهم ما زالت جديدة وشبكاتهم الاجتماعية ما زالت في طور النمو والتجديد وتحتاج لوقت حتى تنضج بشكل كافٍ وتتدعم.

والأفراد بطبعهم يحبذون أن يكونوا محط اهتمام الجميع، يشاركونهم اهتماماتهم وتطلعاتهم، ويتوقون لأشخاص من شبكاتهم الاجتماعية يكونون الأكثر خصوصية من بين الجميع، بحيث يفهمونهم كما لو أنهم تحدثوا، لكن ذلك بالنسبة إلى أفراد انتقلوا للتو إلى مجتمع جديد يحتاج إلى وقت وجهد وتدعيم وثقة، وهم كذلك لا يزالون يحملون مشاعر الأصدقاء القدامى وأعضاء شبكاتهم الاجتماعية السابقة التي لا يمكن استبدالها أو الإحلال مكانها بسهولة.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمجموعة على مجالات المقياس الأربعة؛ إذ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية لصالح المجموعة الضابطة؛ أي أن مستوى الوحدة النفسية لديهم أعلى في جميع المجالات. ويتبين كذلك وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مجال المشاعر الذاتية بين أفراد المجموعة التجريبية الأولى وأفراد المجموعة التجريبية الثانية، وقد جاءت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية الثانية؛ أي أن مستوى الوحدة النفسية لديهم أعلى. وهذا يمكن تفسيره من خلال أن البرنامج كانا فاعلين على كافة المجالات وحققا ما أعدا لأجله، وأن إعدادهما قد غطى المجالات الأربعة للشعور بالوحدة النفسية بكفاءة وفاعلية.

يضاف لما سبق أن قدوم الإناث من مجتمعات محافظة واندماجهن في مجتمع محافظ علاوة على شعورهن بالخلج وتحفظهن، وعدم ارتياجهن للاختلاط في البرنامج الإرشادي الجمعي يمكن أن يكون السبب وراء عدم انخفاض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لديهن على البرنامج الإرشادي، في حين أن الذكور أكثر انفتاحاً رغم اختلاف الجنس، وتمكنوا من أن يجدوا ذواتهم عبر المجموعة وأنشطتها التعاونية، فديناميكيات المجموعة؛ كمنح التغذية الراجعة وإعطاء الفرصة للتعلم وممارسة السلوكيات البديلة وسماع وجهات نظر الآخرين كانت ذات دور فاعل في العملية العلاجية خصوصاً وأن الشعور بالوحدة النفسية يرتبط لدى الذكور بعدم امتلاك مجموعة مترابطة من الأصدقاء (Seginer & Lilach, 2004)، وهذا ما قدمه البرنامج الإرشادي الجمعي الذي وفر لهم الفرصة لبناء شبكة آنية من العلاقات الاجتماعية والصدقات، علاوة على فرصة التعرف المتبادل بين المشاركين المتواجدين على اختلاف جنسياتهم وثقافتهم وجنسهم.

وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأداء على مقياس الوحدة النفسية ككل تعزى للجنس، وهذا يتفق مع نتائج كل من: دراسة الشرايري (2009) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية يعزى للجنس، ويختلف مع دراسة الشريفيين وبني مصطفى (2013) التي وجدت أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الوافدين كان أعلى لدى الإناث من الذكور.

ومن الممكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أنه قد تم إعداد برنامجي الدراسة وفق أسس متكافئة بعيداً عن التحيز بحيث تتواءم مع الجنسين، وبحيث يغطيان كافة جوانب الشخصية الإنسانية، ويرميان إلى تحقيق الهدف الأساسي المتعلق بخفض درجة الشعور بالوحدة النفسية. بالإضافة إلى أن اشتراك الطلبة في سمة أساسية بينهم هي الغتراب المادي (السفر) وما يتبعه من ظروف متشابهة داخل الجامعة وخارجها، وتقاربهم في التطلعات والطموحات جعلهم يحققون الفائدة من خلال البرنامجين المبنيين وفق أسس علمية وأطر نظرية. وهذا أيضاً إشارة إلى أن جميع الطلبة المغتربين والمشاركين في الدراسة على المجموعتين قد استفادوا مما قدمه البرنامج.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "هل هناك فروق ذات دلالة بين متوسطات الأداء على مجالات مقياس الوحدة النفسية لدى الطلبة المغتربين تعزى للمجموعة، والجنس، والتفاعل بينهما؟"

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس على المجالين الأول والثاني لصالح الذكور؛ أي أن مستوى الوحدة النفسية لديهم أعلى منه لدى الإناث، ولم تكن هناك فروق تعزى للجنس على المجالين الثالث والرابع. وهذه النتيجة تشير إلى أن الإناث استفدن أكثر من الذكور عبر البرنامجين، ووظفن هذه الفائدة مع محيطهن الاجتماعي والأسري وبالذات لأننا ضمن مجتمع

وعلى كافة المجالات؛ فالعلاج بالقراءة يتم في إطار من التكامل الأخلاقي بعيداً عن العبث بمشاعر المشاركين أو إجبارهم على ما لا يريدون البوح به من معلومات، وبعيداً عن إجبارهم على خوض تجارب ليست من ضمن البرنامج، وهذا ما تميل له الإناث بشكل عام نظراً لشعورهن بالخجل ولكونهن من مجتمع محافظ وفي مجتمع محافظ، ثم إنهن أكثر حساسية وأرهف عاطفة من الذكور، الأمر الذي ساعدهن على الاندماج والتفاعل مع المادة المقروءة أكثر من البرنامج الإرشادي، بالإضافة إلى أن ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث على البرنامج الإرشادي الجمعي يمكن أن يعزى إلى شعورهن بالخجل الذي جعلهن بعيدات عن التفاعل مع البرنامج الإرشادي الجمعي وأنشطته؛ فالأفراد الخجولون يمتلكون كفاءة شخصية منخفضة، ويمانعون المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، ويتلقون لذلك مساندة اجتماعية أقل، مما قد يكون وراء جعلهم بعيدين عن التفاعلات الاجتماعية، وهذا بالتالي يعزز شعورهم بالوحدة النفسية (Zhao, Kong & Wang, 2013). أما الذكور فيميلون إلى الانفتاح، وإلى أن يكونوا عمليين، وإلى التفاعل مع الأنشطة اللامنهجية والتمارين والمهارات العملية أكثر كما في البرنامج الإرشادي الجمعي.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يأتي:

- تفعيل البرامج الإرشادية المختلفة التي تساعد الطلبة بشكل عام والمغتربين بشكل خاص على التخلص من الشعور بالوحدة النفسية والاضطرابات النفسية الأخرى.
- العمل على تصميم برامج إرشادية وفق النظريات الإرشادية المختلفة لخفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة بشكل عام والطلبة المغتربين بشكل خاص، والقيام بتطبيقها للكشف عن أثرها.
- تعميم فكرة تنفيذ وتطبيق البرنامجين الإرشاديين المعمول بهما في الدراسة على الطلبة المغتربين لتحسين مستوى الصحة النفسية لديهم.
- إجراء دراسات لفحص فاعلية برامج معرفية وأخرى سلوكية في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة.

المراجع

- خليفة، شعبان. (2000). العلاج بالقراءة أو الببليوثيرابيا وهو الحلقة الثالثة من الببليوجرافيا أو علم الكتاب. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- الشرايري، محمد. (2009). الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والعلاقة بينهما لدى عينة مختارة من

أما فيما يتعلق بوجود فرق ذي دلالة إحصائية في مجال المشاعر الذاتية لصالح المجموعة التجريبية الثانية، فهذا يشير إلى أن العلاج بالقراءة كان أكثر فاعلية على هذا المجال من البرنامج الإرشادي الجمعي في خفض الشعور بالوحدة النفسية، الأمر الذي يفسر من خلال ما قدمه الدليل من جذب للمشاركين، وما جعلهم يرتبطون ارتباطاً روحياً معه؛ فالعلاج بالقراءة لا يسعى إلى إيجاد الارتباط الروحي مع القارئ فحسب، بل ينطلق به إلى التعبير عن أن شيئاً مما في مادة القراءة يسكنه ويبحر داخله، ويجذبه، وهذا يؤدي إلى تنقية العواطف والمشاعر وتحريرها، وصعود المادة المكبوتة من اللاشعور إلى السطح وتحرر القارئ من الصراع العاطفي (Mohammadian et al., 2011).

أما البرنامج الإرشادي الجمعي، فإنه حلقة متكاملة تبدأ بتعزيز التعارف وبناء علاقات دافئة لكسر الشعور بالوحدة النفسية منذ البدء، وتنتهي كما بدأت حيث لا يشعر المشاركون بعد ذلك بالانقطاع، وحيث لا يكون امتداد أثر البرنامج أنياً، وبين ذاك وذاك يتسلسل البرنامج في التوجه المعرفي إدراكاً وشعوراً وسلوكاً، ويفعل ما ينبثق عن ذلك من أسباب ومسببات في العلاج، وتقديم عدد من الاستراتيجيات والمهارات الفعالة في مواجهة الشعور بالوحدة النفسية علاجاً ووقاية، بما يمتد أثره للمدى البعيد واستدامته ويحفظ للفرد صحته النفسية.

يضاف إلى ما سبق من إعداد البرنامجين الدقيق سعي الباحثين وبشكل حثيث خلال برنامج العلاج بالقراءة إلى تقبل المشاركين، وفهم مشاعرهم وأفكارهم والإحساس بهم والتواصل معهم، وبناء علاقة تسودها المودة والثقة والاحترام في إطار من التكامل الأخلاقي الذي يتضمن البعد عن العبث بمشاعر المشاركين أو إجبارهم على البوح بما لا يريدون، والنظر لكفاءتهم وقدرتهم على إحراز التقدم، والإنصات لهم، بالإضافة إلى التحلي بالبشاشة والمرونة وتحمل المسؤولية. أما خلال البرنامج الجمعي فإن الباحثين قد حافظوا على علاقة معرفية مباشرة مع المشاركين، تقوم على استخدام الأساليب الإرشادية المتعلقة بالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي من المنطق والإبحاء والحث والتعليم والمواجهة، بالإضافة إلى التقبل غير المشروط للمشاركين. إضافة إلى المتابعة المستمرة والحثيثة، والاستعداد لإجراء أية تعديلات يمكن أن تطرأ على البرنامجين.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة تعزى للتفاعل بين الجنس والمجموعة، حيث ارتفع مستوى الوحدة النفسية لدى الذكور على الإناث في المجموعة التجريبية الأولى (برنامج القراءة) وارتفع مستوى الوحدة النفسية لدى الإناث على الذكور في المجموعة التجريبية الثانية (البرنامج الإرشادي الجمعي) على كافة المجالات. ويمكن أن يُفسر هذا بالنظر إلى الخصائص الشخصية المتعلقة بالذكور والإناث نظراً لتأثير البرنامجين على كافة المجالات (إشارة إلى الإعداد الجيد للبرنامجين كما ذكر سابقاً)؛ فالإناث استفدن من برنامج العلاج بالقراءة بشكل أكثر فاعلية من الذكور

- 10.1016/j.pec.2005.03.011. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Goddard A. (2011). Children's Books for Use in Bibliotherapy. *Journal of Pediatric Health Care*, 25 (1), 57-61. . doi:10.1016/j.pedhc.2010.08.006. Retrieved January, 2013, from <http://www.sciencedirect.com>
- Harris, R., Qualter, P., & Robinson, S. (2013). Loneliness trajectories from middle childhood to pre-adolescence: Impact on perceived health and sleep disturbance. *Journal of Adolescence*, xxx, 1-10. doi: 10.1006/j.adolescevece.2012.12.009. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Harvey, P. (2010). Bibliotherapy use by Welfer Teams in secondary collages. *Australian Journal of Teacher Education*, 35 (5), 29-39. Retrieved January, 2013, from <http://www.eric.ed.gov>.
- Heimes, S. (2011). State of poetry therapy research: Review. *The Arts in Psychotherapy*, 38, 1-8. Retrieved February, 2013, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Hubin, A., De Sutter, P., & Reynaert, C. (2011). Bibliotherapy: An effective therapeutic tool for female sexual dysfunction?. *Sexologies*, 20, 88-93. doi: 10.1016/j.sexol.2010.06.001. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Hunley, H. (2010). Students' functioning while studying abroad: The impact of psychological distress and loneliness. *International Journal of Intercultural Relations*, 34, 386-392. doi:10.1016/j.ijintrel.2009.08.005. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Ireland, J., & Qualter, P. (2008). Bullying and social and emotional loneliness in a sample of adult male person. *International Journal of Law And Psychiatry*, 31, 19-29. doi:10.1016/j.ijlp.2007.11.005. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Izgar, H. (2009). An investigation of depression and loneliness among school principals. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9 (1), 247-258. Retrieved January, 2013, from <http://www.eric.ed.gov>.
- Kumar, G. (2009). Impact of rational-emotive behaviour therapy (REBT) on adolescents with conduct disorder (CD). *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 103-111.
- Kurtts, S., & Gavigan, K. (2008). Understanding (dis) abilities through children's literature. *Education Libraries: Children Resources*, 31 (1), 23-31. Retrieved January, 2013, from <http://www.eric.ed.gov>.
- Laghi, F., Schneider, B., Vitoroulis, I., Coplan, R., Baiocco, R., Amichai-Hamburger, Y., ... Flament, M. (2013). Knowing when not to use the Internet: Shyness and adolescent's on-line and off-line interactions with friends. *Computer in Human Behavior*, 29, 51-57.
- طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- الشريفين، أحمد وبني مصطفى، منار. (مقبول للنشر 2013). الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، جامعة اليرموك.
- عبدالله، نجوى. (2004). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس.
- قشقوش، إبراهيم. (1988). مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات: كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- Abdullah, M. (2002). *Bibliotherapy: ERIC Digest*. 1-6. ED470712. Retrieved January, 2013, from <http://www.eric.ed.gov>.
- Akbağ, M., & İmamoğlu, S. (2010). The Prediction of Gender and Attachment Styles on Shame, Guilt, and Loneliness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 10 (2), 669-682. Retrieved January, 2013, from <http://www.eric.ed.gov>.
- Cacioppo, J., Hawkley, L., Ernst, J., Burleson, M., Bernston, G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40, 1054-1085. doi:10.1016/j.jrp.2005.11.007. Retrieved March, 2013, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Çardak, M., Koç, M., & Çolak, T. (2009). *The Effect of a Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) Group Counseling Program on the Internet Addiction among University Students*, 172-179. Retrived April, 2013, from www.google.com.
- Clayton, R., Osborne, R., Miller, B., & Oberle, C. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 29, 687-693. doi:10.1016/j.chb.2012.12.002. Retrieved March, 2013, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Ellis, A. (1996). The humanism of rational emotive behavior therapy and other cognitive therapies. *Journal of Humanistic Education and Development*, 35, 69-88.
- Farah, A., & Hammouri, F. (1997). The effect of bibliotherapy in reducing test anxiety among Jordanian college students. *Journal of Educational Research Centre*, 11, 9-25.
- Frieswijk, N., Steverink, N., Bunk, B., & Slaters, J. (2006). The effectiveness of a bibliotherapy in increasing the self – management ability of slightly to moderately frail older people. *Patient Education and Counseling*, 61, 219-227. doi:

- Development and Care*, 147, 25–31. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Pehrsson, D., & McMillen, P. (2005). A Bibliotherapy Evaluation Tool: grounding counselors in the therapeutic use of literature. *The Arts in Psychotherapy*, 32, 47-59. doi: 10.1016/j.aip.2004.11.001. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Rokach, A., Bauer, N., & Orzeck, T. (2003). The experience of loneliness of Canadian and Czech youth. *Journal of Adolescence*, 26, 267-282. doi:10.1016/S0140-1971(03)00010-1. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Seginer, R., & Lilach, E. (2004). How adolescents construct their future: The effect of loneliness on future orientation. *Journal of Adolescence*, 27, 625-643. doi:10.1016/j.adolescence.2004.05.003. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Vaida, S., Kállay, É., & Opre, A. (2008). Counseling in schools: A rational emotive behavior therapy (REBT) based intervention. *Romanian Association for Cognitive Science*, XII (1), 57 – 69.
- Vanhalst, J., Goossens, L., Luyckx, K., Scholte, H., & Engels, R. (2012). The development of loneliness from mid- to late adolescence: Trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. *Journal of Adolescence*, xxx, 1–8. doi:10.1016/j.adolescence.2012.04.002. Retrieved March, 2013, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Warren, J. (2010). *The impact of rational emotive behavior therapy on teacher efficacy and student achievement*. Retrived April, 2013, from www.google.com.
- Wiesegger, G., Schloegelhofer, M., Eder, H., Itzlinger, U., Leisch, F., Bailer, U., ... Aschauer, H. (2002). *Bibliotherapy- Cognitive- behavioral self help strategies* in patients with major depression. Posters, 174s-175s. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 54, 577–581. doi:10.1016/j.paid.2012.11.003. Retrieved March, 2013, from <http://www.sciencedirect.com>.
- doi:10.1016/j.chb.2012.07.015. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Lindfors, P., Solantaus, T., & Rimpelä, A. (2012). Fears for the future among Finnish adolescents in 1983–2007: From global concerns to ill health and loneliness. *Journal of Adolescence*, xxx, 1–9. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.02.003. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Link, W. (1990). The effects of cognitive behavioral group intervention on loneliness. *Dissertation Abstract International*, 51 (7), 2321.
- Malouff, J., Noble, W., Schutte, N., & Bhullar, N. (2010). The effectiveness of bibliotherapy in alleviating tinnitus-related distress. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 245–251. doi: 10.1016/j.psychores.2009.07.023. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Mohammadian, Y., Shahidi S., Mahaki B., Mohammadi A., Baghban A. A., & Zayeri F. (2011). Evaluating the use of poetry to reduce signs of depression, anxiety and stress in Iranian female students. *The Arts in Psychotherapy*, 38, 59–63. doi:10.1016/j.aip.2010.12.002. Retrieved February, 2013, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Muto, T., Hayes, S., & Jeffcoat, T. (2011). The effectiveness of acceptance and commitment therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad. *Behavior Therapy*, 42, 323-335. doi:10.1016/j.beth.2010.08.009. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Nordin, S., Carlbring, P., Cuijpers, P., & Anderson, G. (2010). Expanding the limits of bibliotherapy for panic disorder: Randomizing trail of self help without support but with a clear deadline. *Behavior Therapy*, 41, 267-276. Retrieved May, 2012, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Oishi, S., Kesebir, S., Miao, F., Talhelm, T., Endo, Y., Uchida, Y., Shibana, Y., & Norasakkunkit, V. (2013). Residential mobility increases motivation to expand social network: But why?. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 217-223. doi:10.1016/j.jesp.2012.10.008. Retrieved March, 2013, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Pardeck, J. T. (1994). Using literature to help adolescents cope with problems. *Adolescence*, 29 (114), 421-427.
- Pardeck, J. T., & Pardeck, J. A. (1998). An exploration of the uses of children's books as an approach for enhancing cultural diversity. *Early Child*